

MULTI-MILLION COPY BESTSELLING AUTHOR

TONY BUZAN

The Power of Spiritual Intelligence

10 ways to tap into your spiritual genius

SỨC MẠNH CỦA TRÍ TUỆ TÂM LINH



Tony Buzan

SỨC MẠNH CỦA TRÍ TUỆ TÂM LINH

FIRST NEWS

**Chịu trách nhiệm xuất
bản:**

NGUYỄN THỊ THANH
HƯƠNG

Biên tập: Hoàng Phương

Bìa: First News

Trình bày: Bích Trâm

Sửa bản in: Minh Đăng

Thực hiện: First News - Trí
Việt

**NHÀ XUẤT BẢN TỔNG
HỢP TP. HỒ CHÍ MINH**

62 Nguyễn Thị Minh Khai -

Q.1 - TP.HCM

ĐT: 38296764 - 38223637 -
38247225 - 38225340

In 3.000 cuốn, khổ 13 x 20,5
cm tại Công ty Cổ phần
Thương mại In Phương Nam
(160/12 Đội Cung, Q.11, TP.
Hồ Chí Minh). Giấy đăng ký
KHXB số 300-13/CXB/268-
30/THTPHCM ngày
13/03/2013-QĐXB số
478/QĐTHTPHCM-2013 cấp
ngày 08/05/2013. In xong và
nộp lưu chiểu quý III/2013.

Mục lục

Dẫn nhập

Phần mở đầu: Hành trình
đến thiên đường

Chương 1: Khám phá “bức
tranh toàn cảnh”

Chương 2: Khám phá
những giá trị của bản thân

Chương 3: Tâm nhìn cuộc
đời

Chương 4: Lòng trắc ẩn –
Hiểu mình & Hiểu người

Chương 5: Trao & Nhận –
Thiện nguyện & Hàm ơn

Chương 6: Sức mạnh của
tiếng cười

Chương 7: Trở lại khu
vườn tuổi thơ

Chương 8: Sức mạnh của
nghi lễ

Chương 9: Bình an

Chương 10: Tất cả những
gì ta cần là tình yêu!

DẪN NHẬP

Bạn có biết?

- Nhiều người đã hồi phục “thần kỳ” từ những căn bệnh nghiêm trọng như ung thư, và đã khắc phục những khuyết tật nặng nề chỉ đơn giản bằng ý chí kiên cường – bộ não của họ đã kiểm soát hoàn toàn cơ thể họ.
- Bạn có thể tác động lên các quá trình vận hành tự nhiên của cơ thể như thân nhiệt, nhịp tim, sức khỏe thể chất hoặc thể lực chỉ thông qua sức mạnh ý

nghĩ. Năm 1970, Swami Rama, một yogi Ấn Độ, đã thay đổi nhiệt độ tại hai vùng da cách nhau vài cm trên cánh tay phải của mình theo hướng trái ngược nhau. Mức nhiệt độ thay đổi khoảng 2°C mỗi phút, và ông đã có thể duy trì sự thay đổi cho đến khi mức chênh lệch nhiệt độ giữa hai vùng da này lên tới 5°C .

- Cầu thủ quần vợt Billie Jean King được xem là “bất khả chiến bại” khi cô dùng sức mạnh tinh thần để “lập trình” cơ thể mình giành chiến thắng mặc dù thực tế về mặt thể chất, cô không hơn gì các đối thủ khác.

Qua cuốn sách này, tôi sẽ giúp bạn nhận ra sức mạnh và tiềm năng tuyệt vời của tinh thần và cơ thể bạn.

Khi còn bé, tôi thường hay bối rối trước nhiều câu hỏi; tôi cứ loay hoay mãi mà chưa thể tìm ra câu trả lời và nản lòng với lời nhận xét của các giáo viên rằng tôi thiếu thông minh, kém tập trung và thiếu sinh lực.

Những câu hỏi mà khi đó tôi đã không tìm ra lời giải đáp là:

- Tại sao những “thứ” như địa lý, lịch sử, ngữ văn và khoa học lại được xem trọng hơn nghệ thuật, thể thao và âm nhạc?
- Tại sao những cậu bé (mà chúng ta coi là xuất sắc) bị

các giáo viên đánh giá là phá phách, ngỗ ngược và ngốc nghếch, trong khi những trẻ khác (không có năng khiếu gì nổi bật) lại được các giáo viên cho là thông minh?

- Tại sao đôi lúc tôi bị điểm thấp trong khi tôi hiểu biết hơn những học sinh khác, những người có điểm số cao hơn tôi vì những lý do không thể lý giải?
- Ngược lại, tại sao đôi lúc tôi có được điểm số cao hơn trong khi họ biết nhiều hơn tôi?

Các giáo viên đã nhận xét về tôi như sau:

- “*Lười nhác.*”
- “*Hay mơ mộng hão huyền.*”

- “Kém tập trung.”
- “Cậu bé này rõ ràng là không có năng khiếu nghệ thuật.”
- “Kẻ gây rối trong lớp học.”
- “Không thể đáp ứng các yêu cầu đặt ra – hay làm người khác thất vọng.”
- “Không có năng khiếu gì về thể dục.”
- “Học dở lịch sử, không tỏ ra quan tâm hay hứng thú gì với môn học này.”
- “Không đủ khả năng học lên đại học!”
- “May ra còn có thể cải thiện thêm!”.

Nghe quen thuộc nhỉ?

Nhưng rồi những câu hỏi này cũng dần được sáng tỏ qua

thời gian và tựu trung thành ba vấn đề cơ bản như sau:

1. Ai đánh giá ai thông minh?
2. Ai có thẩm quyền định nghĩa thế nào là thông minh?
3. Chỉ số IQ (Intelligence Quotient, chỉ số Thông minh) có thể được thay đổi để đánh giá tốt hơn, xác thực hơn không?

Nỗ lực tìm kiếm câu trả lời cho những câu hỏi này đã trở thành công việc của cả đời tôi và khiến tôi bỏ ra thêm 30 năm nữa để khám phá về bộ não, về quy trình hoạt động của trí thông minh, và tìm ra công cụ Bản đồ Tư duy (Mind Map) để cải thiện trí tuệ của con người.

Cuốn sách này thực sự như là bộ công cụ cho những người có câu hỏi tương tự như tôi hoặc từng nhận được những nhận xét tương tự trong học bạ!

Nào, bây giờ hãy tận hưởng hành trình khám phá trở lại trí thông minh tự nhiên của mình, bạn nhé!

Lời thách đố về trí thông minh

Vào thập niên 1950, Alan Turing, nhà phát minh ra máy tính, đã thách thức ngành công nghiệp máy tính tạo ra một bộ máy có khả năng thông minh như con người.

Một thử nghiệm nọ đã được tiến hành như sau: ba người đầy hiểu biết ngồi đối mặt với

một bức màn chắn. Phía sau tấm màn là ba “bộ óc”: hai con người và một máy tính. Cả ba cặp này tham gia vào cuộc trò chuyện về bất cứ chủ đề nào do ba người đầu tiên lựa chọn. Giải thưởng sẽ được trao nếu máy tính có thể thuyết phục lần lượt ba người đầy hiểu biết ngồi trước tấm màn rằng nó là một trong hai con người ngồi đằng sau tấm màn! Tuy nhiên cho tới nay vẫn chưa có máy tính nào chạm được đến giải thưởng đó.

Thách thức của Turing đã bỏ qua ít nhất 90% điểm mấu chốt của vấn đề!

Thách thức này dựa trên giả định cũ cho rằng trí thông minh của con người chủ yếu

dựa vào *sức mạnh ngôn từ*. Nhưng cho đến bây giờ chúng ta đều biết đó chỉ là một trong nhiều dạng thông minh, và để xác định một máy tính thông minh ngang bằng với bộ não con người thì cùng một lúc, nó phải biểu lộ được tất cả các kỹ năng của 10 loại hình trí thông minh khác nhau.

Có vẻ như giải thưởng đó còn phải mất một thời gian dài nữa mới tìm được chủ nhân.

Lược sử nghiên cứu về trí thông minh

Lịch sử phát triển hệ thống kiến thức về trí thông minh thật là thú vị. Mặc dù các nhà tư tưởng hàng đầu đã mất nhiều thời gian tìm ra manh mối để chứng minh “*Điều gi*

làm cho chúng ta thông minh xuất chúng?" nhưng khái niệm IQ chỉ được đưa ra vào khoảng 100 năm trở lại đây. Những thử nghiệm đầu tiên để đánh giá trí thông minh bằng các "phương tiện khoa học" chỉ mới bắt đầu vào đầu thế kỷ XX.

Một số thí nghiệm ban đầu khá lập dị, như: đo lường thời gian phản ứng của đầu gối để xác định nếu phản ứng của bạn nhanh hơn có nghĩa bạn là người thông minh hơn; đánh giá mối tương quan giữa chiều cao và trí thông minh; và đếm những chỗ gò lên trên đầu để xem người đó có thông minh hay không.

Tuy nhiên sau đó Alfred Binet,

nhà tâm lý học người Pháp, đã đưa ra một phương pháp khoa học thực sự và khách quan hơn để đánh giá trí thông minh. Đó là xây dựng các bài kiểm tra về ngôn ngữ và số học, với mốc điểm trung bình là 100.

Các bài kiểm tra IQ của Binet đã được chấp nhận mà không có nghi vấn nào trong vòng hơn 60 năm. Mãi cho đến thập niên 70, quan niệm về trí thông minh mới bắt đầu thay đổi.

Giáo sư Howard Gardner, Giáo sư Robert Ornstein, tôi và những cộng sự khác đã khám phá ra rằng có nhiều loại hình trí thông minh khác nhau; và mỗi một trí thông minh khi

được phát triển đúng cách sẽ tương tác hài hòa với những trí thông minh còn lại.

Người thông minh không phải là người chỉ “oang oang” về khả năng ngôn ngữ và các lý luận lô-gic - toán học, mà họ còn có thể phản ứng “thông minh” trước tất cả các cơ hội và thử thách mà môi trường bên ngoài mang lại. Người thông minh là người biết dùng “cái đầu” tương tác với mọi khía cạnh của cuộc sống, như: chơi thể thao, giao tiếp, thể hiện tình cảm...

Một nhân vật điển hình với trí thông minh tuyệt vời

Leonardo da Vinci được xem là một hình mẫu tuyệt vời về *tri thông minh toàn diện* ; nói cách

khác, ông là người có khả năng vận dụng và thể hiện tất cả các loại hình trí thông minh của mình rõ nét nhất. Leonardo tài năng đến mức ông được xem là một trong những thiên tài vĩ đại nhất mọi thời đại. Ông gần như hoàn toàn tự học, và là một điển hình cho thấy con người có thể đạt được điều mình muốn bằng quyết tâm phát triển và hoàn thiện trí thông minh sẵn có.

Trái với nhiều giả định, Leonardo không xuất thân từ một gia đình giàu có và cũng không được học hành gì nhiều. Khi còn nhỏ, ông được một họa sĩ nhận vào học việc, nơi ông đã học được các kỹ năng vẽ tranh và tô màu.

Leonardo cho rằng điều biến ông trở thành... cái gọi là *thiên tài* đó là ông hiểu cách vận hành của não bộ và biết vận dụng khả năng của trí não. Leonardo rất tự hào về việc tự mày mò học hỏi của mình, và từng tuyên bố rằng ông chính là một “đệ tử của kinh nghiệm”.

Bây giờ, chúng ta hãy cùng tìm hiểu về các loại hình trí thông minh và xem cách Leonardo nuôi dưỡng chúng như thế nào.

Leonardo có sức sáng tạo đáng kinh ngạc. Ông tạo ra các tác phẩm nghệ thuật hội họa, điêu khắc bất hủ và vô số những ý tưởng độc đáo khác. Ngoài tài năng hội họa, Leonardo còn là

một nhạc công xuất chúng. Nếu bạn đưa cho ông một nhạc cụ bằng dây bất kỳ, thậm chí là loại nhạc cụ mà ông chưa từng biết đến, ông có thể nhanh chóng “làm quen” với nó và chơi những bản nhạc theo cách hết sức độc đáo.

Leonardo là người rất tự tin. Ông yêu thương, quan tâm và chăm sóc bản thân như là người yêu, người bạn thân thiết nhất của mình. Ông cũng rất khéo trong giao tiếp xã hội. Ông là vị khách được đón chào nhiều nhất ở tất cả các buổi tiệc, các hội nhóm ở Florence nhờ vào biệt tài chọc cười, có thể làm mọi người mê mẩn “bay” theo câu chuyện kể và ngẩn ngơ trước khả năng sáng tác, chơi nhạc một cách ngẫu

hứng của ông.

Tình yêu thiên nhiên của Leonardo cũng được mọi người biết đến. Ông xem thiên nhiên như là sự hiển lộ của Đấng Tạo hóa và đối xử tốt với động vật một cách khác thường. Có giai thoại kể rằng lần nọ khi đi ngang chợ, nhìn thấy một cái lồng đang nhốt chim (chúng thường được mua về để hót hoặc để làm thịt), ông liền mua rồi sau đó thả chúng ra ngay. Ông ngắm nhìn đường bay của chúng một cách say mê khi chúng lao vút vào không gian tự do vừa tìm thấy.

Leonardo hoàn toàn không chấp nhận ý kiến cho rằng “đầu óc ngu si, tứ chi phát

triển” và ngược lại. Ông nổi tiếng là người mạnh nhất thành Florence, với thân hình dẻo dai, tràn trề sức sống và trông cực kỳ hấp dẫn. Sử gia Vasari mô tả rằng trông Leonardo rất đĩnh đạc, những chuyển động của ông rất uy nghi, còn tướng mạo thì đẹp đến nỗi mọi người đều phải đứng lại thành hàng dài trên phố chỉ để nhìn ông bước ngang qua, trên đường đi đến buổi diễn thuyết của ông.

Đặc biệt là Leonardo đã phát triển trí thông minh giác quan (rất quan trọng đối với người nghệ sĩ) và vận dụng nó để khích lệ những người xung quanh nâng cao khả năng cảm thụ. Ông đã hoàn thiện năng lực quan sát của mình đến

mức độ phi thường. Có tài liệu ghi lại rằng ông là người đầu tiên nhìn thấy các mặt trăng của sao Mộc bằng mắt thường của mình. Và trong sổ chép tay về đường bay của chim, ông đã ghi nhận những chi tiết mà thời đó không ai chấp nhận và mãi cho đến 350 năm sau, ngành nhiếp ảnh ra đời mới chứng minh được rằng ông đã đúng!

Đối với Leonardo, các con số là một phần tự nhiên trong trật tự hài hòa của Vũ trụ. Ông dùng con số như là một loại công cụ tư duy cơ bản để đo lường và tính toán trong mọi lĩnh vực hoạt động của mình – nghệ thuật, thiết kế, kỹ thuật và sáng chế. Với trí tuệ phong phú nhiều ý tưởng, Leonardo

đã nghĩ ra những thiết kế mới cho các cống dẫn nước, cửa và đập ngăn nước cho sông, tàu ngầm, máy bay và hàng trăm ý tưởng về cơ khí mà trước đây chưa ai nghĩ tới.

Do đã nghiên cứu rất nhiều lĩnh vực nên vốn từ vựng của Leonardo lớn gấp nhiều lần so với người bình thường. Nhờ vào trí tưởng tượng phong phú, ông có thể kết hợp cả hai yếu tố đó (ngôn ngữ và trí tưởng tượng) để cho ra đời những tuyệt phẩm âm nhạc và hội họa. Nhiều đoán văn của ông chẳng khác nào những bức chân dung, dù chúng không phải được vẽ bằng sơn dầu mà là bằng ngôn từ.

Leonardo sẽ là hình mẫu lý

tưởng cho bạn khi đọc cuốn sách này. Hãy nhớ rằng cũng giống như bao người ông từng là một cậu bé, thích thú khám phá và làm chủ trí thông minh của mình.

Phần mở đầu

HÀNH TRÌNH ĐẾN THIÊN ĐƯỜNG

“Chúng ta không phải là con người có những trải nghiệm tâm linh; mà chúng ta là những thực thể tâm linh có trải nghiệm về con người.”

- *Teilhard de Chardin*

Bạn có phải là một con người tâm linh? Rất nhiều người lẫn lộn giữa *tâm linh* và *tôn giáo*, dù hai khái niệm này rất khác nhau. Với Trí tuệ Tâm linh, bạn nhận thức rõ hơn về “bức tranh toàn cảnh”, đồng thời hiểu hơn về vị trí và vai trò của mình trong bức tranh đó.

Trí tuệ Tâm linh là dạng trí thông minh quan trọng nhất, có sức mạnh chuyển hóa cuộc đời, thay đổi xã hội, thế giới và tiến trình lịch sử. Chúng ta sẽ cùng khám phá bản chất của tâm linh và tìm ra cách thức để phát triển loại hình trí tuệ tuyệt vời này. Bạn sẽ có đủ năng lực để phát triển các giá trị cá nhân (như trung thực,

chân chính...) và thấu hiểu bản thân hơn, rồi từ đó góp sức giúp cộng đồng cùng phát triển.

Ngoài ra, Trí tuệ Tâm linh cũng sẽ giúp bạn nhận ra mặt tích cực của các sự vật, hiện tượng, và một lần nữa thổi bùng lên “lửa” nhiệt thành, vui vẻ, sức sống và tính kiên trì vốn có. Không chỉ có vậy, tôi sẽ chia sẻ với bạn phương pháp để gia tăng trải nghiệm bình an và sức mạnh nội tại, từ đó nâng cao khả năng kiểm soát và giảm thiểu những căng thẳng trong cuộc sống hiện đại đầy bận rộn.

Đầu tiên, tôi xin kể về quá trình khám phá tâm linh của tôi và làm thế nào tôi nhận ra

được sự tồn tại của Trí tuệ
Tâm linh.

Câu chuyện thứ 1 – Những thanh sô-cô-la, sự thuần khiết của tâm hồn và việc hối lộ!

Khi còn là một cậu thiếu niên, tôi đã bắt đầu đặt ra những “câu hỏi lớn” như: *Ý nghĩa của cuộc sống này là gì? Sao lại có quá nhiều khổ đau trên thế giới? Loài vật có cảm xúc hay không? Tại sao chúng ta chết đi? Cớ gì mình phải trung thực và tốt bụng? Liệu có những hành tinh có sự sống khác không? Vũ trụ to lớn đến mức nào và nó kết thúc ở đâu?...* Tôi và những người bạn của tôi đã nghĩ rằng chúng tôi có thể tìm được câu trả lời cho những câu hỏi trên bằng

cách đi học giáo lý ở nhà thờ vào mỗi Chủ nhật. Chính vì thế mà chúng tôi mới nghiêm túc học tập!

Thầy dạy giáo lý của chúng tôi là một người chuyên bắt nạt, kiêu ngạo, hách dịch và cửa quyền. Một dạo nọ, thầy bảo rằng nếu chúng tôi rủ thêm được bạn bè tới tham dự buổi học vào Chủ nhật tuần sau, thầy sẽ thưởng cho mỗi người một thanh sô-cô-la.

Ngay lập tức tôi giơ tay phát biểu rằng tuần trước thầy đã dạy về *sự thuần khiết của tâm hồn và tội lỗi của việc hối lộ*. Nếu thực sự tâm linh, chẳng phải chúng ta nên tự mình rủ bạn bè tới học vì thực lòng muốn giúp đỡ họ? Hành động

đó cần xuất phát từ tình yêu thương con người và nên được thực hiện với sự thoả mái, lòng nhiệt huyết mà không mong nhận lại bất kỳ đền đáp nào. Hứa rằng sẽ thưởng sô-cô-la cho chúng tôi, chẳng phải là thầy đang hối lộ chúng tôi hay sao?

Thế là tôi bị cảnh cáo, không bao giờ được phép hỏi những câu đại loại như thế nữa, rồi bị đuổi ra khỏi lớp vì sự vô lễ và ngỗ ngược.

Tôi đã không quay trở lại lớp học. Kể từ ngày đó, tôi quả quyết rằng mọi thứ liên quan đến tâm linh đều là lừa gạt, vô nghĩa, hoặc là nhu nhược, duy chỉ có lô-gic và lý lẽ mới là “con đường đúng đắn”.

Câu chuyện thứ 2 – Tính lô-gic và Tâm linh

Cho đến năm 20 tuổi, tôi – anh chàng sinh viên đại học – đã trở thành một kẻ vô thần chính danh. Tôi đề cao quyền năng tối thượng của lý luận lô-gic và coi rẻ giá trị của đời sống tâm linh. Tôi tập trung trau dồi khả năng lý luận, thích thú với hoạt động tranh biện đầy chất trí tuệ. Hãy tưởng tượng tôi sung sướng đến thế nào khi một ngày nọ, một người phụ nữ trung niên, với thân hình mảnh khảnh, gõ cửa nhà tôi và bảo rằng bà ta đến để cứu vớt linh hồn tôi!

Như một con nhện đang háo hức chờ đợi con mồi đến nạp mạng, tôi mời bà ấy vào nhà và

để bà giải thích về sự cần thiết của nhận thức tâm linh. Phải nói thêm là, lúc bấy giờ tôi đã quá thông thạo lịch sử triết học, cũng như các học thuyết nổi tiếng về đạo đức, Chúa Trời và ý nghĩa cuộc sống. Trong vòng chưa tới 15 phút, tôi đã làm cho người phụ nữ hiền lành này lúng túng. Nhưng ngạc nhiên thay, bà vẫn lạc quan, vui vẻ và không chịu bỏ cuộc.

Bà giải thích rằng giúp đỡ người khác là một hướng đi mới trong cuộc đời bà, trước đây vốn chỉ toàn đau thương và khổ cực, song giờ đã tươi đẹp và an bình hơn rất nhiều. Bà háo hức đề nghị rằng liệu tuần sau bà có thể trở lại cùng với một người có nhiều kinh

nghiêm hơn trong lĩnh vực này không. Tôi đồng ý với tâm trạng khấp khởi vì biết đâu sẽ được tranh luận với “đối thủ” xứng tầm hơn.

Một tuần sau, bà ấy trở lại như đúng hẹn và tự hào giới thiệu với tôi một thanh niên còn khá trẻ, chỉ vừa tốt nghiệp đại học và có kiến thức đặc biệt sâu rộng trong lĩnh vực này. Rồi cuộc đấu trí bắt đầu... Cuối cùng, sau một tiếng đồng hồ tranh luận, anh bạn trẻ mắc phải một sai lầm chết người về mặt lô-gic, tôi liền vớ lấy cơ hội và chiến thắng đương nhiên lại thuộc về tôi.

Vẫn không chịu khuất phục, người phụ nữ mảnh mai kia tiếp tục xin được quay lại nhà

vào tuần sau nữa, cùng với một thành viên nòng cốt của tổ chức. Và tôi đã đồng ý.

Vào ngày hẹn kế tiếp, bão tuyết kéo đến ầm ầm và trời lạnh cắt da cắt thịt. *Tuy nhiên, Thiên thần Bao dung* vẫn tới như đã hẹn. Bằng tất cả niềm tự hào và sự kính trọng, bà giới thiệu với tôi người đi cùng hôm đó: một người đàn ông trung niên có vẻ ngoài trông giống như một nhân vật trong bộ phim cướp giựt rẻ tiền. Bà giới thiệu thêm đây là một thành viên cấp cao. Gã này chẳng có vẻ gì là tâm linh, không rành tranh luận về luân lý và đạo đức, trông như thể hắn ta chỉ có một mục đích duy nhất là moi tiền tôi và phô trương chức danh của hắn trong tổ chức!

Tôi buộc tội gã ngu dốt, tham lam và thiếu trung thực, khiến gã tím tái mặt mày và câm lặng trong 5 phút đồng hồ.

Lại thêm một chiến thắng vẻ vang nữa!

Tuy nhiên, sự hỉ hả đó cũng sớm tắt. Trước khi rời khỏi nhà tôi, người phụ nữ đoan trang ấy nhìn tôi với gương mặt đau đớn gần như tột cùng – một khuôn mặt thể hiện sự thất bại, vỡ mộng, mất mát, van nài. Ngay khi đóng cánh cửa lại, chính những cảm giác đó đã dấy lên trong lòng tôi.

Tôi đã làm gì thế kia?

Người phụ nữ hiền lành đó đã dành hẳn mấy tuần để chuẩn bị cho buổi gặp gỡ với một

mong muốn duy nhất là giúp cứu rỗi linh hồn tôi. Còn tôi, tôi đã làm gì để thể hiện lòng cảm kích và biết ơn của mình trước những hành động không chút vị kỷ này? Đánh bại người phụ nữ ấy bằng hàng loạt “cú đấm” lô-gic và ngôn từ; hạ nhục và vùi dập những người mà bà tôn quý ngay trước mặt bà; cố đập tan những nền tảng của một cuộc sống mới chan hòa tình yêu thương mà bà đang cố góp sức gây dựng; và sau khi hả hê với “chiến thắng” của mình, giờ tôi lại để bà ra đi giữa cơn bão tuyết. Tôi ngồi xuống, choáng váng với những điều khủng khiếp mình đã gây ra. Lô-gic và ngôn từ bỗng dừng trở nên vô nghĩa. Tôi đau đớn và ân hận vô cùng.

Dù không biết điều này, nhưng *Thiên thần Bao dung* của tôi ơi! Bà đã thành công ngoài mong đợi. Sự “nhường bước” của bà ở lần tranh biện cuối cùng đã chắp cánh cho tâm hồn tôi bay lên. Hỡi *Thiên thần* của tôi, cho dù hiện tại *người* đang ở đâu, tôi thực lòng cảm ơn sứ mệnh giải thoát tuyệt vời và thành công của *người*!

Dưới ánh sáng của sự ngộ thức, cuộc đời tôi đã thay đổi từ đây. Tôi dần nhận ra rằng hắn phải có điều gì đó còn thông tuệ hơn cả ngôn từ, con số và lý lẽ lô-gic đơn thuần. (Thực tế là tôi đã sớm nhận thấy có rất nhiều loại hình trí thông minh - *Sáng tạo (Creative Intelligence), Nội tâm (Personal Intelligence), Xã hội*

(*Social Intelligence*), *Giác quan* (*Sensual Intelligence*), *Thể lý* (*Physical Intelligence*), *Tình dục* (*Sexual Intelligence*), *Không gian* (*Spatial Intelligence*), *Tâm linh* (*Spiritual Intelligence*) tồn tại song song với *Ngôn từ* (*Verbal Intelligence*) và *Số học* (*Numerical Intelligence*)).

Định nghĩa Trí tuệ Tâm linh

Chúng ta thường được nghe nói về:

- tinh thần
- tâm linh
- tâm hồn
- linh hồn
- nội tâm

- bản thể nội tại
- nguồn năng lượng sống
- lương tâm
- v.v.

Nhưng những tên gọi đó có ý nghĩa gì?

Spirit hay *linh hồn/tâm hồn* xuất phát từ chữ Latin *spiritus*, có nghĩa là hơi thở. Hiện nay, chúng ta thường gọi nó dưới cái tên *năng lượng sống* hay phần *phi vật chất* của con người, bao gồm cả cảm xúc và tính cách. Nguồn năng lượng này chứa đựng những phẩm chất quan trọng như nhiệt thành, can đảm và kiên định.

Trí tuệ Tâm linh quan tâm đến

việc làm thế nào để phát triển những phẩm chất trên, cũng như bảo vệ và hoàn thiện *con người nội tâm*. Từ điển Tiếng Anh Oxford định nghĩa đây là quá trình “khơi dậy đặc điểm nhân dạng tốt đẹp” và “gia tăng nguồn năng lượng thông tuệ, nguồn cảm xúc tích cực”.

Trí tuệ Tâm linh là một bước phát triển tự nhiên của Trí tuệ Nội tâm (*nhận biết, trân trọng và thấu hiểu bản thân*) và Trí tuệ Xã hội (*nhận biết, trân trọng và thấu hiểu người khác*). Ngoài ra, Trí tuệ Tâm linh còn thể hiện sự trân trọng, thấu hiểu tất cả những dạng sống khác và Vũ trụ này.

Tự thể hiện bản thân

Tự thể hiện bản thân được xem

là giai đoạn tối thượng trong việc phát triển bản thân. Đây là một khái niệm do nhà tâm lý học Abraham Maslow đưa ra trong thuyết *Tháp nhu cầu* của ông. Maslow đã khám phá ra rằng, cho dù xuất thân từ đâu, mọi người đều trải qua một tiến trình từ thấp đến cao – từ *đấu tranh sinh tồn* cho đến *phát triển tâm linh/tinh thần* – với những bước tiến cụ thể như sau:

- Nhu cầu về thức ăn
- Nhu cầu về chỗ ở
- Nhu cầu về sức khỏe
- Nhu cầu về gia đình
- Nhu cầu được học tập

- Nhu cầu giao tế xã hội

- Nhu cầu đạt được sự thông thái, vật chất và được xã hội công nhận

Chỉ khi nào tất cả các nhu cầu này được thỏa mãn thì con người mới đạt đến giai đoạn tối thượng của việc phát triển bản thân, đó là *tự thể hiện bản thân*.

Maslow định nghĩa *tự thể hiện bản thân* là một trạng thái vui vẻ, hân hoan và bao dung, cùng với trí sáng tạo của mình, chúng ta thực hiện sứ mệnh giúp những người khác cũng đạt được cảnh giới tối thượng – thông thái và an lạc. Viễn cảnh tốt đẹp này sẽ được hiện thực hóa khi môi trường sống ngập tràn lòng trắc ẩn và tình yêu

thương.

Những gì Maslow từng mô tả trước kia, ngày nay chúng ta gọi đó là *Trí tuệ Tâm linh!*

Thế giới khao khát tìm kiếm Trí tuệ Tâm linh

Trong một thế giới đang rệu rã, “què quặt” về mặt tinh thần thì việc quan tâm phát triển sức mạnh của Trí tuệ Tâm linh là việc làm hết sức kịp thời.

Thế giới rồi sẽ ra sao khi thuật ngữ “thiên đường” được dùng để gọi tên cho một cuộc sống phủ phê về vật chất, hoặc cho một nơi chốn có thể làm thỏa mãn những lạc thú?

Thế giới rồi sẽ ra sao khi người ta không ngần ngại xưng tụng

những khách hàng sẵn lòng móc hầu bao chi trả cho sản phẩm, dịch vụ là “Thượng đế”?

Sẽ ra sao nếu ai đó cảm thấy như đang “ở chín tầng mây” khi bất ngờ trúng vé số độc đắc?

Và sẽ ra sao khi cảm giác “phiêu bồng” không còn mang hàm ý là một trải nghiệm xuất thần đạt được qua thiền định hoặc chiêm nghiệm nội tâm sâu sắc, mà lại được dùng để mô tả tác dụng của một loại ma túy rẻ tiền, hại não?

Tuy nhiên, mọi thứ không tệ như vẻ ngoài – thực sự là những người tìm kiếm cảm giác phấn chấn, thú vị ấy (trong đó có chúng ta) đều khẳng định rằng *linh hồn vẫn*

còn sống! Duy chỉ có điều chúng ta vẫn đang loay hoay tìm kiếm hướng đi đúng và chưa vượt qua được những cám dỗ đời thường.

Dù tin tức xấu cứ nhanh nhản xuất hiện mỗi ngày trên các phương tiện truyền thông, nhưng trong số đó vẫn “lấp lánh những sợi bạc”. Thảm họa thiên nhiên (động đất, sóng thần, lũ lụt...) mang đến biết bao đau thương, mất mát; nhưng sau đó chúng ta nhận thấy lòng trắc ẩn và tinh thần cộng đồng tương thân tương ái, sẻ chia lại bùng lên mạnh mẽ. Những biến cố này giúp ta thoát khỏi lối sống “vô cảm”, mở lòng hơn để sống chan hòa với mọi người và có được nhận thức mới, thoát khỏi lối suy

nghĩ cạn cợt, tầm thường. Đây cũng là dạng nhận thức, hay sự thấu triệt được khai mở vào khoảnh khắc đứng giữa lằn ranh sống - chết, khoảnh khắc mất đi người thân yêu, nhìn ngắm ánh bình minh, thường lăm lăm một bức tranh, hoặc bởi tất cả những gì đã khơi nguồn cảm hứng cho những tuyệt phẩm hội họa, thơ ca và âm nhạc.

Tin tốt lành là ngày càng có nhiều người ở những xã hội giàu có đã chán ngấy sự hời hợt của lối sống thiên về vật chất. Họ đang tìm kiếm một hệ thống giá trị sống mới, một hệ thống giá trị đề cao tính tương thuộc và tinh thần trách nhiệm trong một thế giới ngày càng bất ổn như hiện nay.

Một khảo sát gần đây do John Naisbitt, tác giả quyển *Megatrends 2000*, thực hiện cho thấy lần đầu tiên trong lịch sử, số người chuyển từ các thành phố lớn ra ngoại ô, rồi từ ngoại ô chuyển hẳn về vùng thôn quê lại đông hơn số người chuyển về thành phố.

Vì sao? Nhiều người cho biết họ đang “lạc mất tâm hồn”, cần phải quay về với chính mình, với Thiên nhiên và với cảm giác về cộng đồng đích thực. Họ mong muốn có một cuộc sống chất lượng hơn, một cuộc sống nuôi dưỡng thay vì làm suy kiệt tinh thần.

Cũng vào lúc này, thế giới đang trải qua một thời kỳ Phục hưng mới. Ngày càng có nhiều

phòng triển lãm nghệ thuật, phòng hòa nhạc và bảo tàng được xây dựng trên khắp thế giới. Ở nhiều nước, số người theo học âm nhạc, hội họa, văn chương, kịch nghệ và khiêu vũ/múa ngày càng đông hơn.

Chúng ta đang sống trong thế kỷ XXI, Thế kỷ của Bộ não và Thiên nhiên kỷ của Tâm trí, trong một thế giới đang không ngừng chuyển mình từ thời kỳ *đêm tối của tâm hồn* sang thời đại của *sự khai sáng tâm linh*. Và chúng ta đang là một phần của tiến trình chuyển đổi này.

“Người vĩ đại là người nhận thấy sức mạnh tâm linh còn mạnh hơn bất kỳ thế lực vật chất nào khác.”

- Ralph Waldo Emerson

Nhân vật lịch sử - Valentina Tereshkova

Nhiều cá nhân kiệt xuất đang lên tiếng kêu gọi hãy quan tâm hơn nữa đến Trí tuệ Tâm linh và học cách chăm sóc, nuôi dưỡng thế hệ tương lai, cũng như cả hành tinh này. Một trong những tấm gương điển hình nhất là Tiến sĩ Valentina Tereshkova.

Ngày 16 tháng 6 năm 1963, tàu không gian Vostok 6 được phóng thành công và Valentina đã thực hiện quỹ đạo bay 48 vòng quanh Trái đất. Ba ngày sau, bà hạ cánh an toàn. Cho đến nay, bà là người phụ nữ duy nhất một mình chinh phục chuyến bay ra

ngoài không gian. Bà nhận được rất nhiều huân chương và giải thưởng, đồng thời cũng dành nhiều thời gian tham gia phát biểu trong các hội nghị về hòa bình thế giới. Trong buổi lễ đón nhận giải thưởng “Người phụ nữ của thế kỷ XX”, bà đặc biệt nhấn mạnh trách nhiệm của chúng ta đối với tương lai nhân loại:

“Chúng ta phải hiểu và nhận thấy rõ trách nhiệm của mình đối với tương lai nhân loại trong mọi hoạt động, từ kinh tế, khoa học đến văn hóa, nghệ thuật... Tôi tin rằng chúng ta đều thấy được những vấn nạn đang đe dọa thế giới, như: ô nhiễm môi trường, ô nhiễm không gian, những vấn đề phát sinh trong việc sử dụng các thành tựu khoa

học - công nghệ.

Một vấn đề khác cần chú trọng là bảo vệ sức khỏe tinh thần cho con em chúng ta, trang bị cho chúng chiếc “la bàn” đạo đức để lựa chọn hướng đi đúng đắn trong không gian mạng mênh mông vô cùng tận. Chúng ta có thể giải quyết những vấn đề này không? Có, chúng ta có thể, nhờ tinh thần trách nhiệm và đoàn kết.”

Thế vận hội Olympic 2000 tại Sydney, Úc cũng là một minh họa rõ nét về những lợi ích và tầm ảnh hưởng khi mọi người cùng sử dụng Trí tuệ Tâm linh. Trong hai tuần, 17 triệu người đã cùng nhau xử lý lượng công việc khổng lồ, gác chuyện cá nhân sang một bên để chăm lo

cho người khác, vượt qua tất cả các loại stress, và có đến 4 triệu người cống hiến cả thời gian, tiền bạc và công sức của mình để mừng ngày hội lớn của nhân loại. Các nhà bình luận trên khắp thế giới vô cùng kinh ngạc trước cảnh tượng nhiều dàn hợp xướng ngẫu nhiên trình diễn trên xe lửa, tàu thủy và cả máy bay; trước việc ai nấy đều sẵn sàng giúp đỡ người khác; và trước tinh thần phấn khởi, vui vẻ đang “lây lan” khắp đất nước này.

Đây là một trường hợp điển hình về việc một quốc gia đa sắc tộc, đa tín ngưỡng đón tiếp mọi người từ khắp nơi đổ về, và đạt được thành công phi thường khi xây dựng nên một

“thiên đường chốn hạ giới”, dù chỉ trong thời gian ngắn ngủi.

Nhân vật lịch sử - Công nương Diana của xứ Wales

Việc công chúng bày tỏ nỗi thương tiếc trước sự ra đi của Công nương Diana vào năm 1997 được xem là một biểu hiện đáng lo ngại về sức mạnh của người nổi tiếng và sự trống rỗng trong đời sống nội tâm của con người – đó là lý do họ lệ thuộc, “sống chết” cùng với các “thần tượng”. Ở một góc nhìn khác, vai trò của Trí tuệ Tâm linh thể hiện rất rõ qua sự kiện này – tất cả mọi người đều bỏ qua những khác biệt để cùng chia sẻ niềm tiếc thương dành cho người phụ nữ đã làm quá nhiều việc thiện, điều

khiến bà trở thành biểu tượng của hy vọng và lòng trắc ẩn.

Hàng triệu người trên khắp thế giới sẽ mãi nhớ đến Công nương vì hành động quyết liệt phản đối sử dụng mìn sát thương, cũng như tình yêu thương của bà dành cho bệnh nhân AIDS. Dù đang phải đối mặt với những vấn đề cá nhân nhưng bà vẫn dang rộng vòng tay với những ai thật sự cần giúp đỡ. Lấy bản thân mình làm gương, bà truyền cảm hứng cho mọi người cùng chung tay góp sức.

Thế giới chúng ta đang sống không tồi tệ như chúng ta nghĩ, mà trái lại nó đang trải qua giai đoạn phát triển tâm

linh rất tuyệt diệu. Sức mạnh tâm linh mà chúng ta đang sở hữu là vô tận.

“Chúng ta không thể dạy cho người khác bất cứ điều gì; chúng ta chỉ có thể giúp họ khám phá ra điều đó từ trong chính họ.”

- Galileo Galilei

Tổng quan về quyển sách: Sức mạnh của Trí tuệ Tâm linh

10 chương sách giống như 10 phúc lành kết hợp với nhau để hình thành nên Trí tuệ Tâm linh.

Chương 1 – Khám phá “Bức tranh toàn cảnh”

Trong chương này, tôi sẽ chứng minh cho bạn thấy bạn là một “phép màu”, và bạn sẽ biết được nhiều điều tuyệt vời về bản thân, cũng như mối quan hệ của bạn với Vũ trụ. Mỗi chúng ta đều có sức ảnh hưởng nhất định đến tiến trình lịch sử. Qua những câu danh ngôn bất hủ của một số nhà tư tưởng vĩ đại, bạn sẽ nhận ra được năng lực và sức mạnh tuyệt vời của mình.

Chương 2 - Khám phá những giá trị của bản thân

Những nguyên tắc và giá trị sống sẽ quyết định hành vi của con người, qua đó ảnh hưởng đáng kể đến khả năng thành công của chúng ta trong cuộc sống. Nói cách khác, bằng cách

áp dụng những điều được học, bạn sẽ sống hòa hợp hơn với chính mình và với những người xung quanh.

Chương 3 – Tầm nhìn cuộc đời

Bằng cách áp dụng sức mạnh của tầm nhìn và khả năng hoạch định, bạn có thể chuyển đổi cuộc sống của mình theo hướng tốt đẹp hơn. Tôi sẽ giới thiệu đến bạn một kỹ thuật đặc biệt tôi đã sử dụng để hỗ trợ nâng cao khả năng thành công cho những vận động viên Olympic, doanh nhân và hàng chục nghìn người khác trên toàn thế giới.

Chương 4 – Lòng trắc ẩn – Hiểu mình & Hiểu người

Ở chương này, bạn sẽ có cơ hội khám phá thêm nhiều điều tuyệt vời ở bản thân thông qua một số trò chơi, bài tập.

Cả nhân loại đều đang cùng chia sẻ những phẩm chất tâm linh.

Tư tưởng của Gandhi, John Donne, Muhammad Ali, Nelson Mandela và Ralph Waldo Emerson sẽ giúp bạn nuôi dưỡng lòng trắc ẩn và sự thấu hiểu trong chính mình.

Chương 5 – Trao & Nhận – Thiện nguyện & Hàm ơn

Trao và nhận cũng giống như hai mặt của một đồng xu. Tâm hồn chúng ta “hít vào” lòng biết ơn và “thở ra” sự thiện nguyện. Andrew Carnegie,

một trong những người giàu nhất thế kỷ XIX, là hình mẫu tuyệt vời cho phẩm chất này.

Áp dụng những bài học trong chương này, bạn sẽ mạnh mẽ hơn về mặt tâm linh, đồng thời cũng thoải mái, hòa hợp, ân cần và chu đáo hơn.

Chương 6 – Sức mạnh của tiếng cười

Cười là một điểm quan trọng trong Trí tuệ Tâm linh, giúp giảm stress và mang đến cho bạn một cuộc sống vui tươi, hạnh phúc hơn. Nhiều nghiên cứu cũng cho thấy cười giúp bạn sống lâu và khỏe mạnh hơn.

Chương 7 – Trở lại khu vườn tuổi thơ

Trong sáng, vô tư như một đứa trẻ thì có lợi ích như thế nào? Bạn sẽ tìm thấy câu trả lời cho mình trong chương này.

Trí tuệ Tâm linh càng cao, những phẩm chất trẻ thơ như hồn nhiên, vui vẻ, tự nhiên, nhiệt tình và táo bạo sẽ càng hiện rõ trong cuộc sống của bạn.

Chương 8 – Sức mạnh của nghi lễ

Làm thế nào để ổn định trạng thái tâm linh và cảm xúc, giảm stress, kiên trì hơn, mạnh mẽ và tự tin hơn?

Có một công thức màu nhiệm nào không? Có! Đó chính là nghi lễ.

Trong chương này, bạn sẽ lĩnh hội được nhiều bài học quan trọng từ các yogi, biết cách tạo ra những nghi lễ cho mình và trân trọng những tác dụng tuyệt vời của nghi lễ đối với bộ não, thân thể và tinh thần ta.

Chương 9 – Bình an

Thế giới hiện đại ngày nay tràn ngập *những làn sóng rung cảm tiêu cực* như stress, bồn chồn, lo âu. Để có thể khỏe mạnh, cả về thể chất cũng như tinh thần, ta cần học cách giảm stress, đồng thời nuôi dưỡng “không gian nội tâm” bình yên, tĩnh tại.

Ở chương này, tôi, cùng với sự hỗ trợ của Maharishi, Khổng Phu Tử và nhiều vị khác, sẽ giúp bạn đạt đến trạng thái tự

do tâm thức, thoát khỏi những phiền não tinh thần, căng thẳng và đau khổ.

Chương 10 – Tất cả những gì ta cần là tình yêu!

Trong chương này, bạn sẽ khám phá thêm về sức mạnh của tình yêu thương – một nguồn sức mạnh tối thượng. Ở đây những câu chuyện về hành trình phiêu lưu, về những nỗi khổ cực và phiền muộn, về cái chết và hy vọng sẽ mở ra cho bạn những phương pháp giải tỏa nỗi khổ đau, tuyệt vọng.

Sức mạnh của Trí tuệ Tâm linh là một quyển sách mang tính khơi gợi cao, cung cấp thêm nhiều thông tin, thực tiễn và vui nhộn. Mỗi chương sách

bao gồm: định nghĩa về phẩm chất đang được mô tả, những lợi ích khi ứng dụng vào cuộc sống thường nhật; những câu chuyện truyền cảm hứng và hướng dẫn bạn phát triển Trí tuệ Tâm linh; và những tư tưởng thông thái nuôi dưỡng tinh thần bạn.

Bên cạnh đó, sách còn giới thiệu những bài tập rèn luyện ở cuối mỗi chương, với những trò chơi, hoạt động và lời khuyên thiết thực giúp bạn củng cố từng khía cạnh của Trí tuệ Tâm linh.

Phần lời khẳng định giúp củng cố Trí tuệ Tâm linh sẽ nâng cao hiệu quả cho bài luyện tập, biến ý định và lời khẳng định thành hành động thực tế.

Những lời khẳng định tích cực còn giúp bạn giữ vững mục đích sống và nâng cao sức mạnh tinh thần. Bạn có thể nhẩm đọc, dỗng dạc hô to, hát lên hoặc treo những lời này ở nơi bạn thường xuyên nhìn thấy.

Những lời khẳng định tích cực ở đây đã được soạn thảo kỹ lưỡng, cân nhắc đến từng từ nhằm giúp bạn tránh rơi vào chiếc bẫy “tư duy tích cực...đoan”, nghĩa là tích cực một cách mù quáng, đồng thời giúp bạn có được:

- Thân thể cường tráng
- Đầu óc minh mẫn
- Tâm hồn vững vàng

- Năng lượng lưu chuyển thông suốt
- Trí tuệ Tâm linh vững mạnh
- Cuộc sống chất lượng

Sức mạnh của Trí tuệ Tâm linh còn giới thiệu một số Bản đồ Tư duy – một công cụ học tập sinh động, nhiều màu sắc và hình ảnh mà tôi đã dành cả đời để phát triển. Đó là những “tuyến đường” ký ức, cho phép bạn sắp xếp các sự kiện và ý tưởng phù hợp với cách thức vận hành tự nhiên của bộ não. Sẽ có những bản đồ minh họa, cũng như bài tập vẽ Bản đồ Tư duy ở mỗi chương để giúp bạn củng cố hơn nữa Trí tuệ Tâm linh.

Thực hành theo những ý

tưởng được giới thiệu trong sách này, Trí tuệ Tâm linh của bạn sẽ ngày một phát triển. Để biết được mức độ tiến bộ của bản thân, bạn hãy trả lời ngay những câu hỏi sau, rồi trở lại với chúng sau khi đọc xong quyển sách!

1. Bạn có cảm thấy mình và thiên nhiên “hợp thành một thể”? CÓ/KHÔNG
2. Bạn có thích vui đùa không? CÓ/KHÔNG
3. Người khác có đánh giá rằng bạn hồn nhiên, trong sáng như trẻ thơ (chứ không phải ngây ngô, ấu trĩ) không? CÓ/KHÔNG
4. Bạn có thích trẻ con không? Chúng có đáp lại bạn một cách

thành thật không? CÓ/KHÔNG

5. Bạn có là người cảm thông với khó khăn của người khác không? CÓ/KHÔNG

6. Người khác có tìm đến bạn để nhờ giúp đỡ những vấn đề cá nhân hay liên quan đến đạo lý, tâm linh không?
CÓ/KHÔNG

7. Bạn có thích tất cả các dạng thời tiết không? CÓ/KHÔNG

8. Bạn có ghét nhiều dạng thời tiết như lạnh giá, nóng bức hay mưa nhiều không?
CÓ/KHÔNG

9. Bạn có thích động vật không? Chúng có đáp lại bạn một cách thành thật không?
CÓ/KHÔNG

10. Khi thấy ruồi, bọ và các loài côn trùng xấu xí khác, bạn có gắng sức tiêu diệt chúng không? CÓ/KHÔNG

11. Trung thực là giải pháp tối ưu nhất? CÓ/KHÔNG

12. Mọi người đều có mục đích sống chân chính? CÓ/KHÔNG

13. Bạn tin rằng công việc thiện nguyện chỉ dành cho những người nuôi tham vọng mang lại sự cải cách? CÓ/KHÔNG

14. Bạn thường hay trải nghiệm cảm giác choáng ngợp, đầy kinh ngạc? CÓ/KHÔNG

15. Bạn thường có những khoảnh khắc hân hoan, vui

vẻ? CÓ/KHÔNG

16. Bạn cảm thấy bản thân mình cùng với mọi người và vạn vật xung quanh là một thể thống nhất? CÓ/KHÔNG

17. Bạn có thường hay cầu nguyện/thiền định/suy nghiệm không? CÓ/KHÔNG

18. Bạn có hào hứng, thích thú với những câu hỏi về mục đích sống, bản chất tốt-xấu, mối quan hệ giữa con người với Vũ trụ? CÓ/KHÔNG

19. Bạn yêu thích “âm thanh tĩnh lặng”? CÓ/KHÔNG

20. Bạn có quan tâm đến hành tinh của chúng ta không? CÓ/KHÔNG

21. Bạn có yêu thương bản thân không? CÓ/KHÔNG

22. Bạn có sẵn lòng nhặt rác đang vương vãi không? CÓ/KHÔNG

23. Bạn cảm thấy có một nguồn năng lượng/sức mạnh nào đó còn vĩ đại hơn cả bạn? CÓ/KHÔNG

24. Bạn có đang tràn trề hy vọng không? CÓ/KHÔNG

25. Bạn đang dâng tràn lòng nhiệt huyết? CÓ/KHÔNG

26. Bạn là người giàu lòng trắc ẩn? CÓ/KHÔNG

27. Bạn cảm thấy biết ơn cuộc đời này? CÓ/KHÔNG

28. Bạn tôn trọng mọi người?

CÓ/KHÔNG

29. Bạn là người có đầu óc sáng tạo? CÓ/KHÔNG

Chương 1

KHÁM PHÁ “BỨC TRANH TOÀN CẢNH”

“Con người thường thích chu du đến những miền đất lạ để được chiêm ngưỡng những ngọn núi cao, lặng ngắm những dải sông dài, thán phục trước sự bao la của đại

*dương cùng với muôn trùng
con sóng, thỏa mắt quan sát
các vì sao, nhưng họ lại hờ
hững với 'kỳ quan' bên trong
chính mình."*

- St. Augustine

Nguyên tắc đầu tiên của Trí tuệ Tâm linh là nhận ra bạn là một tạo vật kỳ diệu và tuyệt vời! Mỗi người chúng ta đều đẹp ngời ngời và quý giá hơn bất kỳ loại kim cương, ngọc quý nào.

Đây là một sự thật không thể chối cãi. Có đầy đủ bằng chứng thực tế chứng minh rằng bạn là một tạo vật tuyệt vời. Hãy xem xét cách tổ chức, sắp xếp diệu kỳ trong hệ thống cơ thể của bạn:

- Cơ thể bạn được tạo thành từ 200 xương được “điêu khắc” công phu, phức tạp và hoàn hảo đến từng chi tiết; 500 cơ với hàng tỷ sợi cơ; và 7 dặm sợi thần kinh để giữ cho tất cả các bộ phận phối hợp tốt với nhau.
- Đôi mắt, đôi tai, da, mũi và miệng vô cùng tinh nhạy và phức tạp đến nỗi các nhà khoa học vẫn còn hết sức lúng túng trong việc giải thích cách thức vận hành của chúng, chứ chưa nói đến chuyện tái tạo, sao chép các tính năng đó một cách trọn vẹn và hoàn hảo nhất.
- Trái tim là một “chiếc bơm” sinh học tuyệt vời nhất trên đời, đập trung

bình mỗi năm 36 triệu lần, cứ miệt mài như thế suốt cả cuộc đời.

- Bộ não chứa đến triệu tế bào thần kinh, tương đương 167 lần dân số cả hành tinh. Mỗi một tế bào mạnh hơn chiếc máy tính của bạn gấp nhiều lần!

Mỗi người chúng ta độc đáo và khác biệt với những người khác trên Trái đất này, ví như không có bông tuyết nào giống với bông tuyết nào.

Hơn nữa, các nguyên tử cấu tạo nên cơ thể chúng ta cũng đến từ các ngôi sao. Cho nên có thể nói chúng ta đều là... người ngoài hành tinh!

Bên cạnh những phẩm chất tuyệt vời như dũng cảm, bền

bỉ, anh hùng và đức hy sinh, thật không may là chúng ta cũng quá tham lam, truy lạc, ích kỷ và tàn ác – đây chính là sự kỳ diệu của con người!

“Hãy khiêm tốn vì bạn được sinh ra từ đất.

“Hãy cao thượng vì bạn được sinh ra từ các vì sao.”

- Ngạn ngữ Serbia

Bức tranh toàn cảnh

Nhiều đứa trẻ khi mới bắt đầu khám phá thế giới rộng lớn xung quanh đã viết một bức thư. Địa chỉ có thể là:

Bạn của tôi, Jane Fitzgerald,
Số 16, phố Paradise,

London,
Anh Quốc,
Châu Âu,
Hành tinh Xanh,
Ngân hà,
Vũ trụ.

Những đứa trẻ này bắt đầu cảm nhận (theo Trí tuệ Tâm linh) rằng Vũ trụ là nhà và chúng đang sống trong một cộng đồng ngày càng mở rộng.

Vũ trụ bao la mang đến cho ta cảm giác vừa hứng thú, kinh ngạc pha lẫn kính sợ, và cũng là nơi nảy sinh nhiều câu hỏi về ý nghĩa tồn tại của con người, vị trí và tầm quan trọng của ta ở trong đó.

“Thỉnh thoảng,

**hãy nhìn vào một cái gì đó
không được làm bằng tay.**

**Một ngọn núi, một ngôi sao,
một dòng suối uốn lượn
quanh co.**

**Rồi sự khôn ngoan và kiên
nhẫn
sẽ đến với bạn.**

**Và trên tất cả, là sự chắc
chắn rằng**

**bạn không cô đơn trong thế
giới này.”**

- Sidney Lovett

... bởi vì Vũ trụ vô cùng rộng

lớn:

- Trái đất chỉ là một trong 8 hành tinh thuộc hệ Mặt trời và xoay quanh Mặt trời^(*)

() Từ năm 2006, sao Diêm Vương không còn được xem là hành tinh thứ 9 thuộc hệ Mặt trời.*

- Mặt trời của chúng ta lớn gấp hàng vạn lần Trái đất nhưng cũng chỉ là một đại diện nhỏ nhoi trong số mười ngàn triệu Mặt trời tạo nên thiên hà
- Mênh mông đến thế, song thiên hà của chúng ta vẫn chỉ là một trong triệu triệu Thiên hà cách nhau hàng triệu năm ánh sáng; mỗi

thiên hà cách nhau xa đến mức nếu bạn di chuyển với tốc độ ánh sáng suốt 1.000.000 năm ròng, bạn vẫn không thể bay đến một thiên hà khác!

Chỉ một hạt cát trên hành tinh nhỏ bé này cũng chứa đến hàng triệu nguyên tử thì hãy tưởng tượng xem có bao nhiêu nguyên tử trong khắp cả Vũ trụ!

Những người giàu Trí tuệ Tâm linh thường xuyên nhận thức về vẻ đẹp của mọi dạng sống và sự kỳ vĩ của Vũ trụ. Nhận thức này đã được củng cố đáng kể nhờ sự ra đời của kính thiên văn và các tàu thăm dò không gian. Bình minh của nhận thức tâm linh sẽ hé rạng qua

câu chuyện sau của phi hành gia Edgar Mitchell.

Tôi đã gặp ông vào năm 1973, một vài năm sau khi ông hoàn thành sứ mệnh Apollo 14 bay xung quanh mặt trăng. Trải nghiệm này hoàn toàn thay đổi cuộc đời ông. Ông cũng đã thành lập một viện nghiên cứu về con người và môi trường.

Câu chuyện của một phi hành gia

Tại NASA, việc huấn luyện bay du hành mặt trăng được thực hiện vô cùng kỹ lưỡng. Các phi hành gia sinh hoạt và làm việc trong môi trường được mô phỏng giống như ở bên ngoài không gian. Do được huấn luyện quá kỹ nên Mitchell hầu

như không còn cảm thấy sợ hãi hay háo hức khi tàu con thoi cất cánh, mọi chuyện đã trở nên quá... quen thuộc và bình thường!

Cảm giác quen thuộc này kéo dài cho đến khi lên đến mặt trăng. Mọi việc diễn ra trơn tru, đúng tiến độ và, theo như phi hành đoàn nhận thấy, nó gần chính xác như đã được lập trình sẵn. Thế rồi họ cũng đến nơi và bắt đầu chuẩn bị cho hành trình khám phá *phần tối của mặt trăng*.

Giống như mọi hoạt động khác, do đã được diễn tập trước nên chuyến khảo sát này chỉ mất một giờ đồng hồ hoặc nhiều hơn một chút. Song, một trải nghiệm hết sức ý

nghĩa và đọng lại nhiều điều đáng suy ngẫm khi đi vào phần tối của mặt trăng đó là lần đầu tiên trong cuộc hành trình, họ không nhìn thấy Trái đất, không còn một dấu vết nào – ngay cả đến sóng phát thanh hay sóng truyền hình. Các phi hành gia hoàn toàn mất liên lạc với Trái đất!

Mitchell cho biết, năm phút đầu tiên ở trong phần tối của mặt trăng vẫn còn khá ổn, nhưng sau đó những thành quả của việc huấn luyện mô phỏng bắt đầu mất tác dụng. Cảm giác lo ngại, sợ hãi và trí tưởng tượng của ông từ từ trỗi dậy. Ông nghĩ nhiều hơn về Trái đất – nơi đó có vợ, các con, nhà của ông, hàng xóm của ông, bạn bè, những chốn thân

quen và sự thay đổi màu sắc của các mùa trong năm.

Khi trí tưởng tượng lớn dần thì thời gian cũng bắt đầu kéo dài ra, cảm giác tựa như lúc bạn đang chờ đợi người yêu tới muộn. Nhưng Mitchell không chỉ nhớ đến một người, ông nhớ đến tất cả mọi người và mọi điều mà ông hằng yêu quý. Dường như có những tác động kỳ lạ do sự sai lệch về thời gian ở phần tối của mặt trăng. Ông tự hỏi liệu ông và những người khác có bị mắc kẹt trong bóng tối vĩnh cửu này không. Mitchell cho biết lúc đó ông cảm thấy một phút dài ra như một ngày, thời gian ở đây là vĩnh hằng.

Sau khoảng thời gian kéo dài

tưởng chừng như vô tận ấy, theo quỹ đạo bay, rồi họ cũng tiến đến phía bên kia của mặt trăng.

Đây rồi, Trái đất lại hiện ra ngay trước mắt!

Nhưng Trái đất không giống như những gì Mitchell đã tưởng tượng. Ông từng nghĩ đó là một hành tinh khổng lồ, nơi có mái ấm thân yêu và gia đình mình. Nhưng những gì ông nhìn thấy bây giờ là một hành tinh xanh nhỏ xíu bồng bềnh giữa không gian đen kịt trải rộng bất tận. Bao quanh Trái đất là một lớp màn trăng mong manh – bầu khí quyển. Mitchell cảm thấy như ông thật sự có thể vươn tay ra đẩy nhẹ Trái đất, giống như một

viên ngọc bé xíu, trôi vào quên lãng.

Khoảnh khắc ấy, cùng với nhận thức thoáng hiện về sự mong manh của *ngôi nhà Trái đất* đứng chờ vơ giữa *ngôi nhà lớn Vũ trụ*, đã tạo ra một bước chuyển lớn cho Edgar Mitchell. Khi trở về Trái đất, ông thấy thương cảm và quan tâm hơn đến mọi sinh linh, và quyết định cống hiến phần đời còn lại của mình để giúp bảo vệ hành tinh tuyệt đẹp, hiếm có và mong manh này.

Yêu và tôn trọng thiên nhiên là một nét đặc trưng của Trí tuệ Tâm linh. Các bộ tộc bản địa như người da đỏ châu Mỹ, thổ dân châu Úc... là những đối tượng rất đáng ngưỡng mộ về

Trí tuệ Tâm linh. Họ quan tâm sâu sắc đến việc bảo tồn môi trường; tôn trọng và yêu thương muôn loài; tôn sùng và kính sợ Tạo hóa. Điều này bắt nguồn từ quan niệm cho rằng có mối dây “huyết thống” bền chặt giữa con người và Mẹ Trái đất, cho nên chúng ta phải có trách nhiệm bảo vệ Bà.

Nguồn cảm hứng từ thiên nhiên

Các nhạc sĩ và nhà thơ thường xem thiên nhiên như là nguồn cảm hứng sáng tác của mình. Để rồi từ đó ra đời biết bao tuyệt phẩm thơ ca, âm nhạc như chuyển tải cả tiếng lòng của thiên nhiên diệu kỳ.

Như Byron đã từng viết trong tác phẩm *Childe Harold's*

Pilgrimage:

*“Niềm vui đang lấp ló a đâu đây
giữa khu rừng chưa mòn lối,*

*Tiếng cười khúc khích bên bờ
biển cô đơn.*

*Giữa vùng đất cẩm vân tồn tại
một xã hội,*

*Trước đại dương sâu thẳm,
tiếng hát tiếp tục cất vang từ
những con sóng thét gào...”*

Tương tự như bao thi nhân
mặc khách dễ rung cảm trước
thiên nhiên, nhà huyền học
William Blake cũng đã viết:

*“Khi người thấy một con đại
bàng, người đang nhìn thấy một
phần của thiên tài.*

Hãy ngẩng đầu người lên!”

Và khi bàn về cách thức lý tưởng để tiếp cận với Vũ trụ, Blake đã để lại những dòng bất hủ sau:

“Nhìn ngắm cả Thế giới trong một hạt cát

*Và Thiên đường trong bông hoa
dại*

*Giữ lấy sự Vô hạn trong lòng bàn
tay bạn*

*Và sự Bất diệt trong vòng một
giờ.”*

Beethoven, Mozart và nhiều nhạc sĩ khác đã lấy thiên nhiên làm nguồn cảm hứng sáng tác. Họ đưa tiếng hót của chim, âm thanh của gió, nước, tiếng kêu của loài vật và những âm thanh từ ruộng đồng vào tác

phẩm âm nhạc của mình. Cả bốn phần trong bản giao hưởng số 6 – Đồng quê (Pastorale) của Beethoven đều được viết khi ông đang tản bộ ở miền quê!

Mẹ Thiên nhiên có cách tưởng thưởng cho những ai biết khám phá và thưởng thức vẻ đẹp của Bà, bằng cách giúp họ thấu hiểu vạn vật, rồi từ đó phát triển Trí tuệ Tâm linh. Một trong số đó là Ngài (Sir) David Attenborough, phát thanh viên người Anh, người từng đoạt giải cho loạt chương trình về thế giới tự nhiên. Mến phục trước vẻ đẹp và sự kỳ vĩ của thiên nhiên, ông đã làm ngạc nhiên và truyền cảm hứng cho hàng triệu người xem trên khắp hành tinh. Có lẽ

rất ít người mê mẩn đến say lòng trước các kỳ quan thiên nhiên giống như Ngài David.

Hãy suy ngẫm về những điều sau đây rồi bạn sẽ hiểu tại sao ông và những người khác (chẳng hạn như Jane Goodall và Dian Fossey, những người bảo vệ cho loài khỉ, vượn) lại yêu thế giới tự nhiên đến thế.

- Làm thế nào mà các loài cây học được cách bắt chước hình dạng, màu sắc, hương thơm của con ong cái nhằm thu hút các con ong đực bay đến “giao phối” với nó và qua đó giúp thụ phấn cho hoa?
- Làm thế nào mà một loại hạt giống khổng lồ có thể “biết” và chờ đợi đám cháy

rừng xảy ra mỗi 50 năm một lần để đốt vỏ “chui ra”?

- Làm thế nào mà loài bướm Monarch biết đường bay từ châu Âu đến vùng đất làm tổ của chúng ở Mexico?
- Làm thế nào mà cá hồi, sau nhiều năm bơi ngoài đại dương, vẫn biết chính xác nơi sinh sản của nó?

Tôn kính sự sống và các sinh vật là một phần quan trọng của Trí tuệ Tâm linh!

Hồi sinh & trải nghiệm về sự cận tử

Những người mạnh về Trí tuệ Tâm linh đều xác nhận rằng chính trải nghiệm “chết đi sống lại” đã đánh thức họ khỏi

sự u mê tâm linh. Có một trải nghiệm đã hoàn toàn khiến tôi trân quý cuộc sống này hơn so với trước kia.

Teri và “cuộc đời... thứ hai”

Teri, người bạn tốt của tôi, là một tay đua xe đạp cự phách, một nhà leo núi và thám hiểm hang động. “Cuộc đời thứ nhất” của anh kết thúc khi anh tuột tay trong lúc leo xuống bờ mặt gỗ ghề của một hang động. Khoảnh khắc có ý thức cuối cùng của anh là khi anh rơi xuống từ độ cao hơn 50 mét, đầu đập mạnh vào một mỏm đá trên đường rơi xuống. Mọi thứ tưởng chừng đã chấm dứt khi anh nằm bất động trên vũng máu với đầu gối vỡ nát, đôi chân, bàn chân, bàn tay,

xương sườn đều gãy, phổi bị thủng, và hộp sọ bị nứt.

Nhưng một “trang đời” mới của Teri lại bắt đầu – ở trong bệnh viện, khi anh tỉnh lại và nhận ra rằng anh đã được “hồi sinh”. Kể từ sau lần “trở lại” ấy, anh nhìn mọi thứ xung quanh với cái nhìn tích cực, lạc quan, đáng nhớ và có ý nghĩa. 30 năm sau, Teri thuật lại rằng “cuộc đời thứ hai” đã hoàn toàn thay đổi thái độ sống của anh. Anh xem mỗi ngày là một món quà và vui vẻ tận hưởng từng khoảnh khắc tuyệt vời của nó. Anh giàu lòng trắc ẩn và biết quan tâm đến người khác hơn. Anh làm mọi người xung quanh luôn cảm thấy thoải mái với tấm lòng hào phóng và tính hài hước của

mình.

Đúc rút từ những trải nghiệm có được sau biến cố lớn của đời người, anh giải thích ngắn gọn rằng: “ *Khi bạn có cơ hội được sống lần thứ hai, bạn sẽ nhìn mọi thứ khác đi và thêm trân trọng những gì bạn có*”.

Tony Buzan và “Quả bóng nổi”

Chuyện xảy ra vào một lần đi nghỉ mát tại vùng biển Ca-ribê. Sáng sớm hôm ấy, tôi thong dong vãy vùng trong một vịnh nước trong xanh như ngọc và lặng yên không một gợn sóng. Chẳng để ý mình đang bơi tới đâu, tôi cứ ngửa mình bơi một quãng dài thoải mái. Đến khi dừng lại để bơi quay về, tôi nhìn thấy có thứ gì

đó trông giống như quả bóng đang nổi trên mặt nước. Không một chút suy nghĩ (cũng là cái tật khó bỏ), tôi bơi về phía nó. Rồi tôi nhận thấy rằng màu nước bên dưới dường như không còn trong xanh nữa. Đột nhiên não của tôi nhận ra các dấu hiệu nguy hiểm và gào lên với tôi:

“Này chiến binh!”

Sợ hãi, tôi vươn người ra sau – nhưng đã quá muộn! Những chiếc vòi màu đỏ tía cứ quấn quanh hông và chân tôi, hất tung tôi lên khỏi mặt nước trong sự đau đớn. Tôi cảm thấy thân thể mình như bị trói trong cuộn dây thép gai, rồi tiếp đó là một luồng điện đau tê người xet qua.

Tôi chợt nhớ (và hiểu) đến những câu chuyện từng nghe được về những người đã chết trong tình huống tương tự. 10 hay 15 phút sau đó, tôi giống như một nhân vật trong phim hoạt hình Walt Disney với đôi chân vẫy đạp tựa hồ chiếc chân vịt tàu thủy, nỗ lực hết sức để bơi trở lại bờ. Với mỗi cỗ gắng, tôi tự hỏi liệu chất độc sẽ sớm kết liễu đời tôi chứ, hay từ từ khiến cho các cơ trên người tôi bất động và làm tôi chết đuối.

Nhưng...

... bạn đang đọc cuốn sách này có nghĩa là tôi đã sống sót. Tôi chỉ nằm viện trong một thời gian ngắn và khi xuất viện tôi vẫn còn bị sốc với bài học mà

Mẹ thiên nhiên đã dạy, rằng tôi phải cẩn trọng và cảnh giác hơn nữa trước những mối hiểm nguy.

Tuy nhiên, bài học quan trọng nhất đó là khi phải đối diện với viễn cảnh quý thời gian tồn tại sẽ sớm kết thúc, hãy hết sức trân trọng và vui vẻ tận hưởng “món quà” quý giá của cuộc sống – là mỗi một khoảnh khắc khi vẫn còn hiện hữu trên cõi đời.

Bạn có thể làm nên sự khác biệt?

*“Thương để ngủ trong đá,
mơ màng trong cỏ cây,
trở mình trong động vật,*

và thức giấc trong nhân loại."

- Sufi

Tin tưởng rằng bản thân mình có thể tạo ra sự khác biệt, đó chính là dấu hiệu của Trí tuệ Tâm linh.

Theo *thuyết Hỗn độn (Chaos Theory)* , một con bướm đập cánh ở rừng nhiệt đới Amazon (Brazil) có thể làm nhiễu loạn không khí, cuối cùng đủ để gây ra trận cuồng phong ở đảo Java (Indonesia). Mọi điều bạn nói hoặc làm đều tác động đến môi trường và những người xung quanh, rồi “hợp” lại ảnh hưởng đến những đối tượng khác nữa. Cứ như vậy, sức lan tỏa là vô cùng, vô tận.

Bạn và tâm hồn của bạn là *bất tử*! Nếu vậy thì bạn sẽ để cho sự bất tử này ảnh hưởng đến nhân loại và hành tinh theo hướng tích cực, hay cứ phó thác cho sự may rủi quyết định, hoặc là chỉ tập trung xử lý mặt bất lợi của sự bất tử? Những người giàu Trí tuệ Tâm linh chắc chắn sẽ chọn ngay phương án đầu tiên.

Đến đây, hẳn là bạn cũng dần nhận ra vẻ đẹp và sự cao quý của bản thân, sự bao la và vẻ đẹp của Vũ trụ, bản chất tuyệt vời của Thiên nhiên. Vì vậy bạn đã sẵn sàng thực hiện những bài tập rèn luyện sau để đánh thức sự thông thái nội tâm, hay Trí tuệ Tâm linh của mình.

Rèn luyện Trí tuệ Tâm linh

1. Luôn tự nhắc nhở mình rằng bạn là một tạo vật diệu kỳ của Tạo hóa

Hãy quan tâm tìm hiểu những khả năng phi thường của cơ thể và trí não bạn nhiều hơn nữa. Tìm đọc những thông tin khoa học thường thức – từ não bộ cho đến gen di truyền. Thường xuyên vận dụng những kiến thức này để nâng cao nhận thức về bản thân và phát triển lòng tự tin.

2. Nhớ rằng mọi người cũng đều là những tạo vật kỳ diệu

Từ những hiểu biết về bản

thân, hãy vận dụng kiến thức này để nhận ra vẻ đẹp và sự cao quý của mọi người xung quanh – bạn bè, gia đình, đồng nghiệp, những người bạn gặp trên phố, và thậm chí là kẻ thù.

Một khi bạn nhận thấy tất cả mọi người đều độc đáo như mình, bạn sẽ nhìn mọi người qua một lăng kính hoàn toàn mới: *sâu bên trong mỗi người đều tỏa lắp lánh ánh sáng thánh thiện*. Hãy kiểm tra xem bạn có thể làm gì để bày tỏ lòng cảm kích đối với họ, giúp đỡ và học hỏi từ họ nhiều hơn nữa.

3. Học hỏi từ mọi điều trong cuộc sống

Ngẫm nhìn lại quãng thời gian qua, cùng với những sự kiện quan trọng, những biến cố, thương tổn, nỗi đau và thất bại, hãy nhận thức rằng những điều ấy đang giúp cho tinh thần bạn thêm mạnh mẽ.

Hãy làm tất cả những gì có thể để nuôi dưỡng nguồn sức mạnh đang ngày một gia tăng trong bạn – chẳng hạn như nhìn vào mặt tích cực, tươi sáng và góp nhặt thật nhiều bài học cho “túi khôn” của mình.

4. Trân trọng thế giới tự nhiên

Dành thời gian thưởng thức vẻ đẹp của thiên nhiên bằng tất cả các giác

quan. Nếu có thể, hãy thường xuyên tản bộ trên con đường quê hoặc trong công viên để “uống” lấy bầu không khí trong lành, những mùi hương, âm thanh và cả sự bình yên.

5. Nhận ra những nét riêng của bản thân

Bạn đã có bao nhiêu suy nghĩ từ khi sinh ra cho đến nay? Bao nhiêu người có suy nghĩ giống với bạn, tại cùng một thời điểm và địa điểm?

Bạn là người vô cùng độc đáo, không thể lẫn vào đâu giữa những người đã từng sống, đang sống và sẽ sống. Bạn *chỉ có một* trong Vũ trụ rộng lớn này, cũng

giống như 7 tỷ con người khác. Chúng ta cùng sống trong một cộng đồng nhưng vẫn giữ được những nét riêng của mình!

6. Nhìn ngắm các vì sao

Thật thú vị khi nhìn ngắm các vì sao vào ban đêm. Toàn bộ Vũ trụ bạn nhìn thấy đang được tái tạo trong đầu bạn! Bạn có nhận thấy khả năng phi thường của mình không? Bạn, chỉ như một cái chấm nhỏ xíu trong Vũ trụ, lại có thể nắm bắt và tái tạo cả Vũ trụ ở trong đầu.

7. Tự đặt câu hỏi khám phá thế giới xung quanh

Hãy tự hỏi mình những câu đại loại như:

- Liệu Vũ trụ có kết thúc không? Nếu có, điều đó diễn ra như thế nào và ở đâu? Còn nếu không thì tại sao lại không?
- Có khi nào Vũ trụ chúng ta đang sống cũng chỉ là một hạt cát ở bên trong một Vũ trụ lớn hơn nữa?
- Phải chăng có một *lực thống nhất* nào đó đang làm cho cả Vũ trụ và vạn vật vận hành đều rầm rắp? Nếu đúng như vậy thì lực ấy là gì?

Hãy để trí tưởng tượng của bạn được bay bổng tự do,

hoặc hỏi bạn bè của bạn để xem bạn sẽ nhận được câu trả lời giàu tưởng tượng và sáng tạo đến mức nào. Tìm đọc các loại sách khoa học để khám phá thêm về Vũ trụ và những cư dân sống trong đó.

8. **Thích ứng với mọi dạng thời tiết**

Mỗi khi bạn cảm thấy khó chịu và than vãn về thời tiết – do bị ảnh hưởng bởi các phương tiện truyền thông, những người xung quanh hoặc bởi chính suy nghĩ của mình – thì hãy nghĩ về những lựa chọn khác!

- Sao Thủy: nắng nóng 1000oC ở phần được

Mặt trời chiếu sáng và lạnh gần 0oC ở mặt tối, không có không khí, nhiều tia bức xạ hơn lò vi sóng.

- Sao Kim: nhiệt độ trung bình 450oC, gió axit sulfuric thổi 650 km/giờ, bầu trời ban đêm không một chút ánh sáng.
- Sao Hỏa: nhiệt độ bình thường là âm 100oC, hầu như không có bầu khí quyển và oxy. Chỉ có thể nhìn thấy Mặt trời như là một ngôi sao lớn. Không thể sống được ở đây.
- Sao Mộc, sao Thiên Vương và sao Hải Vương: các hành tinh

khổng lồ này có trọng lực mạnh đến nỗi bạn chỉ cần chạm chân xuống là bị nghiền nát ngay tức khắc vì bề mặt của chúng là khí lỏng. Sức gió trung bình là 1600 km/giờ và không bao giờ chấm dứt. Không có oxy.

Như vậy, ngôi nhà Trái đất quả thật là Thiên đường – cực kỳ cân bằng! Bất kỳ thay đổi nào dù chỉ nhỏ hơn 1 phần trăm trong “công thức” tạo ra Trái đất cũng có thể làm cho điều kiện sống trở nên vô cùng khắc nghiệt, không thể sinh sống.

Vì thế, hãy vui vẻ tận

hưởng mọi dạng thời tiết – từ nắng nóng, băng giá, gió giật, mưa rào, sương mù cho đến tuyết lạnh. Chính những thay đổi này giúp cho hệ sinh thái Trái đất tồn tại, phát triển và hỗ trợ bạn.

9. Dành thời gian để thư giãn

Mỗi khi thấy mình đang phải vật lộn để “dập tắt” hết rắc rối này đến cơn khủng hoảng khác, hãy dừng lại một lúc. Khoảnh khắc nghỉ ngơi sẽ giúp bạn có được cái nhìn toàn cảnh và ngẫm lại ý nghĩa của cuộc sống. Rồi bạn sẽ tĩnh tâm hơn, “dịu mát” trở lại để có thể dập tắt các “đám

cháy nhỏ” kia.

Một lần nữa, vào những lúc vội vã và căng thẳng, hãy ngẫm nhìn những “hành động tâm linh” tốt đẹp đang diễn ra “ngoài kia”: rất nhiều người đang phấn đấu hết mình để đạt được mục tiêu; cha mẹ cố gắng làm tròn trách nhiệm nuôi dạy những “mầm non tương lai”; các tổ chức từ thiện miệt mài lan truyền “lửa yêu thương” ấm áp; các nhạc công đang cất lên những âm thanh vui đời; các họa sĩ đang điểm tô cho cuộc sống thêm tươi đẹp; các văn nhân say sưa sáng tác ngợi ca cuộc đời; và người người đang hành động vì một thế giới tốt

đẹp hơn.

Hãy nhớ rằng bạn là một phần của “bức tranh toàn cảnh”, là thành viên của *nhóm bảo vệ hành tinh*. Do đó bạn phải quyết tâm theo đuổi những mục tiêu và lý tưởng sống của mình.

Lời khẳng định giúp củng cố Trí tuệ Tâm linh

- Tôi là một “tác phẩm nghệ thuật” hoàn mỹ và hữu ý của Tạo hóa; tôi không ngừng khám phá và phát huy tiềm năng của mình.
- Tôi quan tâm đến mọi người và mọi sinh vật trên Trái đất.
- Tôi vẫn hòa nhập với mọi người, nhưng không hề

đánh mất đi nét riêng của mình.

- Lời nói, hành động của tôi có sức ảnh hưởng đặc biệt và lan tỏa rộng khắp. Tôi nỗ lực phát huy khả năng này theo hướng tích cực, mang lại lợi ích cho mọi người, cũng như cho chính mình.
- Tôi đang sống trên “Thiên đường” Trái đất! Tôi biết ơn những món quà, những cơ hội mà Trái đất đã hào phóng dành tặng cho tôi; và tôi cam kết sẽ quan tâm, gìn giữ “Thiên đường” này.

Bản đồ Tư duy Trí tuệ Tâm linh

Để hỗ trợ cho phần *Rèn luyện Trí tuệ Tâm linh*, trong bài tập

thú vị sau, bạn sẽ hình dung mình là một phi hành gia lạc lõng giữa không gian hoặc bị mắc kẹt ở một trong những hành tinh khác thuộc hệ Mặt trời (cũng giống như Edgar Mitchell). Hãy lấy một tờ giấy lớn, ghi ra tất cả những món quà mà Trái đất dành tặng cho bạn và những điều bạn mơ ước được có lại.

Bên cạnh cách liệt kê như thông thường, bạn có thể vẽ Bản đồ Tư duy để thể hiện ra suy nghĩ của mình. Bản đồ Tư duy trông rất vui mắt, dễ thực hiện. Đây là một trong những phương pháp tuyệt vời giúp sắp xếp và ghi nhớ.

Bước đầu tiên là vẽ một hình ảnh thể hiện ý tưởng chủ đạo

của bạn (trong trường hợp này là hành tinh Trái đất) vào giữa tờ giấy. Từ hình ảnh trung tâm, tỏa ra nhiều đường cong đầy màu sắc giống như nhánh cây (nhánh cấp 1). Trên mỗi nhánh, viết một từ/cụm từ ngắn thể hiện suy nghĩ của bạn khi bị mắc kẹt trong không gian, đang mơ xa về Trái đất. Từ/cụm từ ấy gợi lên trong tâm trí bạn những suy nghĩ gì? Rồi từ một nhánh chính, tiếp tục tỏa ra các nhánh nhỏ hơn (nhánh cấp 2), thể hiện ý nghĩ thoáng hiện của bạn. Thực hiện tương tự như vậy cho các cấp nhánh tiếp theo!

Hãy biến Bản đồ Tư duy thành một bức tranh đầy màu sắc và giàu ngôn ngữ hình ảnh – bộ

não tư duy bằng màu sắc và hình ảnh, chứ không phải bằng câu chữ dài dòng. Bạn có thể tham khảo các ví dụ trong cuốn sách này để thấy Bản đồ Tư duy đẹp và sinh động như thế nào.

Chương 2

KHÁM PHÁ NHỮNG GIÁ TRỊ CỦA BẢN THÂN

“Hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình; hãy tự mình nương tựa chính mình, chớ nương tựa vào cái gì khác!

Dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, chớ nương

tựa vào cái gì khác!"

- Đức Phật

Giá trị là những quy tắc ứng xử, là những nguyên tắc mà ta dựa vào đó để cân nhắc chọn cách sống và đưa ra quyết định. Khi còn nhỏ, những giá trị đầu tiên của chúng ta do cha mẹ truyền dạy, rồi tiếp tục được bổ sung từ bạn bè đồng trang lứa, thầy cô và xã hội. Từ tập hợp những giá trị đó, dù vô tình hay hữu thức, ta chọn ra những nguyên tắc sẽ dẫn dắt hành vi và ảnh hưởng đến cuộc sống của ta.

Giá trị là những điều hay lẽ phải và là chuẩn mực cho hành vi ứng xử, chẳng hạn như: thành thật, trung thực, công bằng, kính trọng...

Những chuẩn mực hành vi ấy vô cùng quan trọng, quyết định sự tồn vong của bản thân và của toàn xã hội. Vì nếu không, tình trạng hỗn loạn và vô tổ chức sẽ xảy ra, nền văn minh nhân loại sẽ bị xóa sạch.

Sau khi đọc xong chương 2, bạn sẽ có cơ hội nhìn lại những giá trị tối quan trọng đã được xã hội và các bậc thầy tâm linh vĩ đại chọn lọc trong suốt hàng ngàn năm qua. Từ đó, bạn có thể chọn ra những nguyên tắc phù hợp nhất để định hướng cuộc sống và xây dựng nền tảng giá trị vững vàng cho hành vi ứng xử và những quyết định của mình.

“Thách thức đối với con người là việc kiến tạo.

Bạn sẽ kiến tạo hết lòng hết sức,

hay bằng sự cẩu thả?"

- Gary Zukav

Tin vui từ não trước^(*)!

^(*) *Vùng não trước nằm ngay phía trên mắt, là một trong những khu vực phát triển nhất của não bộ, đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành các kỹ năng xã hội cũng như khả năng phán đoán những gì người khác đang suy nghĩ.*

Sức mạnh của ý nghĩ

Nghiên cứu đã cho thấy ý nghĩ không chỉ đơn thuần là những thứ tưởng tượng, không thực, chỉ tồn tại ở “miền đất ảo”. Ý

nghĩ là những tín hiệu hóa sinh - điện từ rất thực, chuyển tải thông điệp qua mạng lưới các tế bào não.

Đi quen rồi sẽ thành đường! Tín hiệu hóa sinh - điện từ (ý nghĩ) được truyền đi theo một lộ trình nhất định nào đó càng nhiều lần thì nó càng dễ dàng được tiếp nhận, và xác suất để ý nghĩ ấy mang lại kết quả như mong muốn sẽ càng cao.

Suy nghĩ tiêu cực mang đến sự tiêu cực gấp bội, trong khi suy nghĩ tích cực giúp tăng cường sức khỏe, mở ra nhiều triển vọng thành công, khơi gợi trí sáng tạo, v.v. Nguyên tắc này cũng hoàn toàn chính xác đối với các giá trị tinh thần. Nếu những giá trị này gây ảnh

hưởng không tốt đến sức khỏe và hạnh phúc của bạn, bạn sẽ chẳng bao giờ cảm thấy hài lòng về cuộc sống. Còn khi những giá trị của bạn là tích cực, bạn và mọi người sẽ tận hưởng một cuộc sống thỏa nguyện.

“Suy nghĩ biểu hiện thành lời nói;

lời nói biểu hiện thành hành động;

hành động phát triển thành thói quen;

và thói quen tôi rèn nên tính cách.

Vì vậy hãy quan tâm hết mức tới suy nghĩ.

**Để cho suy nghĩ bắt nguồn từ
tình yêu thương,
sinh ra trong sự quan tâm
tới tất cả chúng sinh."**

- Đức Phật

Đến đây, bạn đã nhận biết được sức mạnh của suy nghĩ, nghĩa là bạn có thể giành lại quyền làm chủ cuộc đời. Mọi sự *may - rủi* chẳng phải từ đâu “giáng” xuống, tất cả đều do ta tạo ra, và vì vậy ta cần chịu trách nhiệm cho hành động của mình.

Sức mạnh liên hợp

Nghiên cứu cũng xác định rằng bộ não của chúng ta có tính liên hợp rất cao, nghĩa là ý nghĩ này sẽ tự động kết nối với

những ý nghĩ khác có liên quan, tỏa lan rộng khắp như một mạng lưới.

Vì vậy nếu bạn nuôi dưỡng đầu óc mình bằng những giá trị tốt đẹp, những giá trị này sẽ có khuynh hướng nhân lên, thể hiện qua hành động và tác động đến những người xung quanh. Bởi vì bộ não của họ cũng có tính liên hợp rất cao, nên các giá trị tốt đẹp sẽ được nhân lên bội phần. Giống như *Thiên thần Bao dung* của tôi, bạn sẽ trở thành đại sứ cho những giá trị tích cực và Trí tuệ Tâm linh.

“Những ai ủng hộ cho những điều tốt đẹp

sẽ được thụ hưởng những điều tốt đẹp;

*còn những ai cố xúy cho
những điều xấu xa*

*sẽ ném trải những điều xấu
xa đó.”*

- Tiên tri Muhammad

**Chính trực và Trung thực –
Trạng thái tự nhiên của
não bộ**

Con người sinh ra vốn đã trung
thực và luôn yêu chuộng sự
thật. Bộ não chúng ta thực
chất là *một “cỗ máy” tìm kiếm
sự thật*.

Tại sao?

Vì chúng ta cần phải biết sự
thật để tồn tại.

Ví dụ như, nếu bạn không biết
được chuyện gì sẽ xảy ra khi

chiếc xe tải lao nhanh với vận tốc 60 km/giờ về phía bạn thì đây có thể là sự nhận biết cuối cùng của bạn trong cuộc đời này!

Chúng ta cần phải biết mọi nguyên nhân và kết quả, những chuyện đang diễn ra xung quanh.

Chúng ta cần biết **Sự thật**.

Đây là lý do vì sao hầu như tất cả những nhà khoa học và danh họa vĩ đại như Newton, Einstein, da Vinci, Picasso... đều phát biểu rằng *họ đang tìm kiếm sự thật*.

Đây cũng là lý do vì sao trẻ nhỏ cứ khăng khăng phải tuyệt đối tôn trọng **Sự thật** và **Trung thực**. Chúng bị tổn thương khi

bố mẹ chúng không giữ đúng lời hứa. Lời cáo buộc của bọn trẻ – “ *như vậy là không công bằng, ba mẹ đã nói rằng...* ” – không chỉ đơn thuần là biểu hiện của sự tức giận mà quan trọng hơn, đó là biểu hiện của nỗi sợ.

Chúng đang lo sợ điều gì?

Sợ vì không thể tin tưởng điều người kia thốt ra là Sự thật. Sợ những điều khủng khiếp, lạ thường bất ngờ phát sinh từ các luồng thông tin đối lập. Nói cách khác, đây là nỗi sợ về sự tồn vong. Khi nhận được thông tin không chính xác và nếu hành động dựa trên những thông tin này, đứa trẻ nhận thấy cơ hội sống sót của mình ngày càng bị thu hẹp.

Từ thời nguyên thủy, tổ tiên chúng ta đã phải đặt hết Niềm tin vào nhau: nếu một người nói rằng có một hang động rất tốt để cư ngụ thì những người khác buộc phải tin rằng người ấy không nói dối và thực sự cái hang này hiện thời không phải là nơi trú ngụ của một con gấu to lớn, hung dữ.

Tìm kiếm Sự thật là khuynh hướng tự nhiên và biết được Sự thật là đặc quyền của con người. Trong quá trình tìm kiếm, bạn đang giúp bản thân và người khác cùng tồn tại. Ngược lại, khi bạn không trung thực, bạn đang làm giảm đi cơ hội sống của mọi người và của chính mình, hành động sai lầm dựa trên những thông tin sai lệch. Điều

này có thể gây tổn hại cho những đối tượng mà bạn hết mực quan tâm.

Vậy, hành động thiếu trung thực để đạt được lợi ích trước mắt hay là hành động trung thực vì lợi ích lâu dài dù hiện tại sẽ có những bất lợi? Câu hỏi thuộc phạm trù triết học này vẫn còn là đề tài gây tranh cãi từ ngàn đời nay.

Bạn, cùng với những thiên tài của mọi thời đại, và Vũ trụ này đều cho rằng theo đuổi Sự thật là lựa chọn tốt nhất!

Trong phần *Rèn luyện Trí tuệ Tâm linh* sau đây, hãy xem xét và chọn ra cho mình những giá trị yêu thích để làm kim chỉ nam cho phần đời còn lại của bạn.

Rèn luyện Trí tuệ Tâm linh

1. Quy tắc ứng xử

Sống trong thời đại mà những tiêu chuẩn đạo đức thay đổi vô cùng nhanh chóng, ngày càng có nhiều áp lực đòi hỏi con người phải sớm điều chỉnh để thích nghi và sự bùng phát mạnh mẽ của thói ích kỷ như hiện nay, việc có một bộ quy tắc ứng xử hoặc nền tảng giá trị vững chắc cho riêng mình có thể làm cho cuộc sống của bạn thoải mái hơn. Với tập hợp các giá trị sống dẫn đường và một ranh giới hành xử rõ ràng, thì việc giải quyết những vấn đề phát sinh sẽ trở nên dễ dàng hơn.

2. **Những giá trị tinh thần**

Chân thật

Linh hoạt

Can đảm

Giản dị

Trắc ẩn

Hợp tác

Tự do

Bình an

Yêu thương

Thấu hiểu

Nhân đạo

Trách nhiệm

Bao dung

Ngay thẳng

Tin tưởng

Tôn trọng

Đoàn kết

Biết ơn

Hài hước

Khiêm tốn

Kiên nhẫn

Công bằng

Bình đẳng

Hòa thuận

Ngoài những giá trị phổ
quát kể trên, bạn cũng có

thể liệt kê thêm một vài giá trị tốt đẹp khác nữa.

Từ danh sách này, hãy chọn ra 7 giá trị quan trọng hàng đầu mà bạn có thể dùng làm kim chỉ nam cho cách hành xử của mình.

(Tôi khuyên bạn nên chọn Chân thật vì đây chính là nền tảng sinh ra những giá trị khác.)

3. Lập Bản đồ Tư duy về các giá trị

Khi đã chọn được 7 giá trị hàng đầu, hãy lập một Bản đồ Tư duy về các giá trị. Trước hết, vẽ một hình ảnh thể hiện quy tắc ứng xử của bạn, rồi từ đây tỏa

ra 7 nhánh chính đại diện cho 7 giá trị sống vừa nêu. Viết tên của giá trị lên mỗi nhánh, vẽ hình minh họa hoặc ký hiệu làm nổi bật giá trị mà bạn cho là quan trọng nhất.

4. **Sống với các giá trị**

Đối với từng giá trị trong 7 giá trị hàng đầu, hãy suy nghĩ xem bạn có thể biến nó thành hành động bằng cách nào. Liệt kê một vài hoạt động cụ thể để chắc chắn rằng bạn thực sự đang sống với những giá trị của mình.

Ví dụ, nếu như bạn chọn Nhân đạo là một trong 7 giá trị hàng đầu, hãy hào phóng đóng góp thời gian,

công sức và cùa cải của mình cho hoạt động từ thiện. Bên cạnh đó, suy nghĩ tốt về người khác – đặc biệt là những người phá rối hoặc làm tổn thương bạn – chính là việc thiện lành ý nghĩa nhất.

Còn nếu Ngay thẳng là một trong những giá trị quan trọng đối với bạn thì hãy đảm bảo *nói đi đôi với làm*. Ví dụ như khi một đồng nghiệp tâm sự với bạn chuyện bí mật, đừng rêu rao chuyện đó với mọi người trong công ty; hoặc khi bạn tự nhận mình là người Trung thực, hãy giao nộp lại chiếc ví bạn nhặt trên đường cho công an khu vực chứ đừng giữ lấy

số tiền và cho rằng “ *Ai nhặt được thì người đó hưởng!*”.

Sống đúng với những giá trị đích thực này, bạn sẽ tránh được những căng thẳng tinh thần, sự cắn rứt lương tâm và có thể sử dụng Trí tuệ Tâm linh cho những điều tốt đẹp nhất.

5. **Bàn luận về các giá trị**

Thông qua việc bàn luận về các giá trị của bạn với gia đình, bạn bè và đồng nghiệp, bạn sẽ thấu hiểu bản thân hơn, điều chỉnh lại những định kiến của mình và hiểu họ hơn.

Bàn luận về những giá trị của bản thân sẽ giúp

khẳng định chắc chắn rằng những giá trị ấy thực sự quan trọng đối với bạn.

“Phần lớn những khổ đau của nhân loại khởi sinh từ nhận định sai lầm rằng họ đã xác định được giá trị của tất cả mọi thứ.”

- Benjamin Franklin

6. Tin vào chính mình

Hãy biết tin tưởng vào bản thân. Bất kỳ ai cũng có thể đề cập đến các giá trị, nhưng để những giá trị này “sống” thực sự, bạn phải thấm nhuần và làm cho chúng trở thành một phần không tách rời khỏi bạn. Khi những nguyên tắc

đạo đức và những giá trị tốt đẹp phát triển hài hòa, chúng sẽ bảo vệ bạn chống lại mọi sự tấn công và mang đến cho bạn quyền năng vô hạn.

“Nghĩ tốt, làm tốt và nói sự thật.”

- Zoroaster

7. Hãy nhớ rằng hành động của bạn rất có ý nghĩa

Bất kể hành động của bạn là gì, chúng luôn mang lại một số kết quả nhất định.

Trong cuộc sống hối hả hiện nay, dường như chúng ta chỉ chú ý đến những nguyên nhân và kết

quả tức thời.

Nhưng hãy nghĩ lại đi! Bao nhiêu lần bạn nhận được kết quả cho những việc tốt bạn đã làm từ nhiều năm trước đó? Giống như *Thiên thần Bao dung* của tôi đã không hề biết được rằng hành động nhân hậu và yêu thương của bà giờ được tựu trung lại trong quyển sách *Sức mạnh của Trí tuệ Tâm linh* này đây.

8. **Gỡ bỏ những rào cản tinh thần**

Ngẫm nhìn lại cuộc đời mình và xem bạn có đang cảm thấy khó chịu bởi vì bạn do dự không dám nói ra sự thật, hoặc có hành động nào khiến bạn thấy

thật hổ thẹn. Nếu thực sự có những tình huống nêu trên, hãy thành thật tỏ bày và cố gắng sửa chữa lỗi lầm.

9. **Những “thần tượng” sống đúng với các giá trị**

Chọn ra 7 “thần tượng” đã từng tồn tại hoặc đang sinh thời, những hình mẫu lý tưởng trong việc theo đuổi Sự thật và sống đức độ. Mỗi khi lâm vào tình huống nan giải có liên quan đến đạo đức, hãy tự “hỏi” từng người rằng họ sẽ làm gì trong hoàn cảnh này. Rồi bạn sẽ ngạc nhiên và hài lòng với kết quả nhận được. Bạn cũng sẽ

cảm thấy được an ủi và mạnh mẽ hơn nhờ có những “người bạn” cực kỳ mạnh mẽ ấy.

Lời khẳng định giúp củng cố Trí tuệ Tâm linh

- Tôi chọn sự Chân thật làm kim chỉ nam cho cuộc đời tôi. Tôi ngày càng trung thực hơn với bản thân và với mọi người. Tôi cảm thấy vui vẻ khi làm được như vậy.
- Tôi là người sống đúng theo chuẩn mực đạo đức. Theo đó, tôi làm cho cuộc sống của tôi và của những người xung quanh trở nên tốt đẹp hơn.
- Bạn có thể tin tưởng ở tôi. Tôi cam kết thực hiện

đúng theo những gì đã
hứa.

- Tôi hành xử công bằng
trong mọi mối quan hệ.
- Tôi sống và hành động như
là một người có phẩm giá.

Chương 3

TÂM NHÌN

CUỘC ĐỜI

“Không có tầm nhìn, loài người sẽ bị diệt vong.”

- Sách Cách ngôn 29:18

Tâm nhìn là hình ảnh về tương lai của bạn, được “vẽ” nên bằng trí tưởng tượng và sự hiểu biết sáng suốt, bên cạnh sự “giúp đỡ” của những nhà tư tưởng vĩ đại nhất mọi thời.

Tâm nhìn chính là mục tiêu mà ta khao khát đạt được, và là “ánh sáng soi đường” cho cuộc đời ta.

Điều này cũng được phản ánh rõ qua tư tưởng của Viktor Frankl^(*) trong tác phẩm *Đi tìm lẽ sống*:

(*) Viktor Emil Frankl (1905 – 1997) là chuyên gia về thần kinh học, tâm thần học người Áo, đồng thời là cha đẻ của Liệu pháp Ý nghĩa – Logotherapy. Tác phẩm nổi tiếng nhất của ông – *Man's Search for Meaning* – đã được First News xuất bản bằng tiếng Việt với tựa *Đi tìm lẽ sống*.

“Chúng tôi, những người đã sống trong trại tập trung vẫn

còn nhớ những người đã đi bộ qua các dãy nhà để động viên những người khác, chia sẻ với họ mẩu bánh mì cuối cùng của mình. Có thể họ chỉ có vài người, nhưng điều đó cũng đủ để chứng minh rằng người ta có thể lấy đi của một người mọi thứ, chỉ trừ một điều: sự tự do – tự do trong việc lựa chọn thái độ sống trong bất kỳ hoàn cảnh nào, và tự do lựa chọn hướng đi của mình.”

Chính sự thiếu vắng điều gì đó “vượt thoát” hơn nữa trong mục tiêu cuộc đời đã khiến cho những người bề ngoài trông rất hạnh phúc, giàu có và thành đạt vẫn thấy cuộc sống của mình thật trống rỗng, vô nghĩa. Cái cảm giác “cuộc đời phải có ý nghĩa nhiều hơn thế này...” đang giúp nhiều người

đánh giá lại và thay đổi một cách triệt để cuộc đời họ.

Đó là những người đang phát triển Trí tuệ Tâm linh.

Và bạn cũng nhanh chóng nhận ra rằng mục tiêu cuộc đời càng vĩ đại thì sức ảnh hưởng của bạn đối với những người xung quanh và với lịch sử càng lớn. Mục tiêu của những bậc thầy tâm linh vĩ đại như Moses, Lão Tử, Khổng Tử, Chúa Jesus, Phật Thích Ca, Muhammad luôn vượt thoát khỏi những thứ tạm bợ, trần tục. Những tác phẩm và sức ảnh hưởng của họ vẫn tồn tại cho đến ngày nay, thậm chí còn mạnh mẽ hơn cả lúc sinh thời.

Trong chương này, bạn sẽ được

giới thiệu *Công thức xây dựng tâm nhìn*, cách sử dụng bộ não để gặt hái thành công. Công thức này sẽ giúp cuộc sống của bạn thêm ý nghĩa và có định hướng hơn – củng cố lòng tự tin, quan tâm hơn đến thế giới xung quanh, dễ kết bạn, và duy trì tốt sức mạnh thể chất.

Công thức xây dựng tâm nhìn tâm linh

Thiên tài vĩ đại Johann Wolfgang von Goethe vừa là nhà thơ, nhà viết kịch, tiểu thuyết gia, họa sĩ, chính trị gia; đồng thời là một người có tầm nhìn xa trông rộng với lời truyền cảm tuyệt vời về tâm nhìn cuộc sống, rất đáng để chúng ta suy ngẫm khi chọn mục tiêu phát triển tâm linh:

“Cơ hội sẽ vụt bay mất khi ta còn lưỡng lự, chưa cam kết dẫn bước... Sự ngu dốt giết chết không biết bao nhiêu ý tưởng và kế hoạch tuyệt hảo. Nghĩa là, khi ai đó dám dấn thân thì đến cả Thương đế cũng bị lay chuyển. Tất cả mọi việc diễn ra đều nhằm hỗ trợ cho họ. Toàn bộ dòng chảy các sự kiện, bao gồm những biến cố không lường trước và cả sự hỗ trợ cần thiết, đều khởi nguồn từ một quyết định. Bất cứ điều gì bạn có thể làm hay đang mơ tưởng đến, hãy bắt tay thực hiện ngay. Ẩn sau sự táo bạo chính là tài năng thiên bẩm, sức mạnh và phép nhiệm màu, vậy hãy xông xáo lên.”

Điều này có nghĩa là khi đã xác định được điều dự định làm, mục đích mới này sẽ ngay lập

tức tác động đến hành động và thay đổi trọng tâm chú ý mỗi ngày của ta, định hướng lại cuộc sống sao cho có thể thu hút những con người mới, ý tưởng mới và các dạng thức năng lượng mới về phía mình.

Công thức xây dựng mục đích cuộc đời bao gồm ba yếu tố:

1. **Tôi** là người thực hiện.
2. Mục tiêu phải thể hiện **tinh quyết tâm, tinh cam kết** hành động (không chấp nhận cách nói “ước gì”, “hy vọng rằng” hay “có thể”).
3. Mục tiêu phải hướng tới **điều tốt đẹp, tích cực, mang tính xây dựng**.

Minh họa tuyệt vời cho dạng

mục tiêu như thế là trường hợp của Isaac Newton:

“Tôi đang tìm kiếm Sự thật.”

Trái lại, minh họa cho dạng mục tiêu không hiệu quả có thể là “ *Tôi sẽ giúp hạn chế bớt cái ác trên thế giới* ”. Mục tiêu này chú trọng vào cái tiêu cực, và tạo ra những khó chịu, căng thẳng không cần thiết.

Rèn luyện Trí tuệ Tâm linh

1. Xác định mục tiêu cuộc đời

Sự cam kết đóng vai trò tối quan trọng, tuy nhiên không nhất thiết phải giữ cứng nhắc một tầm nhìn. Theo thời gian và khi kinh nghiệm sống nhiều hơn,

bạn có thể điều chỉnh lại mục tiêu sao cho phù hợp.

Cũng đừng sợ phải sao chép ai đó. Nếu muốn bắt đầu với một mục tiêu giống như của Isaac Newton hay của các vị nào khác trong quyển sách này, bạn cứ mượn tạm mục tiêu của họ.

Khi đã xác định được tầm nhìn và quyết tâm thực hiện, bạn nên viết ra, viết đi viết lại ít nhất 5 lần mỗi ngày. Việc lặp lại này sẽ củng cố hơn nữa cam kết của bạn và gia tăng khả năng thành công.

2. **Tầm nhìn của bạn**

Khi đã có tầm nhìn, hãy

nhớ rằng đó là tầm nhìn của bạn và của chỉ riêng bạn mà thôi. Đây giống như món quà đặc biệt mà Vũ trụ dành tặng bạn – một loại “thuốc” hoặc “vitamin” cung cấp cho bạn nguồn năng lượng vô song và chỉ mang lại lợi ích.

**“Cỗng hẹp hay không thì
có nghĩa gì,**

**Căng thẳng với danh
sách phạt làm chi,**

**Vận mệnh tôi do tôi làm
chủ:**

**Tôi, thuyền trưởng của
tâm hồn mình.”**

- William Henley

3. Giúp đỡ người khác

“Sự thật luôn vững vàng. Mọi sự diễn ra trong lịch sử thế giới đều liên quan đến tinh thần linh. Tâm linh đủ mạnh sẽ làm nên lịch sử. Còn nếu tinh thần linh bị suy kiệt, thế giới sẽ ngày một tệ hại hơn.”

- Albert Schweitzer

Hãy rèn cho mình thói quen đóng góp và làm việc này với thái độ tích cực.

Ví dụ như, nếu bạn thấy rác vương vãi trên đường, đừng chửi rủa người khác không có ý thức rồi vẫn mặc chúng ở đó để người đến sau phải mang cảm giác khó chịu, hãy nhặt rác

lên và bỏ vào thùng!

Và cũng hãy giúp người khác phát triển nhận thức tâm linh giống như bạn, khuyến khích họ hành động theo tầm nhìn cuộc đời. Cách giúp đỡ thiết thực nhất là *trở thành tấm gương*, vì hành động luôn hiệu quả hơn lời nói!

4. Trách nhiệm 1 – Làm cho thế giới trở nên tốt đẹp hơn

Dù tầm nhìn của bạn là gì thì nó cũng cần đi kèm với ý thức trách nhiệm. Hãy luôn giữ vững quyết tâm rằng trên hành trình cuộc đời mình, bạn sẽ để lại những hành động, sự kiện có khả năng làm cho thế

giới trở nên tốt đẹp hơn.

Không nhất thiết đây phải là sự kiện lớn thay đổi cả thế giới (như ngay lập tức xóa bỏ tình trạng đói nghèo, nợ nần cho thế giới). Những hành động nhỏ cũng không kém phần quan trọng, như: nhường chỗ trên xe buýt; dọn dẹp phòng trọ sạch sẽ, ngăn nắp trước khi trả phòng; trồng một cái cây trong vườn nhà... Có thể bạn chưa nhìn thấy lợi ích tức thời của hành động này nhưng con cháu bạn sẽ thấy.

5. Trách nhiệm 2 – Chăm sóc bản thân

“Trách nhiệm là cái giá

cho sự vĩ đại."

- Winston Churchill

Để tâm nhìn trở thành hiện thực, bạn cần phải thật sự khỏe mạnh. Càng khỏe mạnh chừng nào thì bạn càng có thể cống hiến nhiều chừng ấy. Vì vậy, hãy quan tâm đến chế độ ăn uống của mình, thường xuyên tập thể dục (ít nhất 3 lần mỗi tuần) để có một trái tim và cơ bắp khỏe mạnh.

6. Tìm nguồn cảm hứng từ người khác

Bất cứ khi nào có cơ hội, hãy tìm đọc hoặc thảo luận với nhau về những nhân vật vĩ đại trong lịch sử, đặc

biệt là những nhà lãnh đạo tâm linh. Khám phá tầm nhìn của họ và bằng cách nào họ có thể biến chúng thành hiện thực. Học hỏi và cố gắng áp dụng những bài học ấy!

7. **Kiểm tra quá trình độc thoại nội tâm**

Độc thoại nội tâm là cuộc trò chuyện ngắn diễn ra trong đầu bạn, giữa bạn với chính mình. Trong nhiều trường hợp, nhất là trong học tập, cuộc độc thoại có xu hướng hết sức tiêu cực với những câu nói thường gấp như “*Mình không có khả năng*”, “*Mình ngốc lắm*”, “*Mình tệ nhất trên đời*”, “*Bỏ cuộc thôi*”...

Tâm nhìn cuộc đời cần phải tích cực, và quá trình độc thoại nội tâm cũng nên như thế. Lời độc thoại tiêu cực sẽ “ngốn” sạch thành công của bạn, còn lời độc thoại tích cực sẽ không ngừng giúp bạn vươn đến thành công.

8. “**Lời vàng**” giúp xây dựng tâm nhìn

Sưu tầm những câu phát ngôn, những bài học giúp củng cố tâm nhìn của bạn. Trong một tiết mục phỏng vấn trên truyền hình, tay golf huyền thoại Tiger Woods cho biết điều giúp anh có thể vươn lên và nắm giữ vị trí tay golf số một thế giới trong thời

gian qua là do anh biết học hỏi từ mọi kinh nghiệm. – “*Sau mỗi giải đấu, tôi xem xét lại từng đường bóng, từng lỗ golf, tìm kiếm xem tôi có thể học được gì từ những kinh nghiệm đó.*”

Hãy tiếp nhận “lời vàng” ấy!

Bộ não chúng ta có xu hướng bẩm sinh là học hỏi. Vì thế hãy tận dụng mọi cơ hội trong bất kỳ công việc nào để xem xét lại và ứng dụng ngay những bài học vừa thu được vào các hoạt động sau đó.

“Không ai không có tầm nhìn mà có thể hiện thực hóa được ước mơ và có sự nghiệp thành đạt.”

- Woodrow Wilson

9. Cuộc sống là một món quà

Luôn nhớ rằng cuộc sống là một món quà quý báu. Hãy sống thật, sống tốt, sống trọn vẹn!

Lời khẳng định giúp củng cố Trí tuệ Tâm linh

- Mai kia khi lìa xa chốn này, tôi sẽ để lại cho đời chuỗi hành động tốt đẹp và tích cực của mình.
- Mỗi ngày qua đi, Trí tuệ Tâm linh của tôi ngày một tinh tường, sắc sảo.
- Tôi là người sống tích cực, không ngừng lan tỏa nguồn năng lượng tích cực này đến mọi người.

- Tôi rất hân hạnh và vui vẻ đón nhận trách nhiệm mang lại hạnh phúc cho mình và cho mọi người.
- Cuộc sống của tôi là một món quà diệu kỳ. Tôi sử dụng món quà này để cống hiến cho hành tinh đã sinh ra tôi.

Chương 4

LÒNG TRẮC ẨN – HIỂU MÌNH & HIỂU NGƯỜI

“Không ai sống đơn độc một mình như hòn đảo trơ trọi,

mỗi người đều là một phần của Đại lục.

Nếu một tảng đất bị nước biển cuốn đi

*thì lục địa châu Âu cũng nhỏ
bớt.*

*Một mũi đất hay một người
cũng thế.*

*Mỗi cái chết làm cho một
phần tôi chết đi,*

*vì tôi là một phần của toàn
thể nhân loại.*

*Vì vậy khi nghe tiếng chuông
đổ chiêu hồi một người chết,
đừng hỏi ai đã ra đi*

*Là chuông chiêu hồi người
đó.”*

- John Donne

Trắc ẩn là bày tỏ thái độ
cảm thông và quan
tâm đến người khác
bằng suy nghĩ cũng như hành

động. Trắc ẩn còn là đón nhận người khác với tình yêu thương và tôn trọng. Người có Trí tuệ Tâm linh, giàu lòng trắc ẩn sẽ tận tâm với mọi người và nhận lãnh trách nhiệm giúp đỡ họ.

Tin vui là người đầu tiên bạn cần yêu thương chính là bản thân bạn! Bạn cần tôn trọng, quan tâm chăm sóc và giúp mình phát huy mọi tiềm năng.

“Vấn đề cốt lõi trong việc tập hợp những năng lượng đối ngẫu trong các mối quan hệ của ta chính là học cách tôn trọng lẫn nhau. Cách ta phản ứng với những thách thức bên ngoài chịu ảnh hưởng nhiều bởi cách ta đối diện với chính mình. Bên

cạnh mối quan hệ với mọi người, ta cần phải xây dựng mối quan hệ yêu thương, lành mạnh với bản thân..."

- Caroline Myss

Chỉ khi bạn yêu thương bản thân, chỉ khi bạn biết gìn giữ và vun đắp tình thương đó thì bạn mới có thể trải rộng tình yêu thương đến mọi người.

(Lòng trắc ẩn là) "Cảm giác không thể cầm lòng trước nỗi đau của người khác, trước nỗi đau của những sinh linh có tri giác. Để có cảm giác này, trước tiên ta phải cảm nhận được mức độ nghiêm trọng của nỗi đau. Càng thấu rõ nỗi đau của người, càng cảm nhận được nhiều nỗi đau khác nhau, lòng trắc

ẩn của ta càng sâu sắc.”

- Dalai Lama

Người có Trí tuệ Tâm linh sẽ thấu hiểu người khác hơn, hiểu được nguyên nhân và ý nghĩa ẩn sau mỗi hành động/phản ứng của họ. Kết quả là, người giàu lòng trắc ẩn sẽ dễ dung thứ, dễ buông xả và không can thiệp vô cớ vào cuộc sống người khác.

“Thấu hiểu giống như con đường 2 chiều”.

- Eleanor Roosevelt

Trắc ẩn là “nghệ thuật sống hạnh phúc”, là nghệ thuật biến nỗi đau thành niềm vui.

Bạn còn có mục tiêu nào tốt

đẹp hơn thế trong cuộc sống này?

Khi toàn tâm trau dồi nghệ thuật này, bạn sẽ thấy hạnh phúc hơn. Rồi bạn cũng trở nên cởi mở, thiết lập được tình bằng hữu sâu sắc dựa trên tinh thần hiểu biết và tôn trọng lẫn nhau. Nhờ thấu cảm được nỗi đau mà bạn hiểu hơn về chính mình và về thân phận con người. Nói tóm lại, cuộc sống của bạn sẽ có ý nghĩa, có mục đích và luôn tràn đầy niềm vui.

Những câu chuyện về lòng trắc ẩn

Câu chuyện về vị sư Tây Tạng

Đức Dalai Lama có kể một câu

chuyện về một vị cao tăng ở Tu viện Namgyal. Ông từng bị giam trong trại lao động suốt 20 năm ròng. Ở đó, ông tận mắt chứng kiến nhiều trò tra tấn đánh đập dã man, nỗi đau tiếp nối nỗi đau và những hoàn cảnh khó khăn.

Có lần, Dalai Lama hỏi người bạn của mình rằng hoàn cảnh khó khăn nhất ông từng đối mặt khi còn ở trong tù là gì.

Câu trả lời của vị sư không liên quan gì đến nỗi đau thể xác hay tinh thần của ông, cũng không liên quan đến nỗi đau của những tù nhân khác, mà trong số đó có nhiều người đã phải bỏ mạng.

Với ông, mối nguy lớn nhất mà ông phải đối mặt là việc đánh

mất lòng trắc ẩn dành cho những người đã bắt giam và tra tấn ông!

Muhammad Ali và người lang thang

Thời đương còn ở đỉnh cao danh tiếng và quyền lực, được cả thế giới tung hô, một ngày nọ, Ali đến thăm khu vực Harlem nghèo khó của thành phố New York. Đi cùng ông lúc đó là một nhóm phóng viên. Khi đang bước đi trên một trong những con phố đầy rác, ông phát hiện có một người lang thang xốc xách đang nằm gần một rãnh nước.

Xua tay đuổi cánh phóng viên và tay quay phim đi chỗ khác, Ali cúi xuống và dành thời gian trò chuyện với người đàn

ông. Sau khi Ali tạm biệt và rời đi, một phóng viên hỏi người lang thang về những suy nghĩ của ông dành cho “Người vĩ đại”^(*).

^(*) *Muhammed Ali, một huyền thoại quyền anh, được tôn vinh là “Vận động viên vĩ đại nhất thế kỷ XX”.*

“Ông ấy đúng là người vĩ đại!”, người lang thang nói.

“Sao ông nghĩ thế?” , người phóng viên hỏi.

Người lang thang đáp rằng Ali đã hỏi vì sao ông ra nông nổi này. Ông đã kể cho Ali nghe câu chuyện buồn về cuộc đời ông và cả hai cùng vỡ òa trong

nước mắt: “Tôi khóc trước mặt ông ta. Và ông ta cũng cùng khóc với tôi”.

Câu chuyện về 2 vị Tổng thống

Khi hồi tưởng lại những sự kiện đáng nhớ nhất trong nhiệm kỳ tổng thống của mình, Bill Clinton nói rằng đó là buổi gặp gỡ với Nelson Mandela. Vào thời điểm đó, Bill Clinton đang phải đối mặt với đủ loại khó khăn: nước Mỹ đang tham gia một số cuộc giao tranh, những hành động nhằm bôi nhọ ông đang rộ lên nhiều hơn bao giờ hết và lòng tự tin của ông bị suy giảm nghiêm trọng.

Mandela đến gặp Clinton và ngỏ lời giúp đỡ, ông nói với Clinton rằng ai cũng mắc phải lỗi lầm, vấn đề không phải là mắc bao nhiêu lỗi mà là ứng phó thế nào với nỗi đau do lỗi lầm đó gây ra.

Clinton hỏi Mandela làm thế nào ông có thể luôn bình an và thanh thản như vậy, nhất là sau những gì ông đã nếm trải trong gần 30 năm bị tống giam trong ngục. Clinton tiếp tục hỏi liệu Mandela vẫn còn giận và có muốn trả thù hay không.

Mandela giải thích rằng nếu ông áp dụng theo những nguyên tắc của mình thì sự trả thù không còn cần thiết nữa.

Giống như vị sư Tây Tạng kia, Mandela nghĩ đến sự khổ sở

của những người đã dày dặa ôn, tha thứ cho họ và tiếp tục tiến bước – sử dụng nguồn năng lượng vô hạn của ông cho các dự án giáo dục, phát triển xã hội, thay vì nuôi dưỡng sự căm phẫn và lãng phí năng lượng cho những ý nghĩ hay hành động trả thù.

Clinton kể lại rằng buổi trò chuyện đã giúp ông hiểu bản thân mình hơn, hiểu người khác hơn, tận tâm hơn, dễ tha thứ hơn và giàu lòng trắc ẩn hơn.

Chính buổi nói chuyện đó đã thay đổi cuộc đời ông.

Khẳng định những lợi ích của lòng trắc ẩn

Tiến sĩ David McClelland, nhà

tâm lý học thuộc Đại học Harvard, đã thực hiện một thí nghiệm thú vị kiểm tra tác động của lòng trắc ẩn đối với cơ thể. Ông cho một nhóm sinh viên xem một đoạn phim về một trong những “nữ anh hùng” có sức mạnh của Trí tuệ Tâm linh. Bộ phim nói về Mẹ Teresa và các hoạt động của Mẹ dành cho những người nghèo khó, bệnh tật và đau khổ cùng cực ở Calcutta. Những sinh viên này cho biết bộ phim đã làm họ động lòng trắc ẩn.

Không lâu sau khi xem xong bộ phim, Tiến sĩ McClelland phân tích mẫu nước bọt của các sinh viên và nhận thấy có sự gia tăng hàm lượng kháng thể immunoglobulin A có tác dụng chống nhiễm trùng hô

hấp. Lòng trắc ẩn khi nhìn lại những việc làm của Mẹ Teresa đã kích thích cơ thể các sinh viên sản sinh ra lượng kháng thể nói trên.

Trong một nghiên cứu sau đó của Tiến sĩ James House, thuộc trung tâm nghiên cứu trường Đại học Michigan, ông tiến hành nhiều thử nghiệm về tác động của việc thường xuyên làm các công việc tình nguyện, như: giúp đỡ người bệnh, người vô gia cư... Theo yêu cầu của công việc, các tình nguyện viên phải đối xử với người khác bằng thái độ nồng ấm đầy yêu thương trong nhiều tháng hoặc nhiều năm liền.

Kết quả thu được cho thấy những việc làm thiện nguyện

đầy yêu thương đã giúp gia tăng sức sống và tuổi thọ của các tình nguyện viên.

Lòng trắc ẩn chính là “cứu tinh” của sự sống – không chỉ cho những ai nhận được tình thương của bạn, mà còn cho cả bạn!

Rèn luyện Trí tuệ Tâm linh

1. Thể hiện lòng trắc ẩn

**“Và khi bạn được đón tiếp
bằng một lời chào hỏi,
hãy đáp lại bằng lời chào
nồng ấm hơn
hay chí ít cũng đáp lại
tương tự.”**

- Tiên tri Muhammad

Khả năng sống hòa hợp và gửi yêu thương đến những người anh em nhân loại chính là một trong những yếu tố có thể làm cho cuộc sống của bạn tràn đầy niềm vui.

Mỗi tương tác của bạn với người khác đều là một cơ hội giúp bạn để lại nụ cười trên gương mặt họ và cả hai đều cảm thấy hân hoan, hoặc khuấy lên “lửa” tức giận và gieo thù chuốc oán. Cách nào sẽ nâng cao chất lượng sống cho bạn? Đi tìm lời đáp cho câu hỏi này cũng chính là hướng đến con đường tâm linh đúng đắn.

2. Bài tập khám phá nét

độc đáo ở mỗi người

Nhìn hình bên dưới, bạn thấy từ “Thấu hiểu” nằm giữa trái tim. Từ trái tim tỏa ra 10 nhánh.

Trò chơi bắt đầu như sau: hãy ghi lên nhánh 10 từ đầu tiên xuất hiện trong đầu bạn khi nghĩ đến khái niệm “Thấu hiểu”.

Khi thực hiện bài tập này, bạn cần để đầu óc tự do, ghi ra 10 từ bất kỳ xuất hiện trước tiên, dù chúng có vẻ không liên quan hay kỳ cục thế nào đi nữa. Sau khi hoàn thành, hãy đọc tiếp phần sau.

Bạn có thể đối chiếu với câu trả lời của người khác.

Sau đây là một số gợi ý:

lắng nghe

kiến thức

sẵn sàng xem xét quan điểm của người khác

tình cảm

khoan dung

cởi mở

quan sát

ân cần

yêu thương

chân thật

tha thứ

mở lòng

sáng suốt

Một điều thú vị về bài tập này đó là dù đã thực hiện trong suốt 30 năm qua trên khắp thế giới, nhưng hầu như câu trả lời rất ít bị trùng lặp. Thế có nghĩa là mỗi người chúng ta là một cá thể độc nhất. Cho nên hiểu quan điểm của người khác là việc rất phức tạp, song cũng thật lý thú và đáng làm.

Theo cách tương tự, hãy “chơi” với những chủ đề, khái niệm khác – tùy bạn chọn. Trò chơi sẽ đặc biệt thú vị nếu bạn chơi cùng bạn bè, gia đình hoặc đồng nghiệp của mình về những

khái niệm quan trọng đối với bạn, về những khái niệm bạn không đồng tình, hay những khái niệm liên quan đến mục tiêu chung.

3. Thể hiện lòng trắc ẩn đối với bạn bè

Trong mọi tình huống, nhất là những tình huống khó khăn, hãy cố gắng đặt mình vào vị trí của người khác và tự hỏi vì sao họ lại hành động như thế. Người Da đỏ có câu nói rằng “*Đừng bao giờ đánh giá một người khi bạn chưa bước đi trong đôi giày của họ*”.

Hãy đối xử với họ theo cách bạn mong muốn được đối xử. Điều này sẽ giúp

bạn nhìn nhận sự việc theo góc nhìn mới, giúp bạn dễ dàng thấu hiểu và dành tình cảm tốt đẹp cho họ; đồng thời, cuộc sống của bạn trở nên dễ chịu hơn và tinh thần bạn sẽ bình tĩnh, hạnh phúc hơn.

“Hãy đối xử với người khác theo cách bạn mong muốn được đối xử.”

- Chúa Jesus

4. Làm việc tốt một cách vô tư, không toan tính

Đừng kỳ vọng sẽ nhận được phản hồi khi bạn dành sự tôn trọng hay tình yêu thương cho người khác. Hãy cho đi mà không suy nghĩ gì đến lợi ích

nhận được. Luôn cởi mở trước cách phản ứng của họ, hoặc là bạn sẽ mang đến nỗi thất vọng cho cả hai. Có thể bạn không nhận biết được hết tác động dây chuyền từ hành động của mình, chỉ biết rằng bạn sẽ hạnh phúc hơn khi làm được việc tốt. Vì thế, hãy mỉm cười hạnh phúc và đừng trông chờ nhận được điều gì cả.

Thật ra việc tách hành động khỏi kết quả, hay điều kỳ vọng, là một trong những việc làm khó khăn nhất, song lại mang đến phần thưởng hết sức to lớn. Ngoài ra, sự tách bạch rõ ràng này còn giúp bạn thoát khỏi nỗi đau buồn

thường đi kèm với kỳ vọng.

5. Hợp tác với mọi người

Thái độ hợp tác sẽ giúp vun bồi thêm cho lòng trắc ẩn. Vì vậy, bạn hãy tích cực cộng tác và tương giao với mọi người xung quanh. Đừng chần chừ dang rộng đôi tay giúp đỡ bất cứ khi nào có thể, và tìm cách đạt đến mục tiêu chung với những người có cùng chí hướng. Theo đó, bạn không chỉ sớm đạt được mục tiêu mà kinh nghiệm làm việc cũng phong phú hơn.

Điều tốt đẹp sẽ xuất hiện khi tất cả chúng ta cùng chung sức chung lòng: 1 +

1 sẽ không chỉ bằng 2, mà năng lượng và sự nhiệt tình của bạn sẽ nhóm lên sức mạnh cho nhiều người, rồi tiếp tục lan tỏa tạo ra kết quả chung lớn hơn nhiều so với những kết quả riêng lẻ hợp lại.

6. **Tôn trọng những người anh em nhân loại**

Mỗi người chúng ta là một tạo vật diệu kỳ. Ai cũng công nhận rằng chuyện đời của mỗi người đều có tiềm năng trở thành quyển sách xếp vào loại bán chạy nhất, kể cả cuộc đời của bạn!

Hãy suy nghĩ về điều này... Thay vì phỏng đoán về người khác, hãy cư xử như

một phóng viên giàu lòng trắc ẩn để chia sẻ những khía cạnh thú vị và ý nghĩa nhất cuộc đời họ. Tìm hiểu về quá khứ, những khoảnh khắc tuyệt vời, những ký ức đáng nhớ, mục tiêu và niềm tin của họ. Hãy tìm hiểu, thể hiện sự ngưỡng mộ và tôn trọng!

7. Khám phá “phần tối” của bạn

Đây là một bài tập đầy thách thức – chỉ thử khi bạn đã sẵn sàng!

Nếu ai đó cư xử rất khó chịu và hèn hạ với bạn, hãy nghĩ rằng họ làm vậy chỉ vì muốn giúp bạn tiến bộ trong “môn học” Yêu thương. Họ có thể là tấm

gương để bạn soi chiếu “phần tối” bên trong mình và học hỏi từ những trải nghiệm đó. Hãy ghi nhớ:

***“Sai lầm là thường tình,
tha thứ mới là siêu
phàm.”***

- Alexander Pope

8. Tin tưởng những người anh em nhân loại

Sự tin cậy bao giờ cũng mang lại cảm giác tốt đẹp. Nhiều người, vì thất vọng hoặc tổn thương, đã đóng cánh cửa cảm xúc lại để không bị đau đớn thêm lần nào nữa. Tuy nhiên khi làm vậy, họ đang ngừng sống và cảm nhận, về lâu dài sẽ càng đau khổ hơn.

Hãy tặng mỗi người bạn gấp một điểm 10 và thời gian sẽ cho phép họ cộng hay trừ vào số điểm có sẵn. Căn cứ vào đó, hãy quyết định xem bạn nên dành nhiều hay ít thời gian cho họ. Thật thú vị là nếu bạn tin tưởng vào những điều tốt đẹp trong mỗi quan hệ, từ người bán hàng tận tụy nhất đến người bạn thân nhất, bạn sẽ có nhiều cơ hội nhận được điểm 10 từ họ.

“Tin tưởng người, người sẽ thành thật với ta; đối xử tử tế với người, người sẽ hành xử thật cao thượng.”

- Ralph Waldo Emerson

Áp dụng những nguyên tắc nuôi dưỡng và thể hiện lòng trắc ẩn được giới thiệu ở đây, bạn sẽ tạo ra những thay đổi lớn trong cộng đồng, đặc biệt là trong môi trường kinh doanh, những nơi đang rất cần sự giúp đỡ như thế này.

Là một doanh nhân giàu lòng trắc ẩn, bạn có thể giúp thay đổi môi trường kinh doanh truyền thống thường chỉ đặt lợi nhuận lên hàng đầu. Đây là sự chuyển đổi quan trọng, từ quan niệm sử dụng uy lực bên ngoài để chi phối người khác sang cách đối đãi giàu tình yêu thương, vốn có tác dụng lan tỏa đến mọi ngóc ngách của cuộc sống.

Lời khẳng định giúp củng

cố Trí tuệ Tâm linh

- Lòng trắc ẩn và sự thấu hiểu của tôi sâu sắc hơn qua từng ngày.
- Yêu thương bản thân, tôi tập trung vào việc phát triển Trí tuệ Tâm linh.
- Vì ngày càng thấu hiểu mọi người nên tôi càng dễ bao dung và tha thứ hơn.
- Hiểu rõ sự tuyệt vời của con người giúp đầu óc tôi ngày một cởi mở và linh hoạt hơn.
- Tôi luôn đối xử với người khác theo cách tôi mong muốn được đối xử.

Chương 5

TRAO & NHẬN – THIỆN NGUYỆN & HÀM ƠN

“Hãy là biểu hiện sống của lòng nhân từ; nhân từ trên khuôn mặt, nhân từ trong ánh mắt, nhân từ trong nụ cười, nhân từ trong lời chào hàng ngày.”

Thiện nguyện và hàm ơn là hình ảnh phản chiếu của nhau.

Thiện nguyện là giúp đỡ những người cần được giúp đỡ và bao dung khi xem xét những nhu cầu đó. “*Charity*” (*thiện nguyện*) bắt nguồn từ chữ “*carus*” trong tiếng Latinh, có nghĩa là “*được quý trọng*”, “*được yêu thương*”. Quả thật, ta thường mở rộng vòng tay, mở rộng trái tim, rộng lượng và vị tha đối với những người chúng ta yêu quý. Sự mở lòng như thế chính là tinh thần của Thiện nguyện.

Trong khi đó hàm ơn lại là một khía cạnh khác. Bạn cảm tạ khi nhận vật trao tặng, khi nhận

được sự thấu hiểu, lòng vị tha và bày tỏ thái độ cảm kích trước lòng tốt của người khác.

Cả thiện nguyện và hàm ơn đều xuất phát từ lòng trắc ẩn mà bạn đã khám phá trong chương trước. Hai hành động này được xem như là hơi thở tâm linh: hàm ơn là *hít vào*, nhận lấy năng lượng sống từ bên ngoài, còn thiện nguyện là *thở ra*, đền đáp lại cho đời.

Khi thực hành cả thiện nguyện và hàm ơn, ta đang thực sự nuôi lớn sức mạnh Trí tuệ Tâm linh của mình. Ta học cách “hít vào” và “thở ra” nhịp nhàng, chứ không phải lúc nào cũng “kìm giữ hơi thở”. Làm vậy ta sẽ cảm thấy thoải mái, hạnh phúc và “hòa nhập” hơn

với thế giới này.

Phần thưởng cho việc trao - nhận tự nhiên ấy là ta sẽ được kết giao với nhiều bạn mới, có sức khỏe tốt hơn và sống sung túc hơn – loại “tiền tệ” được dùng để trao đổi ở đây là nụ cười của bạn! Đương nhiên những hành động tốt đẹp này cũng mang lại lợi ích không thể đo đếm được cho cộng đồng và cho thế giới.

“Người này thật cao quý với lòng thiện nguyện cao cả của mình.”

- Thomas à Kempis

“Chiến dịch của Trevor”

Vào năm 1983, cậu bé Trevor Ferrell đã gặp một người đàn

ông vô gia cư sống vất vưởng trên đường phố Philadelphia. Về tới nhà, Trevor hỏi ba mẹ cậu rằng tại sao người đàn ông đó lại ngủ qua đêm ngoài hè phố lạnh lẽo như vậy. Và khi được giải thích rằng vì ông ta không có nhà cửa và chẳng có ai chăm lo cho ông, Trevor đã xin bố mẹ chở cậu vào lại thành phố để cậu có thể tặng ông chiếc gối và chiếc chăn màu vàng của cậu. Bố mẹ cậu đã thực hiện theo lời thỉnh cầu đó.

Từ hành động giàu lòng trắc ẩn khởi sinh từ một cậu bé 13 tuổi với trái tim nhân hậu, “Chiến dịch Trevor” bắt đầu lan tỏa mạnh mẽ. Kể từ ngày đó, cứ mỗi đêm, các tình nguyện viên, cả người lớn và

trẻ nhỏ, đi dọc khắp các con phố ở Philadelphia để mang đến những bữa ăn nóng hổi, chăn ấm, quần áo, sự quan tâm và yêu thương cho những con người khốn khổ.

Trevor đã phát biểu về chiến dịch của cậu ở trường học, hội trường thành phố và các cuộc họp thị trấn. Khi được hỏi rằng sự lớn mạnh của chiến dịch có làm cậu ngạc nhiên không, Trevor đã khẳng định: “ *Khi làm việc đó, tôi không trông mong sẽ có 1.100 tình nguyện viên, 3 chiếc xe tải lớn và 1 ngôi nhà chung cho những người vô gia cư. Tôi chỉ mong muốn giúp đỡ người đàn ông đáng thương kia, một lần duy nhất*”.

Quan điểm của cậu cũng giống

như quan điểm của Mẹ Teresa (Trevor đã làm việc cho Mẹ khi còn ở Ấn Độ). Mọi người thắc mắc tại sao Mẹ vẫn tiếp tục công việc của mình – đón nhận những người hấp hối và giúp đỡ những đứa trẻ đường phố – khi mà những vấn đề này cứ tiếp diễn, và tất cả những gì Mẹ làm chỉ giống như “mang muối bỏ biển” vì có đến hàng ngàn mảnh đời khốn khó đang cần được giúp đỡ. Mẹ bình thản trả lời rằng: “*Vâng, hoàn toàn chính xác, những gì tôi làm chỉ như đổ nước vào biển, nhưng chính nhờ những giọt nước ấy mà đại dương đang ngày một rộng lớn hơn*”.

Lớp học tung hứng

Trong những lớp học hướng

dẫn cách *Tìm hiểu và Phát huy Sức mạnh Tâm trí* của tôi trên khắp thế giới, một trong những trò chơi mà chúng tôi thường chơi là *Tung hứng*, dựa trên phương pháp của Mike Gelb. *Tung hứng* là một cơ hội để học tập và là một công cụ giảng dạy tuyệt vời, vì nó phản chiếu ngay tức thì cách bộ não chúng ta thu nạp bất kỳ kỹ năng mới nào.

Song, điều đáng buồn ở bài tập thử nghiệm này đó là cách phản ứng của các học viên khi tôi đánh giá cao sự tiến bộ của họ. Mặc dù tung hứng được 3 trái banh, thậm chí làm chủ được cả kỹ thuật tung hứng phức tạp, nhưng phản ứng của họ trước lời khen tặng “*Làm tốt lắm!*” của tôi luôn là:

- “ *Không đâu thàyơi, em chỉ mới thử thôi nên còn vụng lắm!* ”
- “ *Chẳng có gì hay ho! Em bị vướng chõ này nè!* ”
- “ *Chỉ là do may mắn thôi, thàyạ! Lần sau chưa chắc đã được!* ”
- “ *Lẽ ra em phải làm tốt hơn thế!* ”

Điểm chung của tất cả những phản ứng trên là gì?

Chối bỏ bản thân!

Điều kỳ khôi đó là cho dù đã làm rất tốt nhưng họ vẫn luôn phủ nhận sự xuất sắc của mình.

Nếu tôi thốt lên “ *Ôi, thật phi thường! Không thể tin nổi!* ” khi

ai đó đang tung hứng 7 trái banh, 1 bánh răng cưa và 1 con gà còn sống thì họ sẽ đáp lời ngay: “*Chẳng có gì là to tát! Tôi chỉ đang cố tập để tung hứng 8 trái banh, 2 cái bánh răng cưa và 2 con gà đây!*”.

Nếu đã từng bị chỉ trích và bị phạt cho những lỗi lầm mắc phải khi còn nhỏ, và bị chê trách rằng thật ngạo mạn khi hài lòng với thành công của bản thân, chúng ta trở nên quen với việc tự trách phạt mình, bất kể đã làm tốt như thế nào. Không chỉ có thế, chúng ta còn gạt bỏ cả những lời ngợi khen mà mọi người dành cho mình.

“Ghi nhận những hành động tốt đẹp cũng quan trọng

**không kém việc thực hiện
những hành động tốt đẹp
đó.”**

- Seneca

Bảo rằng “ *Tôi rất bình thường*”, chúng ta đã vô tình xúc phạm người đang khen ngợi mình. Khi tôi đánh giá cao sự xuất sắc của các học viên, chính xác những gì họ đáp lại với tôi là: “ *Tony, thầy sai rồi. Thầy thật ngớ ngẩn. Sao thầy lại cho rằng tôi đang làm rất tốt trong khi tôi biết là tôi chẳng làm nên trò trống gì*”.

Chẳng phải đây là thái độ xúc phạm người đang cố gắng tỏ ra hiền lành, ôn hòa và nhún nhường hay sao?!

Bài học từ câu chuyện này đó

là hãy trân trọng đón nhận lời cảm ơn và những món quà từ người khác, đồng thời cũng thể hiện thái độ cảm kích và tôn trọng họ.

“Bạn thân sự hờn ơn đã là điều tuyệt diệu nhất rồi.”

- William Blake

Cậu bé khổn khổ & nền giáo dục toàn cầu

Giữa thế kỷ XIX, một cậu bé 12 tuổi người Scotland, tên Andrew Carnegie, đã di cư đến sống ở thành phố Pittsburgh, tiểu bang Pennsylvania. Xuất thân từ gia đình nghèo khó nên cậu phải ra đời kiếm sống từ rất sớm, đầu tiên là làm việc trong một xưởng kéo sợi, rồi chuyển sang đưa tin điện báo,

và làm nhân viên đường sắt trước khi gia nhập ngành sản xuất sắt thép.

Chàng thanh niên Carnegie có một niềm tin rất lớn vào bản thân. Nhờ tinh thần làm việc chăm chỉ và biết rút ra bài học kinh nghiệm từ sai lầm của mình nên cậu nhanh chóng đạt đến đỉnh cao sự nghiệp. Carnegie đã phát triển Tập đoàn Sắt thép Liên bang Mỹ trở thành công ty lớn nhất thế giới, và bản thân ông trở thành người giàu có nhất thế giới.

Đối với những ai đang tìm cách phát triển Trí tuệ Tâm linh, có 2 điều nổi bật cần học hỏi từ người đàn ông này.

Thứ nhất, Carnegie cho rằng phần lớn thành công của ông

ngày hôm nay là do không ngừng học tập và vận dụng sức mạnh phi thường của não bộ cho Trí tuệ Tâm linh và Trí tuệ Sáng tạo. Ông đã phát biểu rằng:

“Con người ta, với tất cả sự hờn hĩnh về nền văn hóa và giáo dục mà mình có được, hiểu rất ít hoặc hầu như không hiểu gì về sức mạnh vô hình của suy nghĩ. Họ biết nhưng rất ít quan tâm đến bộ não và kết cấu phức tạp của nó – dù chính nhờ cấu trúc này mà sức mạnh của suy nghĩ được chuyển thành lời nói, hành động; tuy nhiên, hiện nay con người đang tiến vào thời đại nhận thức thấu suốt hơn về những điều này.”

Carnegie đề nghị mọi người

nên tìm hiểu về bộ não và các loại hình trí thông minh.

Điều thứ hai cần học hỏi ở ông là vào năm 1901, khi ấy đã 66 tuổi, ông quyết định nghỉ hưu nhưng vẫn trăn trở cần phải làm gì đó với khối tài sản khổng lồ tích lũy được nhờ lao động hăng say, trí thông minh và sự sắc sảo của mình.

Vậy ông đã quyết định làm gì?

Mang tất cả đi làm từ thiện!

Cụ thể là làm gì?

Đẩy mạnh cho giáo dục và đào tạo.

Nếu tính theo giá trị hiện nay, Carnegie đã đóng góp trên một trăm triệu đô-la Mỹ cho nền

giáo dục toàn cầu, các thư viện, các trường đại học ở Scotland và Mỹ, các bảo tàng, các phòng triển lãm nghệ thuật, các nhà thờ ở khắp châu Âu và cho Viện Carnegie của mình, nơi đóng góp hàng triệu đô-la hàng năm cho việc giao lưu văn hóa.

Andrew Carnegie đã chuyển mình từ một nhà tư bản công nghiệp thành công nhất thế giới thành một nhà giáo dục thiện nguyện. Từ trước đến nay, có lẽ ông là người cống hiến nhiều tài sản nhất cho mục đích nâng cao các tiêu chuẩn giáo dục và tạo cơ hội học tập cho các thế hệ sau.

Thắp sáng “Địa ngục”

Florence Nightingale được ghi

nhận là người đã làm cho công việc điều dưỡng trở thành một nghề được tôn vinh như hiện nay, và cũng đã khuyến khích hàng triệu người bước tiếp con đường của mình.

Bà làm việc không ngừng nghỉ, tận tâm và hy sinh bản thân mình để cứu lấy mạng sống con người, làm với nhẹ nỗi đau trong hoàn cảnh khắc nghiệt của cuộc chiến Krym (1853 – 1856).

Đối với những binh sĩ phải chịu đựng gió lạnh, mưa rơi, tuyết phủ và nhịn đói triền miên, cũng như phải mang trên mình những vết thương đang mưng mủ kinh khiếp trong một môi trường chẳng mấy vệ sinh, Florence

Nightingale là niềm hy vọng của họ. Chính những hành động thiện nguyện thiết thực của bà đã gieo niềm tin và truyền ý chí cho những con người khốn khổ này.

Sau chiến tranh, Florence Nightingale tiếp tục cống hiến sức lực của mình để giúp đỡ và chăm sóc mọi người. Bà đã cải cách nghề điều dưỡng và hệ thống các bệnh viện – chịu trách nhiệm thiết kế các bệnh viện sao cho thông thoáng và đầy đủ ánh sáng. Bệnh viện St. Thomas nổi tiếng ở London là một trong những minh chứng cho công việc này của bà.

Chính việc làm của những cá nhân giàu Trí tuệ Tâm linh như Andrew Carnegie và

Florence Nightingale đã đặt nền móng cho sự ra đời của các tổ chức từ thiện ngày nay. Vào những năm đầu thế kỷ XXI, mỗi năm, hàng ngàn tổ chức đã quyên góp được những khoản tiền rất lớn cho hoạt động từ thiện trên khắp thế giới, tất cả đều nhằm mục đích nâng cao điều kiện sống của con người.

Tuy nhiên, không phải chỉ có những hoạt động từ thiện quy mô mới được tính đến; những món quà nhỏ từ các mạnh thường quân như tiền bạc, sự quan tâm chăm sóc hoặc thời gian cũng có ý nghĩa không thua kém gì mà ngược lại, điều này ngày càng quan trọng trong cuộc sống bận rộn hiện nay.

“... Phần đóng góp ý nghĩa nhất trong cuộc đời một người tốt chính là những hành động dù hết sức nhỏ nhoi, không thể gọi tên, không được nhớ đến nhưng đầy tử tế và chan chứa tình yêu thương...”

- William Wordsworth

Rèn luyện Trí tuệ Tâm linh

1. Chúng ta nên giúp đỡ những ai?

Hãy thực hành theo những gì mà Tiên tri Muhammad, nhà lãnh đạo tâm linh vĩ đại, đã khuyên bảo:

*“Hãy đối xử tốt với cha mẹ,
với bà con họ hàng,*

với những đứa trẻ mồ côi và
người nghèo khó,

với những người hàng xóm
gần bên,

với những người cùng làng
cùng xóm,

với những người bạn đồng
hành,

với những người xa lạ,

và với những lời nói của
mình."

Thực tế, bố thí là một
trong những phần thực
hành quan trọng đối với
nhiều tôn giáo lớn trên thế
giới. Thiện nguyện là một
trong năm "trụ cột" của
đạo Hồi, là giáo lý trung

tâm của Do Thái giáo và Công giáo, cũng như đạo Phật và đạo Hindu.

2. Độc thoại nội tâm

Kiểm tra quá trình độc thoại nội tâm của bạn (như đã thực hiện ở chương 3), nhưng lần này thì thay đổi hoàn toàn khác. Hãy mang thái độ khoan dung độ lượng với bản thân, và thử nghiệm “trò chơi” sau đây:

Mỗi khi bạn sắp tìm hiểu về điều gì đó mới mẻ, hãy tưởng tượng bạn được chia thành 2 con người: người thứ nhất là bạn - trong *vai trò cha/mẹ*, người thứ hai là bạn - trong *vai trò là một đứa trẻ 5 tuổi*.

Bạn - cha/mẹ giữ vai trò là người hướng dẫn, còn *bạn - con trẻ* thì đang học hỏi. *Bạn - cha/mẹ* đối xử với *bạn - con trẻ* bằng tất cả tình yêu thương và sự quan tâm mà bất kỳ bậc phụ huynh nào cũng sẽ đối xử như thế với con cái mình.

Bạn - cha/mẹ sẽ nói những lời động viên như: “ *Đúng rồi con!*”; “ *Phải rồi, như thế đó!* ”, “ *Giỏi lắm!* ”, “ *Con đúng là một tay chơi ghi-ta/một cầu thủ bóng đá/một tay tung hứng cù khôi/v.v.* ”, “ *Sai lầm đó thật là thú vị!* ”, “ *Hãy cố lần nữa đi con!* ”, “ *Chắc chắn con sẽ làm được mà!* ”...

Khoan dung độ lượng với

bản thân theo cách này cũng là một hình thức động viên và tạo cảm giác thoải mái để học hỏi. Bạn sẽ phát hiện ra rằng *bạn - con trẻ* tiếp thu rất nhanh và hết mực yêu thương, biết ơn bạn.

3. **Bản đồ Tư duy**

Hãy vẽ một Bản đồ Tư duy cho tất cả những gì mà bạn cảm thấy trân trọng, biết ơn trong cuộc sống. Đừng chỉ tập trung vào những “đối tượng” hiển nhiên (như bạn bè, gia đình, sức khỏe), mà hãy nghĩ đến những “đối tượng” thầm lặng (như: cảm nhận ánh nắng trên gương mặt, làn gió thoổi mơn man, vị giác,

khứu giác, khả năng lắng nghe và chia sẻ với mọi người...).

“ Nhìn vào sâu bên trong đóa hoa, bạn sẽ thấy mây trời, ánh sáng, khoáng chất, thời gian, Trái đất, và những thứ khác nữa trong Vũ trụ này. Không có mây trời sẽ không thể có mưa, và không có mưa thì không hoa cỏ nào có thể tồn tại.”

- Thích Nhất Hạnh

4. Cảm kích trước những điều “nhỏ bé”

Mỗi ngày, hãy bày tỏ sự cảm kích tới những người chung sống và làm việc cùng bạn, hay những

người xa lạ gặp trên phố. Kỳ lạ là chỉ một lời khen, hay lời cảm ơn thôi cũng có thể làm cho một ngày của ai đó trở nên tốt đẹp.

Mọi người đều có nhu cầu đón nhận sự cảm kích và lòng trắc ẩn từ người khác. Vì vậy, hãy...

... bày tỏ sự cảm kích tới những người giúp đỡ bạn (như: người bán hàng, nhân viên phục vụ quán ăn, người thu gom rác, người quét đường, nhân viên lau dọn văn phòng, tài xế xe buýt v.v.), đặc biệt là những người đang phải làm những việc rất “khủng khiếp” bởi vì nếu không có họ, cuộc sống sẽ vô cùng

khó khăn.

... bày tỏ sự cảm kích tới bạn bè, đồng nghiệp, nhà quản lý của bạn. Thú vị thay, trái với những gì mọi người thường nghĩ, người nắm giữ vị trí cao trong công ty thường ít nhận được sự cảm kích từ nhân viên cấp dưới. Sao lại thế? Vì mọi người cho rằng đã có người khác ca tụng những vị quản lý này.

5. **Hỗ trợ cộng đồng địa phương**

Hãy hỗ trợ cộng đồng địa phương bằng cách quyên tặng quần áo, máy móc, vật dụng không còn dùng đến cho các trung tâm nhân đạo; hoặc bạn có thể

đưa đón hay trông con giúp người hàng xóm trong vài giờ; hướng dẫn một đồng nghiệp tại cơ quan... Có rất nhiều việc thiện để bạn thực hiện.

6. **Hỗ trợ cộng đồng toàn cầu**

Khi xảy ra những thảm họa như động đất, đói kém, lụt lội... ở đâu đó, hãy đóng góp một chút tiền bạc, quần áo ấm hay cống hiến thời gian cho nỗ lực giảm nhẹ thiệt hại. Những hành động nhỏ khi được tập hợp lại sẽ là sự đóng góp to lớn, giúp giảm bớt nỗi thống khổ của nạn nhân.

7. **Đếm những phúc lành**

Ta sẽ không bao giờ biết được chuyện xảy đến với ta là tốt hay xấu, vì vậy hãy cố gắng xem mọi việc như là “phúc lành”. *Tái ống mất ngựa* là câu chuyện kinh điển minh họa cho cách nhìn lạc quan này:

Xưa có một lão nông rất giỏi nuôi ngựa. Một ngày nọ, con ngựa của ông đi lạc đâu mất, những người hàng xóm qua chia buồn và cho rằng chuyện này thật xui xẻo, nhưng lão nông chỉ đáp: “*Chưa chắc là họa hay phúc*”.

Ngày hôm sau, con ngựa trở về cùng với một con ngựa khác. Lần này những người hàng xóm lại hoan hỉ chúc mừng và cho rằng đây là điều may mắn,

tuy nhiên lão nông vẫn thản nhiên đáp: “*Chưa chắc là phúc hay họa*”.

Ngày tiếp theo, con trai ông háo hức thử cưỡi con ngựa mới, nhưng lại bị ngã gãy chân. Hàng xóm lại qua chia buồn với sự “xui xẻo” này và cũng như bao lần, lão nông bình thản nói: “*Chưa chắc đó là họa*”.

Ngày hôm sau nữa, binh lính triều đình kéo đến làng, bắt hết thanh niên trai tráng trong làng phải tòng quân ra trận, chỉ riêng người con trai của lão nông đang bị gãy chân nên được miễn.

Lời khẳng định giúp củng cố Trí tuệ Tâm linh

- Tôi là người hào phóng, yêu thích công việc thiện nguyện.
- Tôi luôn quan tâm và sẵn lòng giúp đỡ mọi người.
- Tôi cởi mở và trân trọng đón nhận sự giúp đỡ, lòng quan tâm, quà tặng từ mọi người. Hành động đón nhận của tôi khuyến khích họ mở lòng để cho đi nhiều hơn. Càng cho đi, họ sẽ nhận về càng nhiều.
- Tôi là người tốt bụng và ôn hòa, luôn quan tâm tới nhu cầu của mọi người.
- Nhân ái là phương châm sống của tôi.

Chương 6

SỨC MẠNH

CỦA TIẾNG

CƯỜI

“Hãy cười, rồi thế giới sẽ cười với bạn.”

- Ella Wheeler Wilcox

Quả thật như vậy! Cứ cười đi, rồi cả thế giới sẽ cười với bạn! Hài hước là một trong những phẩm chất quan trọng của Trí tuệ Tâm linh.

Hài hước giúp xoa dịu căng thẳng và cải thiện sức khỏe.

Hài hước là “tấm vé” đưa ta vào cuộc sống hạnh phúc, giúp kết nối với nhiều bạn bè (vui tính).

Hài hước giúp ta có cái nhìn lạc quan và dàn xếp êm xuôi mọi việc.

Hài hước giúp xây dựng tình đoàn kết giữa mọi người, bất kể nguồn gốc xuất thân hay nền tảng xã hội.

Tôi đã từng có một trải nghiệm ấn tượng về sức mạnh của sự hài hước vào những năm 1970. Một cuộc biểu tình với quy mô vừa của nhóm sinh viên bên ngoài Đại sứ quán Mỹ tại London bất ngờ dấy lên

thành cuộc nổi dậy của hàng ngàn người. Rất nhiều người chen chúc nhau trên quảng trường nhỏ phía trước Đại sứ quán.

Khi đó tôi vô tình dạo ngang qua quảng trường, rồi bất ngờ bị dồn ép và mắc kẹt gần phía hàng rào chắn, nơi cảnh sát đang cố kiềm chân đám đông quá khích. Tâm trạng của đám đông càng lúc càng xấu đi và mọi người bắt đầu hoảng loạn.

Đột nhiên, gần phía rào chắn, một cậu sinh viên trẻ trèo lên vai người bạn và bắt đầu pha trò với lời nhận xét dí dỏm về những gì đang diễn ra. Cậu ta ra bộ mình đang trình diễn trong một vở hài kịch. Mọi người trong đám đông hoảng

loạn, kể cả cảnh sát, đều bị mê hoặc bởi khả năng của cậu ấy. Tôi nhận thấy sự căng thẳng giảm dần, “lửa” giận nguội hẳn, nỗi lo sợ cũng tan biến và bầu không khí ôn hòa dần lan tỏa. Chàng trai trẻ tiếp tục “trình diễn” trong hơn nửa giờ với thứ “vũ khí” tuyệt vời – sự hài hước – để giúp các bạn của mình tránh khỏi nguy cơ bị chấn thương do xô xát.

Sức mạnh của sự hài hước

“Tiếng cười là thứ âm nhạc văn minh nhất thế giới.”

- Peter Ustinov

Giống như các loại hình nghệ thuật và các cảm xúc khác, hài hước thường bị xem là một dạng biểu hiện yếu đuối, ủy

mị! Nhưng hài hước thực sự là một phẩm chất mạnh mẽ.

Động lực cho cuộc sống

Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ!

Khi được thông báo rằng mình đã bị ung thư giai đoạn cuối, Norman Cousins^(*) phủ nhận kết quả kiểm tra và ngay lập tức tìm kiếm cách chữa trị tốt nhất. Cuối cùng ông đã chọn “vũ khí” tối thượng là... sự hài hước!

^(*) *Norman Cousins (1915 - 1990): nhà báo người Mỹ, đồng thời là tác giả nổi tiếng, giáo sư đại học và là người tích cực ủng hộ cho hòa bình thế giới.*

Ông say sưa với những cuốn

truyện tranh, truyện tiểu lâm, phim hài, và kết thân với những người bạn dí dỏm. Căn bệnh ung thư đã không đỡ nổi “cú đánh” từ những thớ thịt bụng cứ rung lên mỗi khi ông cười. Đến khi xuất viện, ông trông khỏe mạnh và hạnh phúc hơn bao giờ hết.

Hài hước & Tình dục

Nhiều người tin rằng hình thể và một số bộ phận (như mắt, môi, ngực, đùi, mông và cơ quan sinh dục) là những yếu tố tạo ra sức hấp dẫn tình dục. Tuy nhiên, các bộ phận này đều phải nhường chỗ cho tính hài hước. Tại sao? Vì cười sẽ giúp cởi mở đầu óc và kích hoạt các giác quan – điều kiện tiên quyết cho sự thân mật.

Truyện cười, tranh biếm họa & phim hoạt hình

Theo thống kê thì *Góc Thư giãn* với những mẫu chuyện cười và tranh biếm họa là một trong những mục được ưa chuộng nhất trên báo, tạp chí. Tổng biên tập các tờ báo lớn đều cho biết doanh số bán sẽ lập tức giảm hàng chục nghìn bản khi họ ngừng đăng mục này.

Khi bạn cười, bộ não sẽ “chỉ đạo” cơ thể sản sinh ra các “kích thích tố khỏe mạnh”. Như vậy, xem phim hoạt hình hàng ngày cũng công hiệu như ăn một quả táo mỗi ngày.

Kẻ ngốc nghếch... thông minh

Đại văn hào Shakespeare nhận

thấy hài hước là một trong những biểu hiện cao nhất của Trí tuệ Tâm linh. Vì lý do này nên trong các vở kịch của ông thường xuyên xuất hiện tuyến nhân vật ngây ngô – hóm hỉnh và ma lanh nhất trong số các nhân vật. Ông từng đưa ra lời nhận xét về một nhân vật trong vở *Twelfth Night* rằng: “*Gã này đủ khôn ngoan để làm trò, mà lại làm tốt đến mức đến kẻ tinh ranh còn phải thèm khát*”.

Diễn viên hài & “phương thuốc” nụ cười

Trong lịch sử điện ảnh và kịch nghệ, những diễn viên hài nổi tiếng, như “Vua hài” Charlie Chaplin, đã được tôn vinh là những “ngôi sao” quốc tế do

sức ảnh hưởng của họ đối với văn hóa đại chúng.

Hàng triệu người thường xuyên đón xem các chương trình của họ bởi vì họ cung cấp một thành phần thiết yếu cho “chế độ dinh dưỡng” của não bộ: *tiếng cười*. Sử dụng Trí tuệ Tâm linh của mình, họ đã chọc cười và giúp ta biến nỗi lo lắng thành niềm hy vọng. Tiếng cười còn giúp ta tách mình khỏi những mối bận tâm hiện tại, để rồi nhận định tình huống với cái nhìn tươi mới hơn – một “phương thuốc” hữu hiệu mang lại sức khỏe, tuổi thọ và hạnh phúc.

Tiếng cười chiến thắng nỗi đau

Các bệnh viện đều báo cáo

rằng bệnh nhân thường ít than đau hơn khi họ được chọc cười hoặc xem các chương trình giải trí hài hước. Nhiều nghiên cứu về sinh lý học cũng cho thấy cười giúp sản sinh thêm những hợp chất “tiêu diệt” cơn đau, đồng thời gia tăng sức đề kháng.

Cười để hạnh phúc hơn, khỏe hơn và sống lâu hơn

Giáo sư Michael Miller, Giám đốc Trung tâm Phòng ngừa bệnh tim mạch trực thuộc trường Đại học Baltimore, đã đưa ra bằng chứng đầy thuyết phục về việc tính hài hước có thể giúp phòng chống bệnh tim mạch như thế nào. Theo kết quả nghiên cứu, những ai thường hay cười to và nhìn

mọi thứ với cái nhìn hài hước (nhất là trong những tình huống khó khăn) thì ít có nguy cơ bị đau tim hơn so với những người quá “nghiêm nghị”.

Các nhà nghiên cứu đã sử dụng một bảng câu hỏi nhằm xác định mối liên hệ giữa tinh thần lạc quan, vui vẻ và sức khỏe tim mạch. Các tình nguyện viên được hỏi về cách phản ứng của họ trước những tình huống thường gặp, chẳng hạn như: khi thấy người khác mặc trang phục giống mình trong bữa tiệc, bị bồi bàn vô tình đổ thức uống lên người...

Một nửa số người được hỏi đã từng bị đau tim hoặc từng được điều trị bệnh tắc động mạch. Sau đó câu trả lời của họ

được đối chiếu với câu trả lời của nhóm khác, cùng độ tuổi nhưng không có tiền sử mắc bệnh tim mạch.

Kết quả thật ảm đạm cho những “linh hồn bất hạnh”. Tình huống đưa ra là như nhau nhưng nhóm khỏe mạnh sẽ cười nhiều hơn nhóm còn lại đến 60%.

Nếu bạn muốn kiểm tra “điểm số” sức khỏe/hạnh phúc của mình, sau đây là một số câu hỏi dựa trên công trình nghiên cứu của Giáo sư Miller. Đối với mỗi câu hỏi, câu trả lời (a) được tính thành 1 điểm, câu trả lời (b) = 2 điểm, câu trả lời (c) = 3 điểm, câu trả lời (d) = 4 điểm, và câu trả lời (e) = 5 điểm.

Hãy trung thực với chính mình vì điều đó có thể cứu sống bạn!

1. Bạn đang xem ti-vi với bạn bè, bạn cho rằng chương trình này buồn cười nhưng họ lại không nghĩ vậy. Bạn sẽ phản ứng thế nào?

- (a) Tôi sẽ kết luận rằng tôi đã hiểu sai nội dung chương trình đó.
- (b) Tôi sẽ cười... thầm!
- (c) Tôi sẽ mỉm cười cho ra vẻ.
- (d) Tôi sẽ cười to.
- (e) Tôi sẽ cười ngặt nghẽo.

2. Bạn bị đánh thức vào

lúc nửa đêm bởi cú điện thoại của người bạn cũ. Người ấy hiện đang ở trong thành phố/thị trấn nơi bạn sống và gọi điện để nói lời chào. Cậu ta đang trong tâm trạng vui vẻ và cười đùa với bạn. Bạn sẽ phản ứng thế nào?

- (a) Tôi không cảm thấy thích thú cho lắm.
- (b) Tôi cảm thấy thích thú nhưng sẽ không cười.
- (c) Tôi sẽ cười khi bạn tôi nói điều gì đó buồn cười.
- (d) Tôi sẽ cười và góp thêm vài câu dí dỏm.
- (e) Tôi sẽ cười lâu và chân

thành với bạn của tôi.

3. **Bạn đang ngồi ăn với bạn bè thì người phục vụ đánh đổ thức uống lạnh lên người bạn. Bạn sẽ phản ứng như thế nào?**

(a) Tôi chẳng thể nào vui cho nổi.

(b) Tôi vẫn giữ lòng nhẹ nhàng.

(c) Tôi sẽ mỉm cười.

(d) Tôi sẽ cười phá lên.

(e) Tôi sẽ cười chân thành.

4. **Cũng trong hoàn cảnh như trên, nhưng lần này thức uống bị đổ lên người một trong những**

**người bạn của bạn. Bạn
sẽ phản ứng như thế
nào?**

- (a) Tôi sẽ không vui.
- (b) Tôi vẫn giữ lòng nhẹ nhàng.
- (c) Tôi sẽ mỉm cười.
- (d) Tôi sẽ cười phá lên.
- (e) Tôi sẽ cười chân thành.

Số điểm càng thấp thì nguy cơ mắc bệnh tim càng cao. Điểm số càng cao, nguy cơ mắc bệnh tim sẽ giảm.

***“Con người chỉ hạnh phúc
khi họ chọn sống hạnh phúc.”***

- Alexander Solzhenitsyn

Những câu chuyện về tiếng cười

Nhiều người thường cho rằng tâm linh là một việc rất “nghiêm túc”, nên hài hước hay tiếng cười sẽ không có chỗ trong một cuộc sống theo hướng tâm linh. Tuy nhiên, điều ngược lại mới đúng!

Niềm tin sai lầm này xuất phát từ... những tấm ảnh chụp lúc mọi người ngồi thiền hay cầu nguyện với vẻ mặt quá “nghiêm túc” và do phẩm chất như trắc ẩn, thấu hiểu, cảm thông, nhân hậu thường được gắn với nỗi đau đớn, đói kém, thống khổ của người khác.

Chúng ta nghĩ rằng người đi theo con đường tâm linh là người không sợ nhìn vào nỗi

đau và cái chết. Mà thật ra khi đối mặt với những điều này, người giàu Trí tuệ Tâm linh thường biến đau thương thành tiếng cười, nhìn vào khía cạnh lạc quan, vui vẻ để hóa giải hoặc làm nhẹ bớt nỗi đau.

Maharishi & Tiếng cười

Vào đầu thập niên 70, Peter Russell, từ Đại học Cambridge, là một trong những học giả đầu tiên nghiên cứu sâu về các phương pháp thiền, cùng tác động của thiền đến cơ thể và tâm trí con người. Ông chủ yếu tập trung tìm hiểu phương pháp thiền tiên nghiệm (Transcendental Meditation).

Một điều hết sức thú vị đó là: trái với mọi nhận định ban

đầu, Maharishi, vị thầy đứng đầu trường dạy thiền tiên nghiệm, là người cười nhiều hơn bất kỳ ai khác!

Ông giải thích rằng nếu bạn có thể giải thoát cho tinh thần của mình thì nó sẽ làm những điều nó thích nhất, và một trong những điều đó là... cười!

Vì vậy, người theo xu hướng tâm linh là người luôn tràn đầy niềm vui sống và dồi dào năng lượng sống.

Chinh phục thành công chiếc máy tính “bất khả chiến bại”

Năm 1992, ở tuổi 65, Marion Tinsley, kiện tướng cờ đam thế giới, người chỉ thua 5 ván trong 40 năm qua, đã thử

thách mình thêm lần nữa với giải vô địch thế giới thi đấu cùng chiếc máy tính được lập trình tính toán hai triệu nước cờ trong một giây.

Trong các cuộc phỏng vấn trước trận đấu, Tiến sĩ Tinsley rất thoả mái và tự tin, thường xuyên cười đùa về chiếc máy và khả năng của nó – mọi người đều nghĩ rằng nó bất khả chiến bại. Trong suốt 40 ván đấu kéo dài 10 ngày, Tiến sĩ Tinsley luôn duy trì tinh thần lạc quan và hài hước. Ông khiến các khán giả và người phỏng vấn phải cười nghiêng ngả với sự hóm hỉnh cùng tài đối đáp của mình.

Cuối cùng, ông cũng chinh phục được chiếc máy tính “bất

khả chiến bại". Đứng dậy, với gương mặt bừng sáng và hai tay giơ lên trời, ông hô vang: "*Một chiến thắng cho Tinh thần Con người!*".

Rèn luyện Trí tuệ Tâm linh

1. Kết thân với những người bạn vui vẻ

Hãy đảm bảo bạn luôn có ít nhất hai người bạn biết pha trò khiến cho bạn cười. Thường xuyên rủ họ tham gia các sự kiện xã hội và các buổi tiệc của bạn. Bên cạnh đó, không ngừng kết thân với những người luôn lạc quan, vui vẻ.

2. Xem phim/kịch hài, đọc truyện cười

Thường xuyên xem phim/kịch

hài, đọc truyện cười, hoặc tham gia câu lạc bộ “những người thích đùa” để được cười đến “vỡ bụng” cùng với những người khác. Đây sẽ là một liều thuốc tốt cho bạn!

3. Hãy cười, rồi thế giới sẽ cười với bạn

Nhìn vào mắt bất kỳ người nào bạn gặp trên phố và mỉm cười với họ. Bạn sẽ thấy rằng ngay cả những khuôn mặt nghiêm nghị nhất cũng sẽ cười đáp lại bạn.

4. Nuôi dưỡng tinh thần lạc quan

Hãy cố gắng vực dậy tinh thần mình ngay cả khi rơi vào tình huống ngặt nghèo nhất. Làm được như vậy, nỗi đau sẽ nguôi

ngoai và có thêm sức mạnh để vượt qua hoàn cảnh khó khăn.

Hãy kể lại tình huống rắc rối của bạn theo phong cách hài hước.

***“Mất tiền bạc là mất nhiều;
mất bạn bè là mất nhiều hơn
nữa;
nhưng khi mất tinh thần,
bạn sẽ mất tất cả.”***

- Ngạn ngữ Tây Ban Nha

5. Trở thành “bác sĩ chữa bệnh bằng tiếng cười”

Cười rất tốt cho sức khỏe, vậy nên hãy thể hiện sự thấu hiểu, lòng trắc ẩn và nhân hậu của bạn trong việc giúp người khác sống khỏe mạnh bằng “liều

thuốc"... cười. Tập nói đùa và pha trò để chọc cười đồng nghiệp, bạn bè.

Và cũng đừng quên kê "toa thuốc" này cho chính mình! Hãy học cách cười với chính mình. Điều này sẽ cho bạn cái nhìn mới mẻ về bản thân, đồng thời phát huy tính sáng tạo của bạn.

6. Dễ chịu với chính mình

Một cái nhăn trán bình thường thôi cũng khiến ta phải vận dụng nhiều cơ bắp hơn so với một nụ cười lớn. Hãy dễ chịu, thoải mái với bản thân và mỉm cười!

7. Nên mang bộ mặt nào đây?

Hãy cau mày với một đứa bé, rồi sau đó cố gắng mỉm cười thử xem. Bạn sẽ thấy trẻ nhỏ thường bắt chước theo những biểu hiện của bạn. Không thể ngăn cấm kiểu phản ứng này của trẻ, vì đó là một đặc điểm tự nhiên của con người!

Hãy cân nhắc và quyết định bạn sẽ mang “gương mặt” nào để bước ra thế giới, và bạn mong muốn nhận được kết quả gì với “gương mặt” đó.

8. “Thể dục” cưới

Lần tới, khi bạn cưới, hãy kiểm tra những diễn biến trong cơ thể bạn, kể cả nhịp thở và những bắp cơ. Bạn sẽ thấy bạn đang thực hiện một trong những bài luyện tập thể chất toàn diện nhất!

Từ nay trở đi, hãy sử dụng tiếng cười như là một hình thức tập luyện thể dục để duy trì sức khỏe.

9. Làm điều gì đó vui nhộn

Hãy trang bị cho mình thêm vài “tài lẻ”, như: ảo thuật, tung hứng, khiêu vũ/múa..., và bất cứ hoạt động nào khác biệt và thú vị. Tốt hơn là hãy tham gia cùng với một nhóm bạn!

Lời khẳng định giúp củng cố Trí tuệ Tâm linh

- Tôi cảm thấy hạnh phúc hơn mỗi ngày và mỉm cười bất cứ khi nào có cơ hội.
- Tôi tập trung nhiều hơn vào mặt tươi sáng của vấn đề và chia sẻ những ‘tin vui’ này với gia đình, bạn

bè tôi.

- Tôi là người vui vẻ, luôn mang lại cảm giác nhẹ nhàng cho bản thân và cho mọi người.
- Tôi tin tưởng vào tương lai tốt đẹp của mình và của thế giới.
- Những tình huống bất ngờ thường làm tôi phấn khích – nụ cười bùng nổ trên môi và “tiếng cười” vang lên từ trong trái tim.
- Tôi là một người bạn tốt bụng, vui tính và luôn chia sẻ niềm vui với bạn bè.

Chương 7

TRỞ LẠI

KHU VƯỜN

TUỔI THƠ

“... Ai không đón nhận Nước Thiên Chúa với tâm hồn trẻ thơ thì sẽ chẳng được vào.”

- Chúa Jesus

Trẻ nhỏ là đại diện tiêu biểu nhất của Trí tuệ Tâm linh. Vì vậy để phát triển tính tâm linh, chúng ta cần chú tâm quan sát

và học hỏi từ các bé.

Song, như vậy không có nghĩa là chúng ta sẽ quay về với cách hành xử ngây ngô mà là hãy trong sáng hơn trong cách nhìn của mình, khám phá trở lại những phẩm chất đã bị mai một theo năm tháng trưởng thành, ví dụ như:

- hăng hái, nhiệt tình
- say mê
- hân hoan
- sôi nổi
- thảng thắn, tự nhiên
- chân thành
- trung thực
- thích phiêu lưu
- cởi mở
- yêu thương vô điều kiện
- biết tin tưởng

- hào phóng
- ham học hỏi
- cảm phục

Cách nhìn đời qua lăng kính trẻ thơ sẽ giúp ta phát triển Trí tuệ Tâm linh, cũng như tìm lại niềm an vui trong cuộc sống. Thêm vào đó, tính ham học hỏi và lòng hăng hái, nhiệt tình sẽ giúp cho ta khỏe mạnh, năng động hơn – nghĩa là ta sẽ sống lâu hơn, tràn đầy năng lượng sống, niềm vui và thành công.

Vì vậy, hãy quyết tâm từ bỏ kiểu thái độ ngây ngô, khờ dại (như: hèn hạ, bần tiện, đố kị, thù hận...) và làm sống lại những nét trong sáng, đáng yêu.

**“Trẻ nhỏ chính là sứ giả của
Thương đế, được gửi đến mỗi
ngày để truyền giảng về tình
yêu thương, niềm hy vọng và
sự bình yên.”**

- James Russell Lowell

Những ngày tháng đẹp nhất đời người!

Tại sao tuổi thơ thường được xem là đẹp như một khúc nhạc đồng quê?

Bởi vì tuổi thơ là khoảng thời gian ta sống trong “thiên đường” tâm linh trần thế, nơi mà...

... mọi thứ đều tuyệt diệu, mới mẻ

... tràn ngập tiếng cười và lòng

nhiệt tình

... ta thỏa sức khám phá và đặt ra những câu hỏi thú vị

... ta học hỏi các nguyên tắc xử thế

... ta nhận được tình yêu thương từ những người thân thuộc

... ta được dạy dỗ và có cơ hội để phát triển

... ta được truyền dạy những bài học quý báu, quyết định cho sự tồn vong của ta.

Sau quãng thời gian ngắn ngủi ở trong “thiên đường”, ta bắt đầu đối diện với những gánh nặng ngày càng chất chồng của cuộc sống thường nhật:

hóa đơn thanh toán, thuế má, nợ nần, trách nhiệm, chấn thương, bệnh tật và hàng loạt tin tức xấu từ các phương tiện truyền thông,...

Điều gì xảy đến với ta không quan trọng bằng cách ta xử trí nó như thế nào. Càng trưởng thành, ta càng có khuynh hướng trầm trọng hóa vấn đề và trở nên hà khắc với bản thân hơn – trùng phạt mình khi gặp thất bại, và quên... chơi đùa!

May là rất dễ đảo ngược xu hướng này để khơi dậy niềm say mê, lòng nhiệt tình trẻ thơ. Điều ta cần làm là *quyết định* sẽ trải nghiệm “tuổi thơ lần thứ hai”. Những câu chuyện sau sẽ cho thấy sự chuyển đổi

này dễ thực hiện như thế nào.

Đi bắt cua trong thời tiết lạnh giá

Hai gia đình nọ, với những đứa con đang trong tuổi mới lớn, cùng đi nghỉ đông tại một bãi biển.

Bọn trẻ quyết định đi bắt cua. Gom hết dụng cụ đi câu, chúng chạy nhanh tới bến tàu gần đó, thả câu vào dòng nước lạnh giá.

Hôm đó là một ngày gió lạnh và biển động. Trong khi lũ trẻ đang thả câu, bố mẹ chúng đi dạo dọc theo bãi biển lộng gió. Mang tâm trạng gắt gỏng, người cha, một chuyên viên quản lý cấp cao, luôn miệng than phiền về thời tiết và cái

rét căm căm.

Đi ngang qua bến tàu, ông thắc mắc không biết bọn trẻ nhà mình đang làm gì dưới đó. Nghe nói bọn trẻ đang câu cua, ông quyết định ra ngoài đó xem vì từ bé đến giờ ông chưa hề biết câu cua là gì.

Ông tiến về phía bọn trẻ và nhờ chúng giải thích cho ông xem chúng đang làm gì. Rất hào hứng, một cô bé kéo dây câu của mình lên, trên dây là bốn chú cua lớn đang hạnh phúc tận hưởng bữa ăn.

“Thật tuyệt! Bố chưa bao giờ làm điều này trong suốt cuộc đời mình. Bố thử có được không?”, ông vui sướng thốt lên.

Trong suốt 4 tiếng đồng hồ sau

đó, người đàn ông này quay trở lại làm một cậu nhóc, say sưa với trò chơi mới khám phá và hoàn toàn quên mất gió rét.

Trở về nhà, ông tự hào tung tẩy chiến lợi phẩm của mình. Gương mặt ông trông hồng hào, rạng rỡ. Hơi ấm hừng hực tỏa ra từ cơ thể và tâm hồn ông.

Mê mẩn nhưng không điên cuồng

Tiếp tục một câu chuyện khác cũng liên quan đến kỳ nghỉ của nhóm các gia đình. Trò chơi yo-yo lại gây sốt một lần nữa. Cả 6 đứa trẻ trong nhóm đều có một chiếc yo-yo mới cho riêng mình.

Một ông bố trong nhóm này là

giám đốc điều hành của một ngân hàng quốc tế. Đi đến bất cứ nơi nào, đặc biệt là những chuyến đi chơi cùng gia đình, ông đều xách theo chiếc cặp đi làm, cùng với vật bất ly thân là chiếc điện thoại cầm tay (bởi vì ông sẽ có “thêm thời gian”!). Chỉ cần điện thoại đổ chuông, ông sẽ có ngay cái cớ để giải thích rằng có một vài giao dịch quốc tế mà ông cần phải can dự.

Vào buổi chiều đầu tiên của kỳ nghỉ, đám trẻ mang yo-yo ra chơi. Điện thoại bị hỏng! Người đàn ông tẻ nhạt nhất trong chuyến đi bắt đầu chuyển biến khi trông thấy chiếc yo-yo.

Ông lao vào xin mấy đứa trẻ cho mượn chơi. Thực ra, ông

từng là tay chơi yo-yo siêu đẳng hồi còn đi học.

Suốt hàng giờ sau đó, ông đã trổ hết tài chơi yo-yo của mình, vả lại còn dạy bọn trẻ một số mẹo mới mà chúng chưa biết. Mãi chơi đến nỗi khi điện thoại đổ chuông, ông cũng không mảy may nhìn đến. Qua đây, ông nhận ra rằng trong cuộc sống có những điều thật sự quan trọng, không thể đánh mất!

Câu chuyện về những con người vĩ đại mang tâm hồn trẻ thơ

Arthur Rubinstein và sinh nhật lần thứ 90

Khi nghệ sĩ dương cầm nổi tiếng Arthur Rubinstein tổ

chức sinh nhật lần thứ 90 của mình, một nhà báo đã hỏi ông về cảm giác khi ở độ tuổi 90. Rubinstein, người nổi tiếng nhiệt huyết như trẻ thơ, trả lời rằng ngày sinh nhật lần thứ 90 của ông cũng giống như những ngày khác – nhưng mà “giống như những ngày khác” đối với Rubinstein chứ không phải “giống như những ngày khác” đối với hầu hết mọi người!

Ông vui vẻ giải thích rằng mỗi sáng khi thức dậy, ông xem đó như thể là ngày ông được sinh ra. Vậy là Rubinstein đã được tận hưởng $365 \times 90 = 32.850$ ngày sinh nhật trong cuộc đời của mình.

Mỗi ngày là một món quà! Ông

thật sự trân trọng từng ngày vì đó có thể là cơ hội cuối cùng để tận hưởng những điều thú vị và cơ hội mà nó mang lại.

Ở tuổi 90, Rubinstein vẫn cảm thấy mình thơ trẻ như ngày nào!

Sau đây là một câu chuyện khác thể hiện cách nhìn lạc quan về cuộc sống của Arthur Rubinstein.

Vài năm sau đó, Rubinstein nhận thấy đôi mắt của mình dần bị mù lòa. Một nhà báo sốt sắng hỏi ông rằng điều đó có ảnh hưởng gì đến công việc của ông không. Anh ta chắc chắn ông sẽ trả lời với vẻ lo lắng và sâu muộn.

Nhưng trái lại, Rubinstein

hăm hở trả lời rằng trước khi bị mù, ông dự kiến chỉ chơi piano bằng tai thôi. Còn giờ đây, khi sắp bị mù, ông mới nhận thấy ông luôn phải quan sát những ngón tay lướt trên phím đàn.

Thay vì buồn bã về điều đó, Rubinstein thật sự rất sung sướng!

Tình trạng sức khỏe hiện tại đã đưa ông vào một thế giới hoàn toàn mới. Đây là cơ hội tuyệt vời để học nhạc lần nữa, và lần này là chơi nhạc bằng... tai. Trông ông rất hăm hở, khó có thể bỏ qua cơ hội này.

Buckminster Fuller và “đôi mắt” trẻ thơ

Buckminster Fuller là một học

giả người Mỹ và là một “thiên tài” am tường hầu hết mọi lĩnh vực. Ông nổi tiếng với khả năng nhìn mọi thứ bằng đôi mắt “mới mẻ”. Ông đã thay đổi cách nhìn nhận của thế giới về thời tiết, Trái đất và những vì sao.

Ông bảo gió không thổi theo hướng Tây Nam, mà là theo hướng Đông Bắc! Và cũng với niềm vui trẻ thơ, ông cho rằng Mặt trời không “mọc ở hướng Đông” bởi vì Mặt trời không chuyển động, chỉ có Trái đất xoay quanh Mặt trời nên mới thấy Mặt trời như thể đang mọc.

Tôi đã từng tham gia diễn thuyết trong một chương trình chung với Buckminster

Fuller. Vừa đến lúc giải lao, ông ấy chen vượt qua tôi, phóng như bay vào phòng nghỉ dành cho diễn giả. Khi tôi bước vào phòng thì đã thấy ông ngồi bắt chéo chân với một nụ cười thỏa mãn.

Tôi bèn hỏi tại sao ông lại làm thế. Ông nói rằng làm vậy để giúp cho tinh thần thoải mái và khơi dậy nguồn năng lượng vô tận cho mình.

“Mọi chuyển biến lớn trong lịch sử thế giới đều là kết quả của lòng nhiệt huyết.”

- Ralph Waldo Emerson

Tina Turner – Đứa trẻ không bao giờ về hưu!

Tina Turner là danh ca hiếm

hoi có thâm niên trong nghề và vẫn giữ được phẩm cách tốt. Ở bà luôn toát ra một nguồn năng lượng kỳ diệu, tinh thần bừng bừng như ngọn lửa, và những nét tính cách trẻ thơ. Bà đã bộc bạch về dự định tương lai của mình như sau:

"Tôi là tuýp người luôn sáng tạo, đến nỗi tôi không thể cứ về nhà là ngồi yên trên ghế sô-fa. Bây giờ tôi có thể làm một điều gì đó khác biệt – Tôi phải quay trở về với chính mình, tôi phải thay đổi... Tôi đã có khả năng tự làm mình vui ngay từ khi còn nhỏ. Tôi không phải lệ thuộc vào bất kỳ ai để có được niềm vui. Tôi luôn yêu chính mình nên không bao giờ mang ý nghĩ tiêu cực hoặc những ký ức không vui. Đó là lý do khiến tôi luôn cảm

thấy hạnh phúc."

Một số nghiên cứu về niềm vui

Vào thập niên 1990, tiến sĩ Michael Miller ở Florida đã thực hiện những nghiên cứu về mối liên hệ giữa nụ cười và tuổi tác. Ông đã đưa ra một thống kê như sau:

- Một đứa trẻ 6 tuổi cười trung bình 300 lần mỗi ngày.
- Một thanh niên cười trung bình 47 lần mỗi ngày.
- Người càng bi quan thì càng ít cười; người bi quan nhất dù có cố nhếch mép ra bộ khẽ cười thì cũng chỉ được khoảng 6 lần mỗi ngày.

Trong một nghiên cứu được thực hiện với sự tham gia của 16.000 trẻ, tuổi từ 3 đến 15, George Land và Beth Jarman đã phát hiện ra sự sáng tạo, tính phiêu lưu, ham học hỏi – nói cách khác, Trí tuệ Tâm linh và những đặc tính trẻ thơ – đã dần bị mai một theo năm tháng như thế nào.

“Ông có phải là Thượng đế không?”, họ hỏi Đức Phật.

“Không.” Ngài trả lời.

“Vậy ông có phải là thiên thần không?”

“Không.”

“Một vị thánh chẳng?”

“Không.”

“Vậy ông là ai?”

“Tôi là người tinh thức^(*) !”, Đức Phật trả lời .

^(*) *Buddha, hay Phật, còn có nghĩa là người tinh thức, bậc giác ngộ.*

Rèn luyện Trí tuệ Tâm linh

1. Cuộc sống muôn màu

Mang cái nhìn “muôn màu muôn vẻ” về cuộc sống là một cách hay để nuôi dưỡng lòng hăng hái, nhiệt tình trong mọi việc. Hãy khám phá mọi thứ ít nhất một lần, như: thử món ăn mới, sở thích mới, thăm thú những địa điểm mới... Tự làm giàu trải nghiệm cho bản thân bằng cách

tiếp cận mọi thứ với tinh thần cởi mở, *mong muốn* khám phá những điều kỳ diệu ẩn chứa trong đó.

2. Tập hợp những khoảnh khắc mãn nguyện

Nhìn thế giới qua góc nhìn tươi mới của trẻ thơ sẽ giúp ta thêm trân trọng những điều “quen quá hóa thường”. Niềm vui và cảm giác mãn nguyện từ những điều vô cùng đơn giản – như được ôm một chú gấu bông, ngắm nhìn bướm bay, hay chơi đùa với cái ống hút trong ly – bao giờ cũng rất tuyệt vời!

Hãy bắt đầu tạo ra những khoảnh khắc mãn nguyện cho mình, chẳng hạn như:

- để ý khi nào thì tách trà của bạn đạt đến màu sắc và nhiệt độ lý tưởng để thưởng thức
- người lạ trao cho bạn một ánh nhìn và bạn đáp lại bằng một nụ cười
- khoan khoái hít lấy mùi hương tinh khôi của quần áo vừa được giặt ủi
- gọn gàng sạch sẽ bàn làm việc và sắp xếp ngăn nắp các loại giấy tờ
- v.v.

Hãy tập hợp những khoảnh khắc này lại. Cuộc sống là một bức tranh ghép đa sắc, có chịu thưởng thức nó hay không

hoàn toàn tùy thuộc vào bạn.

3. Nuôi dưỡng thái độ “vui chơi”

Thái độ “vui chơi” trong mọi hoạt động có vai trò quan trọng đối với việc phát triển tính tâm linh. “Vui chơi” cũng giúp thay đổi cảm xúc của bạn khi làm những công việc thường nhật! Chính thái độ chán nản mới làm bạn xuống tinh thần. Vậy thì ai là người thua thiệt?

Trẻ thường tỏ ra hào hứng khi được phép giúp bạn làm việc nhà. Công việc đối với chúng giống như là trò chơi – vừa vui, vừa thú vị. Dĩ nhiên lần rửa chén thứ

1 triệu chắc chắn chẳng còn ly kỳ, hấp dẫn nữa nhưng vẫn tiềm ẩn một niềm vui nào đó – chẳng hạn như cảm giác khoan khoái khi thấy chén đĩa sạch tinh tươm.

Lúc nào cũng có cơ hội để tâm trí tho thẩn đến bất cứ nơi nào nó muốn. Dù thân xác bạn đang mắc kẹt với công việc chán phèo nhưng tâm trí bạn vẫn tự do “bay nhảy”, nhận ra những khía cạnh tuyệt vời và trải nghiệm mọi cơ hội mới.

“Tôi biết chỉ có một loại tự do, đó là tự do tâm trí.”

- Antoine de Saint-Exupéry

4. Luôn phấn khởi

Mỗi khi gặp phải biến cố đau lòng nào đó trong cuộc sống, bạn vẫn luôn có cơ hội làm cho mình vui lên. Hãy khoác vào “vẻ mặt hạnh phúc” hoặc chỉ đơn giản là véo hai gò má (điều này sẽ kích hoạt bộ não tin rằng bạn đang hạnh phúc và tiết ra những hợp chất khiến bạn hạnh phúc).

5. Giữ thái độ cởi mở

Giữ đầu óc và thái độ cởi mở về cuộc sống. Nuôi những hy vọng tích cực, rồi mọi chuyện cứ để cho thời gian trả lời. Bao giờ cũng có “cách khác” mang lại nhiều lợi ích hơn cách bạn dự định trước.

6. Trút bỏ gánh nặng

Hãy trút bỏ gánh nặng để bản thân luôn nhẹ nhàng – cả về thể chất, tinh thần và vật chất. Trẻ nhỏ luôn vui vẻ tận hưởng cuộc sống vì chúng không mang vác nhiều “hành lý” như người lớn. Vì thế, hãy trút bỏ bớt gánh nặng! Dành thời gian đánh giá lại những “hành lý dư thừa” như những ý tưởng, nhận định cũ và tìm cách loại bỏ chúng.

Bạn đang có những tiến bộ về mặt tinh thần khi suy ngẫm và hành động theo những hướng dẫn trong quyển sách này. Duy trì thái độ nhẹ nhàng là điều quan trọng hơn cả. Nhưng

như vậy không có nghĩa là bạn thờ ơ, chểnh mảng công việc – cách ấy chẳng giúp ích được gì mà còn tạo ra thêm “gánh nặng”.

Điều bạn lo lắng thường ít khi xảy ra, vậy sao phải lãng phí quá nhiều thời gian để lo nghĩ? Nếu chúng thực sự xảy ra thì lo lắng liệu có giúp được gì, nó chỉ khiến bạn không sẵn sàng đối mặt với những tình huống khẩn cấp thật sự. Vì vậy nếu thấy mình cần làm việc gì đó, hãy làm ngay với trạng thái nhẹ nhàng và sáng suốt.

7. Luôn nhớ đến bản tính rộng lượng của mình

Trẻ nhỏ rất thích chia sẻ,

giúp đỡ và cho đi. Bản tính rộng lượng này luôn tồn tại bên trong bạn. Hãy khơi dậy tính cách này, và thoải mái cho đi – cho đi một cách tự nhiên mà không ràng buộc gì!

8. **Luôn linh hoạt, uyển chuyển**

Bạn có thể đưa ngón chân cái vào miệng không? Bạn từng làm được! Có hai dạng linh hoạt: thể chất và tinh thần. Một cơ thể linh hoạt, uyển chuyển là bí mật của “tuổi trẻ vĩnh hằng”, giúp bạn tránh bị chấn thương và giữ cho nguồn năng lượng trong cơ thể luân chuyển dễ dàng. Yoga hoặc Thái cực

quyền là phương pháp luyện tập tốt nhất để giúp cho cơ thể mềm dẻo.

Một tâm trí linh hoạt cũng mang lại “tuổi trẻ vĩnh hằng”! Bạn đang duy trì cách suy nghĩ thoảng, cởi mở và tinh thần ham học hỏi, hãy kết hợp chúng với tính linh hoạt. Luôn nhìn sự việc với cách nhìn mới mẻ, thêm vào đó một chút vui nhộn và biết đâu bạn sẽ có được ý tưởng hoàn toàn mới. Tư duy linh hoạt sẽ giúp bộ não hoạt động nhanh nhẹn hơn.

9. Nhảy múa nào!

“Nhảy múa là biểu hiện siêu phàm của tâm linh.”

- Isadora Duncan

Đùa giỡn và nhảy múa là những biểu hiện rất tự nhiên ở trẻ, và cũng là biểu hiện của người mạnh về Trí tuệ Tâm linh. Nhảy múa sẽ giúp cơ thể và tâm trí linh hoạt hơn. Đây là một bài tập thể dục tuyệt vời, khơi dậy nhiều niềm vui.

10. Sống trọn vẹn mỗi ngày

Giống như Arthur Rubinstein, hãy xem mỗi ngày đều là ngày sinh nhật của bạn. Nếu sống đến 100 tuổi, bạn sẽ có đến 36.500 ngày sinh nhật để tha hồ ăn mừng đấy!

Lời khẳng định giúp củng

cố Trí tuệ Tâm linh

- Những phẩm chất trẻ thơ trong sáng, thánh thiện luôn hiện hữu trong tôi.
- Tôi rất vui tính và thích khám phá.
- Tôi liên tục lan tỏa niềm vui sống và lòng nhiệt tình đến mọi người.
- Tôi thong dong dạo chơi trong cuộc đời với những bước chân vui.
- Tôi yêu các giác quan của mình; tôi sử dụng chúng để “nhìn” những điều quen thuộc theo cách mới.

Chương 8

SỨC MẠNH

CỦA NGHI

LỄ

“Ta sẽ thấy mình thanh cao hơn khi biết kính phục những gì thật sự vượt trội, cao cả hơn mình.”

- Thomas Carlyle

Ritual (*nghi lễ*) có nguồn gốc từ *ritus* (tiếng Latinh), nghĩa là *tập quán* hoặc *cách thức làm một việc gì*

đó.

Các nghi lễ thường có chung một đặc điểm là: bị ràng buộc về mặt thời gian và không gian, giúp tạo ra một nơi chốn đặc biệt hoặc bầu không khí thiêng liêng. Nghi lễ thường diễn ra theo trình tự đã quy định, được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Nghi lễ có thể được tiến hành một cách riêng tư, chẳng hạn như: tĩnh tâm chiêm nghiệm, thường lâm vẻ đẹp thiên nhiên...

Có những nghi lễ chỉ được thực hiện một lần duy nhất, và cũng có những nghi lễ đã trở thành truyền thống, được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác.

Dù không để ý đến nhưng tất cả chúng ta đều sống cùng với các nghi lễ. Nếu bạn đã từng tham gia lễ cưới, nghỉ Quốc lễ, gửi thiệp mừng Giáng sinh/Lễ/Tết, nghĩa là bạn đã có những trải nghiệm ban đầu về nghi lễ.

Nghi lễ là hoạt động vượt lên khỏi khuôn khổ cá nhân, kết nối ta với quá khứ và những điều lớn hơn cả bản thân ta – có thể là thiên nhiên, sự kiện xã hội hoặc điều thiêng liêng nào đó.

Nghi lễ cũng kết nối ta với nội tâm mình và với mọi người.

Chương này sẽ cho bạn thấy những hiệu ứng vô cùng tích cực của nghi lễ đối với bộ não và cuộc sống của bạn. Bạn sẽ

khám phá ra cách tăng cường Trí tuệ Tâm linh (và Trí thông minh toàn diện!) thông qua sức mạnh của nghi lễ.

Những nghi lễ phổ biến

Nghi thức khởi đầu

Đây là các nghi thức quen thuộc, đánh dấu những sự kiện trọng đại trong đời người (như: lễ tốt nghiệp, cưới hỏi, lễ đặt tên, sinh nhật, kỷ niệm ngày cưới, khai trương, tân gia, khánh thành, động thổ...).

Những nghi lễ này giúp hướng sự chú ý của mọi người về phía ta và cho ta cảm giác được thuộc về cộng đồng rộng lớn. Một trong những nét văn hóa rất đẹp của cộng đồng người Amish^(*) đó là cả làng sẽ cùng

nhau dựng nhà cho đôi vợ chồng mới kết hôn.

(*) *Người Amish là tên gọi một nhóm người từ Đức, Thụy Sỹ di cư sang Mỹ, Canada vào thế kỷ XVII vì các lý do tôn giáo. Theo tín ngưỡng tôn giáo của người Amish thì việc họ sống tách khỏi công nghệ, máy móc hiện đại là cần thiết để giữ gìn truyền thống gia đình và niềm tin với Đức Chúa. Cộng đồng này hiện nay sống chủ yếu tại các bang Ohio, Indiana, Pennsylvania và một số vùng tại Canada.*

Ngày nghỉ

“Một số người đi nhà thờ vào ngày Sabbath”^(),**

(**) Sabbath có nghĩa là tạm

dừng lại và nghỉ ngơi. Sabbath là nền tảng quan trọng trong đức tin của đạo Do Thái và đạo Thiên Chúa. Trải qua sáu ngày trong không gian làm việc ngột ngạt, áp lực nên Sabbath là ngày cho phép ta điều chỉnh, hướng mình trở về với thực tại đầy những khoảnh khắc thiêng liêng.

còn tôi thì ở nhà

**với tiếng hót chim Bobolink
là ca đoàn**

và vườn cam là đèn thờ.”

- Emily Dickinson

Ngày Chủ nhật được xem là ngày nghỉ lễ, gác mọi công việc sang một bên và dành trọn một ngày để thư giãn, phục

hồi sức khỏe thể chất cũng như tinh thần. Ngày nghỉ không nhất thiết phải là ngày Chủ nhật, đó có thể là bất kỳ ngày nào trong tuần.

Chủ nhật thường cũng là thời gian để gia đình, bạn bè quây quần bên nhau ăn uống, vui chơi và chia sẻ sự quan tâm.

Củng cố sức mạnh nội tâm

Nhịp sống hối hả, sự hỗn loạn ngày càng tăng và sự bùng nổ thông tin như hiện nay đã tách chúng ta ra khỏi những suy nghĩ và hoạt động hướng đến những giá trị tinh thần cao đẹp.

Thậm chí gia đình cũng thiếu hẳn bầu không khí ấm cúng, thiêng liêng, thay vào đó là

tiếng lải nhải, trách móc giữa vợ chồng với nhau, hoặc tiếng con cái nắn nì bố mẹ hãy dành nhiều thời gian và quan tâm đến chúng nhiều hơn nữa. Bạn không thể ngồi yên thư giãn trước máy truyền hình vì những chuyện này cứ nhặng cả lên!

Làm thế nào để thoát khỏi “đám đông om sòm” kia?

Làm thế nào để có được bình an và phục hồi lại trạng thái tinh thần?

Ta có thể tìm thấy nơi an trú tinh thần ở đâu?

Thông qua các nghi lễ.

Nghi lễ là một “khoảng không” ấm áp, cho phép ta nghỉ ngơi

và phục hồi.

Nghi lễ là “nơi an trú” an toàn, ổn định và chắc chắn giữa những bất ổn, nhiễu loạn xung quanh.

Trong “không gian” nghi lễ, ta hoàn toàn chú tâm vào suy nghĩ và hành động của mình, từ đó đi sâu vào nội tâm mình hơn.

Hơn nữa, trong nghi lễ vẫn còn ẩn chứa một phần tính tâm linh và bản chất của con người.

Nghi lễ thường đi cùng với các phương pháp thực hành “vượt thoát”, đưa con người vượt lên những đau đớn, khổ não đang siết lấy họ và gia tăng thêm nguồn năng lượng cho bản

thân.

Khi cuộc sống ngày càng căng thẳng, mọi người tìm đến nghi lễ như là hình thức phòng vệ cuối cùng, ngăn các đợt “sóng thần” khó khăn, trở ngại áp đến càn quét tâm hồn họ.

Nghi lễ còn được xem là một trong những phương pháp tẩy trừ “ô nhiễm âm thanh” trong tâm trí ta.

Ngay cả những hoạt động đơn giản như đi dạo, làm vườn hoặc nghỉ ngơi cũng có thể giúp ta trấn tĩnh lại, thoát khỏi những bức bối, khó chịu và những nhu cầu “cấp bách (!)” để bắt đầu một hình thức tương giao thanh cao, hướng thượng hơn với chính mình, với người khác và với thiên

nhiên.

Ngày càng có nhiều người chọn hướng nâng cao Trí tuệ Tâm linh. Họ dành hẳn một nơi trong nhà mình để làm “không gian” nuôi dưỡng tinh thần. Họ thường xuyên lui tới nơi này để cân bằng lại trạng thái.

Một người bạn của tôi đã biến phòng tắm của cô ấy thành “không gian” như thế. Thường thì mỗi ngày một lần, cô ấy ngâm mình trong nước ấm với tinh dầu thơm, giữa ánh nến lung linh, huyền ảo. Cô mô tả như sau:

“Ngay khi tôi vừa trượt vào trong làn nước, hàng triệu tiếng nói đang vang vang trong đầu tôi gần như nín lặng ngay lập

tức, chỉ còn một tiếng nói vang lên – tiếng nói nội tâm. Tôi cảm thấy cơ hoành của tôi bắt đầu co giãn nhẹ nhàng. Tôi hít thở nhẹ, đều và sâu hơn. Toàn thân tôi được thả lỏng.

Tôi không chỉ được tắm gọi trong làn nước ấm và thơm hương, mà còn được tiếp thêm sức mạnh nhờ vào những suy nghiệm về bản thân.

Đó là khoảng thời gian riêng tư. Đó là khoảng thời gian quý báu. Đó là khoảng thời gian của riêng tôi. Đó là khoảng thời gian riêng giữa tôi với chính tôi.”

Bài học từ các bậc thầy tâm linh

Các Yogi^(***) Ấn Độ nằm trong số những bậc thầy tâm linh

được tôn kính nhất thế giới. Cách đây rất lâu, trước khi nền văn minh hiện đại xuất hiện, các Yogi đã phát hiện ra sức mạnh vô song của nghi lễ. Họ tuân thủ các nghi thức này để rèn luyện tâm và thể, nhằm đạt đến sự giác ngộ tâm linh.

(***) *Yogi: người thực hành Yoga.*

Tương tự như vậy, các võ sinh châu Á (như kung-fu, karate, taekwando...) cũng rèn tâm và thể của họ theo “võ đạo” để hướng đến sự khai sáng.

Tế bào não yêu thích các nghi lễ

Trong suốt 20 năm qua, các nhà nghiên cứu đã có những phát hiện “siêu thường” về não bộ. Đúng như câu nói của

người xưa “Trăm hay không bằng tay quen”, mỗi suy nghĩ ta tạo ra, mỗi hành động ta thực hiện sẽ tạo ra một “con đường” trong trí não! “Con đường” này, giống như luống cày trên đồng ruộng, sẽ bền chắc và rõ ràng hơn khi ta càng lặp lại ý nghĩ hoặc hoạt động đó.

Như vậy, các nghi thức khi được lặp đi lặp lại sẽ trở thành *thói quen*.

Xác định được “Nghi lễ đúng” sẽ giúp bạn vượt qua trở ngại, đương đầu trước khó khăn với tinh thần nhẹ nhàng và có xác suất thành công cao hơn.

Rèn luyện Trí tuệ Tâm linh

1. Bản đồ Tư duy

Vẽ Bản đồ Tư duy tất cả các lĩnh vực trong cuộc sống cần được cải thiện tốt hơn thông qua nghi lễ. Hãy chắc chắn rằng nghi lễ sẽ không làm cho bạn trở nên cứng nhắc, khắt khe, mà bạn sẽ linh hoạt và thành công hơn nữa.

2. **Cảm ơn trước khi ăn**

Hãy dành ra 1 – 2 phút để thực hiện nghi thức cảm ơn trước khi ăn. Thầm cảm ơn những người đã góp phần mang đến bữa ăn cho bạn – từ người trồng trọt, thu hoạch, đóng gói, vận chuyển, phân phổi, bán, mua, chế biến cho đến hệ tiêu hóa của bạn.

3. **Chuẩn bị cho một ngày**

mới

Mỗi ngày là một khởi đầu mới.

Hãy bắt đầu một ngày của bạn với tiếng nhạc êm dịu, 5 phút thiền định để tạo trạng thái cho nhiệm vụ trước mắt, hoặc thực hiện vài động tác căng duỗi nhẹ nhàng để đánh thức cơ thể và tâm trí bạn.

Mỗi sáng thức dậy, hãy chiêm nghiệm lại những “món quà vô giá” bạn đang có như tình yêu thương, tình bạn, sự bình yên, sự thông thái, thiên nhiên, cuộc sống... và giữ lấy trải nghiệm đẹp ấy trong suốt ngày.

4. Gặp gỡ/Chào mừng

Những “lần đầu tiên” luôn có ý nghĩa cực kỳ quan trọng. Nǎo ghi nhớ những cuộc gặp gỡ ban đầu tốt hơn so với những cuộc gặp gỡ sau này.

Do đó, hãy đảm bảo lời chào của bạn sẽ “ghi điểm” cao – một hình ảnh vui vẻ – trong “ngân hàng ký ức” của họ.

Hãy làm cho bước “khởi đầu tích cực” này trở thành một nghi lễ thường xuyên trong hành vi Trí tuệ Tâm linh của bạn.

5. Chia tay/Khởi hành

Bạn có nhớ lần gặp gỡ gần

đây nhất với người bạn yêu thương?

Ấn tượng ở “lần sau cùng” cũng quan trọng không kém “lần đầu tiên”. Vì vậy, hãy đảm bảo sự ra đi của bạn luôn để lại ấn tượng đẹp, qua đó bạn sẽ được nhớ đến.

Tập thói quen luôn nói lời tạm biệt kèm với một nụ cười và nghĩ: “*Nếu như đây là lần gặp gỡ cuối cùng thì sao?*”. Hãy có cách hành xử làm phán chấn tinh thần cho cả hai.

6. **Nghi lễ cuối ngày**

Ngủ cũng là một nghi lễ!

Tâm trí bạn vào cuối ngày,

trước khi đi ngủ, thường ở trong trạng thái mở. Do đó, thật hay nếu bạn lấp đầy nó bằng những ý nghĩ và hình ảnh tốt đẹp, những điều có thể giúp bạn phát triển bản thân và Trí tuệ Tâm linh.

Ngoài ra, một nghi thức khác cũng rất hữu ích đó là hãy để cho những gì xảy ra trong ngày lướt qua “màn hình” tâm trí bạn. Bạn có thể tận dụng khoảng thời gian này để rút ra bài học kinh nghiệm cho lần sau.

Nhìn lại một ngày đã qua, bạn có thể hình dung thêm về mục tiêu, kế hoạch cho ngày hôm sau; để rồi cảm giác hân hoan đón chờ trỗi

dậy, lấn át hẳn cảm giác chán nản, mệt mỏi và sợ hãi về ngày sắp tới – đặc biệt là sau khi trải qua một ngày đầy thử thách.

Ngay cả vào những ngày “khó khăn” đó cũng có nhiều “quà tặng diệu kỳ” dành cho bạn. Vì vậy hãy đi vào giấc ngủ cùng với những phước lành, thay vì phải khổ sở đếm cùu để mong giấc ngủ đến.

7. **Phục vụ chu đáo**

Sự phục vụ tận tình, toàn tâm toàn ý cũng là một dạng nghi lễ. Dù là làm cho chính mình hoặc cho người khác thì cũng hãy làm tốt nhất có thể, kể cả những việc hết sức đơn

giản như pha trà, dọn dẹp, chuẩn bị bữa ăn, dọn giường, lái xe, v.v. Nghệ thuật Trà đạo Nhật Bản là một ví dụ điển hình về sự phục vụ chu đáo.

Hãy làm mọi việc với sự chú tâm và cẩn trọng. Đặt hết tình yêu vào công việc, luôn nghĩ rằng bạn đang làm vì người nào đó cực kỳ đặc biệt. Rồi bạn sẽ cảm thấy hứng thú hơn, và người được phục vụ cũng hạnh phúc.

8. **Đánh dấu thời điểm bắt đầu thực hiện nghi lễ**

Thắp một ngọn nến hay một nén nhang khi bắt đầu thiền, hoặc dành ra vài phút tạ ơn trong yên lặng

trước khi ăn, v.v. để giúp bạn tách bạch thời gian dành riêng cho nghi lễ với những hoạt động thường nhật. Đây là một cách tuyệt vời để gạn lọc lại suy nghĩ và tập trung tâm trí.

9. Tạo không gian thiêng liêng cho nghi lễ

Bạn có thể tạo ra không gian thiêng liêng cho riêng mình vào mọi lúc, ở mọi nơi.

Tại nơi làm việc, bạn chỉ cần đặt một tấm bưu thiếp, bức ảnh nhỏ, câu danh ngôn hay vật dụng truyền cảm hứng nào đó. Nhìn vào những vật phẩm này để ổn định lại trạng thái mỗi khi bạn bị căng thẳng.

Hoặc bạn có thể tạo ra “không gian thiêng liêng di động” bằng cách giữ bên mình một hòn đá đặc biệt, bức ảnh hoặc biểu tượng như thánh giá, chiếc chìa khóa...

Bạn cũng có thể tạo ra một không gian thiêng liêng trong vườn nhà, nơi bạn ngồi tĩnh tâm, chiêm nghiệm.

10. **Thiền/Thư giãn**

Thực hành thiền hoặc thư giãn ngắn mỗi ngày để nâng cao sức khỏe tinh thần lẫn thể chất.

Lời khẳng định giúp củng cố Trí tuệ Tâm linh

Hãy kết hợp bài tập *Rèn luyện Trí tuệ Tâm linh* ở trên với những lời khẳng định tích cực sau:

- Tôi dành ra thời gian để chuẩn bị đón mừng những khoảnh khắc quan trọng trong cuộc sống.
- Tôi duy trì thực hiện các nghi lễ cá nhân mỗi ngày để giữ mình tập trung hơn.
- Tôi thường xuyên thực hiện các nghi lễ để kéo ước mơ của tôi đến gần với thực tế.
- Tôi cam kết đi theo tầm nhìn tôi đã vạch ra. Mỗi ngày, thông qua nghi lễ, tôi củng cố thêm quyết tâm hiện thực hóa tầm nhìn ấy.

Chương 9

BÌNH AN

**“Tu thân, Tề gia, Trị quốc,
Bình thiên hạ.”**

- Khổng Tử

Bình an là trạng thái
điềm tĩnh, thanh thản,
không còn chút “gợn
sóng” lo lắng hay khổ đau.

Bình an luôn tồn tại trong mỗi
người chúng ta. Càng có nhiều
người cảm thấy bình an trong
lòng thì cả cộng đồng, quốc gia
và toàn cầu sẽ càng yên bình.

“Khi con người cầu nguyện cho hòa bình, nền hòa bình sẽ được củng cố mạnh mẽ theo lời cầu nguyện bởi vì bản thân họ đang chìm đắm trong trạng thái bình an”.

- John Macquarrie

Sống an nhiên, thảnh thơi và tập trung vào cách hành xử ôn hòa là điều tạo nên sự khác biệt ở những bậc thầy tâm linh vĩ đại – từ Đức Phật, Chúa Jesus đến Mahatma Gandhi. Mặc cho những hy sinh và thử thách to lớn đối với bản thân, những bậc thầy này vẫn luôn duy trì trạng thái bình an nội tâm của mình.

Chúng ta đang sống trong thời đại phải làm việc quần quật suốt 24 giờ/1 ngày, 7 ngày/1

tuần, không được phép nghỉ ngơi, nghiên điện thoại, Internet, máy tính, ti-vi và tiếng ồn. Ngày càng nhiều người phải thốt lên “*Dừng thế giới lại đi! Tôi muốn thoát khỏi đây!*”.

Để có được bình an, bạn cần học cách giảm bớt những bức bối, lo âu và căng thẳng trong cuộc sống. Qua đó, cơ thể, tâm trí và tâm hồn bạn được nghỉ ngơi trong môi trường yên bình – sự yên bình đến từ nội tâm, sau đó được biểu lộ ra bên ngoài.

Bình an & thiền định

Thiền định là tên gọi chung cho phương pháp tập trung tâm trí vào những mục đích tinh thần/tâm linh. Trong quyển

sách này, tôi sẽ nhắc đến những phương pháp thiền khác nhau – từ hình thức thiền “vô niệm”, cầu nguyện, tập trung vào những vấn đề cụ thể để nhận ra cách giải quyết, cho đến hình thức trò chuyện với thiên nhiên, nghỉ ngơi và thư giãn.

Thiền giúp làm lắng dịu những “ồn ào, huyên náo” trong tâm trí, đem đến cho ta trải nghiệm thư thái, an nhiên và tĩnh tại.

Những bậc thầy tâm linh vĩ đại và thiền định

Thật thú vị khi biết rằng các bậc thầy tâm linh vĩ đại đều thực hành thiền định (theo những kỹ thuật khác nhau) để đạt được khỏe mạnh về thể

chất, tinh thần và tâm linh, cũng như vươn đến sự khai sáng.

1. Moses (1300, TCN)

Moses là một nhà tư tưởng sâu sắc, đã trải qua một khoảng thời gian dài “tìm kiếm tâm linh”. Điều răn thứ tư – “ *Hãy nhớ ngày Sabbath...* ” – nêu rõ rằng nên dành ra ít nhất một ngày mỗi tuần để nghỉ ngơi và thư giãn.

2. Mahavira (599 – 527, TCN)

Một ngàn năm sau thời của Moses và cách đó hơn bảy ngàn năm về phía Đông, Mahavira đã khám phá ra một con đường tâm linh

khác sau khi theo đuổi
nhiều hình thức thiền
định/chiêm nghiệm.

Con đường tâm linh mà Mahavira khởi xướng, với tên gọi là đạo Jain (Kỳ Na giáo), cũng yêu cầu dành ra thời gian để suy ngẫm, đồng thời cam kết không làm tổn hại bất kỳ sinh vật sống nào. Một trong những lời giáo huấn của ông là các môn đồ phải đeo một miếng vải mỏng che miệng lại để không vô tình nuốt phải những con côn trùng bé nhỏ.

3. **Phật Thích Ca (563 - 483, TCN)**

Một trong những hình ảnh thường gặp ở Đức Phật là

hình ảnh ngồi thiền dưới gốc cây bồ đề. “Phật” có nghĩa là “người giác ngộ” – qua thiền định/chiêm nghiệm mà đạt đến sự giác ngộ.

Hai nền tảng xây dựng nên giáo lý Bát Chánh Đạo của Đức Phật đó là: *Chánh niệm* (học cách kiểm soát tâm trí trong sự trầm tư sâu lắng...); và *Chánh định* (khi đã tuân thủ mọi quy tắc, con người có thể chinh phục được tâm trí, hướng đến Niết bàn – Nirvana).

Niết bàn là trạng thái bình an vượt thoát, hoàn toàn không bị ràng buộc bởi những thèm muốn vô ích.

4. Khổng Tử (551 – 479,

Khổng Tử được người Trung Quốc tôn kính gọi là “Vạn thế sư biểu” – bậc thầy của muôn đời. Ông là người tin vào “mệnh Trời”, dành ra rất nhiều thời gian để tự đặt câu hỏi cho bản thân và suy ngẫm.

Trong những lời dạy của mình, ông nhấn mạnh rằng suy ngẫm/chiêm nghiệm là một phần không thể thiếu trong việc phát triển bản thân.

5. Chúa Jesus (0 – 33)

Trước khi Chúa Jesus bắt đầu rao giảng Tin Mừng Cứu độ cho muôn dân, Ngài đã trải qua 40 ngày

đêm ở nơi hoang địa, một mình với dã thú, đắm chìm trong suy ngẫm để chuẩn bị về tinh thần và tâm linh.

Trong suốt cuộc đời mình, Jesus thường xuyên lên đồi và đi đến vùng quê hoang vắng để một mình cầu nguyện. Ngài dạy rằng ai cũng nên “tương giao trực tiếp với Thiên Chúa” theo cách này ở bất cứ nơi đâu và vào bất kỳ lúc nào.

6. Tiên tri Muhammad (570 – 632)

Tiên tri Muhammad đã tìm ra một trong những hướng phát triển tâm linh nhanh nhất, đó là đạo Hồi (Islam) – *Islam* có nguồn gốc từ *Salema* (tiếng Ả

Rập), nghĩa là *bình an*, *thuần khiết* và *quy phục*.

Với ông, việc suy ngẫm và cầu nguyện có ý nghĩa hết sức quan trọng, là một trong “Năm trụ cột của Hồi giáo”.

“ Người phải suy ngẫm và cầu nguyện 5 lần một ngày: lúc bình minh, khi mặt trời chạm đến thiên đỉnh, lúc giữa chiều, hoàng hôn và trước khi đi ngủ.”

Những bước thực hành để đạt được bình an

Nghỉ ngơi & Thư giãn

Ngủ trưa nửa tiếng hoặc nghỉ giải lao trong lúc làm việc sẽ giúp tinh thần thêm tỉnh táo,

giảm mệt mỏi và căng thẳng – tốt hơn và nhanh hơn so với cà phê.

Trong một nghiên cứu được thực hiện ở những công nhân các nước công nghiệp phát triển, việc thiền định, tĩnh tâm chiêm nghiệm, nghỉ ngơi, hoặc ngủ trưa đã giúp 92,5% công nhân gia tăng năng suất lao động, tính sáng tạo và kỹ năng giải quyết vấn đề. Các nhà nghiên cứu đề nghị rằng chúng ta không cần mất quá nhiều thời gian nghỉ giải lao để nhâm nhi cà phê, mà hãy dành khoảng thời gian đó cho suy ngẫm/thiền định!

Những kỹ thuật thiền

Có rất nhiều kỹ thuật thiền khác nhau – thiền tĩnh, thiền

động, thiền tiên nghiệm, nhẩm niệm trong lúc thiền... Một số cách thiền tập trung giữ cho tâm trí “trống rỗng”, một số khác thì hướng đến trạng thái xuất thần, còn hình thức thiền động (như Thái cực quyền, Khí công) lại tập trung rèn cả thân và tâm cùng một lúc. Riêng hình thức suy nghiệm của đạo Thiên Chúa và đạo Do Thái (ở một số trường phái) thì tập trung vào việc nghiên ngẫm những lời răn dạy thiêng liêng.

Bước đầu tiên trong hầu hết các phương pháp thiền đều là chú ý đến hơi thở và cách hít thở. Sau đây là một cách thiền rất dễ dàng và đơn giản, bạn chỉ cần ngồi ở một nơi thật yên tĩnh, nhắm mắt lại và hít thở

chầm chậm. Một số người thích đếm nhịp thở (hít vào, đếm từ 1 đến 10; rồi từ từ thở ra, đếm ngược từ 10 trở về 1). Hãy để ý xem tâm trí có đi lang thang hay không. Nếu tâm trí “đi lạc”, chỉ cần đưa nó quay lại, đừng nên mang cảm giác tội lỗi gì hết!

Khi ta tập trung vào hơi thở, suy nghĩ trong tâm trí sẽ dần lắng xuống; để rồi sau khi thiền xong, ta sẽ cảm thấy thư thái, tươi mới và tinh táo hẳn.

“Nếu trái tim bạn đi lang thang hoặc lạc lối, hãy hết sức nhẹ nhàng mang nó trở về... thậm chí trong suốt giờ suy niệm, bạn chẳng làm gì khác ngoài việc kéo con tim quay lại thì cứ mỗi lần làm

như thế, thời gian suy niệm của bạn vẫn được sử dụng rất hợp lý.”

- Thánh Francis de Sales

Trải nghiệm thiền của cá nhân tôi

Cũng giống như bao người, tôi từng có nhiều trải nghiệm thiền khi còn bé: ngồi trầm ngâm bên bờ hồ hay dòng suối, nao lòng trước vẻ đẹp của đầm sương mù lăng đangkan, chênh choáng theo giai điệu du dương của thiên nhiên; hoặc “xuất thần” ngay trong lớp học, phải được thầy giáo “gọi về”.

Lần đầu tiên tôi chính thức tiếp cận với thiền là khi tôi học Yoga. Tôi cũng đã thử qua

nhiều hình thức thiền khác nhau và đều nhận thấy thiền mang lại cảm giác dễ chịu, bình yên, tràn trề sinh lực.

Vào giữa năm 1960, khi ban nhạc The Beatles giới thiệu đến thế giới Yogi Maharishi Mahesh và trường phái thiền tiên nghiệm, một người bạn của tôi cũng đã hướng dẫn cho tôi cách thiền này. Tôi được yêu cầu lặp đi lặp lại một câu khẩu niêm, dùng nó để gạt bỏ bất kỳ suy nghĩ nào khác xâm nhập vào tâm trí. Thực sự là tôi cảm thấy khá nhẹ nhàng. Tôi cũng học được kỹ thuật thư giãn sâu và tự thôi miên. Điều này đã thay đổi cuộc đời tôi, giúp tôi “nhìn thấy” các cấp độ ý thức khác nhau, đồng thời định hướng cho ước

muốn và ý định của tôi bằng nguồn sức mạnh lớn đến không ngờ.

Rèn luyện Trí tuệ Tâm linh

1. Khám phá năng lượng và sức mạnh của sự tinh lăng/thiền định

Rất dễ thực hiện, và thật tuyệt vời khi cùng trải nghiệm với gia đình hoặc bạn bè. Bạn có thể chìm sâu vào tinh lăng/thiền định ở mọi nơi, vào bất cứ lúc nào, không đòi hỏi bất kỳ công cụ hỗ trợ nào khác.

2. Lan tỏa bình an

Cùng với mọi người lan tỏa bình an ra xung quanh. Cam kết giữ mình bình an và lan tỏa bình an ở bất cứ nơi nào

bạn đến.

3. Khởi đầu bình yên cho ngày mới

Hầu hết mọi người đều thức dậy trong tình trạng vội vã, và không ngừng hối hả cho đến cuối ngày.

Hãy bắt đầu một ngày mới với cảm giác bình yên, an nhiên và kiểm soát tốt suy nghĩ, cảm xúc của bản thân. Trước khi bạn hoàn toàn thức dậy, hãy nhớ lại giấc mơ (nếu có thể) và kiểm tra xem bạn cảm thấy thế nào, tâm trạng của bạn vào lúc đó, làm thế nào để biến nó thành lợi thế cho mình trong suốt cả ngày. Xây dựng “nghi lễ buổi sáng” như thực hiện vài động tác căng duỗi và nghe những âm thanh dễ chịu

(chim hót, nhạc thư giãn nhẹ nhàng) để hân hoan đón chào một ngày mới – mỗi ngày đều là ngày sinh nhật!

4. Tắt hết mọi thiết bị

Mỗi ngày, vào cùng một thời điểm, bạn hãy dành ra vài phút chìm trong tĩnh lặng – không ti-vi, ra-đi-ô hay thiết bị điện tử nào, càng yên tĩnh càng tốt. Ban đầu chỉ cần giữ tĩnh lặng trong vài phút, rồi từ từ tăng thời gian lên.

Nếu muốn thử thách bản thân hơn nữa, hãy thực hành giữ trạng thái bình yên trong khi đang kẹt giữa “biển” xe vào giờ cao điểm hoặc khi đứng giữa hàng dài người nối đuôi nhau chờ tính tiền trong siêu thị.

5. “Kiểm soát giao thông”

Khoảng giữa buổi sáng, chiều và tối, hãy tạm NGỪNG mọi công việc/hoạt động bạn đang thực hiện. Bạn có thể chìm vào tĩnh lặng hoặc nghe nhạc thư giãn nhẹ nhàng trong vài phút, rồi sau đó quay trở lại với công việc đang dở dang. Nếu có thể, hãy mời đồng nghiệp/bạn bè/gia đình cùng tham gia để xây dựng bầu không khí bình an đầy mạnh mẽ.

6. Biến ngôi nhà của bạn thành không gian thiêng liêng

Hãy xem nhà của bạn như là Trung tâm Bình yên và Sáng tạo; kiểm tra môi trường sống và các hoạt động ở nhà – chẳng

hạn như, tạo ra một vùng “không ti-vi”; quyết tâm không nghe, không xem mọi tin tức (trừ những tin tốt)...

Nếu trong nhà bạn có trẻ nhỏ, sẽ không thể tránh khỏi việc trẻ tỏ ra cứng đầu, cáu kỉnh, nhảy từ trò vui này sang trò giải trí khác. Thông thường các bé trở nên ngoan ngoãn, vui vẻ và trầm tĩnh hơn nếu được đắm chìm vào không gian tưởng tượng. Hãy đảm bảo cho trẻ có không gian để “không làm gì” cả!

Hãy tích cực nỗ lực biến nhà bạn thành “mắt bão” bình yên.

7. Lựa chọn phương pháp thiền phù hợp với bản thân

Có rất nhiều phương pháp

thiền, mỗi người sẽ tìm thấy phương pháp phù hợp nhất đối với mình. Trên hành trình phát triển tâm linh, bạn sẽ có cơ hội gặp gỡ nhiều người bạn mới và thú vị.

8. Học hỏi từ những bậc thầy tâm linh vĩ đại

Tìm đọc những lời răn dạy và lối sống của những bậc thầy tâm linh vĩ đại. Họ là những hình mẫu tuyệt vời, cho bạn thêm nhiều chọn lựa và cơ hội thú vị trên bước đường tìm kiếm Chân lý.

9. Thả hồn theo tiếng nhạc

Trong không gian yên bình và thiêng liêng ở nhà, hãy dành ra vài phút lắng nghe những giai điệu yên bình, để cơ thể bạn

thoải mái bộc lộ ra những cảm xúc đang trào dâng, và để tâm trí được tự do “đi rong” hoặc tập trung vào một khía cạnh nào đó trong cuộc sống. Hãy để cho tiếng nhạc và mạch cảm xúc điều khiển cơ thể bạn.

10. Chơi đùa với động vật & sống chan hòa cùng thiên nhiên

Nhiều loài vật trông rất tinh táo và an nhiên tự tại – như thể chúng đang ở trong trạng thái thiền. Hãy dành thời gian ở bên chúng, giao tiếp với chúng, học hỏi từ chúng!

Nếu bạn cảm thấy khó có được bình an tâm trí, hãy một mình đi dạo thật lâu giữa khung cảnh thiên nhiên hoặc đi cùng với bạn bè. Người La Mã cổ đại

có một cụm từ đặc biệt đó là *solvitas perambulum* , nghĩa là *giải quyết vấn đề trong khi đang dạo chơi* . Vì vậy nếu bạn đang cần giải quyết một khó khăn nào đó, hãy cứ dạo chơi rồi giải pháp sẽ xuất hiện!

11. Thiền & cuộc sống

Chúng ta vẫn có thể duy trì trạng thái thiền trong khi thực hiện bất kỳ hoạt động nào. Hãy thử thiền trong khi ăn, không làm gì khác ngoài việc hoàn toàn chú tâm vào bữa ăn. Khi tắm, hãy giữ nhận thức mình đang tắm, chứ đừng nghĩ đến những việc cần phải làm cho ngày hôm sau.

“Dưới mỗi bước, gió mát trỗi dậy làm mới lại thân tâm.

Dưới một bước chân, một đóa hoa tươi nở rõ."

- Thích Nhất Hạnh

Lời khẳng định giúp củng cố Trí tuệ Tâm linh

- Tôi chọn cuộc sống bình an vì lợi ích của chính tôi và vì mọi sinh vật tồn tại trong hành tinh này.
- Tôi ngày càng bình tĩnh, thanh thản và tập trung hơn.
- Tôi thực hành giữ trạng thái thiền trong những hoạt động thường nhật của mình.
- Tôi giữ mình điem tĩnh và kiên nhẫn, cứ để cho những “quả trái” của hành động chín vào đúng thời

điểm của nó.

- Tôi vẫn điềm tĩnh, vững vàng giữa những rối rắm, phức tạp và không nao núng trước hoàn cảnh khốn cùng.
- Tôi yên lặng quan sát dòng suy nghĩ lướt qua tâm trí mình và đón chào sự tĩnh lặng nội tâm.

Chương 10

TẤT CẢ NHỮNG GÌ TA CẦN LÀ TÌNH YÊU!

*“Tình yêu thì kiên nhẫn và
ân cần; không ghen ghét,
vônh vang, hay tự đắc; không
thô lỗ, cộc cằn, ích kỷ, hay
cáu kỉnh.*

*Tình yêu không giữ mãi
những sai lầm; không mừng*

khi thấy sự gian ác, nhưng vui khi thấy điều chân thật.

Tình yêu không bao giờ từ bỏ; đức tin, niềm hy vọng và sức chịu đựng của tình yêu không bao giờ tan biến."

- Thánh Paul, bức thư thứ 1 gửi tín hữu thành Corinth

"Hãy lan tỏa tình yêu ra khắp muôn nơi, trước tiên là trong chính ngôi nhà của bạn. Yêu thương con cái, vợ/chồng, hàng xóm... của bạn. Đừng để ai đến với bạn rồi ra về mà không cảm thấy thoải mái và hạnh phúc hơn."

- Mẹ Teresa

"Yêu thương là sự cảm mến

và quan tâm sâu sắc. Nó làm cho con người thiết tha quan tâm và nghĩ về đối tượng mình yêu. Tình yêu có sức mạnh chữa lành mọi vết thương, an ủi, trao quyền, chế ngự, truyền thêm cảm hứng và sức sống.

Tình yêu là sức mạnh duy nhất có thể biến kẻ thù thành bằng hữu.

- Martin Luther King

Còn khi thiếu vắng tình yêu, con người cứ thấp thỏm lo âu, trầm cảm, đau khổ, tuyệt vọng, sinh bệnh và cuối cùng sẽ dẫn đến cái chết.

Yêu thương bản thân, yêu thương mọi người và vạn vật có thể được xem là mục đích

sống và mục đích tâm linh của con người.

Love (tình yêu) có nguồn gốc từ *leof* (tiếng Đức và tiếng Anh cổ), nghĩa là *thân tình, dễ chịu, hài lòng và chấp nhận*. Vì vậy ta có thể nói “*Cuộc sống là tình yêu*” và “*Tình yêu là cuộc sống*”!

Chương này sẽ giới thiệu đến bạn một nguồn sức mạnh tối thượng – *sức mạnh của tình yêu*. Qua những câu chuyện về tình huống nguy nan, nỗi tuyệt vọng, cái chết và niềm hy vọng sau đây, bạn sẽ tìm thấy cho mình một số phương pháp giúp xoa dịu nỗi đau cả về thể xác lẫn tinh thần. Hãy đọc với ý thức cởi mở, thấu hiểu, giàu lòng trắc ẩn để khơi dậy sức

mạnh yêu thương từ chính bản thân, vì lợi ích của bạn và của mọi người.

“Tình yêu không tìm cho chính mình sự vui thỏa,

Và cũng không chăm chăm quan tâm đến bản thân,

Mà trao cho người khác sự ân cần,

Và xây dựng Thiên đường trong nỗi ê chề Hỏa ngục.”

- William Blake

Tình yêu thương & nỗi sợ hãi

Tình yêu là liều thuốc hóa giải cho hầu hết những cảm xúc tiêu cực, chẳng hạn như nỗi sợ hãi. Sợ hãi là kết quả của ý

nghĩ về sự *chia lìa*, *rời xa*, còn tình yêu là kết quả của việc *vẫn sống* trong các mối quan hệ. Nếu có thể sử dụng sức mạnh của tình yêu để chế ngự nỗi sợ hãi, tức là chúng ta đã tiến được một bước dài hướng tới Trí tuệ Tâm linh.

Cho & nhận

Khuynh hướng tự nhiên của chúng ta là cố gắng tránh né nỗi sợ hãi và thu nhận càng nhiều tình yêu thương càng tốt. Đây là một trong những bản năng sinh tồn của con người.

Ở Tây Tạng và một số nơi, các thiền sinh thực hành thiền chuyển hóa cách *cho* và *nhận*. Nghĩa là, thay vì cố thu nhận tình yêu thương, thiền sinh sẽ

gửi trao yêu thương đến mọi người; và thay vì trốn chạy nỗi sợ, họ gánh lấy nỗi sợ hãi của người khác.

Hãy hình dung bạn đang “hít vào” nỗi sợ hãi và đau khổ của người khác, rồi “thở ra” tình yêu thương, niềm vui và sự hài lòng của mình. Theo cách này, bạn đang chuyển hóa nguồn năng lượng tiêu cực thành tích cực, và lan tỏa đến mọi người. Cách làm này vô cùng tinh tế và sẽ giúp ta nuôi dưỡng tình yêu thương vô vụ lợi, nhìn thấy chính mình ở người khác, đồng thời củng cố mối quan hệ giữa ta với mọi người và với thế giới.

Sức mạnh của tình yêu thương

Ngay từ khi còn bé tôi đã yêu thiên nhiên, thích tìm hiểu các quy trình, hiện tượng và sự kỳ diệu của tự nhiên. Tôi mày mò nghiên cứu, gây giống cả một đàn sinh vật, bao gồm bướm, ếch nhái, cá và thỏ.

Một trong những loài đẹp nhất mà tôi đã từng thấy là giống cá đực 3 gai. Vào mùa giao phối, cơ thể của con đực trở nên trong mờ, lấp lánh màu xanh dương trông như ánh sáng dạ quang, còn phần cổ và dưới bụng rực lên một màu đỏ. Con đực thường dùng rong để làm tổ bảo vệ trứng. Một ngày hè nọ, tôi bắt được một con cá đực to và đẹp chưa từng thấy.

Tôi thả nó vào chiếc bể khổng lồ của tôi với hy vọng nó sẽ

sớm thích nghi với nơi này và chiếm được “lãnh địa” cho riêng mình. Nhưng ngạc nhiên là nó đã không làm vậy. Nó nhanh chóng bơi lùi vào một cụm rong ở bề mặt bể cá, hóa ra là anh chàng cố tránh những cuộc “đột kích” thi thoảng xảy ra từ những con đực khác.

Tôi kỳ vọng bản năng tự nhiên sẽ giúp nó cân bằng lại “quyền lực” vào ngay ngày hôm sau, nhưng con cá vẫn “án binh bất động”. Màu sắc của nó không còn rực rỡ như hôm trước. Trông nó hơi rụt rè, lo sợ và vẫn giữ thế phòng thủ.

Vài hôm sau nữa, con cá gai lông lẫy ấy vẫn cứ ở yên một chỗ, màu sắc kém tươi sáng

hơn, ngày càng nhút nhát nên càng dễ bị tấn công. Sau năm ngày, con cá nhỏ tội nghiệp trở thành một khối xám xịt, và tôi bắt đầu lo cho tính mạng của nó.

Phải nuôi dưỡng và chăm sóc cho nó thôi! Thế là tôi bắt đầu nhẹ nhàng vuốt ve chú cá, để cho nó biết rằng không có mối đe dọa nào từ tôi và chắc chắn cho nó ăn nhiều hơn một chút. Tôi cũng kéo thêm ít rong đến chỗ nó để nó có thể ăn nắp an toàn.

Chỉ trong vòng hai ngày, tôi phát hiện có một thay đổi nhỏ ở màu sắc chú cá: trông nó sáng hơn chút đỉnh! Cứ thế, tôi thể hiện những cử chỉ yêu thương dành cho nó mỗi ngày,

và theo đó tinh thần của nó cũng dần hồi phục.

Một tuần sau, nó lại “lộng lẫy” như ngày đầu tôi trông thấy và bắt đầu rời khỏi “lãnh thổ” của mình. Trong vòng hai tuần, nó đã tạo được một “khu nhà” riêng trong bể cá; và theo tự nhiên, nó đã có thể tự chăm sóc bản thân.

Rồi tôi nhận thấy các yếu tố như *to*, *khỏe* và *đẹp* chẳng có ý nghĩa gì đối với chú cá gai của tôi. Chú cá, và cả chúng ta, luôn cần nhận được *tình yêu thương* – nguồn sức mạnh vô cùng quan trọng.

Sức mạnh yêu thương sẽ giúp ta vượt lên mọi trở ngại!

Tình yêu & khoa học

Một nhân viên bán hàng giỏi
sẽ có thể nhận ra bạn đang
thích món hàng nào đó hoặc ai
đó dù bạn có cố che giấu kỹ
đến đâu!

Bằng cách nào?

Nhìn vào đôi mắt bạn!

Tại sao?

Bởi vì khi trông thấy đối tượng
hợp ý mình, đôi mắt bạn sẽ mở
rất to.

Não của bạn muôn 260 triệu tế
bào tiếp nhận ánh sáng hoạt
động “tổng lực” để thu nhận
hết tất cả thông tin về đối
tượng đang ở trước mặt.

Quá trình này cũng diễn ra
tương tự đối với các giác quan

khác.

Khi bạn yêu, cả cơ thể bạn – rõ nhất là các giác quan – “mở ra” và cho phép rất nhiều thông tin từ Vũ trụ đi vào. Bạn trở nên cởi mở hơn. Trong trạng thái đó, khả năng học hỏi, ghi nhớ, tập trung và ứng phó đều được cải thiện; tiềm năng và sức mạnh của bạn sẽ được bộc lộ hoàn toàn.

Sức mạnh đích thực không nằm ở khả năng áp đặt ý muốn của ta lên người khác. Sức mạnh đích thực cũng không chỉ đơn giản là có một cơ thể khỏe mạnh, vượt trội hơn người. Loại quyền lực/sức mạnh này chỉ mang tính tạm thời, không ổn định và sẽ suy kiệt theo thời gian. Phụ thuộc

vào chúng chỉ khiến ta thêm lo sợ và thiếu tự tin.

Sức mạnh thực sự là sức mạnh của tình yêu thương, với những minh chứng sống như Đức Phật, Chúa Jesus, Tiên tri Muhammad...

Những đội quân hùng mạnh, những nhà thống lĩnh tài ba có thể bị lãng quên theo thời gian nhưng ký ức về những tinh thần bất diệt, những người đã tranh đấu với sức mạnh của tình yêu thương thì sẽ luôn còn mãi.

Và tình yêu có thể “dời non lấp biển”, khiến người bình thường cũng có thể lập nên thành tích phi thường – chẳng hạn như người mẹ nhấc cả chiếc xe hơi lên để giải cứu đứa

con bị kẹt bên dưới, hoặc người cha đào bới bằng chính đôi tay trần của mình để cứu cậu con trai bị vùi dưới khối đất lở.

Nỗi đau khi mất đi người thân yêu

Một trong những khổ đau lớn nhất của con người chính là mất đi tình yêu thương, nhất là khi mất đi một thành viên trong gia đình hoặc một người bạn đáng mến.

Nỗi đau này chỉ nguôi ngoai khi ta hiểu rõ “bức tranh toàn cảnh” và nhận thức nhiều hơn về người khác, cũng như hoàn cảnh của họ.

Một ngày nọ Kisa Gotami đến khóc trước mặt Đức Phật: *“Bạch Thế Tôn, đưa con trai duy*

nhất của con vừa mới qua đời. Con đã hỏi tất cả mọi người rằng liệu có loại thuốc nào có thể làm con trai con sống lại không thì họ đều bảo không có loại thuốc đó, nhưng hãy đến gặp Thế Tôn vì Ngài có thể giúp con. Bạch Thế Tôn, xin Ngài cho con loại thuốc giúp hồi sinh con trai của con ạ!".

Nhìn người mẹ với lòng từ bi, Đức Phật trả lời: "Bà đã tìm đến đúng nơi rồi, Kisa Gotami. Hãy đi và mang về cho Ta một ít hạt cải để làm thuốc, nhớ là chỉ lấy ở những nhà nào chưa từng có ai - cha mẹ, con cái, người hầu hay bất cứ ai - qua đời".

Vui mừng khôn xiết, Kisa Gotami liền lên đường tìm xin hạt cải. Tìm kiếm suốt cả ngày

dài từ nhà này đến nhà khác
nhưng ở đâu bà cũng nghe
thấy tiếng than: “*Chao ôi!
Người đã khuất nhiều hơn người
còn sống gấp bội!*”.

Lấy lại sức sau chuyến đi dài
mệt mỏi, cuối cùng bà cũng
nhận ra: “*Con trai bé bỏng của
ta ơi, mẹ tưởng rằng chỉ mình
con phải lia bỏ thế gian. Nhưng
bây giờ mẹ nhận thấy điều này
không chỉ xảy ra với con, mà
đây là quy luật chung cho cả
nhân loại*”.

Đời là bể khổ! Khi mất đi tình
yêu thương, bạn hãy cố gắng
tránh đẩy “năng lượng mất
mát” vào vòng xoáy tiêu cực
(than trách, tuyệt vọng) mà
cần học cách thấu hiểu, thể
hiện lòng quan tâm và trắc ẩn

nhiều hơn nữa.

Sau đây là câu chuyện về một người phụ nữ phi thường đã vượt qua nỗi đau mất mát và lấy kinh nghiệm sống quý báu của mình để giúp đỡ những người đồng cảnh ngộ.

Vượt qua nỗi mất mát lớn về tình cảm

Vào lần nọ, tôi được dịp tiếp xúc với một người phụ nữ đã chịu nỗi mất mát lớn về tình cảm. Khi đó, cô và chồng cùng đi trên con tàu băng qua eo biển. Rồi tàu bị đắm, với tổn thất lớn về nhân mạng. Cô là một trong những người còn sống sót, nhưng chồng cô thì đã vĩnh viễn ra đi.

Cô đã không thể đối mặt với sự

thật nghiệt ngã này trong suốt 10 năm. Cái ký ức về chuyến đi định mệnh cứ lớn vởn trong tâm trí cô mỗi khi cô sắp chìm vào giấc ngủ.

Và cũng suốt gần ấy năm, cô thường xuyên tìm đến những chuyên gia tham vấn tâm lý hòng được giúp thoát khỏi những ký ức đau buồn. Tôi giải thích với cô rằng không thể “thoát khỏi” nó trừ khi cô cắt đi một phần bộ não! Cách xử lý êm đẹp nhất là... *trìu mến đón nhận và khai thác nó*.

Tôi yêu cầu cô ấy dũng cảm nhìn lại những gì đã thực sự xảy ra. Nếu làm được như vậy, hy vọng sau này cô ấy sẽ có thể đương đầu với những thảm kịch khác, biến nó thành lợi

thế để tận hưởng một cuộc sống tốt đẹp thay vì để trái tim mình mãi đắm theo xác con tàu vỡ. Cô rất can đảm và chấp nhận thay đổi. Chỉ trong một thời gian ngắn, cô đã lấy lại được tinh thần.

Khi con tàu bắt đầu chìm, chồng cô ngân nga một bài hát dân ca Ailen và hạnh phúc thốt lên: “ *Một chuyến đi tuyệt làm sao!* ”. Trong khi đó mọi người xung quanh đều hoảng hốt kêu gào: “ *Thôi rồi!* ”, “ *Trời ơi, xong đời rồi!* ”, “ *Chúng ta sắp chết!* ”, “ *Chẳng còn hy vọng gì nữa!* ”... Còn cô thì quyết liệt giành lấy sự sống! Cô liền bảo với chồng: “ *Đi nào!* ” (nhưng anh ta đã không làm vậy), rồi chạy đến lối thoát hiểm gần nhất.

Lách qua đám đông hoảng loạn, cô lùi thẳng về phía nơi có thuyền cứu sinh. Cũng có nhiều người nhảy úm xuống nước và bơi thẳng về phía thuyền cứu sinh gần đó. Cùng bám vào thuyền cứu sinh với vài người sống sót khác, trong suốt một giờ khủng khiếp sau đó, cô quan sát thấy hầu như những ai lao xuống nước, bám lấy thuyền cứu sinh thì đều có mong muốn sống sót, ra sức bảo toàn tính mạng của mình và của người khác. Còn những người bỏ cuộc thì đều phải bỏ mạng.

Hồi tưởng lại biến cố đã qua, cô nhận ra rằng chồng cô không hề sợ chết, còn cô thì đã sống sót sau những giây phút “ngàn cân treo sợi tóc” bằng

một nghị lực phi thường và lòng *ham sống* hết sức mạnh mẽ.

Cuối cùng, cô đã có thể dùng những trải nghiệm sống quý giá ấy để giúp mọi người hiểu về nỗi sợ của họ và vượt qua nghịch cảnh. Đồng thời việc làm này cũng giúp cô tìm lại cảm giác thanh thản, bình yên trong tâm hồn và cảm nhận rõ hơn mục đích sống của mình.

Câu chuyện về những tù nhân lãnh án tử hình

Vào những năm 1990, một nhà báo phụ trách chuyên mục phỏng sự điều tra ở Mỹ đã thực hiện một cuộc điều tra đặc biệt: cô nhờ các thủ thư tại các nhà tù cung cấp cho cô danh mục loại sách mà những tử tù

thường đọc nhất trong thời gian trước khi hành hình.

Từ danh sách dưới đây, hãy chọn ra thể loại mà bạn nghĩ là phổ biến nhất:

- Thánh Kinh và các văn bản tôn giáo
- Sách về pháp luật
- Những câu chuyện phiêu lưu mạo hiểm
- Sách báo khiêu dâm
- Thơ
- Triết học
- Tiểu sử danh nhân
- Cách để viết thư tình và làm thơ
- Thiên văn học
- “Bí kíp” đào tẩu
- Truyện tranh
- Truyện cười

- Sách luyện kỹ năng giao tiếp

Thật ngạc nhiên, các sách hướng dẫn cách làm thơ và viết thư tình được chọn đọc nhiều nhất!

Trong giai đoạn đen tối nhất của đời người, ngay cả những người bị lén án như là “cầm thú”, là “căn bã của xã hội” cũng đều xem tình yêu thương là điều đáng lưu ý nhất, và muốn bày tỏ tình yêu thương như là một việc làm có ý nghĩa vào lúc cuối đời.

Rèn luyện Trí tuệ Tâm linh

1. Mạnh dạn bộc lộ cảm xúc yêu thương

Trong kỷ nguyên của

thông tin ngày nay, khi mà tiền bạc được đánh đồng với quyền lực và một cuộc sống bận rộn đên cuồng là dấu hiệu của sự thành công thì việc biểu lộ cảm xúc bị xem là “lối ứng xử của những kẻ yếu mềm”. Chính vì vậy, chúng ta có xu hướng đánh giá thấp hoặc kiềm chế việc bộc lộ cảm xúc, trong đó có tình yêu thương.

Giờ đây, ta đã biết sức mạnh đích thực và “chủ nghĩa anh hùng” không nằm ở những thứ hữu hình, mà chỉ có ở tình yêu tâm linh và lòng trắc ẩn. Hãy tập trung nuôi dưỡng những giá trị này, rồi bạn sẽ nhận được phần thưởng

vô hạn.

2. Thể hiện nỗi buồn đau

Cũng giống như tình yêu thương và lòng trắc ẩn, trong nhiều xã hội hiện đại, việc thể hiện nỗi đau buồn cũng bị coi là “yếu mềm, ủy mị”. Điều này là sai. Biết cách thể hiện nỗi đau buồn mới là *mạnh mẽ*.

Ai mà không cảm thấy đớn đau. Kìm nén nỗi đau mãi trong lòng thì chẳng lành mạnh chút nào – hoàn toàn vô lý và phản tác dụng! Hãy cứ khóc và đừng ngại bày tỏ những muộn phiền của bạn.

Cách hữu ích nhất để trút bỏ nỗi đau trong lòng là

hãy *ghi ra* . Nỗi lòng sẽ được giải tỏa, đồng thời ta cảm thấy tinh thần hơn, có thể nắm bắt những khoảnh khắc yêu thương vốn trước đó đã bị nỗi đau che lấp, và tiếp tục tiến bước.

3. Thấu hiểu nỗi đau của người khác

Qua câu chuyện về Kisa Gotami, chúng ta nhận thấy tất cả mọi người đều phải trải qua nỗi khổ đau nào đó. Trải nghiệm sống của con người thường dày lên theo những bi kịch và nỗi đau – bệnh tật, mất mát – trong cuộc đời.

Hãy nâng cấp “cỗ máy trắc ẩn” của bạn, nhìn sâu vào

đôi mắt những lữ khách
đồng hành cùng bạn trên
hành trình cuộc sống để
bạn thấu cảm câu chuyện
đời của họ hơn. Rồi bạn sẽ
dễ dàng ôm lấy họ với sự
thấu hiểu và tình yêu
thương.

*“Yêu là chẳng trao đi
điều gì ngoài bản thân,
và cũng chẳng mất gì ở
bản thân.*

*Tình yêu chẳng chiếm
hữu điều gì, và cũng
không bị chiếm hữu.*

*Vì luôn có đủ cho tình
yêu.”*

- Kahlil Gibran

4. Thấu cảm nỗi đau của

mình và của người

Khi những điều “tệ hại”, “tiêu cực” xảy đến với mình, ta thường thốt lên những lời than vãn: “*Tại sao lại là tôi?*”, “*Thật không công bằng!*”; “*Sao tai họa cứ luôn ập đến tôi?*”; “*Số tôi đen quá!*”...

Tuy nhiên, hãy hiểu rằng đâu phải chỉ mỗi ta mới rơi vào hoàn cảnh như vậy.

Thay vì tập trung vào những khổ não, kém may mắn của bản thân, ta hãy sử dụng nó để tiếp cận với hàng triệu người khác, những người cũng đang chịu đựng đau khổ giống ta.

5. Biến trải nghiệm đau thương thành bài học

Những gì đã xảy ra với bạn hoặc những việc bạn từng làm chỉ là một phần trong câu chuyện đời. Hãy nhớ lại câu chuyện về người phụ nữ và con thuyền đắm để nhận ra rằng những trải nghiệm “tiêu cực” hay “tệ hại” đều là những sự kiện đặc biệt và duy nhất trong đời bạn. Bạn có thể lấy kinh nghiệm sống quý báu này để giúp người khác tránh khỏi hoặc hóa giải bi kịch tương tự. Đó mới là khôn ngoan, sáng suốt.

6. Yêu thương bản thân

Hãy yêu thương bản thân, vì chỉ khi ta yêu và tôn

trọng chính mình thì ta mới có thể yêu và tôn trọng người khác.

Nhiều vấn đề mà con người phải đối mặt trong cuộc sống có liên quan đến việc thiếu quan tâm, yêu thương bản thân. Nghiện các chất như caffeine, nicotine, rượu, hoặc ma túy là một trường hợp điển hình.

Nếu bạn đang vật vã tìm cách thoát khỏi một chất gây nghiện nào đó, hãy dùng sức mạnh của tình yêu để hóa giải. Tập trung vào những điều tốt đẹp, độc đáo của riêng mình; hướng đến tầm nhìn tương lai và tiềm năng vô hạn

của bản thân; và mở rộng vòng tay yêu thương mỗi ngày. Khi đó, không gian của thói nghiện ngập sẽ dần bị “đá văng” đi, cơ thể và tâm trí bạn sẽ được giải phóng.

7. **Cảm nhận tình cảm của loài vật**

Động vật, nhất là chó, mèo..., cũng trải nghiệm những cảm xúc đau buồn và yêu thương giống như con người chúng ta. Các nhà nghiên cứu cũng phát hiện ra rằng những ai có nuôi vật cưng thì cảm xúc của họ ổn định hơn, họ hạnh phúc và yêu đời hơn.

Hãy nghĩ đến vẻ hân hoan của chú chó khi gặp lại chủ

sau một thời gian dài, và đừng ngần ngại học cách nuôi dưỡng tình yêu thương chân thành, trong sáng như thế.

8. **Lan tỏa yêu thương**

Hãy nói lời yêu thương hoặc nghĩ ra những cách khác nhau để gửi trao yêu thương đến mọi người.

9. **Thương người như thể thương thân**

Sau đây là bài tập mường tượng đơn giản giúp nuôi dưỡng tình yêu thương trong ta.

Hãy nghĩ về người từng yêu thương bạn và làm sống lại cảm giác khi bạn

hoàn toàn được chấp nhận. Hình dung họ đang trìu mến nhìn bạn, để cho cảm giác đó lan tràn khắp cơ thể và tận hưởng trong vòng năm phút.

Sau đó bạn sẽ cảm thấy bạn đã sẵn sàng chia sẻ với mọi người cảm xúc yêu thương đầy ắp trong lòng mình.

10. **Thiền định - Mở rộng vòng tay yêu thương**

Ngồi ở nơi yên tĩnh, thoải mái. Thư giãn, hít thở đều và nghĩ về những người *thân yêu nhất*.

Hãy để cho cảm xúc yêu thương dâng lên; nhớ lại những điều tuyệt vời ở họ

và thầm cảm ơn vì họ đã đến với cuộc đời bạn. Giữ “sợi dây” kết nối yêu thương với họ trong vài phút.

Tiếp theo, hãy hướng sự chú ý đến những người bạn *thích*. Họ có thể là đồng nghiệp, hàng xóm hoặc những người quen biết tình cờ. Mở rộng vòng tay yêu thương và quan tâm đến họ giống như bạn đã làm đối với những người mà bạn tha thiết yêu thương. Cũng như bao người, họ đều muốn cảm nhận hạnh phúc và bình an. Vì vậy hãy dành ra một “không gian” trong tim bạn để nuôi dưỡng tình cảm yêu thương và quan

tâm đối với họ.

Sau đó, chuyển sự chú ý của bạn đến với những người chưa hề quen biết. Đó có thể những người mà bạn tình cờ chạm mặt trên phố. Một lần nữa, hãy mở rộng vòng tay yêu thương và hình dung họ, cũng như bạn bè, người thân của họ, đã tìm thấy niềm vui và được giải thoát khỏi nỗi đau. Giữ lấy hình ảnh và cảm xúc này trong một lúc.

Cuối cùng, và khó nhất, hãy hình dung ra “kẻ thù” của bạn – người chuyên “đâm sau lưng” bạn trong công việc, gã tình nhân cũ với lối hành xử rất tệ hoặc

kẻ thường hay bắt nạt con bạn. Hình dung họ cũng đang chịu đựng nỗi đau nào đó, muốn chấm dứt nỗi đau và trải nghiệm niềm hạnh phúc. Mở rộng vòng tay yêu thương với họ.

Lời khẳng định giúp củng cố Trí tuệ Tâm linh

- Tôi là một người đáng yêu.
- Tình yêu là ngôi sao dẫn đường cho tôi.
- Tôi biến những trải nghiệm khổ đau của mình thành hiểu biết sáng suốt để yêu thương và bao dung với mọi người hơn.
- Tôi luôn bình tĩnh và can đảm khi đối mặt với nghịch cảnh.

- Tôi mạnh dạn bày tỏ với những người gần gũi với mình rằng tôi trân quý và yêu thương họ biết dường nào.

“Một ngày nào đó, sau khi đã làm chủ được gió, sóng, thủy triều và trọng lực, chúng ta sẽ khai thác đến nguồn năng lượng yêu thương. Đây sẽ là lần thứ hai trong lịch sử, nhân loại lại khám phá ra ‘lửa’.”

- Teilhard de Chardin