

DON MIGUEL RUIZ



THE HUGE
INTERNATIONAL
BESTSELLER



BÓN THỎA ƯỚC

CHỈ DẪN
THIỆT THỰC
ĐỂ ĐẠT ĐẾN
TỰ DO
CÁ NHÂN



nhà nam NHÀ XUẤT BẢN TRẺ THÀNH

TỦ SÁCH BOOKBT #310

DON MIGUEL RUIZ

BỔN THỎA ƯỚC

CHỈ DẪN
THIỆT THỰC
ĐỂ ĐẠT ĐẾN
TỰ DO
CÁ NHÂN

NGUYỄN TRUNG KỲ DỊCH



NHÀ XUẤT BẢN TRI THỨC

TỦ SÁCH BOOKBT #310





CÙNG ĐỌC, CÙNG CHIA SẺ

Thông tin sách

Tên sách: **BỐN THỎA ƯỚC**

Nguyên tác: **The Four Agreements**

Tác giả: **Don Miguel Ruiz**

Người dịch: **Nguyễn Trung Kỳ**

Nhà phát hành: **Nhã Nam**

Nhà xuất bản: **NXB Tri Thức**

Khối lượng: **150g**

Kích thước: **13x18 cm**

Ngày phát hành: **15/09/2015**

Số trang: **180**

Giá bìa: **40.000đ**

Thể loại: **Self Help**

Thông tin ebook

Nguồn: tve-4u.org

Thực hiện ebook: **thanhbt**

Ngày hoàn thành: **20/09/2017**

Dự án ebook #310 thuộc Tủ sách BOOKBT

Ebook miễn phí tại : www.Sachvui.Com

Giới thiệu

Nhà văn Mexico **Don Miguel Ruiz**, người đứng giữa những vẻ đẹp của nhiều nền văn minh tinh thần khác nhau, hậu duệ của *Toltec* nổi danh, đã cô đọng nhiều chứng nghiệm của ông về tồn tại và hạnh phúc của con người trong cuốn sách *Bốn thỏa ước* - những dẫn giải và thực hành cơ bản nhất để đạt tới tự do tinh thần cũng như sự khai phóng cá nhân.

Cuốn sách đã 6 năm liền đứng trong Top best - seller của tạp chí văn hoá The New York Times, bán được hơn bốn triệu bản và được giới thiệu trên show truyền hình đắt giá Oprah. Xuất phát từ triết lý tinh hoa về vũ trụ và con người của nền văn minh Toltec cổ xưa, xuất hiện tại vùng Trung Mỹ cách đây hàng nghìn năm, Don Miguel đưa ra một quan niệm về “cái tôi, như bạn vốn là”, rất gần gũi với triết lý con người của phương Đông, “bản lai diện mục”, cái tôi ấy là tâm điểm để khám phá thế giới và là điểm đến của hạnh phúc. *Bốn thỏa ước* được tóm tắt ngắn gọn như sau:

“Không phạm tội với lời nói của bạn”. Được hiểu là không dễ dãi, máy móc lặp lại những quan niệm và thành kiến của mọi người xung quanh khi nhìn nhận một vấn đề hay con người nào đó, hoặc khi đánh giá chính mình. Hãy nhìn sự vật theo cảm nhận của bản thân, đừng để vị quan toà vô hình với những thành kiến về “đúng - sai”, “thưởng - phạt” mà thực chất là những quan niệm “truyền đời” của xã hội duy ý chí, dẫn dắt và làm khổ bạn. Đừng dùng lời nói của mình làm lan truyền những thiên kiến đó ra mọi người chung quanh.

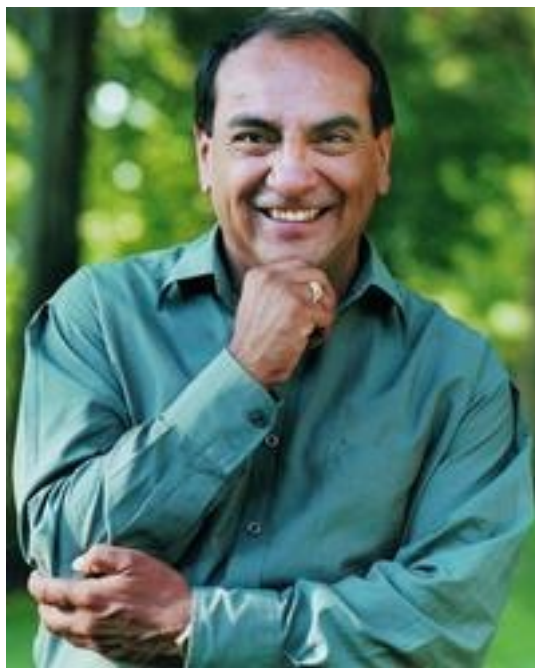
“Không vơ mọi chuyện vào mình”, nói khác đi là không ngộ nhận. Những người bên ngoài bạn chỉ có khả năng tư duy, khát vọng, quan tâm và thực hiện những điều thuộc về họ và chỉ thoả mãn tư duy, khát vọng, quan tâm,

hành động của bản thân họ mà thôi. Không có sự đánh giá nào từ bên ngoài lại thực sự phù hợp với bạn và có thể tác động lên chính cuộc sống của bạn.

“Không giả định, phỏng đoán”, vì giả định phỏng đoán thực chất cũng chỉ là lặp lại những thiên kiến, thành kiến sẵn có về sự vật, không gì khác, nó không thể cho bạn biết ý nghĩa đích thực của điều đang diễn ra. Hãy can đảm đặt câu hỏi về những gì chưa được biết rõ và hãy bày tỏ điều bạn muốn. Cần thông tin cho người khác minh bạch, rõ ràng để loại bỏ những cơ hội bị hiểu lầm, cường điệu.

“Hãy làm hết khả năng của mình” là thoả ước thứ tư, nó chính là nguyên lý thực hành căn bản để khai phóng “cái tôi” mà bạn vừa giác ngộ sau ba thoả ước khởi đầu, một cách mạnh mẽ nhất. Làm hết khả năng đồng nghĩa với làm mọi việc trong phạm vi cuộc sống của bạn bằng tình yêu chứ không phải bị bắt buộc hay để đối phó, hoặc dùng để trao đổi. Tình yêu là nguồn động lực mạnh mẽ duy nhất giúp bạn tiếp cận và thực hành triệt để một công việc. Chỉ tình yêu mới giúp bạn nhìn ra và thực hiện được hết mọi - khả - năng của một vấn đề. Tình yêu mở ra nguồn năng lượng vô hạn của con người và vũ trụ, vì nó chính là bản chất của mọi tồn tại trên thế giới này, cũng giống như quan niệm vô ngã, vị tha, từ bi hỉ xả của đạo Phật.

Thiên về chỉ dẫn thực hành, nhưng *Bốn thoả ước* của Don Miguel vẫn bao hàm một hệ thống triết lý về vũ trụ và nhân sinh minh bạch, giản dị, trong đó con người là một phần của tự nhiên, hài hoà, song phẳng và không giới hạn. Bốn thoả ước có phần nào rất gần gũi với “Tứ diệu đế”- Khổ, Tập, Diệt, Đạo, bốn chân lý kỳ diệu của triết học phương Đông, chỉ dẫn con đường sống đầy đủ, hạnh phúc và tự do trong khả năng thiên phú của mỗi cá nhân, tránh khỏi ngộ nhận, ham muốn quá đà mà bỏ lơ chân tính.



Don Miguel Ruiz sinh năm 1952 trong một gia đình ở nông thôn Mexico, là con một *curandera* (thầy lang) và cháu một *nagual* (pháp sư). Gia đình đã sớm nhận thấy Miguel sẽ kế thừa di sản lâu đời của gia đình và phát triển những kiến thức Toltec bí truyền. Nhưng cuộc sống hiện đại đã làm ông xao nhãng việc đó. Ông đã chọn thi trường Y rồi trở thành một bác sĩ khoa ngoại. Ông biết tiếng Anh và thường đi diễn thuyết xuyên nước Mỹ.

Một lần cận kề cái chết đã thay đổi cuộc sống của ông. Một đêm đầu những năm 1970, ông gặp một tai nạn giao thông khủng khiếp. Khi nhớ lại, Don Miguel khẳng định lúc đó ông không ở trong thân xác mình, bởi ông đã nhìn thấy chính mình đã kéo tay hai người bạn thoát khỏi nguy hiểm.

Choáng váng sau sự kiện này, ông bắt đầu tự luyện tập khám phá bản thân, ông dành mọi thời gian để tìm hiểu sự thông thái của tổ tiên xưa kia, cùng mẹ nghiêm túc nghiên cứu di sản đó đồng thời theo học một pháp sư uy tín ở vùng sa mạc Mexico. *Bốn thỏa ước* là cuốn sách chia sẻ những hiểu biết của các Toltec để giúp con người đạt được tự do cá nhân thông qua các thỏa thuận và niềm tin với bản thân và với người khác. Cuốn sách xuất bản lần đầu năm 1997, bán được hơn bốn triệu bản trên toàn thế giới và vẫn được xếp trong danh sách các cuốn non-fiction bán chạy nhất. Sau *Bốn thỏa ước*, ông còn viết nhiều cuốn khác, trong đó nổi bật nhất là *Beyond Fear* (1997) và *The Mastery of Love* (2002).

The Four Agreements

1 BE IMPECCABLE WITH YOUR WORD

- a. Speak with integrity.
- b. Say only what you mean.
- c. Avoid using the Word to speak against yourself or to gossip about others.
- d. Use the power of your Word in the direction of truth and love.

2 DON'T TAKE ANYTHING PERSONALLY

- a. Nothing others do is because of you.
- b. What others say and do is a projection of their own reality, their own dream.
- c. When you are immune to the opinions and actions of others, you won't be the victim of needless suffering.

3 DON'T MAKE ASSUMPTIONS

- a. Find the courage to ask questions and to express what you really want.
- b. Communicate with others as clearly as you can to avoid misunderstandings, sadness and drama.
- c. With just this one agreement, you can completely transform your life.

4 ALWAYS DO YOUR BEST

- a. Your best is going to change from moment to moment; it will be different when you are healthy as opposed to sick.
- b. Under any circumstance, simply do your best, and you will avoid self-judgment, self-abuse, and regret.

*Dành tặng Vòng Lửa;
những người đã đi trước,
những người đang hiện diện
và những người chưa đến.*

Lời cảm tạ

XIN CHÂN THÀNH CẢM TẠ MẸ SARITA CỦA TÔI, người đã dạy tôi biết yêu thương vô điều kiện; cha tôi, Jose Luis, người đã dạy tôi biết sống có nền nếp; ông tôi, Leonardo Macias, người đã cho tôi chìa khóa mở ra những bí ẩn của Toltec; và các con tôi, Miguel, Jose Luis và Leonardo.

Tôi muốn bày tỏ sự mến mộ và biết ơn sâu xa đối với sự cống hiến của Gaya Jenkins và Trey Jenkins.

Tôi muốn bày tỏ lòng tri ân sâu sắc đến Janet Mills - người xuất bản, biên tập và tín hữu. Tôi cũng cảm ơn Ray Chambers vì đã soi đường cho tôi.

Tôi muốn bày tỏ sự trân trọng đến bạn tôi Gini Gentry, một “bộ óc” đáng kinh ngạc. Đức tin của bạn đã làm tôi rung động.

Tôi muốn bày tỏ lòng cảm kích với nhiều người đã tự ý dành thời gian, tâm lòng và mọi khả năng để ủng hộ cho việc giảng dạy. Trong số đó có thể kể đến: Gae Buckley, Ted và Peggy Raess, Christine Johnson, Judy “Red” Fruhbauer, Vicky Molinar, David và Linda Dibble, Bernadette Vigil, Cynthia Woodton, Alan Clark, Rita Rivera, Catherine Chase, Stephanie Bureau, Todd Kaprielian, Glenna Quigley, Allan và Randi Hardman, Cindee Pascoe, Tink và Chuck Cowgill, Roberto và Diane Paez, Siri Gian Singh Khalsa, Heather Ash, Larry Andrews, Judy Silver, Carolyn Hipp, Kim Hofer, Mersedeh Kheradmand, Diana và sky Ferfuson, Keri Kropidlowski, Steve Hasenburger, Dara Salour, Joaquin Galvan, Woodie Bobb, Rachel Guerero, Mark Gershon, Collette Michaan, Brandt Morgan, Katherine Kilgore (Kitty Kaur), Michael Gildard, Laura Haney, Marc Cloptin, Wendy Bobb, Edd Fox, Yari Jaeda, Mary Carroll Nelson, Amari Magdelana,

JaneAnn Dow, Russ Venable, Gu và Maya Khalsa, Mataji Rosita, Fred và Marion Vatinelli, Diane Laurent, V. J. Polich, Gail Dawn Price, Barbara Simon, Patti Torres, Kaye Thompson, Ramin Yazdani, Linda Lightfoot, Terry Gorton, Dorothy Lee, J. J. Frank, Jennifer và Jeanne Jenkins, George Gorton, Tita Weems, Shelley Wolf, Gigi Boyce, Morgan Drasmin, Eddie Von Sonn, Sydney de Jong, Peg Hackett Cancienne, Germaine Bautista, Pilar Mendoza, Debbie Rund Caldwell, Bea La Scalla, Eduardo Rabasa và The Cowboy.

Toltec

HÀNG NGÀN NĂM TRƯỚC, TOLTEC NỔI DANH TRÊN suốt dải đất miền Nam Mexico như là “những nam nữ nhân thông thái”. Các nhà nhân chủng học coi Toltec là một sắc dân hay một chủng tộc, nhưng trên thực tế, Toltec là những học giả và nghệ sĩ, những người đã tạo nên một xã hội để nghiên cứu và bảo tồn các tri thức tinh thần và tập tục của người xưa. Họ đến với nhau như những bậc thầy (*nagual*) và học trò, tại Teotihuacan, một thành phố kim tự tháp cổ xưa nằm bên ngoài Mexico City vốn được biết đến như là nơi “Con Người Trở Thành Thượng Đế”.

Trải qua hàng ngàn năm, các *nagual* buộc phải che giấu sự khôn ngoan của tiên tổ và để nó chìm vào bóng tối. Sự xâm lăng của châu Âu, đi kèm với sự lạm dụng quyền lực cá nhân của một số ít người thụ giáo, đã khiến họ phải bảo vệ tri thức ấy khỏi lọt vào tay những người không được chuẩn bị để sử dụng nó một cách khôn ngoan, hoặc những người cố ý lạm dụng nó cho lợi ích cá nhân.

May thay, tri thức bí ẩn của Toltec đã được bảo toàn và truyền lại qua nhiều thế hệ, nhờ vào những *nagual* thuộc các dòng khác nhau. Mặc dù chúng vẫn còn được cất giấu bí mật qua hàng trăm năm, nhưng các lời sấm cổ đã tiên báo về một thời đại mà sự khôn ngoan ấy tất yếu cần phải trả về cho loài người. Bây giờ, don Miguel Ruiz, một *nagual* đến từ dòng họ Hiệp Sĩ Đại Bàng, đã được hướng dẫn để chia sẻ với chúng ta những giáo huấn đầy sức mạnh của Toltec.

Tri thức Toltec xuất phát từ chân lý nhất nguyên căn bản như mọi truyền thống bí thuật thiêng liêng trên khắp thế giới. Mặc dù không phải là một tôn giáo, Toltec đề cao mọi bậc linh sư đã từng truyền giảng trên địa cầu. Mặc dù trong ấy bao hàm cả tâm linh, chúng ta có thể mô tả Toltec một cách chính xác nhất là một lối sống, nổi bật bởi khả năng tiếp cận với hạnh phúc và tình yêu.

MỞ ĐẦU

Tấm gương ám khói

BA NGÀN NĂM TRƯỚC ĐÂY, CÓ MỘT NGƯỜI CŨNG giống như bạn và tôi. Người ấy sống gần một thành phố có những dãy núi trùng điệp bao quanh. Con người đang học tập để trở thành một thầy thuốc, để học hỏi hiểu biết của tổ tiên mình, nhưng người ấy không hoàn toàn đồng ý về mọi điều mình đang học. Trong thâm tâm, người ấy cảm thấy rằng vẫn còn phải có điều gì đó hơn thế nữa.

Một ngày kia, khi đang ngon giấc trong một hang động, người ấy mơ trông thấy thân xác của mình đang ngủ. Anh bước ra khỏi động trong đêm trăng non. Bầu trời đêm trong vắt, anh có thể nhìn thấy hàng triệu vì sao. Thế rồi một điều gì đó đã xảy ra bên trong anh, và biến đổi vĩnh viễn cuộc đời anh. Anh nhìn đôi bàn tay anh, anh cảm thấy thân thể anh, và anh nghe tiếng anh đang nói: “Tôi được tạo nên từ ánh sáng; tôi được tạo nên từ những vì sao.”

Người ấy lại nhìn lên các vì sao, và nhận ra rằng không phải các vì sao làm nên ánh sáng, mà chính ánh sáng đã làm nên các vì sao. Người ấy nói: “Mọi sự được tạo nên từ ánh sáng, và khoảng không ở-giữa không trống rỗng.” Và người ấy biết rằng mọi sự đang tồn tại đều là một sinh thể, và ánh sáng đó là sứ giả của sự sống, vì nó sống động và nó chứa đựng tất cả mọi thông tin.

Rồi người ấy nhận ra, dù anh được làm nên từ những vì sao, nhưng anh không phải là những vì sao đó. Người ấy nghĩ: “Tôi ở giữa các vì sao.” Vì vậy người ấy gọi các vì sao là *tonal* và ánh sáng giữa các vì sao là *nagual*. Và người ấy biết rằng, điều làm nên sự hòa điệu và không gian giữa *tonal* và *nagual* chính là Sự Sống hay Ý Muốn. Không có Sự Sống, *tonal* và *nagual* không thể hiện hữu. Sự sống là sức mạnh của cái tuyệt đối, cái tối cao, là Đấng Sáng Tạo đã làm nên mọi sự.

Đây là điều người ấy đã khám phá được: Mọi sự đang tồn tại đều là hiện thân của một Hữu thể Sống mà chúng ta gọi là Thượng đế. Mọi sự đều là Thượng đế. Và người ấy đi đến kết luận rằng nhận thức của con người chỉ là ảnh sáng nhận thức ánh sáng. Người ấy cũng thấy rằng vật chất là một tấm gương - mọi sự là một tấm gương phản chiếu ánh sáng và tạo ra hình ảnh của ánh sáng ấy - và thế giới của ảo ảnh, *Giấc Mơ*, chỉ giống như màn khói ngăn không cho chúng ta thấy được điều chúng ta thực sự là. Người ấy nói: “Ta

đích thực là tình yêu tinh khiết, là ánh sáng nguyên tuyền.”

Nhận thức này đã thay đổi cuộc đời người ấy. Một khi biết được mình đích thực là gì, anh nhìn ra xung quanh, nhìn mọi người và cả thiên nhiên, và anh kinh ngạc bởi những gì mình nhìn thấy. Anh thấy chính mình trong tất cả mọi sự - trong mọi người, trong mọi sinh vật, cây cối, trong nước, trong mưa, trong mây và trong đất. Và anh thấy rằng Sự Sống đã pha trộn *tonal* và *nagual* bằng những cách khác nhau, để tạo ra hàng tỷ tỷ hiện thân của Sự Sống.

Trong khoảnh khắc ít ỏi ấy, anh đã thấu hiểu được mọi sự. Anh quá đổi vui mừng, trái tim anh tràn ngập bình an. Anh khó mà chờ đến lúc được kể cho mọi người điều mình đã khám phá. Nhưng không một ngôn từ nào có thể diễn tả được điều ấy. Anh tìm cách nói với người khác, nhưng họ không thể nào hiểu được. Họ có thể nhìn thấy rằng anh đã thay đổi, rằng có gì đó tuyệt đẹp đang tỏa chiếu từ ánh mắt và giọng nói của anh. Họ nhận thấy anh không còn xét đoán về bất cứ điều gì hoặc bất cứ ai nữa. Anh cũng không còn giống bất cứ ai khác.

Người ấy có thể hiểu rõ mọi người, nhưng chẳng có ai hiểu được anh. Họ tin rằng anh là một nhập thể của Thượng đế. Nhưng khi nghe được điều này, anh chỉ mỉm cười và nói: “Đúng vậy. Tôi là Thượng đế. Nhưng bạn cũng là Thượng đế. Chúng ta, tôi và bạn, đều giống nhau thôi. Chúng ta là hình ảnh của ánh sáng. Chúng ta là Thượng đế.” Nhưng mọi người vẫn không hiểu được.

Người ấy khám phá ra rằng mình là một tấm gương soi cho mọi người khác, một tấm gương mà trong đó anh có thể nhìn thấy chính mình. Anh nói: “Mỗi người là một tấm gương soi.” Anh thấy mình trong mọi người, nhưng chẳng có ai thấy anh như chính họ cả. Anh nhận ra rằng mọi người đang ngủ mơ, nhưng không hề ý thức, không hề biết được họ thực sự là gì. Họ không thể nhìn thấy anh như chính họ, vì có một màn sương mù hoặc khói ở giữa các tấm gương. Lớp sương mù ấy được tạo nên bởi cách giải thích về những hình ảnh của ánh sáng - *Giấc Mơ* của loài người.

Khi đó, người ấy biết rằng chẳng mấy chốc anh sẽ quên đi tất cả những gì mình đã học. Anh muốn ghi nhớ mọi thị kiến mình đã có, vì thế anh đi đến quyết định gọi mình là Tấm Gương Ấm Khói, để anh luôn nhận thức rằng vật chất là một tấm gương, và màn khói ở giữa là cái ngăn không cho chúng ta biết mình là gì. Anh nói: “Tôi là Tấm Gương Ấm Khói, vì tôi đang nhìn vào

chính mình nơi tất cả các bạn, nhưng chúng ta không nhận ra nhau, vì màn khói ở-giữa chúng ta. Màn khói ấy là *Giấc Mơ*, và tấm gương là bạn, người đang mơ.”

Bạn dễ sống hơn khi nhắm mắt lại,

Và hiểu sai những gì bạn nhìn thấy...

- John Lennon

Sự thuần hóa và Giấc mơ của Hành tinh

ĐIỀU MÀ BẠN ĐANG NHÌN HOẶC NGHE THẤY NGAY lúc này chỉ là một giấc mơ mà thôi. Ngay lúc này, bây giờ, bạn đang mơ. Bạn đang mơ với một bộ óc tỉnh thức.

Mơ là chức năng chính yếu của tâm trí, và tâm trí mơ mộng hai mươi bốn giờ mỗi ngày. Nó mơ mộng khi não bộ đang tỉnh thức, và nó cũng mơ khi não bộ đang ngủ. Sự khác nhau ở chỗ, khi bộ não tỉnh thức, có một sự định hình vật chất khiến chúng ta nhận thức về sự vật theo một hướng tuyến tính. Khi đi vào giấc ngủ, chúng ta không có sự định hình đó và giấc mơ có xu hướng thay đổi liên tục không ngừng nghỉ.

Loài người mơ mộng ở mọi thời khắc. Trước khi chúng ta sinh ra, những con người trước chúng ta đã tạo ra một giấc mơ lớn ở bên ngoài, mà chúng ta sẽ gọi là giấc mơ của xã hội, hay giấc của *hành tinh*. Giấc mơ của hành tinh là giấc mơ tổng hợp hàng triệu triệu giấc mơ nhỏ hơn của từng cá nhân. Chúng hợp lại thành một giấc mơ của một gia đình, giấc mơ của cộng đồng, giấc mơ của thành phố, giấc mơ của một quốc gia, và cuối cùng, giấc mơ của toàn thể nhân loại. Giấc mơ của hành tinh bao gồm mọi quy tắc của xã hội, các niềm tin, quy luật, các tôn giáo, các nền văn hóa và cách hành xử khác nhau, các chính phủ, trường học, mọi sự kiện xã hội và các ngày nghỉ.

Chúng ta sinh ra đã có khả năng học biết cách mơ mộng, và những con người sống trước chúng ta dạy chúng ta biết mơ cho đúng cách mà xã hội mơ. Giấc mơ bên ngoài có quá nhiều quy tắc, đến độ khi một người mới sinh ra, chúng ta liền lập tức lôi kéo sự chú ý của đứa trẻ và đưa những quy tắc này vào đầu chúng. Giấc mơ bên ngoài sử dụng Cha và Mẹ, trường học và tôn giáo để dạy cho chúng ta biết cách mơ.

Sự chú ý là khả năng chúng ta có để phân biệt, và chỉ tập trung vào điều chúng ta muốn nhận thức. Chúng ta có thể nhận biết hàng triệu sự vật đồng thời, nhưng khi vận dụng sự chú ý, chúng ta có thể nắm bắt bất cứ điều gì ta đặc biệt muốn nhận thức trong tâm trí mình. Người lớn quanh chúng ta đã câu lấy sự chú ý của chúng ta và đưa thông tin vào đầu óc chúng ta qua việc lặp đi lặp lại. Đó là cách chúng ta đã học được mọi điều chúng ta biết.

Bằng cách chú ý, chúng ta học được toàn bộ thực tại, toàn bộ giấc mơ. Chúng

ta học biết phải cư xử như thế nào trong xã hội: Những gì phải tin và những gì không được tin; điều gì chấp nhận được, điều gì không; điều gì tốt và điều gì xấu; đâu là cái đẹp, đâu là cái xấu xa; điều gì đúng và điều gì sai.

Tất cả đã có sẵn đó rồi - mọi kiến thức, mọi quy tắc và khái niệm về cách ứng xử trong thế giới này.

Khi bạn còn ngồi trên ghế nhà trường, bạn chiếm một chỗ ngồi con con và chú ý vào điều thầy giáo dạy bạn. Khi vào nhà thờ, bạn chú ý đến điều vị linh mục hoặc mục sư đang nói với bạn. Sự việc cũng xảy ra như thế với cha và mẹ, anh và chị. Tất cả đều tìm cách lôi kéo sự chú ý của bạn. Chúng ta cũng học cách lôi kéo sự chú ý của những người khác, và chúng ta phát triển một nhu cầu được chú ý, một nhu cầu có thể trở nên rất cạnh tranh. Trẻ em cạnh tranh với nhau để thu hút sự chú ý của cha mẹ, thầy giáo, bạn bè. “Nhìn con này! Mẹ xem con đang làm gì này! Mẹ, con ở đây cơ mà.” Nhu cầu cần được chú ý trở nên rất mạnh và tiếp tục đi vào cả giai đoạn trưởng thành nữa.

Giấc mơ bên ngoài nắm bắt sự chú ý của chúng ta, và dạy cho chúng ta biết phải tin gì, bắt đầu bằng thứ ngôn ngữ chúng ta nói. Ngôn ngữ là bộ mã để hiểu và giao tiếp giữa con người với nhau. Mỗi chữ cái, mỗi từ ngữ trong mỗi ngôn ngữ là một thỏa ước. Chúng ta gọi đây là một trang trong một cuốn sách. Từ *trang* là một thỏa ước mà chúng ta hiểu được. Khi chúng ta hiểu được bộ mã, sự chú ý của chúng ta đã bị nắm bắt, và năng lượng được truyền từ người này sang người khác.

Bạn không chọn nói tiếng Anh. Bạn không chọn tôn giáo của bạn hoặc các giá trị đạo đức của bạn - chúng đã có sẵn đó rồi, từ trước khi bạn sinh ra. Chúng ta chẳng bao giờ có sẵn cơ hội chọn lựa điều gì để tin hay không tin. Chúng ta chẳng bao giờ chọn ngay cả những gì nhỏ nhất trong các thỏa ước ấy. Chúng ta thậm chí còn không chọn tên cho mình nữa.

Là con trẻ, chúng ta không có cơ hội để chọn lựa những điều mình tin, nhưng chúng ta *đồng ý* với những thông tin gửi đến cho mình từ giấc mơ của hành tinh, thông qua người khác. Cách duy nhất để lưu trữ thông tin là bằng thỏa ước. Giấc mơ bên ngoài có thể nắm bắt sự chú ý của chúng ta, nhưng nếu không đồng ý, chúng ta sẽ không lưu lại thông tin ấy. Ngay khi đồng ý, chúng ta *tin* vào nó, và đây được gọi là niềm tin. Có niềm tin là tin vô điều kiện.

Đó là cách chúng ta đã học khi còn bé. Trẻ em tin vào những gì người lớn nói.

Chúng ta đồng ý với họ, niềm tin của chúng ta mạnh đến độ hệ thống niềm tin kiểm soát toàn bộ giấc mơ của chúng ta về sự sống, chúng ta không chọn những niềm tin ấy và có lẽ chúng ta đã nổi loạn chống lại chúng, nhưng chúng ta không đủ mạnh để chiến thắng trong cuộc nổi loạn. Kết quả là sự quy thuận với những niềm tin bằng *thỏa ước* của mình.

Tôi gọi tiến trình này là *sự thuần hóa con người*. Qua tiến trình thuần hóa này, chúng ta học được cách sống và mơ. Trong việc thuần hóa con người, thông tin từ giấc mơ bên ngoài được chuyển vào giấc mơ bên trong, tạo nên toàn bộ hệ thống niềm tin của chúng ta. Trước tiên, đứa trẻ được dạy cho biết tên của các sự vật: Mẹ, Cha, sữa, chai. Ngày qua ngày, ở nhà, ở trường, tại nhà thờ, qua truyền hình, chúng ta được bảo cho biết phải sống ra sao, phải cư xử thế nào thì mới được chấp nhận. Giấc mơ bên ngoài dạy cho chúng ta làm thế nào để làm người. Chúng ta có nguyên một khái niệm về thế nào là “đàn bà” và “đàn ông”, chúng ta tự xét đoán mình, xét đoán người khác, xét đoán những người láng giềng của mình.

Trẻ em được thuần hóa tương tự như cách chúng ta thuần dưỡng một con chó, con mèo, hoặc một động vật nào đó khác. Để dạy dỗ một con chó, chúng ta trừng phạt và khen thưởng nó. Chúng ta rèn luyện những đứa trẻ rất mực yêu dấu của mình cũng theo cách áp dụng với những loại động vật thuần hóa khác: bằng việc thưởng phạt. Chúng ta được khen: “Con là đứa trẻ ngoan,” khi làm những gì cha mẹ muốn chúng ta làm. Khi cãi lại, chúng ta trở thành “đứa trẻ hư”.

Khi làm trái các quy tắc, chúng ta bị trừng phạt. Khi ngoan ngoãn tuân theo, chúng ta được khen thưởng, chúng ta bị phạt mỗi ngày nhiều lần và cũng nhiều lần được khen thưởng, chẳng mấy chốc, chúng ta bỗng sợ bị phạt và cũng sợ không được khen. Khen thưởng là sự chú ý mà chúng ta nhận được từ cha mẹ hoặc những người khác, như anh em, bạn bè, thầy cô. Chúng ta mau chóng phát triển một nhu cầu thu hút sự chú ý của người khác để được khen thưởng.

Phần thưởng khiến chúng ta cảm thấy khoan khoái, và chúng ta tiếp tục làm những gì người khác muốn chúng ta làm, để lại được khen thưởng. Cùng với nỗi sợ bị phạt và sợ không được khen, chúng ta bắt đầu giả vờ là cái mình không phải, chỉ để làm vừa lòng người khác, chỉ đủ tốt cho một ai đó khác, chúng ta cố gắng làm vui lòng cha mẹ, chúng ta cố gắng làm thầy cô hài lòng, chúng ta cố gắng làm vui lòng nhà thờ, và thế là chúng ta bắt đầu diễn. Chúng ta làm ra vẻ là cái không phải là chúng ta, vì chúng ta sợ bị ruồng bỏ.

Nỗi sợ bị ruồng bỏ biến thành sợ mình không được tốt. Cuối cùng, chúng ta trở thành một người không phải là chúng ta. Chúng ta trở nên một bản sao những niềm tin của cha mẹ, của xã hội và của tôn giáo.

Tất cả những thiên hướng rất bình thường của chúng ta bị đánh mất trong quá trình thuần hóa. Và khi chúng ta đã đủ lớn để tâm trí hiểu được, chúng ta học được từ *không*. Người lớn nói: “Không được làm cái này, không được làm cái kia.” chúng ta nổi loạn và nói: “Không!” chúng ta nổi loạn, vì chúng ta bảo vệ tự do của mình, chúng ta muốn là mình, nhưng chúng ta rất nhỏ bé, còn người lớn thì vừa to vừa khỏe. Sau một thời gian, chúng ta sợ hãi, vì biết rằng mỗi lần làm điều gì sai quấy, chúng ta sẽ bị phạt.

Sự thuần hóa quá mạnh mẽ, đến độ tại một thời điểm nào đó trong đời mình, chúng ta không còn cần phải có ai thuần hóa chúng ta nữa. Chúng ta không cần đến cha hoặc mẹ, trường học hay nhà thờ để thuần hóa chúng ta nữa. Chúng ta đã được huấn luyện quá kỹ, đến độ chúng ta biến thành kẻ tự thuần hóa chính mình. Chúng ta là một sinh vật tự thuần hóa. Bây giờ, chúng ta có thể tự thuần hóa mình theo đúng hệ thống những niềm tin chúng ta đã được trao cho, và sử dụng cùng một hệ thống khen thưởng và trừng phạt. Chúng ta tự phạt mình khi chúng ta không tuân theo những quy tắc trong hệ thống niềm tin của chúng ta. Chúng ta tự khen thưởng bản thân, khi chúng ta là những “bé ngoan”. Hệ thống niềm tin giống như một Sách Luật, điều khiển tâm trí chúng ta. Không cần phải hỏi, bất cứ điều gì ghi trong Sách Luật ấy đều là chân lý của chúng ta. Chúng ta đặt mọi phán đoán của mình dựa trên Sách Luật, dù những phán đoán ấy đi ngược lại bản tính tự nhiên của chúng ta. Thậm chí những luật đạo đức như Mười Điều Răn cũng được lập trình vào tâm trí chúng ta trong quá trình thuần hóa. Từng cái một, các thỏa ước ấy đi vào trong Sách Luật và chúng chi phối giấc mơ của chúng ta.

Có một điều gì đó trong tâm trí chúng ta, nó xét đoán mọi người và mọi sự vật, kể cả thời tiết, con chó, con mèo - tất cả mọi sự. Vị Quan Tòa bên trong sử dụng điều được ghi trong Sách Luật để xét đoán mọi sự chúng ta làm hoặc không làm, mọi điều chúng ta nghĩ hoặc không nghĩ, những gì chúng ta cảm nhận hoặc không cảm nhận. Mọi sự đều ở dưới quyền lực của vị Quan Tòa này. Mỗi lần chúng ta làm một điều gì đi ngược lại Sách Luật, vị Quan Tòa nói chúng ta có tội, chúng ta cần phải bị trừng phạt, chúng ta phải xấu hổ. Điều này xảy ra nhiều lần trong ngày, ngày qua ngày, hết mọi năm tháng của cuộc đời chúng ta.

Còn một phần khác trong chúng ta cũng nhận được những xét đoán, phần này gọi là Nạn Nhân. Nạn Nhân mang lấy sự trách cứ, tội lỗi và hổ thẹn. Nó là bộ phận trong chúng ta thốt lên: “Tội nghiệp tôi quá, tôi không đủ tốt, tôi không đủ thông minh, tôi không đủ hấp dẫn. Tôi không đáng được yêu thương, khổ thân tôi quá.” Vị đại Quan Tòa đồng ý và nói: “Đúng vậy, bạn không đủ tốt.” Tất cả những chuyện này dựa trên một hệ thống niềm tin mà chúng ta chẳng bao giờ được chọn để tin theo. Niềm tin ấy quá mạnh mẽ, đến độ nhiều năm sau này, khi tiếp cận với những khái niệm mới và thử đưa ra những quyết định của riêng mình, chúng ta nhận ra rằng các niềm tin ấy vẫn còn kiểm soát cuộc đời của chúng ta.

Bất cứ điều gì đi ngược lại Sách Luật sẽ khiến bạn cảm thấy một cảm giác khác lạ trong vùng mặt trời của bạn, và nó được gọi là sợ hãi. Việc phá vỡ các quy tắc trong Sách Luật làm mở miệng những vết thương cảm xúc của bạn, và phản ứng của bạn là tạo ra độc tố cảm xúc. Vì mọi điều ghi trong Sách Luật đều phải đúng nên mọi thứ thách thức điều bạn tin tưởng sẽ làm bạn cảm thấy bất an. Ngay cả nếu như Sách Luật sai, thì nó vẫn khiến bạn *cảm thấy an toàn*.

Đó là lý do tại sao chúng ta cần phải rất dũng cảm để thách đố các niềm tin của mình. Vì ngay cả nếu như chúng ta biết rằng mình không chọn lựa các niềm tin ấy thì có một sự thật là chúng ta đã đồng ý với chúng. Sự đồng ý quá mạnh mẽ, đến độ nếu hiểu quan niệm ấy là không đúng, chúng ta vẫn cảm thấy mình đáng trách, tội lỗi, và sự hổ thẹn xảy ra khi chúng ta đi ngược lại những quy tắc ấy.

Cũng như mỗi chính quyền có một bộ luật để cai quản giấc mơ của xã hội, còn hệ thống niềm tin của chúng ta là Sách Luật điều khiển giấc mơ riêng của ta. Tất cả những luật này hiện diện trong tâm trí chúng ta. Chúng ta tin vào chúng, và vị Quan Tòa bên trong chúng ta xếp đặt mọi thứ dựa trên những luật ấy. Vị Quan Tòa phán quyết, và Nạn Nhân phải chịu mặc cảm tội lỗi và hình phạt. Nhưng ai nói rằng có công lý trong giấc mơ này? Công lý đích thực là trả giá chỉ một lần cho một lỗi lầm. *Bất công* đích thực là trả giá nhiều hơn một lần cho một lỗi lầm.

Chúng ta phải trả giá bao nhiêu lần cho một lỗi lầm? Câu trả lời là hàng ngàn lần. Con người là sinh vật duy nhất trên mặt đất phải trả giá hàng ngàn lần cho cùng một lỗi. Các sinh vật khác chỉ trả giá một lần cho mỗi sai lầm chúng mắc phải. Còn chúng ta thì không thể. Chúng ta có một bộ nhớ mạnh mẽ. Chúng ta phạm sai lầm, chúng ta tự xét xử, chúng ta thấy mình có tội, và

chúng ta tự trừng phạt mình. Nếu công lý tồn tại thì như thế là đủ rồi, chúng ta không cần phải lặp lại nó lần nữa. Nhưng mỗi lần nhớ lại, chúng ta lại phán xét mình, chúng ta lại cảm thấy có tội, lại tự trừng phạt mình, và cứ thế lặp đi, lặp lại. Nếu chúng ta có vợ hoặc chồng, người ấy cũng nhắc nhở chúng ta về lỗi lầm kia, do vậy chúng ta có thể lại tự phán xét mình, lại trừng phạt mình, và lại thấy mình có tội. Thế có công bằng không?

Đã bao nhiêu lần chúng ta bắt vợ hoặc chồng mình, con cái, cha mẹ mình phải đền bù cho cùng một lỗi sai? Mỗi lần chúng ta nhớ đến lỗi lầm, chúng ta lại trách cứ họ và gửi đến họ mọi thứ độc tố cảm xúc mà chúng ta cảm thấy trước nỗi bất công, và rồi chúng ta khiến họ phải đền trả lần nữa cho cùng một sai lầm. Đó có phải là công lý không? Vị Quan Tòa trong tâm trí đã sai lầm, vì hệ thống niềm tin, bộ Sách Luật, đã sai lầm. Toàn bộ giấc mơ được đặt trên một bộ luật sai lầm. Chín mươi lăm phần trăm các niềm tin chúng ta cất giữ trong tâm trí mình không gì khác hơn ngoài những điều dối trá, và chúng ta đau khổ vì chúng ta tin chắc vào những điều dối trá ấy.

Trong giấc mơ của cả hành tinh, điều bình thường là mọi con người đều phải đau khổ, phải sống trong sợ hãi, và tạo ra những bi kịch cảm xúc. Giấc mơ bên ngoài không phải là một giấc mơ dễ chịu; đó là giấc mơ của bạo lực, sợ hãi, giấc mơ của chiến tranh, bất công. Giấc mơ riêng của mỗi người sẽ khác nhau, nhưng nói chung hầu hết là ác mộng. Nếu nhìn vào xã hội loài người, chúng ta nhìn thấy nơi này thật khó sống, vì nó bị thống trị bởi nỗi sợ hãi. Khắp nơi trên thế giới này, chúng ta nhìn thấy loài người đau khổ, giận dữ, oán thù, chúng ta thấy tình trạng nghiện ngập, bạo lực trên đường phố và những cảnh bất công khủng khiếp. Sợ hãi có thể tồn tại ở những bình diện khác nhau tại những quốc gia khác nhau trên thế giới, nhưng nó đang kiểm soát giấc mơ bên ngoài.

Nếu so sánh giấc mơ của xã hội loài người với bức tranh hỏa ngục mà các tôn giáo trên thế giới truyền bá thì chúng ta thấy rằng chúng giống hệt nhau. Tôn giáo bảo rằng hỏa ngục là một nơi dành cho hình phạt, một nơi đầy sợ hãi, đau đớn và khổ sở, một nơi lửa thiêu đốt bạn. Lửa được tạo ra bởi những cảm xúc xuất phát từ sợ hãi. Mỗi khi chúng ta cảm thấy giận dữ, ganh tị, hờn oán, ghét bỏ thì chúng ta như thấy một ngọn lửa thiêu đốt trong mình. Chúng ta đang sống trong một giấc mơ về hỏa ngục.

Nếu bạn xem hỏa ngục như một tình trạng của tâm trí thì hỏa ngục là tất cả những gì ở quanh ta. Người khác có thể cảnh báo chúng ta rằng nếu không chịu làm những điều họ bảo ta nên làm, chúng ta sẽ đi vào hỏa ngục. Tin

buồn đây! chúng ta đang ở trong hỏa ngục rồi, kể cả những người nói với bạn điều ấy. Không một người nào có thể kết án ai khác vào hỏa ngục vì chúng ta đã ở sẵn đó rồi. Người khác có thể đẩy ta vào một tầng hỏa ngục sâu hơn, đúng vậy. Nhưng với điều kiện là chúng ta cho phép điều ấy xảy ra mà thôi.

Mỗi một con người đều có giấc mơ của riêng mình, và cũng như giấc mơ xã hội, nó thường bị chi phối bởi nỗi sợ hãi. Chúng ta học để mơ thấy hỏa ngục trong chính cuộc đời mình, trong giấc mơ của riêng mình. Cũng những nỗi sợ hãi ấy, hiện ra theo nhiều cách khác nhau với mỗi người, dĩ nhiên, nhưng chúng ta đều phải trải nghiệm sự giận dữ, ghen tị, oán ghét và những cảm xúc tiêu cực khác. Giấc mơ cá nhân của chúng ta cũng có thể trở thành một cơn ác mộng kéo dài, trong đó chúng ta đau khổ và sống trong trạng thái sợ hãi. Nhưng chúng ta không cần phải mơ một cơn ác mộng. Nó hoàn toàn có thể là một giấc mơ vui tươi và dễ chịu.

Toàn nhân loại đang tìm kiếm sự thật, công lý và cái đẹp. Chúng ta không ngừng tìm kiếm sự thật vì chúng ta chỉ tin vào những điều dối trá đã tích trữ trong tâm trí. Chúng ta tìm kiếm công lý vì trong hệ thống niềm tin mà chúng ta đang sở hữu không hề có công lý. Chúng ta tìm kiếm cái đẹp vì bất kể một người có đẹp đến đâu, chúng ta vẫn không tin rằng họ đẹp. Chúng ta cứ mãi hoài tìm kiếm, khi mọi thứ đã sẵn có trong ta rồi. Chẳng có sự thật nào phải tìm kiếm. Ngoảnh đầu về bất cứ hướng nào, chúng ta cũng đều chỉ nhìn thấy sự thật, nhưng với những thỏa ước và niềm tin mà chúng ta đã tích trữ trong tâm trí mình, chúng ta không để mắt đến sự thật này.

Chúng ta không nhìn thấy sự thật vì chúng ta mù quáng. Cái bịt mắt chúng ta là tất cả các niềm tin sai lầm mà chúng ta lưu giữ trong tâm trí. Chúng ta có cần mình trở nên đúng đắn và làm người khác sai lầm. Chúng ta tín nhiệm điều chúng ta tin, và đức tin của chúng ta làm chúng ta đau khổ. Điều đó như thể chúng ta đang sống ở giữa một màn sương không cho chúng ta nhìn thấy bất cứ điều gì xa hơn chóp mũi của mình, chúng ta sống trong một màn sương không có thực. Màn sương đó là một giấc mơ, là giấc mơ riêng của bạn về cuộc sống - là điều mà bạn tin, là tất cả các quan niệm của bạn về con người bạn, là tất cả các thỏa ước bạn phải lập nên với những người khác, với chính bạn, thậm chí với cả Thượng đế.

Toàn bộ tâm trí của bạn là một màn sương mà người Toltec gọi là *mitote*. Tâm trí bạn là một giấc mơ, trong đó hàng ngàn người nói cùng một lúc, không ai hiểu ai. Đây là tình trạng của tâm trí nhân loại - một *mitote* lớn, và với cái *mitote* lớn ấy, bạn không thể nhìn thấy bạn thực sự là gì. Người Ấn Độ

gọi đó là *mitote maya*, nghĩa là ảo ảnh. Nó là ý niệm nhân cách của cái “Tôi là”. Mọi thứ mà bạn tin tưởng về chính mình và về thế giới, mọi khái niệm và chương trình bạn lập ra trong tâm trí, tất cả đều là *mitote*. Chúng ta không thể nhìn thấy mình thực sự là ai; chúng ta không thể nhìn thấy chúng ta không hề tự do.

Đó là lý do tại sao con người chống lại sự sống. Trở nên sống động là nỗi sợ hãi lớn nhất của con người. Sự chết không phải là nỗi sợ hãi lớn nhất chúng ta sở hữu; nỗi sợ lớn nhất của chúng ta là mạo hiểm để sống - dám sống và diễn tả cái thực sự là mình. Sống đúng là mình, ấy là nỗi sợ lớn nhất của con người. Chúng ta đã học sống cuộc sống của mình bằng cách nhọc công thỏa mãn những đòi hỏi của người khác, chúng ta đã học sống theo quan điểm của người khác, vì sợ mình không được chấp nhận, hoặc mình không được tốt đẹp trong cách đánh giá của người khác.

Trong quá trình thuần hóa, chúng ta tạo nên một hình ảnh về sự hoàn thiện để cố gắng trở nên đủ tốt. Chúng ta tạo nên một hình ảnh về việc chúng ta sẽ trở nên như thế nào để được mọi người chấp nhận. Đặc biệt, chúng ta tìm cách làm vừa lòng những người yêu mến chúng ta, như cha mẹ, anh chị, các linh mục và thầy cô. Trong khi cố gắng trở nên đủ tốt vì họ, chúng ta tạo nên một hình ảnh về sự hoàn thiện, nhưng chúng ta lại không phù hợp với hình ảnh này. Chúng ta tạo ra hình ảnh này, nhưng hình ảnh này không thật. Chúng ta sẽ không bao giờ trở nên hoàn thiện nếu đi từ quan điểm này. Không bao giờ!

Không trở nên hoàn thiện, chúng ta khước từ chính mình. Mức độ của sự tự khước từ ấy tùy thuộc vào việc người lớn thành công đến đâu trong việc phá vỡ sự thống nhất của chúng ta. Sau khi thuần hóa, vấn đề không còn là trở nên đủ tốt vì người khác nữa. Chúng ta không đủ tốt đối với chính mình vì chúng ta không phù hợp với hình ảnh của mình về sự hoàn thiện, chúng ta không thể tha thứ cho mình vì không trở thành cái mình muốn, hoặc đúng hơn, cái chúng ta *tin* chúng ta phải trở thành. Chúng ta không thể tha thứ cho mình vì đã không trở nên hoàn thiện.

Chúng ta biết chúng ta không phải là cái ta hằng tin chúng ta được cho là phải thế, và vì vậy, chúng ta cảm thấy mình sai lầm, thất vọng và dối trá. Chúng ta cố gắng che giấu chính mình, chúng ta làm ra vẻ mình chính là cái không phải mình. Kết quả là chúng ta cảm thấy mình không thật, chúng ta mang những mặt nạ xã giao để người khác không nhận ra điều đó. Chúng ta sợ có ai đó sẽ nhận thấy chúng ta không phải là cái mình ra vẻ đang làm.

Chúng ta cũng xét đoán người khác dựa theo hình ảnh chúng ta có về sự hoàn thiện, và lẽ tự nhiên, họ không thể đáp ứng kỳ vọng của chúng ta được.

Chúng ta tự khinh mình chỉ để làm vui lòng người khác. Thậm chí chúng ta còn làm hại đến cơ thể mình chỉ để được người khác chấp nhận. Bạn đã thấy những thanh thiếu niên dấn vào ma túy chỉ vì không muốn bị những đứa khác khước từ. Chúng không ý thức rằng vấn đề chính là chúng không chấp nhận bản thân mình. Chúng khước từ chính mình vì chúng không phải là cái chúng vẫn thường tỏ ra. Chúng muốn mình là thế nào đó, nhưng lại không được như thế, và vì thế, chúng xấu hổ và mặc cảm. Con người không ngừng tự trừng phạt mình vì không là cái họ tin rằng họ nên là thế. Họ trở thành những kẻ tự sỉ nhục, và họ cũng sử dụng người khác để sỉ nhục chính mình nữa.

Nhưng không có ai lạm dụng chúng ta nhiều hơn chúng ta lạm dụng chính mình, chính vị Quan Tòa, Nạn Nhân và hệ thống niềm tin đã khiến chúng ta hành động như thế. Quả vậy, chúng ta nhìn thấy những người nói rằng vợ hoặc chồng, cha hoặc mẹ đã lạm dụng họ, nhưng bạn biết chúng ta tự lạm dụng mình còn nhiều hơn thế. Cách chúng ta xét đoán bản thân mình là phán quyết tệ hại nhất trên đời. Nếu chúng ta mắc một lỗi lầm trước mặt người khác, chúng ta tìm cách phủ nhận lỗi lầm ấy và che giấu nó đi. Nhưng ngay khi còn lại một mình, vị Quan Tòa trở nên rất mạnh mẽ, mặc cảm trở nên mạnh mẽ, và chúng ta cảm thấy mình quá ngớ ngẩn, hoặc quá tồi tệ, quá hèn hạ.

Trong suốt đời bạn, không có ai đã từng lạm dụng bạn nhiều hơn bạn tự lạm dụng chính bản thân. Giới hạn của sự tự lạm dụng của bạn chính là giới hạn mà bạn sẽ khoan dung cho người khác. Nếu có ai lạm dụng bạn nhiều hơn mức bạn tự lạm dụng một chút xíu, có lẽ bạn sẽ nghỉ chơi liền. Nhưng nếu ai lạm dụng bạn ít hơn mức độ ấy một chút, có thể bạn sẽ ở lại và giữ mối quan hệ với người ấy và chịu đựng điều ấy mãi.

Nếu bạn lạm dụng quá mức bản thân mình, bạn thậm chí còn có thể tha thứ cho những người đánh đập, hạ nhục bạn, ghê tởm bạn nữa. Tại sao vậy? Vì trong hệ thống niềm tin của mình, bạn nói: “Tôi đáng phải chịu vậy. Người này chịu ở với tôi thế này là đã làm ơn cho tôi rồi. Tôi không đáng được yêu thương và tôn trọng. Tôi tồi lắm.”

Chúng ta có nhu cầu được nhìn nhận và được người khác yêu mến, nhưng chúng ta không thể chấp nhận và mến yêu bản thân mình. Tình yêu với bản

thân càng lớn, chúng ta càng bớt cảm thấy sự tự lạm dụng mình. Sự tự lạm dụng phát sinh từ sự tự khước từ, sự tự khước từ nảy sinh từ việc có một hình ảnh thế nào là hoàn thiện và không bao giờ đạt đến lý tưởng ấy. Hình ảnh về sự hoàn thiện của chúng ta là lý do chúng ta khước từ chính mình. Đó là lý do tại sao chúng ta không chấp nhận bản thân như chúng ta vốn thể và tại sao chúng ta không chấp nhận người khác như họ vốn là thể.

KHÚC DẠO ĐẦU CHO MỘT GIẤC MƠ MỚI

Có hàng ngàn thỏa ước giữa bạn với bản thân, với những người khác, với giấc mơ của bạn về cuộc đời, với Thượng đế, xã hội, với cha mẹ, với người bạn đời, với con cái bạn. Nhưng thỏa ước quan trọng nhất là những thỏa ước với chính bản thân bạn. Trong đó, bạn nói với mình bạn là ai, bạn cảm thấy gì, tin gì và hành xử như thế nào. Kết quả là cái mà bạn gọi là nhân cách của bạn. Trong những thỏa ước ấy, bạn nói: “Đây là cái tôi là. Đây là điều tôi tin. Tôi có thể làm một số điều, và một số điều tôi không thể. Đây là thực tại, đây là tưởng tượng; đây là có thể, đây là không thể.”

Một thỏa ước đơn lẻ không thành vấn đề cho lắm, nhưng chúng ta có nhiều thỏa ước làm chúng ta đau khổ, làm chúng ta thất bại trong đời. Nếu bạn muốn sống một đời vui tươi và thành đạt, bạn phải có dũng cảm để phá vỡ những thỏa ước nào dựa trên sợ hãi và nắm lấy năng lực cá nhân của bạn. Những thỏa ước xuất phát từ nỗi sợ hãi buộc chúng ta phung phí nhiều sinh lực, nhưng những thỏa ước xuất phát từ tình yêu giúp chúng ta chuyển hóa sinh lực và thậm chí hấp thu thêm sinh lực mới.

Mỗi người trong chúng ta sinh ra với một mức độ năng lực cá nhân nhất định, mà chúng ta tái tạo mỗi ngày sau khi nghỉ ngơi. Tiếc thay, chúng ta lại dành tất cả năng lực cá nhân của mình trước tiên để tạo ra thỏa ước và lo giữ được những thỏa ước ấy. Năng lực cá nhân của chúng ta bị tiêu hủy bởi tất cả những thỏa ước mình đã tạo ra, và kết quả là chúng ta cảm thấy mình bất lực. Chúng ta chỉ có đủ năng lực để sống sót qua ngày, vì hầu hết đã được sử dụng để giữ trọn những thỏa ước nhốt chúng ta trong giấc mơ của hành tinh. Làm thế nào để chúng ta có thể thay đổi toàn bộ giấc mơ của đời mình, khi chúng ta không có sức mạnh để thay đổi ngay cả một thỏa ước nhỏ bé nhất?

Nếu chúng ta có thể thấy được những thỏa ước đang điều khiển đời mình và nếu chúng ta không thích giấc mơ của đời mình thì chúng ta cần phải thay đổi các thỏa ước. Khi cuối cùng chúng ta đã sẵn sàng để thay đổi các thỏa ước, có bốn thỏa ước rất mạnh mẽ sẽ giúp chúng ta phá vỡ những thỏa ước nào nảy sinh từ sợ hãi và làm hao mòn sinh lực của chúng ta.

Mỗi khi bạn phá vỡ một thỏa ước, mọi năng lực bạn đã sử dụng để tạo ra nó sẽ quay về với bạn. Nếu bạn chấp nhận bốn thỏa ước mới kia, chúng sẽ tạo ra đủ năng lực cá nhân cho bạn, để thay đổi toàn bộ hệ thống những thỏa ước cũ của bạn.

Bạn cần phải có một ý chí rất mạnh mẽ để chấp nhận được bốn thỏa ước này. Nhưng nếu bạn có thể bắt đầu sống với những thỏa ước ấy, sự biến đổi trong đời bạn sẽ ngoạn mục vô cùng. Bạn sẽ thấy tấn kịch hỏa ngục tan biến ngay trước mắt bạn. Thay vì sống trong một giấc mơ hỏa ngục, bạn sẽ tạo ra một giấc mơ mới - giấc mơ thiên đàng cho riêng bạn.

THỎA ƯỚC THỨ NHẤT

Không phạm tội với Lời của Bạn

THỎA ƯỚC ĐẦU TIÊN LÀ CÁI QUAN TRỌNG NHẤT và cũng khó giữ nhất. Nó quan trọng đến độ chỉ với thỏa ước đầu tiên này, bạn sẽ có thể vươn đến cảnh giới mà tôi gọi là thiên đàng trên mặt đất.

Thỏa ước đầu tiên là: *không phạm với lời của bạn*. Nghe thì đơn giản, nhưng đây là một thỏa ước rất, rất mạnh mẽ.

Tại sao lại là lời của bạn? Lời của bạn là sức mạnh mà bạn phải tạo ra. Lời của bạn là món quà trực tiếp đến từ Thượng đế. Phúc âm của John trong Kinh Thánh, khi nói về việc sáng tạo vũ trụ, đã viết: “Khởi thủy là lời, lời ở cùng Thượng đế, và lời là Thượng đế.” Qua lời, bạn diễn tả năng lực sáng tạo của bạn. Chính qua lời, bạn thể hiện mọi sự. Bất kể bạn nói bằng ngôn ngữ nào, ý hướng của bạn hiện ra thông qua lời. Những gì bạn ước mơ, bạn cảm nhận, những gì thực sự là bạn, tất cả sẽ được hiển hiện qua lời.

Lời không chỉ là một âm thanh hoặc một ký hiệu được viết ra. Lời là một sức mạnh; đó là sức mạnh bạn phải bộc lộ và truyền đạt, để suy nghĩ, và nhờ đó, để tạo ra các biến cố trong đời bạn. Bạn có thể nói. Có sinh vật nào khác trên hành tinh này có thể nói đâu? Lời là công cụ mạnh mẽ nhất bạn có được trong tư cách con người; nó là cây đũa thần. Nhưng cũng như con dao hai lưỡi, lời của bạn có thể tạo ra giấc mơ đẹp nhất, lời của bạn có thể phá hủy mọi thứ xung quanh bạn. Một lưỡi là sự lạm dụng lời, nó tạo ra một hỏa ngục sống. Lưỡi còn lại là sự bất khả phạm tội của lời, nó chỉ tạo ra cái đẹp, tình yêu và thiên đàng trên mặt đất. Tùy vào việc sử dụng nó ra sao, mà lời có thể giải phóng bạn, hoặc có thể nô dịch bạn nhiều hơn bạn tưởng. Mọi phép thuật bạn sở hữu đều dựa vào lời của bạn. Lời của bạn là phép thần, và việc lạm dụng lời là một thứ ma thuật.

Lời mạnh mẽ đến độ một lời có thể thay đổi cả một cuộc đời hoặc phá hủy cuộc đời của hàng triệu người. Ít năm trước đây, có một kẻ ở nước Đức, bằng việc sử dụng lời, đã thao túng cả một quốc gia gồm những người thông minh nhất. Ông ta đã dẫn dắt họ đi vào một thế giới chiến tranh chỉ bằng sức mạnh của lời. Ông ta đã thuyết phục được người khác tham gia vào những hành vi bạo lực man rợ nhất. Ông ta dùng lời kích động nỗi sợ hãi của con

người, và như một vụ nổ lớn, giết chóc và chiến tranh đã lan rộng trên toàn thế giới. Khắp nơi trên hành tinh, người ta đã hủy diệt những người khác vì họ sợ lẫn nhau. Lời của Hitler, dựa trên niềm tin và thỏa ước do sợ hãi tạo ra, sẽ còn được ghi nhớ qua nhiều thế kỷ.

Tâm trí con người giống như một mảnh đất màu mỡ, nơi hạt giống không ngừng được gieo xuống. Hạt giống là những quan điểm, những tư tưởng và khái niệm. Bạn gieo một hạt giống, một ý tưởng, và nó lớn lên. Lời cũng giống như một hạt giống, và tâm trí con người quả là màu mỡ! Vấn đề duy nhất là nó thường quá màu mỡ cho những hạt giống của sợ hãi. Tâm trí của loài người ở đâu cũng phì nhiêu, nhưng chỉ dành cho những loại hạt giống mà nó đã được chuẩn bị để dành cho. Điều quan trọng là nhìn thấy loại hạt giống nào mà tâm trí chúng ta thật màu mỡ dành cho chúng và chuẩn bị cho nó đón nhận hạt giống của tình yêu.

Hãy lấy thí dụ về Hitler. Ông ta đã vãi những hạt giống sợ hãi, chúng lớn lên rất nhanh và đạt đến sự tàn phá khổng lồ một cách ngoạn mục. Khi xem xét sức mạnh đáng sợ của lời, chúng ta phải hiểu được sức mạnh nào phát ra từ miệng mình. Một nỗi sợ hãi hay mối nghi ngờ gieo vào tâm trí ta có thể gây nên một tấn kịch bất tận của vô vàn sự kiện. Một lời giống như một câu thần chú, và con người dùng lời như những thầy phù thủy hắc ám, chẳng cần suy nghĩ gì, cứ niệm thần chú bừa lên nhau.

Mỗi con người đều là một thầy phù thủy, và chúng ta có thể niệm chú trên người khác bằng lời của mình, hoặc chúng ta có thể giải cứu người khác khỏi một thần chú. Chúng ta niệm thần chú trong mọi lúc bằng ý kiến của mình. Một thí dụ: Tôi nhìn thấy một người bạn và cho anh ta một ý tưởng vừa nảy ra trong đầu. Tôi nói: "Hùm! Tôi thấy sắc mặt anh giống với mấy người sắp bị ung thư." Nếu người ấy lắng nghe lời và nếu người ấy đồng tình thì người ấy sẽ mắc căn bệnh ung thư trong vòng non một năm. Đó là sức mạnh của lời.

Trong tiến trình thuần hóa chúng ta, cha mẹ và anh chị em chúng ta đã cho chúng ta ý tưởng cả về cách suy nghĩ, chúng ta tin vào những ý tưởng ấy, và chúng ta sống trong sợ hãi với những ý tưởng ấy, chẳng hạn mình không giỏi trong môn bơi lội, thể thao hay văn chương. Ai đó có thể nhận xét và nói: "Xem kìa, con bé này xấu xí quá!" Con bé nghe được, nó tin rằng mình xấu xí, và nó lớn lên cùng với ý nghĩ rằng nó xấu. Cô bé có xinh đẹp hay không, điều đó không quan trọng. Suốt trong bao lâu nó còn đồng ý với điều kia, nó vẫn tin rằng nó xấu. Đó là câu thần chú giáng trên mình cô bé.

Bằng việc thu hút sự chú ý của ta, lời có thể đi vào trong tâm trí và thay đổi cả một niềm tin theo hướng tốt hơn hay tệ hơn. Một thí dụ khác: Bạn có thể tin rằng mình là người khờ khạo, và có thể bạn đã tin vào điều này từ lâu lắm rồi. Thỏa ước này có thể là rất xảo quyệt, nó khiến bạn làm vô số chuyện chỉ để khẳng định rằng bạn là kẻ khờ khạo. Bạn có thể làm một điều gì đó và tự nghĩ: “Giá mà mình thông minh tí nhỉ, nhưng mình khờ quá, bằng không mình đâu có làm điều đó.” Tâm trí bạn suy nghĩ theo trăm ngàn hướng khác nhau, và chúng ta có thể tiêu phí nhiều ngày chỉ để bị hút vào một niềm tin về sự ngớ ngẩn của mình.

Thế rồi một ngày kia, có một người thu hút sự chú ý của bạn, và bằng lời, người ấy cho bạn biết rằng bạn không khờ khạo đâu. Bạn tin điều người ấy nói và bắt đầu một thỏa ước mới. Kết quả là bạn không còn cảm thấy hay hành động ngớ ngẩn nữa. Câu thần chú đã bị hóa giải, nhờ sức mạnh của lời. Ngược lại, nếu bạn tin rằng mình khờ, và có ai đó tóm được sự chú ý của bạn và nói: “Ừ, tôi chưa từng gặp ai khờ như anh” thì thỏa ước ấy sẽ được củng cố và trở nên vững mạnh hơn nữa.

Bây giờ chúng ta hãy xem cụm từ *không phạm tội (impeccability)* có nghĩa gì. *Impeccability* nghĩa là không có tội. *Impeccable* có nguồn gốc từ chữ *peccatus*, nghĩa là “tội”, trong tiếng Latin. Các tôn giáo thường nói về tội lỗi và tội nhân, nhưng chúng ta hãy tìm hiểu nghĩa thực của “tội” là gì. Tội là bất cứ điều gì bạn làm mà chống lại chính bạn. Mọi điều bạn cảm thấy, tin hoặc nói mà chống lại bản thân đều là tội. Bạn chống lại mình khi bạn xét đoán hoặc khiển trách bản thân mình vì bất cứ điều gì. Không phạm tội là điều ngược lại. Không phạm tội là không làm gì ngược lại với chính mình. Khi bạn không có tội, bạn chịu trách nhiệm về những hành động của mình, nhưng bạn không xét đoán hay khiển trách mình.

Từ cách nhìn này, toàn bộ khái niệm về tội đã thay đổi từ một cái gì đó mang ý nghĩa luân lý hoặc tôn giáo sang một cảm nghiệm thông thường. Tội bắt đầu bằng sự khước từ bản thân. Tự khước từ là tội lớn nhất mà bạn phạm phải. Nói theo kiểu tôn giáo, tự khước từ là một “tội trọng”, đưa đến sự chết. Hay nói cách khác, không phạm tội sẽ đưa đến sự sống.

Không phạm tội với lời của mình là không sử dụng lời để chống lại chính mình. Nếu tôi thấy bạn trên đường phố và gọi bạn là một thằng khờ, có vẻ như tôi đang dùng lời để chống lại bạn. Nhưng thực sự là tôi đang dùng lời của tôi để chống lại chính mình, vì bạn sẽ ghét tôi vì điều đó, và việc bạn ghét tôi thì không tốt cho tôi chút nào. Vì thế, nếu tôi tức giận và bằng lời

của mình, tôi trút hết những cảm xúc độc hại ấy cho bạn thì tôi đang dùng lời để chống lại bản thân mình đấy.

Nếu tôi yêu bản thân mình, tôi sẽ bày tỏ tình yêu ấy trong giao tiếp với bạn, và khi ấy tôi không phạm tội với lời của mình, vì hành động ấy sẽ tạo ra một phản ứng tương tự. Nếu tôi yêu bạn thì bạn sẽ yêu mến tôi. Nếu tôi xúc phạm bạn, bạn sẽ xúc phạm tôi. Nếu tôi biết ơn bạn, bạn sẽ biết ơn tôi. Nếu tôi ích kỷ với bạn, bạn cũng sẽ ích kỷ với tôi. Nếu tôi dùng lời của mình để phù phép bạn thì bạn cũng sẽ phù phép như thế với tôi.

Không phạm tội với lời của bạn là cách sử dụng đúng đắn năng lượng của bạn; nghĩa là sử dụng năng lượng của mình theo hướng sự thật và tình yêu đối với bản thân mình. Nếu bạn thực hiện một thỏa ước với chính bạn là không phạm tội với lời của mình thì chỉ với nguyên một chí hướng ấy thôi, sự thật sẽ tỏ hiện thông qua bạn và tẩy sạch mọi cảm xúc độc hại đang có trong bạn. Nhưng thật khó thực hiện thỏa ước ấy, vì chúng ta đã học được đúng cái điều ngược lại. Chúng ta đã học đối trá như một thói quen trong giao tiếp với người khác, và quan trọng hơn, với chính mình, chúng ta không thể không phạm tội với lời.

Sức mạnh của lời hoàn toàn bị lạm dụng trong hỏa ngục, chúng ta sử dụng lời để nguyên rửa, kết án, để bôi lông tìm vết, để phá hủy. Dĩ nhiên, chúng ta cũng sử dụng nó đúng cách, nhưng lại không thường xuyên. Hầu hết chúng ta sử dụng lời để lan truyền nọc độc cảm xúc của mình - để bày tỏ sự oán giận, ghen tị, ghét bỏ. Lời là phép thần thông, là món quà chứa đựng nhiều sức mạnh nhất mà con người có - và chúng ta lại sử dụng nó để chống lại mình, chúng ta lên kế hoạch báo thù. Chúng ta gây nên những hỗn loạn bằng lời. Chúng ta sử dụng lời để gây oán thù giữa các chủng tộc, giữa các sắc dân khác nhau, giữa các gia đình, các quốc gia. Chúng ta thường xuyên lạm dụng lời, sự lạm dụng này là cách chúng ta tạo ra và củng cố giấc mơ hỏa ngục. Lạm dụng từ ngữ là cách chúng ta dim nhau xuống và trói buộc nhau trong sợ hãi và nghi ngờ. Vì lời là phép màu kỳ diệu mà loài người sở hữu và sự lạm dụng lời là ma thuật nên chúng ta đang sử dụng ma thuật trong mọi lúc mà không hề biết rằng lời của chúng ta là phép màu.

Thí dụ, có một người phụ nữ thông minh và nhân hậu. Bà có một cô con gái mà bà rất mực yêu thương. Một buổi tối, bà về đến nhà sau một ngày rất mệt mỏi với công việc, đầy căng thẳng và nhức đầu kinh khủng. Bà muốn tìm chút yên tĩnh để nghỉ ngơi, nhưng cô con gái lại nhảy nhót ca hát đầy hạnh phúc. Cô bé: không hề ý thức được điều mẹ cô đang cảm thấy, cô đang sống

trong thế giới của riêng mình, trong giấc mơ của mình. Cô cảm thấy quá tuyệt vời, cô nhảy nhót và hát càng lúc càng lớn, bày tỏ niềm vui và tình yêu của mình. Cô hát lớn đến độ nó khiến cơn nhức đầu của bà mẹ càng trầm trọng hơn và đến lúc bà không kìm nổi nữa. Giận dữ, bà nhìn cô bé và nói: “Im mồm đi! Mày hát dở quá. Làm ơn im mồm lại cho tao nhờ!”

Sự thật là bà mẹ đã không chịu nổi mọi tiếng ồn, chứ giọng hát của cô bé không tệ. Nhưng cô bé tin điều mẹ nó nói, và trong giây phút ấy cô đã lập thỏa ước với bản thân mình. Sau đó, cô không còn hát nữa, vì cô tin rằng mình hát dở và sẽ làm phiền những người nghe mình hát. Cô bé trở nên e thẹn ở trường, và nếu được yêu cầu hát, cô sẽ từ chối. Ngay cả việc nói chuyện với người khác cũng trở nên khó khăn. Mọi thứ đã thay đổi trong cô bé, vì cái thỏa ước mới này: cô tin rằng cô phải dồn nén các cảm xúc của mình để được chấp nhận và yêu mến.

Mỗi khi nghe được một ý kiến và tin vào nó, chúng ta bắt đầu một thỏa ước mới và nó trở thành một phần trong hệ thống niềm tin của chúng ta. Cô bé này lớn lên, và cho dù sở hữu một giọng hát hay, cô chẳng bao giờ hát nữa. Cô bé đã phát triển một phức cảm, và tất cả đến từ một câu thần chú. Câu thần chú này giáng xuống cô bởi người yêu thương cô nhất: mẹ cô. Mẹ cô không nhận ra những gì mình đã làm với lời của mình. Bà không nhận ra rằng bà đã sử dụng ma thuật và phù phép trên con gái mình. Bà không biết sức mạnh lời của mình và vì thế, bà không đáng trách. Bà đã làm điều cha mẹ bà và những người khác đã làm cho bà bằng nhiều cách. Họ đã lạm dụng lời.

Đã bao lần chúng ta làm như thế với những đứa con của chính mình? Chúng ta cho chúng đủ thứ ý kiến, và con cái chúng ta mang theo mình cái ma thuật ấy trong nhiều năm. Những người yêu thương chúng ta đã phù phép trên chúng ta, nhưng họ không biết điều họ làm. Đó là lý do tại sao chúng ta phải tha thứ cho họ. Họ không biết điều họ làm.

Một thí dụ khác: Bạn thức giấc vào buổi sáng và đang cảm thấy hạnh phúc. Bạn cảm thấy hạnh phúc quá đổi, bạn đứng trước gương làm duyên làm dáng cả hai tiếng đồng hồ. Một người bạn thân của bạn nhìn thấy và nói: “Cậu có sao không vậy? Trông cậu chán chưa kìa. Trông cái đầm cậu đang mặc kìa, thật là nhớ nhăng.” Thế là xong, thế là đủ để xô bạn xuống hỏa ngục. Có thể cô bạn này nói ra điều ấy để chọc tức bạn. Và cô ta đã làm được. Cô ta đã cho bạn một ý kiến với trọn vẹn sức mạnh của lời đằng sau nó. Nếu bạn chấp nhận ý kiến, lúc này nó trở thành một thỏa ước, và bạn đem cả sinh lực đặt vào trong ý kiến đó. Ý kiến đó trở thành ma thuật.

Các loại thần chú ấy thật khó mà giải trừ. Thứ duy nhất có thể hóa giải một câu thần chú là thực hiện một thỏa ước khác dựa trên sự thật. Sự thật là phần quan trọng nhất để trở nên không phạm tội với lời của bạn. Nơi con dao lời, một lưỡi là những lời dối trá tạo nên ma thuật, lưỡi kia là chân lý có sức mạnh phá vỡ lời nguyền của ma thuật, chỉ có sự thật mới giải phóng bạn.

Nhìn vào các giao tiếp hằng ngày của loài người, hãy tưởng tượng có biết bao lần chúng ta phù phép trên nhau bằng lời của mình. Qua thời gian, sự giao tiếp này trở nên hình thức tồi tệ nhất của ma thuật, và chúng ta gọi nó là đưa chuyện.

Đưa chuyện là loại ma thuật tồi tệ nhất vì nó là độc tố thuần túy. Chúng ta đã học cách ngồi lê đôi mách bằng thỏa ước. Khi còn bé, chúng ta nghe người lớn quanh ta bàn ra tán vào đủ mọi lúc mọi nơi, công khai bình phẩm về những người khác. Thậm chí họ còn đưa ra ý kiến về những người mà họ không biết tới. Những cảm xúc độc hại được truyền đi cùng những lời bình phẩm, và chúng ta đã học được điều này như một cách giao tiếp bình thường.

Đưa chuyện đã trở thành hình thức giao tiếp cơ bản trong xã hội loài người. Nó trở thành cách giúp chúng ta cảm thấy gần gũi nhau, vì nó khiến chúng ta dễ chịu hơn do thấy người khác cũng ở trong tâm trạng tồi tệ như mình. Có một thành ngữ nói rằng: Đồng bệnh tương lân, và những người đang ở trong hỏa ngục thường không muốn bị lẻ loi. Sợ hãi và đau khổ là một phần quan trọng trong giấc mơ của hành tinh, chúng là cách mà giấc mơ của hành tinh níu chúng ta xuống.

Nếu coi tâm trí con người như một chiếc máy tính, việc đưa chuyện có thể được so sánh với virus máy tính. Một virus máy tính là một đoạn ngôn ngữ lập trình viết bằng chính ngôn ngữ đã viết nên những đoạn mã khác, nhưng với mục đích phá hoại. Mã này được chèn vào trong chương trình của máy tính khi bạn ít ngờ tới nhất và thường nằm ngoài ý thức của bạn. Sau khi đoạn mã được cài vào, máy tính của bạn không còn hoạt động tốt nữa, hoặc ngưng hoạt động hẳn, vì các đoạn mã đã bị xáo trộn với quá nhiều thông điệp mâu thuẫn, đến độ nó không tạo ra những kết quả tốt nữa.

Việc đưa chuyện của loài người cũng hoạt động tương tự như vậy. Thí dụ,

bạn vào một lớp học mới với một thầy giáo mới và bạn đã sẵn sàng cho lớp học này từ lâu rồi. Vào ngày đầu tiên của lớp học, bạn gặp một người đã từng học lớp này trước kia, và người này nói: “À cái ông thầy đó hả, chuyên đòi ba hoa! Ông ấy còn không biết được mình đang nói gì nữa, đã thế lại còn dê cụ. Để rồi xem!”

Ngay lập tức, bạn bị ấn tượng bởi câu nói và bởi đoạn mã cảm xúc mà người kia có được khi đang nói lời này. Nhưng điều bạn không ý thức được là động cơ của người kia khi nói điều ấy với bạn. Người này có thể đang tức giận vì bị rớt môn học ấy, hoặc đơn giản đang đưa ra một giả định dựa trên sợ hãi và thành kiến. Nhưng vì bạn đã học cách tiêu hóa thông tin giống như một đứa trẻ, một phần trong bạn tin vào lời đồn đại, và bạn đi đến lớp. Khi thầy nói, bạn cảm thấy nọc độc lan ra trong bạn, và bạn không nhận ra rằng bạn đang nhìn thầy giáo qua cặp mắt của người đã cung cấp tin đồn cho bạn. Thế rồi bạn bắt đầu nói với những người khác trong lớp về điều này và họ bắt đầu nhìn thầy giáo cũng theo hướng ấy: Một người bê bối và bất tài. Bạn thực sự chán ghét lớp học, và chẳng mấy chốc quyết định bỏ lớp. Bạn trách móc thầy giáo, trong khi chính tin đồn mới đáng trách.

Tất cả lộn xộn này có thể chỉ do một con virus máy tính nhỏ xíu gây ra. Một chút thông tin sai lạc có thể phá hủy sự giao tiếp giữa người ta, khiến mỗi người mà nó chạm tới bị nhiễm bệnh và lây lan cho những người khác. Hãy tưởng tượng rằng mỗi lần người khác đưa chuyện với bạn, họ đưa một con virus vào trong đầu bạn, khiến bạn suy nghĩ kém sáng suốt đi một chút. Rồi hãy tưởng tượng trong khi cố gắng quét sạch sự rối rắm trong bạn và tìm chút nhẹ nhõm trước nọc độc ấy, bạn lại đi đưa chuyện và gieo rắc những con virus ấy đến những người khác.

Bây giờ, hãy tưởng tượng hình mẫu này tiếp tục diễn ra theo một chuỗi bất tận giữa mọi người trên trái đất. Kết quả là một thế giới gồm toàn những người chỉ có thể đọc thông tin qua những mạch dẫn đã bị nhiễm các virus độc hại. Một lần nữa, virus độc hại này là cái mà Toltec gọi là *mitote*, là mớ hỗn độn của hàng ngàn giọng nói khác nhau đang cùng cố cất tiếng trong tâm trí bạn.

Thậm chí còn tồi tệ hơn nữa với những tay phù thủy áo đen hay “những hacker máy tính”, những kẻ chủ ý phát tán virus. Hãy nghĩ về một lần mà bạn hoặc một người bạn biết đã tức giận một ai đó và muốn báo thù. Để báo thù, bạn nói một điều gì đó với họ, hoặc đưa chuyện về họ với ý định lan truyền nọc độc để khiến người đó cảm thấy tồi tệ về bản thân. Khi còn bé

con, chúng ta làm điều này không suy nghĩ, nhưng khi lớn lên, chúng ta trở nên tính toán hơn trong khi tìm cách đìu người khác xuống. Khi ấy chúng ta nói dối với chính mình và nói rằng người kia đã nhận một hình phạt công bằng cho hành vi sai trái của họ.

Khi chúng ta nhìn thế giới thông qua một con virus máy tính, thật dễ biện hộ cho cả những hành vi tàn độc nhất. Điều chúng ta không nhìn thấy là việc lạm dụng lời của mình đang đìu chúng ta vào sâu hơn trong hỏa ngục.

Trong nhiều năm, chúng ta đã đón nhận những thị phi và lời nguyên từ lời của những người khác, nhưng cũng từ cách chúng ta sử dụng lời của mình với chính mình nữa. Chúng ta không ngừng nói với bản thân, và phần lớn chúng ta nói những điều như thế này: “Ô, mình béo quá, mình xấu quá. Mình dạo này già rồi, mình đang rụng tóc. Mình khờ quá. Mình chả hiểu gì hết. Mình không tốt và mình sẽ chẳng bao giờ hoàn hảo được.” Bạn có thấy chúng ta đang dùng lời của mình để chống lại chính mình thế nào chưa? chúng ta phải bắt đầu hiểu lời là gì và lời làm gì. Nếu bạn hiểu được thỏa ước đầu tiên: *Không phạm tội với lời của bạn*, bạn sẽ bắt đầu nhìn thấy mọi thay đổi xảy ra trong đời bạn. Các thay đổi trước hết trong cách bạn cư xử với bản thân, và sau đó, trong cách thức bạn đối xử với người khác, nhất là những người bạn yêu mến nhất.

Hãy xem có bao nhiêu lần bạn đã đưa chuyện về con người mà bạn yêu thương nhất, để tìm sự ủng hộ của những người khác dành cho quan điểm của bạn. Có bao nhiêu lần, bạn đã lôi kéo sự chú ý của người khác và lan truyền nọc độc về người được bạn yêu mến, hòng biện minh cho ý kiến của mình? Ý kiến của bạn chẳng là gì khác hơn quan điểm của bạn. Nó không nhất thiết là đúng. Ý kiến của bạn phát xuất từ các niềm tin của bạn, cái tôi của bạn và giấc mơ của riêng bạn. Chúng ta tạo nên tất cả nọc độc này và lan tỏa nó cho những người khác, chỉ vì nhờ đó chúng ta có thể cảm thấy quan điểm của mình đúng.

Nếu chúng ta chấp nhận thỏa ước đầu tiên, và trở nên không có tội với lời của mình, mọi nọc độc cảm xúc cuối cùng sẽ bị quét sạch khỏi tâm trí chúng ta, khỏi sự giao tiếp của chúng ta trong các mối quan hệ cả nhân, kể cả với con chó con mèo của chúng ta.

Không phạm tội với lời cũng sẽ dành cho bạn sự miễn dịch đối với bất cứ ai

muốn giáng một bùa chú xấu xuống bạn. Bạn chỉ nhận được một ý kiến tiêu cực nếu tâm trí bạn là một mảnh đất màu mỡ cho ý tưởng ấy. Khi bạn trở nên không phạm tội với lời của bạn, tâm trí bạn không còn là mảnh đất màu mỡ cho những lời đến từ ma thuật. Thay vào đó, nó sẽ đón nhận những lời đến từ tình yêu. Bạn có thể đo lường mức độ bạn không phạm tội với lời của mình bằng mức độ yêu mến bản thân của bạn. Bạn yêu bản thân mình đến mức độ nào, và bạn cảm thấy thế nào về mình, những điều này tỷ lệ thuận với chất lượng và mức độ thống nhất trong lời của bạn. Khi bạn không phạm tội với lời của mình, bạn cảm thấy tốt đẹp. Bạn cảm thấy hạnh phúc và bình an.

Bạn có thể vượt ra khỏi giấc mơ hỏa ngục chỉ nhờ lập thỏa ước thì sẽ không phạm tội với lời của mình. Ngay lúc này tôi đang gieo trồng hạt giống ấy trong tâm trí bạn. Hạt giống ấy có lớn lên hay không, tùy thuộc vào tâm trí bạn màu mỡ đến chừng nào cho hạt giống tình yêu. Nó tùy thuộc việc bạn có thỏa ước như thế với tâm trí bạn hay không: *Tôi không phạm tội với lời của tôi*. Hãy nuôi dưỡng hạt giống này và khi nó lớn lên trong tâm trí bạn, nó sẽ sinh ra nhiều hạt giống yêu thương khác thay cho những hạt giống sợ hãi. Thỏa ước đầu tiên này sẽ thay đổi loại hạt giống mà tâm trí màu mỡ của bạn chờ đón.

Không phạm tội với của bạn. Đây là thỏa ước đầu tiên bạn nên thực hiện nếu bạn muốn được tự do, nếu bạn muốn được hạnh phúc, nếu bạn muốn thoát khỏi cảnh giới hỏa ngục. Nó rất mạnh mẽ. Hãy sử dụng lời đúng cách. Hãy sử dụng lời để chia sẻ tình yêu của bạn. Hãy sử dụng phép màu, bắt đầu với chính bạn. Hãy nói với bạn rằng bạn thật là kỳ diệu, thật vĩ đại. Hãy nói với bạn rằng bạn yêu bản thân bạn biết chừng nào. Hãy sử dụng lời để phá vỡ tất cả những thỏa ước nhỏ nhen đã làm bạn đau khổ.

Điều ấy khả thi. Nó khả thi vì tôi đã làm rồi, và tôi không có gì tốt hơn bạn cả. Không đâu, chúng ta như nhau cả thôi, chúng ta có cùng một loại não, cùng một loại cơ thể. Chúng ta đều là người. Nếu tôi có thể phá vỡ những thỏa ước ấy và tạo ra những cái mới thì bạn cũng có thể làm như vậy. Nếu tôi có thể không phạm tội với lời của tôi thì tại sao bạn lại không thể? Chỉ mỗi một thỏa ước này thôi cũng có thể thay đổi cả cuộc đời bạn rồi. Không phạm tội với lời có thể đưa bạn đến với tự do cá nhân, đến thành công lớn lao và sự giàu có; nó có thể xua tan tất cả những sợ hãi, biến chúng thành hoan lạc và tình yêu.

Chỉ cần tưởng tượng ra điều bạn có thể tạo nên với việc không phạm tội với

lời. Không phạm tội với lời, bạn có thể thoát khỏi giấc mơ sợ hãi và sống một cuộc sống khác. Bạn có thể sống nơi thiên đàng ngay giữa hàng ngàn người đang sống trong hỏa ngục, vì bạn được miễn trừ đối với hỏa ngục ấy. Bạn có thể đạt tới nước trời từ một thỏa ước này: *Không phạm tội với lời của bạn.*

THỎA ƯỚC THỨ HAI

Không vơ mọi chuyện vào mình

BA THỎA ƯỚC TIẾP THEO THỰC SỰ ĐƯỢC SINH RA từ thỏa ước đầu tiên. Thỏa ước thứ hai là: *Không vơ mọi chuyện vào mình.*

Bất cứ điều gì xảy ra quanh bạn, đừng vơ nó vào mình. Sử dụng một thí dụ trên đây, nếu tôi gặp bạn trên đường phố và tôi nói: “Ê, mày khờ quá!” mà tôi không quen bạn thì câu ấy không phải là nói về bạn đâu. Đó là nói về tôi đấy. Nếu bạn xem câu nói ấy quan trọng, khi ấy có lẽ bạn tin rằng bạn ngớ ngẩn thật. Có lẽ bạn tự nghĩ: “Sao hắn biết nhỉ? Hắn là thám tử, hay ai cũng có thể thấy mình khờ?”

Bạn vơ lấy câu ấy vào mình vì bạn đồng ý với những gì được nói ra. Ngay lúc bạn đồng ý, nọc độc truyền sang bạn và bạn bị sập bẫy vào giấc mơ hỏa ngục. Cái đã làm bạn bị mắc bẫy là cái mà chúng ta gọi là *tâm quan trọng cá nhân*. Tâm quan trọng cá nhân, hay việc xem mọi thứ đều quan trọng, là biểu hiện cao nhất của tính ích kỷ, vì chúng ta giả định rằng mọi thứ đều nói về “tôi”. Trong suốt thời gian giáo dục, hoặc quá trình thuần hóa chúng ta, chúng ta học xem mọi sự đều có liên quan đến mình. Chúng ta nghĩ rằng mình có trách nhiệm về mọi thứ. Tôi, tôi, tôi, luôn luôn là tôi!

Không có gì người khác làm mà lại vì bạn cả. Chỉ vì họ thôi. Mọi người sống trong giấc mơ riêng của họ, trong tâm trí họ; họ sống trong một thế giới hoàn toàn khác với thế giới ta đang sống. Khi vơ một cái gì đó vào mình, chúng ta giả định rằng họ biết trong thế giới của chúng ta có gì và chúng ta tìm cách áp đặt thế giới của chúng ta lên thế giới của họ.

Ngay cả trong một tình huống có vẻ rất cá nhân, ngay cả khi người khác trực tiếp lăng nhục bạn thì điều đó cũng không hên quan gì đến bạn. Những điều họ nói, những gì họ làm và những ý kiến họ đưa ra đều tương ứng với những thỏa ước mà họ có trong đầu. Quan điểm của họ đến từ mọi cách lập trình họ đã nhận được trong quá trình thuần hóa.

Nếu ai đó cho bạn một ý kiến và nói: “Này, mi mập quá đấy!” bạn đừng xem câu nói ấy là nói về mình, vì sự thật là người này đang liên hệ với những cảm xúc, niềm tin và ý kiến của chính họ. Người ấy tìm cách truyền nọc độc cho

bạn, và nếu bạn xem nó là của mình, khi ấy bạn nhận lấy nọc độc và nó trở thành của bạn. Vợ hết mọi sự vào mình khiến bạn trở thành miếng mồi ngon cho những con kền kền, những tay phù thủy ấy. Họ có thể dễ dàng tóm lấy bạn bằng một ý kiến cỏn con, nuôi bạn bằng mọi thứ nọc độc mà họ muốn, và vì bạn nhận nó về mình nên bạn nuốt vào.

Bạn rơi vào tất cả cảm xúc rác rưởi của họ, và bây giờ nó trở thành rác rưởi của bạn. Nhưng nếu bạn không vợ nó vào mình, bạn sẽ được miễn nhiễm ngay giữa lòng hỏa ngục. Miễn nhiễm với nọc độc ngay giữa hỏa ngục là quà tặng của thỏa ước này.

Khi bạn xem mọi thứ đều hên quan đến mình, rồi bạn cảm thấy bị xúc phạm thì phản ứng của bạn là bảo vệ niềm tin của mình và gây xung đột. Bạn khiến mọi chuyện từ bé xíu thành ra lớn lao, vì bạn có nhu cầu đúng và chứng tỏ mọi người khác sai. Bạn cũng tìm cách tỏ ra đúng bằng cách cho họ ý kiến của riêng bạn. Tương tự, bất cứ điều gì bạn cảm thấy và làm chỉ là sự phóng chiếu giấc mơ của chính bạn, một ảnh phản chiếu những thỏa ước của bạn. Điều bạn nói, điều bạn làm, và mọi ý kiến bạn có đều tùy thuộc vào những thỏa ước bạn đã đặt ra - và những ý kiến này không liên quan gì đến tôi cả.

Bạn nghĩ gì về tôi, điều đó không quan trọng đối với tôi, và tôi không vợ lấy điều bạn nghĩ về mình. Tôi không vợ vào mình khi người ta nói: "Miguel này, cậu là người tốt nhất trên đời." và tôi cũng không vợ vào mình nếu họ nói: "Miguel, mi là thằng tồi." Tôi biết rằng khi bạn hạnh phúc, bạn sẽ bảo tôi: "Miguel, cậu thật giống một thiên thần!" Nhưng khi bạn đang tức giận tôi, bạn sẽ nói: "Miguel, mi đúng là thằng quỷ sứ! Đồ kinh tởm. Sao mi phun ra được những lời như thế?" Đằng nào nó cũng không ảnh hưởng đến tôi, vì tôi biết tôi là gì. Tôi không có nhu cầu được nhìn nhận. Tôi không có nhu cầu phải có ai bảo tôi: "Miguel, bạn làm việc thật tốt!" hoặc "Sao mi dám làm điều đó!" Không, tôi không nhận nó về mình. Bất kể bạn nghĩ gì, bất kể bạn cảm thấy gì, tôi biết đó là vấn đề của bạn chứ không phải của tôi. Đó là cách bạn nhìn thế giới. Nó chẳng phải là cái gì mang tính cá nhân cả, vì bạn đang hành động với chính bạn chứ không phải với tôi. Những người khác sẽ có ý kiến của riêng họ tùy theo hệ thống niềm tin của họ, vì thế chẳng điều gì họ nghĩ về tôi là sự thực về tôi cả, mà là sự thực về họ.

Thậm chí bạn có thể nói với tôi: "Này Miguel, câu nói của cậu làm tôi bị tổn thương." Nhưng không phải điều tôi đang nói làm tổn thương bạn đâu; chính là bạn đã có những vết thương mà tôi chạm vào khi tôi nói những điều

đó. Bạn đang tự làm tổn thương mình đấy. Chẳng có cách nào để tôi xem đây là việc của tôi hết. Không phải vì tôi không tin bạn hoặc tôi không tin nhiệm bạn, nhưng vì tôi biết rằng bạn nhìn thế giới bằng cặp mắt khác, cặp mắt của bạn. Bạn tạo ra một bức tranh toàn vẹn hoặc một cuốn phim trong tâm trí bạn, trong đó bạn là đạo diễn, bạn là nhà sản xuất, bạn là diễn viên chính. Mọi người khác đều là diễn viên phụ. Đó là cuốn phim của bạn.

Cách bạn xem cuốn phim ấy tùy theo những thỏa ước bạn đã đặt ra với cuộc đời. Quan điểm của bạn là chuyện riêng của bạn. Nó không phải là chân lý của ai cả, nó là của bạn. Khi ấy, nếu bạn tức giận tôi, tôi biết bạn đang tức giận với chính bạn. Tôi là lời bào chữa cho việc bạn tức giận. Bạn tức giận vì bạn sợ hãi, vì bạn thông đồng với nỗi sợ hãi. Nếu bạn không sợ, chẳng có lý do nào bạn tức giận tôi cả. Nếu bạn không sợ, không có lý gì để bạn ghét tôi cả. Nếu bạn không sợ, không có cách nào để bạn ganh tị hay buồn bã cả.

Nếu bạn sống mà không sợ hãi, nếu bạn yêu thương thì sẽ không còn chỗ nào cho những cảm xúc ấy nữa. Nếu bạn không cảm thấy những cảm xúc ấy, lẽ dĩ nhiên là bạn sẽ cảm thấy thoải mái. Khi bạn cảm thấy thoải mái, mọi sự quanh bạn đều tốt đẹp. Khi mọi chuyện quanh bạn đều tuyệt, mọi thứ sẽ làm bạn hạnh phúc. Bạn đang yêu mến mọi sự chung quanh bạn, vì bạn đang yêu thương chính mình. Vì bạn thích cách hiện hữu của bạn. Vì bạn hài lòng với chính bạn. Vì bạn hạnh phúc với cuộc sống của bạn. Bạn hạnh phúc với cuốn phim bạn đang sản xuất, hạnh phúc với những thỏa ước của đời bạn. Bạn bình an, và bạn hạnh phúc. Bạn sống trong tình trạng hoan lạc ấy, nơi mà mọi sự đều tuyệt vời, và mọi sự đều quả tốt đẹp. Trong trạng thái ngất ngây ấy, bạn luôn yêu tất cả những gì bạn nhận thức được.

Bất kể người khác làm gì, cảm thấy gì, nghĩ gì và nói gì, *đừng vơ nó vào mình*. Nếu họ bảo bạn rằng bạn là người rất tuyệt vời, họ không nói điều ấy vì bạn đâu. Bạn biết bạn tuyệt vời. Không cần phải tin những người khác nói với bạn rằng bạn tuyệt vời. Đừng vơ lấy bất cứ điều gì vào mình. Ngay cả nếu có ai cầm súng và bắn vào đầu bạn, chuyện ấy cũng không can hệ tới mình đâu. Đến độ như vậy cũng không.

Thậm chí cả những ý kiến của bạn về chính bạn cũng không nhất thiết là đúng. Vì thế, bạn không cần phải vơ lấy bất cứ điều gì bạn nghe được vào tâm trí bạn. Tâm trí có khả năng tự nói với mình, nhưng nó cũng có khả năng nghe được thông tin sẵn có từ những khu vực khác. Đôi khi bạn nghe

được một tiếng nói trong đầu, và bạn có thể tự hỏi nó đến từ đâu. Tiếng nói ấy có thể đến từ một thực tại khác, nơi có những sinh thể rất tương đồng với tâm trí con người. Người Toltec gọi những sinh thể ấy là Allies. Ở châu Âu, châu Phi và Ấn Độ, người ta gọi là Thần linh.

Tâm trí chúng ta cũng hiện diện ở bậc Thần linh. Tâm trí chúng ta cũng sống trong thực tại ấy và có thể nhận thức thực tại ấy. Tâm trí nhìn bằng mắt và nhận thức cái thực tại đang thức tỉnh này. Nhưng tâm trí cũng nhìn và nhận thức mà không cần mắt, mặc dù lý trí khó ý thức được về cách nhận thức này. Tâm trí sống trong nhiều chiều kích. Có thể có những lần bạn có được những ý niệm không xuất phát từ tâm trí bạn, nhưng bạn đang nhận thức chúng với đầu óc của bạn. Bạn có quyền tin hay không tin vào những tiếng nói ấy và có quyền không nhận những gì chúng nói vào bản thân mình. Chúng ta có quyền chọn lựa tin hay không vào những tiếng nói nghe được trong tâm trí mình, cũng như chúng ta được quyền chọn những gì để tin và đồng ý trong giấc mơ của hành tinh.

Tâm trí cũng có thể nói và tự lắng nghe. Tâm trí bị chia sẻ, cũng như cơ thể bạn bị chia sẻ. Cũng như bạn có thể nói: “Tôi có một bàn tay, tôi có thể bắt bàn tay kia của tôi và cảm thấy bàn tay kia” thì tâm trí cũng có thể nói với chính nó. Một phần của tâm trí nói, và phần khác lắng nghe. Thật là một vấn đề lớn khi cả ngàn phần trong tâm trí bạn đồng thời cất tiếng. Tình trạng này được gọi là *mitote*, bạn còn nhớ chứ?

Có thể so sánh *mitote* với một cái chợ khổng lồ, ở đó hàng ngàn người nói và đổi chác hàng hóa cùng lúc. Mỗi người có những suy nghĩ và cảm xúc khác nhau; mỗi người có một quan điểm khác nhau. Chương trình trong tâm trí - là tất cả những thỏa ước chúng ta đã đặt ra - không nhất thiết phải tương thích với nhau. Mỗi thỏa ước giống như một sinh thể riêng rẽ. Nó cũng có nhân cách và tiếng nói riêng. Có những thỏa ước xung khắc, đi ngược lại những thỏa ước khác, và cứ thế tiếp tục cho đến khi hình thành một cuộc đại chiến trong tâm trí. *Mitote* là nguyên nhân khiến người ta khó mà biết được họ muốn gì, muốn thế nào, hoặc khi nào muốn nó. Họ không đồng ý với chính mình vì trong tâm trí họ có những phần ước muốn điều này, và những phần khác muốn điều ngược lại.

Một phần nào đó của tâm trí phản đối một số tư tưởng và hành động, một phần khác ủng hộ hành động của những tư tưởng đối nghịch. Tất cả những sinh thể nhỏ bé này tạo nên một mâu thuẫn nội tâm vì chúng sống động và có tiếng nói riêng mình. Chỉ cần kiểm soát lại những thỏa ước của mình,

chúng ta sẽ khám phá ra mọi điều mâu thuẫn trong tâm trí, và cuối cùng lập được trật tự từ cái hỗn độn của *mitote*.

Không vơ mọi chuyện vào mình. Vì khi bạn vơ mọi chuyện vào mình, bạn tự làm bạn đau khổ không vì lẽ gì cả. Loài người mê đắm đau khổ ở những cấp độ mức độ khác nhau, và chúng ta cố vũ nhau dung dưỡng những mê đắm ấy. Loài người đồng thuận giúp nhau đau khổ. Nếu bạn có nhu cầu bị lạm dụng, bạn sẽ thấy rất dễ bị người khác lạm dụng. Tương tự, nếu bạn ở với những người cần phải đau khổ, có một điều gì đó trong bạn khiến bạn lạm dụng họ. Giống như họ đã gắn một mẩu giấy nhỏ trên lưng họ: “Đá tôi đi!” Họ đang nài xin sự biện minh cho việc chịu đau khổ của họ. Sự mê đắm đau khổ của họ chẳng khác gì một thỏa ước được củng cố thêm mỗi ngày.

Dù đi đâu, bạn cũng sẽ tìm thấy những người đang nói dối bạn, và khi ý thức bạn lớn lên, bạn sẽ nhận ra rằng bạn cũng dối lừa chính bạn nữa. Đừng chờ đợi người khác nói sự thật với bạn, vì họ cũng dối lừa chính họ mà. Bạn phải tin tưởng chính mình và chọn tin hay không tin vào điều ai đó nói với bạn.

Khi chúng ta thực sự nhìn thấy những người khác như họ vốn vậy, mà không vơ nhận về mình, thì chúng ta không bao giờ bị tổn thương bởi điều người ta nói hoặc làm nữa. Ngay cả nếu như người khác nói dối bạn, chuyện đó cũng tốt. Họ nói dối bạn vì họ sợ. Họ sợ bạn sẽ khám phá ra rằng họ không hoàn thiện. Thật là đau đớn nếu phải gỡ cái mặt nạ xã hội ấy xuống. Nếu người khác nói một đàng làm một nẻo thì bạn đang tự dối mình nếu không chịu lắng nghe những hành động của họ. Nhưng nếu bạn trung tín với bản thân, bạn sẽ giữ mình tránh được nhiều nỗi đau thương. Nói với bản thân bạn sự thật về điều ấy có thể gây tổn thương, nhưng bạn không cần phải ôm lấy mối đau đó. Việc chữa lành đang diễn ra, và đó chỉ là vấn đề thời gian trước khi mọi chuyện trở nên tốt đẹp hơn cho bạn.

Nếu ai đó không cư xử với bạn bằng sự yêu mến và tôn trọng; nếu họ bỏ bạn mà đi thì đó là một ân huệ. Nếu người ấy không bỏ đi, bạn chắc hẳn sẽ phải chịu đựng nhiều năm đau khổ với người ấy. Việc bỏ đi đó có thể khiến bạn đau đớn một thời gian, nhưng con tim bạn cuối cùng sẽ lành lặn. Khi ấy bạn có thể chọn điều bạn thực sự muốn. Bạn sẽ thấy rằng bạn không cần phải tin vào người khác nhiều như bạn cần tin tưởng chính mình, để bạn có thể thực hiện các chọn lựa đúng đắn.

Khi đã tạo được một thói quen vững chắc để không vơ cái gì vào mình nữa, bạn sẽ tránh được nhiều xáo trộn trong đời bạn. Những giận dữ, hờn oán, ghen tị trong bạn sẽ biến mất, và thậm chí nỗi buồn trong bạn cũng biến mất nếu bạn không vơ mọi sự vào mình.

Nếu bạn có thể biến thỏa ước thứ hai này thành một thói quen, bạn sẽ thấy rằng không còn gì có thể đưa bạn trở lại hỏa ngục được nữa. Một cảm giác tự do tràn ngập sẽ đến với bạn khi bạn không còn vơ nhận mọi thứ vào mình. Bạn trở nên miễn nhiễm với các tà pháp và không còn câu thần chú nào có thể ảnh hưởng đến bạn, bất kể nó mạnh đến đâu. Cả thế giới này có thể dồn đai về bạn, và nếu bạn không coi trọng nó, bạn miễn nhiễm. Ai đó có thể chủ ý phát tán nọc độc cảm xúc, và nếu bạn không coi nó là gì cả, bạn sẽ không nuốt vào. Khi bạn không nuốt nọc độc cảm xúc vào mình, nó trở nên độc hại hơn nhiều ở nơi người gửi. Nhưng với bạn thì không.

Bạn có thể thấy tầm quan trọng của thỏa ước này là thế nào. Không vơ lấy cái gì vào mình giúp bạn phá vỡ nhiều thói quen và tập quán đang giam hãm bạn trong giấc mơ hỏa ngục và gây ra những đau khổ không cần thiết, chỉ qua việc thực hành thỏa ước thứ hai này, bạn bắt đầu bẻ gãy hàng chục thỏa ước nhỏ nhen đã khiến bạn đau khổ. Và nếu bạn thực hành hai thỏa ước đầu tiên, bạn sẽ phá vỡ bảy mươi lăm phần trăm các thỏa ước nhỏ đã giam hãm bạn trong hỏa ngục.

Hãy viết thỏa ước này trên giấy, rồi dán nó lên cửa tủ lạnh để nhắc nhở bạn trong mọi lúc: *Không vơ mọi chuyện vào mình.*

Khi bạn đã tạo được thói quen không vơ mọi chuyện vào mình, bạn sẽ không cần đặt lòng tin của bạn vào những gì người khác nói hay làm. Bạn sẽ chỉ cần tin vào chính bạn khi thực hiện những chọn lựa. Bạn không bao giờ chịu trách nhiệm về những hành động của người khác. Bạn chỉ chịu trách nhiệm về mình. Khi bạn thực sự hiểu được điều này và từ chối vơ mọi chuyện vào mình thì bạn khó có thể bị tổn thương bởi những nhận xét băng quơ hay những hành động bất cần của người khác.

Nếu bạn giữ được thỏa ước này, bạn có thể đi khắp thế giới với trái tim hoàn toàn rộng mở, và không ai có thể làm tổn thương bạn. Bạn có thể nói: "Tôi yêu bạn" mà không sợ bị chế giễu hoặc khước từ. Bạn có thể hỏi xin điều mình cần. Bạn có thể gật mà cũng có thể lắc - tùy bạn chọn - mà không chút mặc cảm hay tự xét đoán mình. Bạn luôn có thể chọn đi theo trái tim của bạn. Khi ấy, bạn có thể đứng giữa hỏa ngục mà vẫn trải nghiệm bình an và

hạnh phúc ở trong lòng. Bạn có thể sống trong niềm hoan lạc của mình, và hỏa ngục sẽ không còn tác động được đến bạn nữa.

4

THỎA ƯỚC THỨ BA

Không giả định

THỎA ƯỚC THỨ BA LÀ KHÔNG GIẢ ĐỊNH.

Chúng ta có xu hướng giả định về mọi thứ. Giả định rắc rối ở chỗ chúng ta đó là sự thật. Chúng ta có thể thề rằng chúng có thật. Chúng ta giả định về những gì người khác đang làm hoặc đang nghĩ - chúng ta vơ vào mình - thế rồi chúng ta oán trách họ và phản ứng bằng cách phát tán những cảm xúc độc hại của mình thông qua lời lẽ. Đó là lý do tại sao mỗi khi chúng ta giả định, là chúng ta đang muốn chuốc thêm rắc rối. Chúng ta đưa ra một giả định, chúng ta hiểu sai, chúng ta xem nó có liên hệ với mình, và chúng ta kết thúc bằng việc không dung dục nên cả một tấn bi kịch.

Tất cả những buồn rầu và bi kịch mà bạn đã trải trong đời đều xuất phát từ thói giả định và vơ mọi thứ vào mình. Hãy dành chút thời gian xem xét sự thật trong thỏa ước này. Toàn bộ cuộc chiến giành quyền kiểm soát giữa loài người với nhau là xoay quanh chuyện đưa ra những giả định và vơ lấy mọi chuyện về mình. Toàn bộ giấc mơ hỏa ngục của chúng ta đều dựa trên đó.

Chúng ta tạo ra nhiều cảm xúc độc hại chỉ bằng việc giả định và vơ nó vào mình, vì thường chúng ta bắt đầu đưa chuyện xoay quanh những giả thiết của chúng ta. Hãy nhớ, đưa chuyện là cách để chúng ta giao tiếp với nhau trong giấc mơ hỏa ngục và lan truyền nọc độc cho nhau. Bởi vì chúng ta sợ phải đặt câu hỏi để làm sáng tỏ mọi việc, nên chúng ta giả định, và tin rằng mình đúng trong những phỏng đoán ấy. Rồi chúng ta bảo vệ giả định của mình và cố chứng tỏ những người khác sai. Đặt câu hỏi luôn tốt hơn là giả định, vì giả định làm cho chúng ta đau khổ.

Cải *mitote* lớn trong tâm trí con người gây ra nhiều xáo trộn khiến chúng ta giải thích sai lầm về mọi thứ và hiểu sai về mọi thứ. Chúng ta chỉ thấy những gì chúng ta muốn thấy và nghe điều chúng ta muốn nghe, chúng ta không nhận thức sự việc như chúng vốn thế. Chúng ta có thói quen mơ mộng mà không có cơ sở gì trong thực tại. Quả thực chúng ta mơ ra mọi thứ từ trí tưởng tượng của ta. Vì chúng ta không hiểu được một điều gì đó, chúng ta mới đoán mò ý nghĩa của nó và khi sự thật lộ ra, bong bóng giấc mơ của chúng ta nổ bụp và chúng ta nhận ra rằng nó hoàn toàn không phải là cái

chúng ta đã nghĩ.

Một thí dụ: Bạn đang loanh quanh ngoài phố và bạn thấy một người bạn thích. Người ấy quay về phía bạn và mỉm cười, rồi đi. Bạn có thể đặt ra vở số giả thiết chỉ vì một việc này. Với các giả thiết ấy, bạn có thể tưởng tượng ra hẳn một câu chuyện. Bạn thực sự muốn tin vào câu chuyện tưởng tượng ấy và làm cho nó trở thành sự thật. Cả một giấc mơ bắt đầu hình thành chỉ từ những giả thiết của bạn, và bạn có thể kết luận, “Ồ, người này mê mình thật rồi.” Trong tâm trí bạn, cả một mối quan hệ bắt đầu từ đó. Thậm chí có thể bạn còn cười họ trong vùng đất tưởng tượng này. Nhưng điều tưởng tượng ấy nằm trong tâm trí của bạn, trong giấc mơ của riêng bạn mà thôi.

Giả định trong các mối quan hệ là thực sự muốn chuốc lấy rắc rối. Thường thì chúng ta cho rằng các đối tác của ta biết điều chúng ta nghĩ và chúng ta không cần phải nói ra điều chúng ta muốn. Chúng ta cho rằng họ sẽ làm điều chúng ta muốn, vì họ biết chúng ta rõ quá rồi. Nếu họ không làm điều mà chúng ta cho là họ sẽ làm, chúng ta cảm thấy bị tổn thương và nói: “Cậu phải biết chứ.”

Một thí dụ khác: Bạn quyết định lập gia đình, và bạn cho rằng người yêu của bạn quan niệm về hôn nhân giống như bạn. Rồi hai người sống với nhau và bạn khám phá ra điều này không đúng.

Việc này gây nên nhiều mâu thuẫn, nhưng bạn vẫn không tìm cách minh bạch các cảm giác của bạn về hôn nhân. Người chồng đi làm về và người vợ thì giận điên lên, nhưng người chồng không biết tại sao. Có lẽ là vì người vợ đã đặt ra một giả định. Không nói cho chồng biết mình muốn gì, chị cho rằng anh đã hiểu chị quá, anh biết chị muốn gì, anh có thể đọc được trong đầu chị. Chị tức giận vì chồng chị không đáp ứng được những kỳ vọng của chị. Việc đặt giả định trong những mối quan hệ đưa đến nhiều va chạm, nhiều khó khăn, nhiều hiểu lầm với những người mà chúng ta tưởng mình yêu mến.

Trong bất cứ một loại quan hệ nào, chúng ta có thể giả định rằng người khác biết chúng ta nghĩ gì và chúng ta không cần phải nói ra điều mình muốn. Họ sẽ làm điều chúng ta muốn vì họ biết rõ chúng ta quá rồi. Nếu họ không làm điều chúng ta muốn, điều chúng ta cho rằng họ sẽ làm thì chúng ta cảm thấy tổn thương và sẽ nghĩ: “Sao anh lại làm như thế? Anh biết mà.” Một lần nữa, chúng ta giả định rằng người kia biết chúng ta muốn gì. Toàn bộ tấn kịch được tạo ra vì chúng ta đưa ra giả định này, và rồi đặt nhiều giả định chồng lên nó.

Cách tâm trí con người hoạt động là điều hết sức thú vị. Chúng ta có nhu cầu biện minh cho mọi sự, giải thích và tìm hiểu, mọi sự, để cảm thấy an toàn. Chúng ta có hàng triệu câu hỏi cần được trả lời, vì có quá nhiều điều mà tư duy lý trí không thể giải thích được. Câu trả lời đúng hay sai không quan trọng, nhưng bản thân câu trả lời lại khiến chúng ta cảm thấy an toàn. Đó là lý do chúng ta giả định.

Nếu người khác nói với chúng ta một điều gì đó, chúng ta liền đặt ra các giả định, và nếu họ không nói với chúng ta một điều gì đó, chúng ta cũng đặt ra các giả định để thỏa mãn nhu cầu biết của chúng ta và để thay thế cho nhu cầu giao tiếp. Ngay cả nếu như chúng ta nghe một điều gì đó mà không hiểu, chúng ta liền giả định nó nghĩa là gì và rồi tin vào điều đó. Chúng ta giả định đủ kiểu vì chúng ta không có can đảm đặt câu hỏi.

Các giả định ấy được hình thành chớp nhoáng và hầu hết là vô thức, vì chúng ta có những thỏa ước để truyền thông theo lối này. Chúng ta đồng ý rằng thật không an toàn khi hỏi các câu hỏi; chúng ta đồng ý rằng nếu người ta yêu mến chúng ta, họ phải biết chúng ta muốn hoặc cảm thấy gì. Khi chúng ta tin vào một điều nào đó, chúng ta cho rằng ở điểm này mình luôn đúng, đến mức chúng ta sẽ phá hoại các mối quan hệ để bảo vệ lập trường của mình.

Chúng ta giả định rằng mọi người nhìn cuộc sống như *chúng ta*. Chúng ta giả định rằng người khác suy nghĩ như cách chúng ta nghĩ, cảm nhận theo kiểu chúng ta cảm, phán đoán theo kiểu chúng ta phán đoán và lạm dụng theo cách chúng ta lạm dụng. Đây là giả định lớn nhất mà nhân loại đặt ra. Và đây là lý do khiến chúng ta sợ là chính mình khi ở giữa những người khác. Vì chúng ta nghĩ người khác sẽ phán xét chúng ta, biến ta thành vật hy sinh, lạm dụng chúng ta và trách cứ chúng ta khi chúng ta là chính mình. Thế là ngay cả trước khi người khác có cơ hội ruồng bỏ chúng ta, chúng ta đã tự ruồng bỏ mình rồi. Đó là cách tâm trí chúng ta thường hoạt động.

Chúng ta cũng giả định về chính mình, và điều này gây nên nhiều mâu thuẫn bên trong. “Tôi nghĩ rằng tôi có thể làm việc này.” Chẳng hạn bạn giả định như vậy, rồi khám phá ra mình không thể làm được. Bạn đã đánh giá quá cao hoặc quá thấp chính mình, vì bạn không dành thời gian để đặt cho chính mình những câu hỏi và trả lời chúng. Có lẽ bạn cần thu thập nhiều dữ kiện hơn nữa về một tình huống cụ thể. Hoặc có thể bạn cần chấm dứt đối mình về điều bạn thực sự muốn.

Thông thường, khi bạn kết thân với một người mà bạn thích, bạn phải lý giải được tại sao bạn thích người ấy. Bạn chỉ thấy được điều bạn muốn thấy và bạn phủ nhận rằng có những điều bạn không thích nơi người này. Bạn tự dối mình chỉ để làm cho mình đúng. Thế rồi bạn đặt ra những giả định, một trong các giả định ấy là: “Tình yêu của tôi sẽ biến đổi con người này.” Nhưng không đúng đâu. Tình yêu của bạn sẽ chẳng thay đổi được ai cả. Nếu người khác thay đổi, đó là vì họ muốn thay đổi, chứ không phải vì bạn có thể thay đổi họ. Thế rồi, một điều gì đó xảy ra giữa hai người, và bạn bị tổn thương. Bỗng chốc bạn thấy điều mà trước đây bạn không muốn thấy, còn bây giờ, nó bị phóng đại lên bởi nọc độc cảm xúc của bạn. Bây giờ, bạn phải biện minh cho những cảm xúc đau đớn của bạn và đổ lỗi cho người khác vì những chọn lựa của bạn.

Chúng ta không cần biện minh cho tình yêu; nó có đó, hoặc không có đó. Tình yêu thực sự là chấp nhận người khác như họ vốn thế, mà không tìm cách thay đổi họ. Nếu chúng ta tìm cách thay đổi họ, điều này có nghĩa là chúng ta không thực sự thích họ. Dĩ nhiên, nếu bạn quyết định sống với ai đó, nếu bạn đặt ra thỏa ước ấy thì tốt hơn là luôn đặt ra thỏa ước đó với một người đúng mẫu người mà bạn muốn người ấy trở thành. Hãy tìm một ai đó mà bạn không cần phải thay đổi gì nơi họ cả. Sẽ dễ dàng hơn nhiều nếu bạn tìm kiếm một người đã sẵn giống như bạn muốn, thay vì gắng sức thay đổi con người ấy. Ngoài ra, người ấy phải yêu bạn như bạn vốn thế, vì như vậy người ấy không cần phải thay đổi bạn nữa. Nếu người khác nhận thấy họ phải thay đổi bạn, điều đó đồng nghĩa với việc họ không thực sự yêu bạn như bạn vốn thế. Vậy thì tại sao lại phải sống với một người nào đó, nếu bạn không phải là người như người ấy muốn thế?

Chúng ta phải trở thành cái chúng ta vốn vậy, vì thế chúng ta không cần phải trưng ra một hình ảnh giả tạo. Nếu bạn yêu mến tôi như tôi vốn thế, “Vâng, hãy đón nhận tôi.” Nếu bạn không yêu tôi như tôi vốn thế, “Tốt thôi, xin chào. Hãy đi tìm một người khác.” Nghe có vẻ lạnh lùng, nhưng kiểu giao tiếp này chứng tỏ những thỏa ước cá nhân mà chúng ta đặt ra với người khác minh bạch và không tội lỗi.

Hãy tưởng tượng cái ngày mà bạn chấm dứt giả định về người yêu của mình, và cuối cùng, với mọi người khác nữa trong cuộc đời bạn. Cách giao tiếp của bạn sẽ thay đổi hoàn toàn, và những mối quan hệ của bạn sẽ không còn đau khổ bởi những mâu thuẫn phát sinh từ các giả định sai lầm nữa.

Cách để giữ mình tránh không giả định là đặt câu hỏi. Hãy chắc chắn rằng sự giao tiếp thật sáng sủa. Nếu bạn không hiểu, hãy hỏi. Hãy can đảm đặt câu hỏi cho đến khi bạn hiểu rõ đến hết mức có thể, và ngay cả khi ấy cũng đừng cho là mình biết hết những gì cần biết về một tình huống nhất định. Một khi bạn nghe được câu trả lời, bạn sẽ không phải giả định nữa, vì bạn sẽ biết được sự thật.

Ngoài ra, cũng hãy tìm ra tiếng nói của bạn để hỏi xin điều bạn muốn. Mọi người có quyền đáp “có” hoặc “không”, nhưng bạn luôn có quyền hỏi. Tương tự, mọi người có quyền hỏi bạn, và bạn có quyền nói “có” hoặc “không”.

Nếu bạn không hiểu điều gì, tốt hơn là bạn hỏi và hiểu rõ, thay vì đặt ra một giả định. Ngày nào bạn thôi không giả định nữa, bạn sẽ giao tiếp một cách rành mạch, sáng tỏ và thoát khỏi những cảm xúc độc hại. Không giả định, lời của bạn sẽ không phạm tội.

Khi sự giao tiếp diễn ra rành mạch, mọi mối quan hệ của bạn sẽ thay đổi, không chỉ với người yêu của bạn, mà cả với mọi người khác. Bạn sẽ không cần phải giả định, vì mọi sự đã trở nên rất sáng tỏ. Đây là điều tôi muốn; đây là cái tôi muốn. Nếu chúng ta giao tiếp theo cách này, lời của chúng ta sẽ không phạm tội. Nếu mọi người có thể giao tiếp theo cách này, với lời không phạm tội, sẽ không còn chiến tranh, không còn bạo lực, không còn hiểu lầm nữa. Mọi vấn đề của loài người sẽ được giải quyết nếu chúng ta biết giao tiếp đàng hoàng và lành mạnh.

Vậy đây là thỏa ước thứ ba: *Không giả định*. Nói suông thì dễ, tôi hiểu làm được mới khó. Nó khó, vì chúng ta thường xuyên làm điều ngược lại. Chúng ta có tất cả những thói quen và tập quán ấy, đến độ chúng ta thậm chí còn không ý thức về chúng nữa. Trở nên ý thức về những thói quen ấy và hiểu được tầm quan trọng của thỏa ước này là bước đầu tiên. Nhưng hiểu được tầm quan trọng của nó thôi thì chưa đủ. Thông tin hay một ý tưởng chỉ là hạt giống trong tâm trí bạn. Điều làm nên sự khác biệt là hành động. Hành động lặp đi lặp lại sẽ củng cố ý chí của bạn, nuôi dưỡng hạt giống và thiết lập một nền tảng vững chắc cho thói quen mới phát triển. Sau nhiều lần lặp lại, các thỏa ước mới này sẽ trở thành bản tính thứ hai, và bạn sẽ thấy kỳ diệu làm sao khi lời của bạn biến bạn từ một phù thủy trở thành một pháp sư chân chính.

Một pháp sư sử dụng lời để sáng tạo, cho đi, chia sẻ và yêu mến. Bằng cách biến thỏa ước này thành một thói quen, cả cuộc đời bạn sẽ hoàn toàn biến

đổi.

Khi bạn biến đổi toàn bộ giấc mơ của bạn, điều kỳ diệu xảy ra ngay trong đời bạn. Điều bạn cần sẽ dễ dàng đến với bạn, vì tinh thần được tuôn chảy tự do xuyên suốt qua bạn. Đây là nghệ thuật làm chủ ý hướng, làm chủ tinh thần, làm chủ tình yêu, làm chủ lòng biết ơn và làm chủ cuộc sống. Đây là cái đích của Toltec. Đây là con đường dẫn đến tự do cá nhân.

THỎA ƯỚC THỨ TƯ

Luôn làm hết khả năng của mình

CHỈ CÒN MỘT THỎA ƯỚC NỮA THÔI, NHƯNG LÀ cái cho phép ba thỏa ước kia trở thành những thói quen in sâu trong bạn. Thỏa ước thứ tư là về hành động của ba thỏa ước đầu tiên: *Luôn làm hết khả năng của mình*.

Trong bất cứ hoàn cảnh nào, hãy luôn làm hết khả năng của mình, không hơn không kém. Nhưng nhớ rằng hết khả năng của mình không có nghĩa là lúc nào cũng phải y hệt như nhau. Vạn sự sống động và luôn thay đổi, vì thế cái gọi là hết khả năng của bạn có lúc đạt chất lượng cao, và có lúc lại không được như vậy. Khi bạn thức giấc tươi tỉnh và tràn trề sinh lực vào buổi sáng, khả năng cao nhất của bạn sẽ tốt hơn khi bạn đã mệt mỏi vào buổi tối. Khả năng cao nhất của bạn khác nhau khi bạn mạnh khỏe hay đau yếu, khi tỉnh táo hay khi say mèm. Nó tùy thuộc vào việc bạn đang cảm thấy tuyệt diệu và hạnh phúc, hay giận dữ, xáo trộn hoặc ghen tị.

Ở vào các tâm trạng hàng ngày của bạn, khả năng cao nhất của bạn có thể thay đổi từ khoảnh khắc này qua khoảnh khắc khác, từ giờ này qua giờ khác, từ ngày này qua ngày khác. Nó cũng thay đổi theo thời gian. Khi bạn tạo được thói quen về bốn thỏa ước này, khả năng cao nhất của bạn sẽ trở nên tốt hơn bình thường.

Bất kể chất lượng như thế nào, hãy cứ làm hết khả năng của mình - không gì khác ngoài làm hết khả năng của mình. Nếu bạn cố gắng làm quá khả năng của mình, bạn sẽ mất nhiều công sức hơn cần thiết và nói cho cùng thì khả năng tối đa của bạn cũng không đủ để làm như thế. Khi bạn làm việc quá sức, bạn hủy hoại cơ thể và chống lại chính mình, và bạn sẽ mất nhiều thời gian hơn để đạt được mục đích của mình. Nhưng nếu bạn làm không hết sức mình, bạn sẽ khiến mình thất vọng, tự phán xét, mặc cảm và nuối tiếc.

Chỉ cần làm hết khả năng của mình - ở bất kỳ hoàn cảnh nào của cuộc đời bạn. Dù bạn đau ốm hay mệt mỏi cũng không sao, miễn là bạn luôn luôn làm hết khả năng của mình, thì bạn sẽ không việc gì phải phán xét mình cả. Nếu bạn không phán xét mình, bạn sẽ không có lý do gì để đau khổ vì mặc cảm, để oán trách và trừng phạt bản thân nữa. Bằng cách luôn luôn làm hết khả năng của mình, bạn sẽ phá bỏ được một lời nguyên lớn giáng xuống bạn.

Có một người kia muốn thoát khỏi đau khổ. Ông đi đến một ngôi chùa để tìm gặp Đại sư nhờ giúp đỡ. Ông đến với Đại sư và hỏi: “Bạch thầy, nếu con suy niệm mỗi ngày bốn tiếng đồng hồ thì con cần bao lâu để vượt qua được?”

Nhà sư nhìn ông ta và nói: “Nếu con suy niệm mỗi ngày bốn giờ, có lẽ con sẽ vượt qua được trong mười năm.”

Nghĩ rằng mình có thể làm tốt hơn, người kia nói: “Bạch thầy, thế nếu con suy niệm mỗi ngày tám tiếng thì mất bao lâu con mới siêu thoát được?” Nhà sư nhìn ông và nói: “Nếu con suy niệm mỗi ngày tám tiếng, có lẽ phải đến hai mươi năm mới siêu thoát được.”

Người kia hỏi: “Tại sao con suy niệm nhiều hơn lại mất thời gian lâu hơn vậy?”

Nhà sư trả lời: “Con không sinh ra trên đời để phải hy sinh niềm vui hay cuộc sống của con. Con có mặt ở đây để sống, để hạnh phúc, để yêu. Nếu con có thể làm hết sức mình trong hai tiếng suy niệm, nhưng lại dành đến tám tiếng, con sẽ chỉ càng thêm mệt mỏi, mất tập trung, và con sẽ không còn thưởng thức được cuộc sống nữa. Hãy làm hết sức mình, và có lẽ con sẽ nhận ra rằng con có thể sống, yêu thương và hạnh phúc bất kể con suy niệm bao lâu mỗi ngày.”

Làm hết khả năng của mình, bạn sẽ sống cuộc sống của bạn một cách mãnh liệt. Bạn sẽ trở nên hữu ích, bạn sẽ tốt với bản thân mình, vì bạn sẽ dành bản thân cho gia đình, cho cộng đồng, cho mọi thứ. Nhưng đó sẽ là hành động khiến bạn cảm thấy hạnh phúc tột cùng. Khi bạn luôn hết mình, bạn hành động. Làm hết khả năng của mình là hành động bởi vì bạn yêu điều đó, chứ không phải vì bạn đang mong chờ một phần thưởng. Hầu hết mọi người đều làm điều ngược lại: Họ chỉ hành động khi họ mong chờ một phần thưởng, và họ không thích thú gì hành động đó. Đó là lý do tại sao họ không làm hết khả năng của mình.

Chẳng hạn, hầu hết mọi người đều đi làm hàng ngày, nhưng chỉ suy nghĩ về lương công nhật và số tiền họ lĩnh được từ việc họ làm. Họ mong ngóng cho chóng đến thứ Sáu hoặc thứ Bảy, ngày họ nhận tiền và được nghỉ. Họ làm việc vì phần thưởng, và do đó họ chững lại công việc. Họ tìm cách tránh né hành động và nó trở nên khó khăn hơn, còn họ thì không làm hết khả năng

của mình.

Họ làm việc cật lực suốt cả tuần đặng đặng, họ khổ sở vì làm việc, không phải vì họ thích làm việc, mà vì họ cảm thấy họ phải làm. Họ phải làm việc, vì họ phải trả tiền thuê nhà, vì họ phải nuôi gia đình. Họ gánh tất cả những nhọc nhằn bất mãn ấy, và khi họ nhận được những đồng tiền của họ, họ không hạnh phúc. Họ có hai ngày để nghỉ ngơi, làm điều họ muốn làm, và họ làm gì? Họ tìm cách chạy trốn. Họ uống say mèm, vì họ không ưa chính họ. Họ không thích cuộc sống của họ. Có nhiều cách để chúng ta tự làm tổn thương mình, khi chúng ta không ưa bản thân mình.

Mặt khác, nếu bạn hành động chỉ vì lợi ích của hành động đó, mà không mong chờ phần thưởng, bạn sẽ thấy rằng bạn vui thích với mỗi hành động bạn thực hiện. Các phần thưởng rồi sẽ đến, nhưng bạn không bị ràng buộc vào phần thưởng. Bạn thậm chí còn nhận được cho mình nhiều hơn những gì bạn tưởng tượng, khi không mong chờ phần thưởng. Nếu chúng ta yêu thích điều chúng ta làm, nếu chúng ta luôn làm hết khả năng của mình, khi ấy chúng ta sẽ được tận hưởng cuộc sống một cách thực sự. Chúng ta có niềm vui, chúng ta không chán nản, và chúng ta không thất vọng.

Khi làm hết khả năng của mình, bạn không trao cho vị Quan Tòa cơ hội để tìm lỗi hay trách móc bạn. Nếu bạn đã làm hết sức mình và vị Quan Tòa tìm cách phán xét bạn theo Sách Luật của bạn, bạn đã có câu trả lời: “Tôi đã làm hết khả năng của mình.” Chẳng có gì phải nuối tiếc. Đó là lý do tại sao chúng ta luôn làm hết khả năng của mình. Đó không phải một thỏa ước dễ tuân thủ, nhưng thỏa ước này sẽ thực sự giải phóng bạn.

Khi làm hết khả năng của mình, bạn học cách chấp nhận bản thân mình. Nhưng bạn phải ý thức được điều đó và học từ những sai sót của bạn. Học từ những sai sót của bạn bằng cách thực hành, thẳng thắn nhìn vào kết quả và tiếp tục thực hành. Điều này làm gia tăng ý thức của bạn.

Làm hết khả năng của mình thực sự khiến bạn không cảm thấy mình đang làm việc, vì bạn yêu thích bất cứ việc gì bạn đang làm. Bạn biết bạn đang làm hết khả năng của mình khi bạn thích thú hành động hoặc thực hiện nó theo cách sẽ không gây ra những hiệu ứng tiêu cực cho bạn. Bạn làm hết khả năng của mình vì bạn muốn làm, chứ không vì bạn phải làm, không phải vì bạn đang tìm cách làm vừa lòng Quan Tòa và không vì bạn đang gắng sức làm hài lòng người khác.

Nếu bạn hành động bởi vì bạn phải làm thì chẳng có cách nào để bạn làm việc hết khả năng của mình cả. Khi ấy tốt hơn là bạn đừng làm nữa. Không, bạn hãy làm hết khả năng của mình bởi vì luôn làm hết khả năng của mình sẽ khiến bạn vô cùng hạnh phúc. Khi bạn làm hết khả năng của mình chỉ vì niềm vui được làm việc ấy, bạn đang hành động vì thích thú được hành động.

Hành động là sống trọn vẹn. Không hành động là phủ nhận sự sống. Không hành động là ngồi trước truyền hình mỗi ngày hàng năm, vì bạn sợ phải sống và sợ phải mạo hiểm thể hiện bản thân mình. Thể hiện bản thân mình là bắt tay hành động. Bạn có thể có nhiều ý tưởng lớn trong đầu, nhưng điều làm nên sự khác biệt là hành động. Không có hành động dựa trên một ý tưởng, sẽ không có biểu hiện, không kết quả và không có phần thưởng.

Câu chuyện về Forrest Gump chính là một ví dụ hay minh chứng cho điều này. Ông không có những ý tưởng lớn, nhưng ông chọn hành động. Ông hạnh phúc vì ông luôn hết mình trong những gì ông làm. Ông được ban thưởng hậu hĩnh trong khi không mong chờ gì phần thưởng cả. Hành động là sống. Đó là mạo hiểm thoát ra và bộc lộ chính giấc mơ ấy của bạn. Điều ấy khác với việc áp đặt giấc mơ của bạn lên người khác, vì mọi người đều có quyền bộc lộ giấc mơ của riêng mình.

Làm hết khả năng của mình là một thói quen vĩ đại. Tôi làm hết khả năng của mình trong tất cả mọi điều tôi làm và cảm nhận. Làm hết khả năng của mình trở thành một nghi thức trong đời tôi, vì tôi đã chọn biến nó thành một nghi thức. Đó là một niềm tin giống như những niềm tin khác mà tôi chọn. Tôi biến mọi thứ thành nghi thức, và tôi luôn làm hết khả năng của mình. Tắm rửa là một nghi thức đối với tôi, và với hành động ấy, tôi nói với cơ thể mình rằng tôi yêu thương nó nhiều lắm. Tôi cảm nhận và thưởng thức làn nước mát lạnh chảy trên thân thể tôi. Tôi làm hết khả năng của mình để đáp ứng trọn vẹn những nhu cầu của cơ thể mình. Tôi làm hết khả năng của mình cho cơ thể tôi, và tôi nhận được những gì cơ thể của tôi dành cho tôi.

Ở Ấn Độ, người ta thực hành một nghi thức gọi là *puja*. Trong nghi thức này, họ rước những tượng thần tượng trưng cho Thượng đế dưới nhiều hình dạng khác nhau và tắm cho các ngài, cho ăn và bày tỏ tình yêu với các ngài. Họ thậm chí còn niệm chú *mantra* với các tượng thần ấy. Bản thân tượng thần không quan trọng. Điều quan trọng là cách họ thực hiện nghi thức, cách họ nói: “Thưa Thượng đế, con yêu mến Người.”

Thượng đế là sự sống. Thượng đế là sự sống đang diễn ra. Cách tốt nhất để nói: “Thưa Thượng đế, con yêu mến Người,” là sống đời sống của bạn bằng cách làm việc hết sức mình. Cách tốt nhất để nói câu: “Thưa Thượng đế, con cảm tạ Người.” là bỏ đi quá khứ và sống trong thời khắc hiện tại, ngay tại đây và lúc này. Cho dù cuộc sống tước mắt của bạn bất cứ điều gì, hãy để nó đi. Khi bạn từ bỏ và để cho quá khứ qua đi, bạn tự cho phép mình sống toàn vẹn trong thời khắc hiện tại. Để quá khứ qua đi nghĩa là bạn có thể tận hưởng giấc mơ đang xảy ra chính lúc này.

Nếu bạn sống trong một giấc mơ của quá khứ, bạn không tận hưởng được điều đang xảy ra ngay lúc này, vì bạn sẽ luôn ước muốn nó khác với chính nó. Không có thời gian để nuối tiếc một ai hoặc một điều gì, vì bạn đang sống. Không tận hưởng những gì xảy ra trong hiện tại nghĩa là sống trong quá khứ và chỉ sống một nửa. Cứ như thế bạn sẽ luôn tự than thân trách phận, buồn phiền và đau khổ.

Bạn được sinh ra để có quyền hạnh phúc. Bạn được sinh ra với quyền yêu thương, hưởng thụ và chia sẻ tình yêu của mình. Bạn đang sống, vì thế hãy đón nhận cuộc sống của bạn và tận hưởng nó.

Đừng chống lại cuộc sống đang truyền suốt qua bạn, vì đó là Thượng đế đang truyền suốt qua bạn. Chỉ có hiện hữu của bạn chứng tỏ được sự hiện hữu của Thượng đế. Hiện hữu của bạn chứng tỏ hiện hữu của sự sống và sinh lực.

Chúng ta không cần biết hoặc chứng tỏ một điều gì. Chỉ cần sống, dám mạo hiểm và hưởng thụ cuộc sống của bạn, đó là tất cả những gì bạn phải quan tâm. Hãy nói “không” khi bạn muốn nói “không” và “có” khi chính bạn muốn nói “có”. Bạn có quyền là bạn. Bạn chỉ có thể là bạn khi bạn làm hết khả năng của mình. Khi bạn không làm hết khả năng của mình, bạn đang khước từ quyền là bạn. Đó là một hạt giống mà bạn nên thực sự nuôi dưỡng trong tâm trí. Bạn không cần kiến thức hay những khái niệm triết học vĩ đại. Bạn không cần sự nhìn nhận từ người khác. Bạn bộc lộ phẩm chất thần thánh của chính bạn bằng cách không ngừng sống và bằng cách yêu thương bản thân cũng như những người khác. Đó là một biểu đạt mà Thượng đế muốn nói: “Này, Ta yêu con.”

Ba thỏa ước đầu tiên sẽ chỉ có tác dụng nếu bạn làm hết khả năng của mình. Đừng kỳ vọng bạn luôn có thể vô tội với lời của bạn. Những thói quen thường ngày của bạn rất mạnh mẽ và bén rễ sâu trong tâm trí bạn. Nhưng bạn có thể làm hết sức mình. Đừng kỳ vọng rằng bạn sẽ không bao giờ vơ

một điều gì đó vào mình; chỉ cần làm hết khả năng của mình thôi. Đừng kỳ vọng rằng bạn sẽ không bao giờ đưa ra một giả định nữa, nhưng bạn có thể nhất quyết làm hết khả năng của mình.

Bằng cách làm hết khả năng của mình, các thói quen lạm dụng lời, vợ lấy mọi sự vào mình và thói ưa giả định sẽ nhẹ dần đi và bớt tái diễn thường xuyên hơn theo thời gian. Bạn không cần phải xét đoán bản thân, cảm thấy tội lỗi, hay trừng phạt mình nếu bạn không thể giữ trọn những thỏa ước ấy. Nếu bạn làm hết khả năng của mình, bạn sẽ cảm thấy thoải mái về mình cả khi bạn vẫn giả định, vẫn vợ mọi thứ vào mình và vẫn còn chưa vô tội với lời của bạn.

Nếu bạn luôn làm hết khả năng của mình, lặp đi lặp lại, bạn sẽ trở thành một bậc thầy về sự biến đổi. Việc ôn luyện thực hành làm nên bậc thầy. Bằng việc làm hết khả năng của mình, bạn sẽ trở nên một bậc thầy. Mọi điều bất kỳ phải học, bạn đều đã học được qua việc ôn luyện. Bạn học viết, học lái xe, và cả học đi, đều bằng việc lặp đi lặp lại. Bạn là một bậc thầy trong việc sử dụng ngôn ngữ của bạn vì bạn đã thực hành. Hành động là điều làm nên sự khác biệt.

Nếu bạn làm hết khả năng của mình trong tìm kiếm tự do cá nhân, trong tìm kiếm tình yêu bản thân, bạn sẽ khám phá ra rằng chỉ còn là vấn đề thời gian trước khi bạn tìm thấy điều bạn tìm kiếm. Đó không phải là việc mơ mộng viễn vông hay ngồi hàng giờ mơ màng suy niệm. Bạn phải đứng dậy và làm một con người. Bạn phải tôn trọng con người là bạn. Hãy tôn trọng thân thể bạn, hãy hưởng thụ thân thể bạn, yêu thân thể bạn, hãy nuôi dưỡng, tắm rửa và chữa lành thân thể bạn. Hãy tập thể thao và làm những gì thân thể bạn cảm thấy tốt. Đây là một *puja* dành cho cơ thể bạn, và đó là một sự liên thông giữa bạn và Thượng đế.

Bạn có thể không cần phải thờ phượng các tượng Đức Mẹ Đồng Trinh Maria, Đức Jesus Christ hay Đức Phật. Bạn có thể, nếu bạn muốn. Nếu bạn cảm thấy tốt đẹp, hãy làm điều đó. Thân thể bạn chính là một hiện thân của Thượng đế, và nếu bạn trân trọng thân thể mình, mọi sự sẽ thay đổi đối với bạn. Khi bạn thực hành việc yêu thương mọi phần thân thể bạn, bạn đã gieo những hạt giống tình yêu trong tâm trí bạn, và khi chúng lớn lên, bạn sẽ yêu thương, trân trọng và chú tâm tới thân thể mình vô bờ bến.

Mỗi hành động khi ấy trở nên một nghi lễ trong đó bạn tôn vinh Thượng đế. Sau đó, bước tiếp theo là tôn vinh Thượng đế trong mọi suy nghĩ, mọi cảm

xúc, mọi niềm tin, ngay cả cái “đúng” hoặc “sai”. Mỗi ý nghĩ đều trở thành một sự liên thông với Thượng đế, và bạn sẽ sống với một giấc mơ không có những phán xét, trừng phạt, được giải thoát khỏi nhu cầu đưa chuyện và lạm dụng bản thân.

Khi bạn tôn trọng bốn thỏa ước ấy, bạn không cách nào sống trong hỏa ngục nữa. Không cách nào nữa. Nếu bạn vô tội với lời của bạn, nếu bạn không vờ mọi sự vào mình, nếu bạn không giả định, nếu bạn luôn làm hết khả năng của mình, khi ấy bạn sẽ có một đời sống tươi đẹp. Bạn sẽ kiểm soát cuộc sống bạn một trăm phần trăm.

Bốn thỏa ước là một bản tóm lược nghệ thuật làm chủ sự biến đổi, một trong những điều tinh thông của các Toltec. Bạn biến đổi hỏa ngục thành thiên đàng. Giấc mơ hành tinh được biến đổi thành giấc mơ thiên đàng của riêng bạn. Tri thức sẵn có đó, chỉ chờ bạn sử dụng nó. Bốn thỏa ước sẵn có đó; bạn chỉ cần chấp nhận các thỏa ước đó và tôn trọng ý nghĩa và sức mạnh của chúng thôi:

Chỉ cần bạn làm hết khả năng của mình để tôn trọng các thỏa ước ấy. Bạn có thể thực hiện thỏa ước này ngay hôm nay: Tôi chọn tôn trọng bốn thỏa ước. Thật đơn giản và hợp lý, đến ngay một đứa trẻ cũng hiểu được. Nhưng, bạn phải có một ý chí rất mạnh mẽ, một ý chí rất mạnh mẽ để có thể tuân theo những thỏa ước này. Tại sao? Vì bất cứ nơi nào chúng ta tới, chúng ta cũng thấy rằng con đường của ta đều đầy trở ngại. Mọi người tìm cách phá hoại cam kết của ta đối với các thỏa ước mới ấy, và mọi thứ quanh ta được xếp đặt để chúng ta phá vỡ chúng. Vấn đề ở chỗ mọi thỏa ước khác là một phần của giấc mơ của hành tinh. Chúng sống động, vì thế chúng rất mạnh.

Đó là lý do tại sao bạn cần phải là một thợ săn cừ khôi, một chiến binh vĩ đại, có thể bảo vệ bốn thỏa ước ấy bằng mạng sống của bạn. Hạnh phúc của bạn, tự do của bạn, toàn bộ lẽ sống của bạn tùy thuộc vào nó. Mục đích của người chiến binh là vượt lên trên thế giới này, thoát khỏi hỏa ngục này và không bao giờ quay lại. Như những người Toltec dạy chúng ta, phần thưởng là sự vượt lên kinh nghiệm đau khổ của loài người, để trở thành hiện thân của Thượng đế. Đó là phần thưởng.

Chúng ta thực sự cần sử dụng từng chút năng lực chúng ta có để thành công trong việc tuân giữ được bốn thỏa ước này. Tôi không mong chờ tôi có thể

thực hiện được nó ngay từ đầu. Tôi đã sa ngã nhiều lần, nhưng tôi đã đứng dậy và tiếp tục bước đi. Và tôi lại ngã, nhưng tôi lại tiếp tục bước đi. Tôi không cảm thấy ân hận gì cả. Chẳng có lý gì để tôi phải cảm thấy ân hận về mình. Tôi nói: “Nếu tôi ngã, tôi đủ mạnh, đủ thông minh, tôi có thể làm được.” Tôi đứng dậy và tiếp tục đi. Tôi đã ngã và tôi đã tiếp tục đi tới. Mỗi lần như thế, điều này trở nên dễ dàng hơn. Thế nhưng, khi khởi đầu điều ấy thật vất vả, thật khó khăn.

Vậy nếu bạn ngã, đừng xét đoán. Đừng để vị Quan Tòa mãi nguyện vì biến được bạn thành một nạn nhân. Không, hãy cứng rắn với chính mình. Hãy đứng lên và thực hiện lại thỏa ước một lần nữa. “Không sao, tôi đã vi phạm thỏa ước không phạm tội với lời của mình. Tôi sẽ bắt đầu lại toàn bộ. Tôi sẽ tuân thủ bốn thỏa ước ngay trong hôm nay. Hôm nay, tôi sẽ không phạm tội với lời của mình. Tôi sẽ không vờ mọi sự vào mình, tôi sẽ không giả định, và tôi sẽ làm hết sức mình.”

Nếu bạn phá vỡ một thỏa ước, hãy bắt đầu lại vào ngày mai, và một lần nữa, ngày tiếp sau. Thoạt đầu sẽ rất khó, nhưng mỗi ngày, nó sẽ trở nên dễ dàng hơn. Cho đến một ngày kia, bạn sẽ khám phá ra rằng bạn đang kiểm soát đời bạn với bốn thỏa ước ấy. Và bạn sẽ kinh ngạc vì lối sống của bạn đã thay đổi.

Bạn không cần phải là người mộ đạo hay phải đi nhà thờ mỗi ngày. Tình yêu và sự tôn trọng bản thân của bạn đang lớn dần. Bạn có thể làm điều đó. Nếu tôi đã làm được, bạn cũng có thể làm được. Đừng lo lắng về tương lai. Hãy chú ý đến ngày hôm nay và hãy ở lại trong khoảnh khắc hiện tại. Chỉ cần sống mỗi ngày một lần thôi. *Hãy luôn làm hết khả năng của mình* để tuân giữ các thỏa ước ấy và chẳng mấy chốc việc ấy sẽ trở nên dễ dàng đối với bạn. Ngày hôm nay là khởi đầu của một giấc mơ mới.

ĐƯỜNG ĐẾN TỰ DO CỦA TOLTEC

Phá vỡ những Thỏa ước cũ

MỌI NGƯỜI, AI CŨNG NÓI VỀ TỰ DO. TRÊN KHẮP thế giới, các dân tộc, chủng tộc, các quốc gia khác nhau đều đang chiến đấu vì tự do. Nhưng tự do là gì? Ở Mỹ, chúng ta nói về việc sống trong một quốc gia tự do. Nhưng chúng ta có thực sự tự do không? Chúng ta có tự do để là người mà chúng ta thực sự là không? Câu trả lời là không, chúng ta không tự do. Tự do đích thực liên quan đến tinh thần con người - nó là tự do làm con người mà chúng ta thực sự là.

Ai ngăn chúng ta trở nên tự do? Chúng ta chê trách chính phủ, chúng ta than phiền thời tiết, chúng ta oán trách cha mẹ, chúng ta oán trách tôn giáo, oán trách Thượng đế. Ai thực sự ngăn chúng ta trở nên tự do? Chúng ta tự ngăn mình đấy thôi. Vậy trở nên tự do thực sự nghĩa là gì? Đôi khi chúng ta lập gia đình và chúng ta nói rằng mình mất tự do, rồi chúng ta ly dị và chúng ta vẫn không tự do. Cái gì ngăn cản chúng ta? Tại sao chúng ta không thể là chính mình?

Chúng ta có những ký ức về thời xa xưa, khi chúng ta thường được tự do và chúng ta yêu tự do, nhưng chúng ta đã quên mất tự do thực sự nghĩa là gì.

Nếu chúng ta nhìn thấy một đứa trẻ hai ba tuổi, hoặc bốn tuổi, chúng ta thấy một người tự do. Tại sao con người này lại tự do nhỉ? Vì con người này làm bất cứ điều gì nó muốn. Con người này hoàn toàn hoang dã. Giống hệt một bông hoa, một cái cây, hay một con vật chưa được thuần hóa - còn hoang dã! Nếu chúng ta quan sát những con người hai tuổi, chúng ta thấy phần lớn thời gian những con người ấy luôn cười toét miệng và vui đùa. Chúng đang khám phá thế giới. Chúng không sợ chơi. Chúng sợ khi chúng bị thương, khi chúng đói, khi một số nhu cầu của chúng không được đáp ứng, nhưng chúng không lo âu về quá khứ, không quan tâm đến tương lai và chỉ sống trong thời khắc hiện tại.

Trẻ thơ không sợ bày tỏ điều chúng cảm thấy. Chúng dễ thương đến độ nếu chúng cảm nhận được tình yêu, chúng tan chảy vào trong tình yêu. Chúng không sợ yêu tí nào. Đó là diện mạo một con người bình thường. Khi là trẻ con, chúng ta không sợ tương lai hay hổ thẹn với quá khứ. Xu hướng bình

thường của con người chúng ta là vui hưởng cuộc sống, là chơi, khám phá, là hạnh phúc và yêu thương.

Nhưng điều gì đã xảy ra với người lớn? Tại sao chúng ta lại quá khác như vậy? Tại sao chúng ta không hoang dã? Từ quan điểm của Nạn Nhân, chúng ta có thể nói rằng một điều gì đó buồn bã đã xảy ra với chúng ta, và từ quan điểm của một chiến binh, chúng ta nói rằng điều xảy ra với chúng ta là bình thường. Điều đã xảy ra là chúng ta có Sách Luật, vị đại Quan Tòa và Nạn Nhân, những thứ cai quản đời sống của chúng ta. Chúng ta không còn tự do nữa, vì Quan Tòa, Nạn Nhân và hệ thống tín điều không cho phép chúng ta là những con người thực sự tự do. Một khi tâm trí chúng ta đã được lập trình với tất cả đồng rác rưởi ấy, chúng ta không còn hạnh phúc nữa.

Thứ xiềng xích này giáo dục hết người này qua người khác, hết thế hệ này sang thế hệ khác, là điều hoàn toàn bình thường trong xã hội loài người. Bạn không cần phải phiến trách cha mẹ mình vì đã dạy bạn trở nên giống họ. Họ có thể dạy dỗ bạn điều gì khác ngoài điều họ biết nào? Họ đã làm hết sức mình, và nếu họ lạm dụng bạn, đó là do sự thuần hóa của chính họ, những nỗi sợ của riêng họ, những niềm tin của họ. Họ không kiểm soát được việc lập trình họ đã nhận được, vì thế họ không hành xử khác đi được.

Không cần phải trách móc cha mẹ bạn hay bất cứ ai đã lạm dụng bạn trong đời bạn, kể cả chính bạn. Nhưng đã đến lúc chấm dứt lạm dụng. Đã đến lúc giải phóng chính bạn khỏi sự chuyên chế của Quan Tòa, bằng cách thay đổi nền tảng các thỏa ước của bạn. Giờ là lúc giải phóng khỏi vai trò Nạn Nhân.

Con người thực của bạn vẫn là một đứa bé chưa bao giờ lớn lên cả. Đôi khi đứa bé ấy xuất hiện khi bạn đang vui đùa hoặc đang chơi, khi bạn cảm thấy hạnh phúc, khi bạn đang vẽ, đang làm thơ, hoặc chơi piano, hoặc thể hiện mình theo một cách nào đó. Đó là những phút giây hạnh phúc nhất của đời bạn - khi con người thực của bạn xuất hiện, khi bạn không âu lo về quá khứ và không băn khoăn về tương lai. Bạn trở nên giống trẻ thơ.

Nhưng có một điều gì đó thay đổi tất cả những điều này. Chúng ta gọi là *trách nhiệm*. Quan Tòa nói: “Chờ chút nhé, anh có trách nhiệm, anh phải làm một số điều, anh phải làm việc, anh phải đi đến trường, anh phải kiếm sống.” Tất cả trách nhiệm này xuất hiện trong tâm trí. Về mặt chúng ta thay đổi và lại trở nên nghiêm trọng. Nếu bạn quan sát trẻ em khi chúng đang chơi trò người lớn, bạn sẽ thấy các khuôn mặt nhỏ bé ấy thay đổi. “Giả vờ nhé, tớ làm luật sư.” và ngay lập tức nét mặt chúng thay đổi; khuôn mặt người lớn liền

thay vào. Chúng ta ra tòa và đó là khuôn mặt chúng ta vẫn thấy - và đó là cái vốn là chúng ta. Chúng ta vẫn là trẻ con, nhưng chúng ta đã mất tự do của mình.

Tự do mà chúng ta tìm kiếm là thứ tự do được là chính mình, được tự do bộc lộ chính mình. Nhưng nếu chúng ta nhìn vào cuộc sống của mình, chúng ta sẽ thấy phần lớn thời gian chúng ta làm những điều chỉ để vừa lòng người khác, chỉ để được người khác nhìn nhận, thay vì sống cuộc sống của chúng ta để làm hài lòng chính mình. Đó là điều đã xảy ra với tự do của chúng ta. Chúng ta thấy trong xã hội chúng ta và tất cả những xã hội khác trên thế giới, cứ một ngàn người thì chín trăm chín mươi chín người đã hoàn toàn bị thuần hóa.

Phần tồi tệ nhất là hầu hết chúng ta thậm chí không ý thức rằng chúng ta không tự do. Có gì đó bên trong thì thầm cùng chúng ta rằng chúng ta không tự do, thế nhưng chúng ta không hiểu nó là gì và tại sao chúng ta không tự do.

Vấn đề đối với hầu hết mọi người là họ sống cuộc sống của họ và không bao giờ khám phá ra rằng Quan Tòa và Nạn Nhân điều khiển tâm trí họ, và vì thế, họ không có cơ hội nào để trở nên tự do cả. Bước đầu tiên để tiến tới tự do cá nhân là ý thức. Chúng ta cần ý thức rằng chúng ta không tự do, để chúng ta có được tự do. Chúng ta cần ý thức về vấn đề để có thể giải quyết vấn đề.

Ý thức luôn là bước đầu tiên vì nếu bạn không ý thức, bạn chẳng thể thay đổi được gì. Nếu bạn không ý thức rằng tâm trí bạn đầy những vết thương và nọc độc cảm xúc, bạn không thể bắt đầu thanh tẩy và chữa lành các vết thương, bạn sẽ tiếp tục chịu đau khổ.

Không có lý do gì phải đau khổ. Một cách có ý thức, bạn có thể nổi loạn và nói: "Thế là đủ rồi!" Bạn có thể tìm cách chữa lành và thay đổi giấc mơ cá nhân của bạn. Giấc mơ của hành tinh chỉ là một giấc mơ. Nó thậm chí không có thật. Nếu bạn đi vào giấc mơ và bắt đầu thách thức các niềm tin của bạn, bạn sẽ thấy hầu hết các niềm tin đã khiến bạn tổn thương tâm trí đều không thật. Bạn sẽ thấy bạn đau khổ ngàn ấy năm mà chẳng vì cái gì cả. Tại sao? Vì hệ thống niềm tin được đặt trong tâm trí bạn dựa trên những điều dối trá.

Đó là lý do tại sao điều quan trọng với bạn là làm chủ giấc mơ của mình. Đó là lý do tại sao người Toltec trở thành những bậc thầy về giấc mơ. Đời sống

của bạn là sự hiển lộ giấc mơ của bạn; nó là một nghệ thuật. Và bạn có thể thay đổi đời sống của mình vào bất cứ lúc nào, nếu bạn không thích giấc mơ đó. Các bậc thầy về giấc mơ tạo ra một tuyệt tác về cuộc sống. Họ kiểm soát giấc mơ bằng cách đặt ra những chọn lựa. Mọi sự đều có hệ quả, và một bậc thầy về giấc mơ luôn ý thức được chúng.

Trở thành Toltec là một lối sống. Đó là một lối sống không có người lãnh đạo và người tuân theo. Ở đó, bạn có sự thật của riêng bạn và bạn sống với sự thật của chính bạn. Một Toltec trở nên khôn ngoan, trở nên hoang dã, và lại trở nên tự do thêm một lần.

Có ba nghệ thuật làm chủ sẽ đưa người ta đến chỗ trở thành Toltec. Đầu tiên là Làm Chủ Ý Thức. Đó là trở nên ý thức về kẻ mà ta thực sự là, với tất cả mọi khả năng. Thứ hai là Làm Chủ Biến Đổi, tức là làm thế nào để thay đổi, làm thế nào để giải thoát khỏi sự thuần hóa. Thứ ba là Làm Chủ Mục Đích. Mục đích, xét từ quan điểm của Toltec, là phần đời sống khiến sự chuyển hóa năng lượng trở thành khả thể. Đó là sinh thể sống duy nhất, bao gồm hết mọi năng lượng, hay là cái mà chúng ta gọi là “Thượng đế”. Mục đích chính là sự sống; nó là tình yêu vô điều kiện. Làm Chủ Mục Đích, vì thế, là Làm Chủ Tình Yêu.

Khi chúng ta nói về con đường dẫn đến tự do của Toltec, chúng ta thấy rằng họ có một bản đồ chi tiết để bứt phá khỏi sự thuần hóa. Họ so sánh Quan Tòa, Nạn Nhân và hệ thống niềm tin với một loại ký sinh xâm lăng tâm trí con người. Theo quan điểm của Toltec, những người bị thuần hóa đều mắc bệnh. Họ mắc bệnh vì có một vật ký sinh kiểm soát tâm trí họ. Thức ăn dung dưỡng vật ký sinh chính là những cảm xúc tiêu cực phát sinh từ sợ hãi.

Nếu chúng ta nhìn vào diện mạo của một vật ký sinh, chúng ta thấy rằng vật ký sinh là một sinh thể sống nhờ vào những sinh thể khác, hút lấy năng lượng của chúng mà không có một đóng góp hữu ích nào đáp lại, và dần dà gây tổn thương cho vật chủ của nó. Quan Tòa, Nạn Nhân và hệ thống niềm tin, tất cả đều rất phù hợp với mô tả này. Chúng cùng nhau tạo nên một sinh thể cấu thành bởi năng lượng tâm linh hay cảm xúc, và năng lượng ấy đang sống. Dĩ nhiên, nó không phải là năng lượng vật chất, nhưng cảm xúc cũng không phải là năng lượng vật chất. Các giấc mơ của chúng ta cũng không phải là năng lượng vật chất, nhưng chúng ta biết chúng tồn tại.

Não bộ có một chức năng là chuyển hóa năng lượng vật chất thành năng lượng cảm xúc. Bộ não chúng ta là một nhà máy sản xuất cảm xúc. Chúng ta

nói rằng chức năng chính của tâm trí là mơ. Người Toltec tin rằng vật ký sinh - Quan Tòa, Nạn Nhân và hệ thống niềm tin - kiểm soát tâm trí của bạn; nó kiểm soát giấc mơ cá nhân của bạn. Vật ký sinh mơ nhờ tâm trí của bạn và sống đời sống của nó thông qua cơ thể bạn. Nó sống nhờ những cảm xúc phát sinh từ sợ hãi, và phát triển nhờ bi kịch và đau khổ.

Chúng ta tìm kiếm tự do để sử dụng tâm trí và thân thể của chính mình, để sống cuộc sống của mình, thay cho cuộc sống của hệ thống niềm tin. Khi chúng ta khám phá ra rằng tâm trí bị kiểm soát bởi Quan Tòa và Nạn Nhân, “ta” thực sự chỉ nằm trong góc khuất, chúng ta chỉ có hai chọn lựa. Một là tiếp tục sống theo lối chúng ta đã sống, quy phục Quan Tòa và Nạn Nhân, và tiếp tục sống trong giấc mơ của hành tinh. Hai là chọn làm điều chúng ta làm, như các trẻ nhỏ, khi cha mẹ tìm cách thuần hóa chúng ta. Chúng ta có thể nổi loạn và nói “Không!”. Chúng ta có thể tuyên chiến chống lại vật ký sinh, chống lại Quan Tòa và Nạn Nhân, một cuộc chiến giành độc lập, một cuộc chiến vì quyền sử dụng tâm trí và bộ óc của chính mình.

Đó là lý do tại sao trong tất cả những truyền thống Shaman ở châu Mỹ, từ Canada đến Argentine, người ta đều tự nhận là *những chiến binh*, vì họ đang ở trong một cuộc chiến chống lại vật ký sinh trong tâm trí. Đó là sứ mạng đích thực của một chiến binh. Chiến binh là người nổi loạn chống lại sự xâm lược của vật ký sinh, chiến binh nổi loạn và tuyên chiến. Nhưng là một chiến binh không có nghĩa là chúng ta luôn chiến thắng trong trận chiến. Chúng ta có thể thắng và cũng có thể thua, nhưng chúng ta luôn làm hết sức mình, ít nhất là chúng ta còn có cơ hội để lại được tự do. Việc chọn lựa con đường này, chỉ ít đem lại cho chúng ta phẩm giá của một kẻ nổi loạn và bảo đảm rằng chúng ta sẽ không phải là nạn nhân bất lực của những cảm xúc nhất thời của mình hoặc những cảm xúc độc hại của người khác. Ngay cả nếu như chúng ta thất bại trước những kẻ thù ký sinh kia, chúng ta cũng sẽ không nằm trong số những nạn nhân không muốn chống trả.

Trong điều kiện tốt nhất, việc làm một chiến binh cho chúng ta cơ hội thoát khỏi giấc mơ của hành tinh và biến giấc mơ cá nhân thành một giấc mơ mà ta gọi là *thiên đàng*. Cũng như hỏa ngục, thiên đàng là nơi hiện hữu trong tâm trí chúng ta. Nó là một nơi đầy niềm vui, một nơi chúng ta hạnh phúc, nơi chúng ta tự do yêu thương và là người mà chúng ta thực sự là thế. Chúng ta có thể lên thiên đàng trong khi còn sống, chúng ta không cần phải đợi đến khi qua đời. Thượng đế luôn hiện diện và Nước Trời ở khắp mọi nơi, nhưng trước tiên chúng ta cần có cặp mắt và đôi tai để nhìn thấy và nghe được sự

thật ấy. Chúng ta cần được giải thoát khỏi vật ký sinh đó.

Có thể so sánh vật ký sinh với quái vật nghìn đầu. Mỗi cái đầu của nó là một nỗi sợ hãi nơi chúng ta. Nếu muốn tự do, chúng ta phải tiêu diệt vật ký sinh. Có một cách là tấn công từng cái đầu một của nó, nghĩa là chúng lần lượt đối mặt với từng nỗi sợ của chúng ta. Đây là một tiến trình chậm nhưng hiệu quả. Mỗi lần đối mặt với một nỗi sợ hãi, chúng ta tự do thêm một chút.

Cách thứ hai là ngừng nuôi dưỡng vật ký sinh. Nếu không cho nó thức ăn, chúng ta sẽ giết chết vật ký sinh bằng cái đói. Để làm như vậy, chúng ta phải giành được quyền kiểm soát cảm xúc của mình, chúng ta phải kiềm chế không thêm dầu vào những cảm xúc phát sinh từ sợ hãi. Điều này nói thì dễ, nhưng rất khó thực hiện. Nó khó khăn, vì Quan Tòa và Nạn Nhân kiểm soát tâm trí chúng ta.

Giải pháp thứ ba gọi là *làm quen với chết*. Việc làm quen với cái chết có cơ sở từ nhiều truyền thống và các môn phái bí truyền trên khắp thế giới. Nó được phát hiện ở Ai Cập, Ấn Độ, Hy Lạp và châu Mỹ. Cái chết này mang tính tượng trưng, nghĩa là giết chết vật ký sinh mà không làm hại thân xác vật chất của chúng ta. Khi chúng ta “chết” một cách tượng trưng, vật ký sinh phải chết theo. Cách này nhanh hơn hai cách trên kia, nhưng khó thực hiện hơn nữa. Chúng ta cần thật nhiều can đảm để đối mặt với thân chết, chúng ta cần phải rất mạnh mẽ.

Chúng ta hãy xem xét kỹ hơn mỗi giải pháp này.

NGHỆ THUẬT BIẾN ĐỔI:

GIẤC MƠ CỦA SỰ CHÚ Ý THỨ HAI

Chúng ta đã học được rằng giấc mơ bạn đang sống bây giờ là kết quả của giấc mơ bên ngoài đang thu hút sự chú ý của bạn và cung cấp cho bạn mọi niềm tin của bạn. Có thể gọi tiến trình thuần hóa là *giấc mơ của sự chú ý đầu tiên*, vì đó là cách sự chú ý của chúng ta được sử dụng lần đầu tiên để tạo ra giấc mơ đầu tiên trong đời bạn.

Một cách để thay đổi những niềm tin của bạn là tập trung sự chú ý của bạn vào tất cả những thỏa ước và niềm tin ấy, và thay đổi những thỏa ước với

chính bạn. Khi làm thế, bạn sử dụng sự chú ý của mình lần thứ hai, nhờ đó tạo ra *giấc mơ của sự chú ý thứ hai*, hay một giấc mơ mới.

Điều khác ở chỗ là bạn không còn ngây thơ nữa. Khi bạn là một đứa trẻ, điều nói trên không đúng; bạn không có chọn lựa. Nhưng bạn không còn là đứa trẻ nữa. Bây giờ tùy vào bạn chọn điều gì để tin và điều gì không. Bạn có thể chọn tin vào bất cứ điều gì, và điều đó bao gồm cả việc tin vào chính bạn.

Bước đầu tiên là trở nên ý thức về màn sương mù trong tâm trí bạn. Bạn phải ý thức rằng bạn lúc nào cũng đang mơ. Chỉ với sự ý thức, bạn mới có khả năng biến đổi giấc mơ của bạn. Nếu bạn có ý thức rằng toàn bộ tấn kịch của đời bạn là kết quả của những gì bạn tin, và điều bạn tin là không có thực, thì bạn mới có thể bắt đầu thay đổi nó. Tuy nhiên, để thực sự thay đổi niềm tin của bạn, bạn cần tập trung sự chú ý của bạn vào điều bạn muốn thay đổi. Bạn phải biết bạn muốn thay đổi những thỏa ước nào trước khi có thể thay đổi chúng.

Vì thế, bước tiếp theo là phát triển ý thức về mọi niềm tin tự giới hạn bản thân, những niềm tin dựa trên sợ hãi khiến bạn không hạnh phúc. Bạn hãy rà soát lại tất cả những gì bạn tin, mọi thỏa ước của bạn, và thông qua tiến trình này, bạn bắt đầu biến đổi. Người Toltec gọi đây là Nghệ Thuật Biến Đổi, và đó là một sự làm chủ trọn vẹn. Bạn đạt tới chỗ Làm Chủ Biến Đổi bằng cách thay đổi những thỏa ước dựa trên sợ hãi đã làm bạn đau khổ, và tái lập trình tâm trí bạn, theo cách của riêng bạn. Một trong những cách để làm được điều này là tìm hiểu và chấp nhận những niềm tin thay thế, như bốn thỏa ước chẳng hạn.

Quyết định chấp nhận bốn thỏa ước là một lời tuyên chiến hòng giành lại tự do của bạn từ tay những vật ký sinh. Bốn thỏa ước đem lại khả năng chấm dứt nỗi đau cảm xúc, có thể mở ra cánh cửa cho bạn tận hưởng cuộc sống của bạn và bắt đầu một giấc mơ mới. Việc tìm hiểu các triển vọng cho giấc mơ mới của bạn là tùy ở bạn, nếu bạn quan tâm. Bốn thỏa ước được tạo ra để trợ giúp bạn trong Nghệ Thuật Biến Đổi, để giúp bạn phá vỡ các thỏa ước đang giới hạn bạn, giành lấy nhiều quyền lực cá nhân hơn, và trở nên mạnh mẽ hơn. Càng trở nên mạnh mẽ, bạn càng có thể phá vỡ nhiều thỏa ước hơn, cho đến khi bạn tiến thẳng vào trung tâm của tất cả những thỏa ước ấy.

Tôi gọi việc tiến vào trung tâm của những thỏa ước này là đi vào sa mạc. Khi bạn đi vào sa mạc, bạn gặp những quái vật của bạn, mặt đối mặt. Sau khi ra khỏi sa mạc, những quái vật ấy trở thành thiên thần.

Thực hành bốn thỏa ước mới là một hành động sức mạnh lớn lao. Phá vỡ lời chú của ma thuật trong tâm trí bạn đòi hỏi sức mạnh cá nhân vĩ đại. Mỗi lần bạn phá vỡ một thỏa ước, bạn lại có thêm sức mạnh. Bạn bắt đầu bằng việc phá vỡ các thỏa ước rất nhỏ và cần ít sức mạnh hơn. Khi các thỏa ước nhỏ hơn ấy đã bị phá vỡ, sức mạnh cá nhân của bạn sẽ gia tăng cho đến khi bạn chạm đến một điểm, khi cuối cùng bạn có thể đối mặt với những quái vật to lớn trong tâm trí bạn.

Ví dụ, cô bé bị bảo đừng hát nữa kia nay đã hai mươi tuổi và cô vẫn không hát được. Một cách để cô vượt qua niềm tin cho rằng giọng của cô rất tệ, là nói: “Được rồi, tôi sẽ tập hát, cho dù tôi hát dở.” Khi ấy cô có thể vờ như có ai đó vỗ tay và nói với cô: “Ôi, hay quá.” Điều này có thể phá vỡ thỏa ước kia từng chút một, nhưng nó sẽ vẫn còn ở đó. Tuy nhiên, bây giờ cô có thêm chút sức mạnh và dũng cảm để thử lại và tập lại, cho đến khi cuối cùng cô phá vỡ được thỏa ước.

Đó là một cách bước ra khỏi giấc mơ hỏa ngục. Nhưng đối với mỗi thỏa ước từng làm bạn đau khổ mà bạn đã phá vỡ, bạn cần phải thay thế nó bằng một thỏa ước mới khiến bạn hạnh phúc. Điều này sẽ ngăn không cho các thỏa ước cũ quay trở lại. Nếu bạn cho một thỏa ước mới chiếm cùng một chỗ trống ấy thì các thỏa ước cũ sẽ ra đi mãi mãi, và một thỏa ước mới sẽ đến thế chỗ nó.

Nếu có quá nhiều niềm tin mạnh mẽ tồn tại trong tâm trí thì tiến trình này xem như vô vọng. Vì thế, bạn cần phải bước từng bước một và kiên nhẫn với bản thân mình, vì đây là một tiến trình chậm chạp. Cách bạn đang sống hiện nay là kết quả của nhiều năm thuần hóa. Bạn không thể hy vọng phá vỡ sự thuần hóa chỉ trong một ngày. Phá vỡ các thỏa ước thực sự rất khó khăn, vì chúng ta đã đặt sức mạnh của lời (là sức mạnh của ý chí) vào trong mỗi thỏa ước mà chúng ta lập nên.

Chúng ta cần một sức mạnh như thế để thay đổi một thỏa ước. Chúng ta không thể thay đổi một thỏa ước bằng sức mạnh yếu hơn sức mạnh chúng ta đã dùng để lập nên thỏa ước, và hầu như mọi sức mạnh cá nhân của chúng ta đều được sử dụng vào việc tuân giữ các thỏa ước mà chúng ta có với chính mình. Đó là vì các thỏa ước của chúng ta thực sự giống như tình trạng nghiện ngập nặng nề. Chúng ta nghiện trở nên cái lỗi chúng ta từng là. Chúng ta nghiện giận dữ, ghen tị và thương thân. Chúng ta nghiện những niềm tin nào nói với chúng ta: “Tôi không tốt. Tôi không thông minh. Tại sao lại còn cố gắng làm gì? Những người khác sẽ làm việc đó, vì họ làm tốt hơn

tôi.”

Tất cả những thỏa ước cũ từng cai quản giấc mơ đời sống chúng ta là kết quả của việc lặp đi lặp lại chúng. Vì thế, để chấp nhận bốn thỏa ước, bạn cần phải thực hành nhiều lần. Thực hành các thỏa ước mới trong đời sống là cách để những gì tốt nhất trong bạn trở nên tốt hơn. Việc lặp đi lặp lại sẽ tạo nên bậc thầy.

KỶ LUẬT CỦA CHIẾN BINH: KIỂM SOÁT HÀNH VI CỦA BẠN

Hãy tưởng tượng bạn thức giấc vào một buổi sớm mai, tràn đầy sinh lực cho một ngày. Bạn cảm thấy tốt đẹp. Bạn hạnh phúc và có đầy năng lượng để đối diện với ngày mới. Rồi trong bữa điểm tâm, bạn cãi nhau to với vợ và cảm xúc ào ạt tuôn ra như cơn lũ. Bạn phát điên, trong cơn giận bạn tiêu phí biết bao sức mạnh của bản thân. Sau trận cãi vã, bạn cảm thấy kiệt sức, bạn chỉ muốn bỏ đi và khóc. Thật vậy, bạn cảm thấy quá mệt mỏi, nên bạn trở về phòng mình, sụp xuống và tìm cách hồi phục. Bạn tiêu phí cả ngày lùng bùng trong những cảm xúc của mình. Bạn không còn năng lượng để tiếp tục và chỉ muốn tránh xa hết mọi thứ.

Mỗi ngày, chúng ta thức dậy với một khối năng lượng tinh thần, tình cảm và thể chất nào đó, mà chúng ta sử dụng suốt ngày. Nếu chúng ta cho phép các cảm xúc của mình tiêu hao cạn kiệt khối năng lượng đó thì chúng ta chẳng còn năng lượng để thay đổi cuộc sống của chúng ta hoặc để dành cho người khác nữa.

Cách bạn nhìn thế giới sẽ tùy thuộc vào cảm xúc bạn đang cảm nhận. Khi bạn giận dữ, mọi thứ quanh bạn đều sai cả, không có gì là đúng. Bạn oán trách mọi thứ, kể cả thời tiết, dù trời đang mưa hay nắng, chẳng có gì làm vừa lòng bạn. Khi bạn buồn, mọi thứ quanh bạn cũng buồn và khiến bạn phát khóc. Bạn nhìn cây cối và cảm thấy buồn. Bạn nhìn mưa và thấy cái gì cũng buồn bã. Có lẽ bạn cảm thấy mình mong manh và cần phải tự vệ, vì bạn không biết vào lúc nào đó có một ai sẽ tấn công bạn. Bạn không còn tin tưởng bất cứ điều gì và bất cứ ai quanh bạn nữa vì bạn nhìn thế giới với cặp mắt sợ hãi.

Hãy tưởng tượng tâm trí con người giống như làn da của bạn. Bạn có thể chạm vào làn da mạnh khỏe và cảm thấy tuyệt diệu. Làn da của bạn được tạo nên để cảm nhận, và cảm giác đụng chạm thật tuyệt vời. Bây giờ bạn hãy tưởng tượng bạn có một vết thương, rách da và nhiễm trùng. Nếu bạn chạm vào phần da bị nhiễm trùng, bạn sẽ cảm thấy đau, vì thế bạn tìm cách che lại và bảo vệ da. Bạn sẽ không thích thú với đụng chạm, vì đau.

Bây giờ hãy tưởng tượng mọi người đều mắc căn bệnh ngoài da này. Không ai có thể chạm vào nhau, vì việc ấy gây ra đau đớn. Mỗi người đều có những vết thương trên làn da của họ, vì thế căn bệnh nhiễm trùng được coi là bình thường, vết thương cũng được coi là bình thường. Chúng ta tin rằng chúng ta vốn phải như vậy.

Bạn có thể hình dung chúng ta nên cư xử như thế nào với nhau, nếu mọi người trên thế giới đều mắc căn bệnh ngoài da như thế không? Dĩ nhiên, chúng ta khó có thể ôm nhau, vì như thế sẽ rất đau đớn. Do đó, chúng ta cần phải tạo ra một khoảng cách lớn giữa chúng ta với nhau.

Tâm trí con người giống hệt như mô tả trên đây về làn da nhiễm trùng. Mọi người, ai cũng có một cơ thể cảm xúc bị những vết nhiễm trùng phủ kín. Mỗi vết thương đều nhiễm nọc độc cảm xúc - nọc độc của tất cả các loại cảm xúc làm chúng ta đau khổ, như thù ghét, giận dữ, ghen tị và buồn bã. Một hành động bất công gây ra một vết thương trong tâm trí, và chính vì các khái niệm và niềm tin chúng ta có về bất công và công bằng mà chúng ta phản ứng lại bằng nọc độc cảm xúc. Tâm trí bị tổn thương quá nặng và đầy rẫy nọc độc bởi tiến trình thuần hóa, đến độ mọi người coi tâm trí bị tổn thương là chuyện bình thường. Điều này được coi là bình thường, nhưng tôi có thể đoán chắc, nó không bình thường đâu.

Chúng ta có một giấc mơ lệch lạc của hành tinh, và con người mắc căn bệnh tinh thần có tên là sợ hãi. Triệu chứng bệnh là tất cả những cảm xúc khiến loài người đau khổ như: giận dữ, oán ghét, buồn chán, ghen tị và phản bội. Khi nỗi sợ hãi quá lớn, lý trí bắt đầu tê liệt và chúng ta gọi đây là bệnh thần kinh. Các hành vi tâm thần xảy ra khi tâm trí quá hoảng sợ và các vết thương quá đau đớn, đến độ tốt nhất là cắt đứt liên lạc với thế giới bên ngoài.

Nếu chúng ta có thể nhìn thấy trạng thái tâm trí như một căn bệnh, chúng ta sẽ tìm ra cách chữa trị. Chúng ta không buộc phải chịu đau khổ nữa. Trước hết, chúng ta cần sự thật để mở những vết thương cảm xúc, rút chất độc ra và chữa lành hoàn toàn vết thương. Chúng ta làm điều này thế nào? Chúng

ta phải tha thứ cho những người mà chúng ta cảm thấy đã xúc phạm đến mình, không phải vì họ đáng được tha thứ, mà vì chúng ta yêu bản thân mình đến độ không muốn tiếp tục phải trả giá cho sự bất công.

Tha thứ là cách duy nhất để chữa lành vết thương. Chúng ta có thể chọn tha thứ vì chúng ta cảm thấy thương xót bản thân mình, chúng ta có thể thôi oán giận và tuyên bố: “Đủ rồi! Tôi sẽ không còn là vị đại Quan Tòa chống lại chính mình nữa. Tôi sẽ không tự đánh đập và lạm dụng bản thân nữa. Tôi sẽ không còn là Nạn Nhân nữa.”

Trước hết, chúng ta cần tha thứ cho cha mẹ, anh chị em, bạn bè mình và Thượng đế. Một khi bạn đã tha thứ cho Thượng đế, cuối cùng bạn mới có thể tha thứ cho chính mình. Khi đã tha thứ cho bản thân, sự tự khước từ mình mới chấm dứt trong tâm trí chúng ta. Sự chấp nhận mình bắt đầu hình thành, và tình yêu với bản thân bắt đầu phát triển sâu sắc để sau cùng bạn có thể chấp nhận chính mình như bạn vốn thế. Đó là sự khởi đầu của một con người tự do. Tha thứ chính là chìa khóa.

Bạn sẽ biết rằng bạn đã tha thứ cho ai đó khi bạn nhìn họ và bạn không còn một phản ứng nào về mặt cảm xúc cả. Bạn sẽ nghe tên của người đó và trong bạn không dấy lên phản ứng cảm xúc nào cả. Khi ai đó có thể chạm vào nơi trước đây là một vết thương và không làm đau bạn nữa, khi ấy bạn biết rằng bạn đã thực sự tha thứ.

Sự thật giống như một lưỡi dao mổ. Sự thật đau đớn vì nó mở toang mọi vết thương che đậy bởi những điều dối trá, nhờ đó chúng ta được chữa lành. Những điều dối trá ấy là thứ mà chúng ta gọi là *hệ thống phủ nhận*. Có hệ thống phủ nhận là một điều tốt cho chúng ta, vì nó cho phép chúng ta che đậy các vết thương và vẫn duy trì hoạt động. Nhưng một khi không mang vết thương hay độc tố nào nữa, chúng ta không cần nói dối nữa. Chúng ta không cần hệ thống phủ nhận, vì có thể chạm vào một tâm trí lành mạnh, cũng như một làn da lành lặn, mà không gây đau đớn. Khi tâm trí lành lặn, được chạm vào còn là niềm vui.

Hầu hết mọi người đều gặp rắc rối vì họ không kiểm soát được cảm xúc của mình. Chính cảm xúc kiểm soát hành vi của con người, chứ không phải con người kiểm soát cảm xúc. Khi chúng ta mất kiểm soát, chúng ta nói những điều chúng ta không muốn nói và làm những gì mình không muốn làm. Đó là lý do tại sao không phạm tội với lời của mình và trở thành một chiến binh tinh thần lại quan trọng đến vậy. Chúng ta phải học kiểm soát cảm xúc để có

đủ sức mạnh cá nhân nhằm thay đổi những thỏa ước dựa trên nỗi sợ hãi, thoát khỏi hỏa ngục và tạo ra thiên đàng của chính mình.

Chúng ta phải làm cách nào để trở thành một chiến binh? Có một số đặc tính nhất định dành cho chiến binh, gần như giống nhau trên khắp thế giới. Chiến binh có ý thức. Điều ấy rất quan trọng. Chúng ta ý thức rằng chúng ta đang trong cuộc chiến, và cuộc chiến trong tâm trí chúng ta đòi hỏi phải có kỷ luật. Không phải kỷ luật quân đội, mà là kỷ luật của một chiến binh. Không phải kỷ luật từ bên ngoài bảo ta phải làm gì và không làm gì, mà là thứ kỷ luật để trở thành chính mình, bất kể điều gì.

Chiến binh có sự kiểm soát. Không phải kiểm soát người khác, mà là kiểm soát các cảm xúc của bản thân, kiểm soát chính mình. Chính khi mất kiểm soát, chúng ta mới đè nén cảm xúc, chứ không phải khi chúng ta kiểm soát được đâu. Sự khác biệt lớn giữa một chiến binh và nạn nhân là: nạn nhân dồn nén, chiến binh kiềm chế. Nạn nhân dồn nén vì họ sợ bày tỏ cảm xúc của mình, sợ nói điều họ muốn nói. Kiềm chế không phải là dồn nén. Kiềm chế là giữ lại cảm xúc và bày tỏ nó vào đúng lúc, không sớm cũng không muộn. Đó là lý do tại sao các chiến binh không thể phạm tội. Họ hoàn toàn kiểm soát cảm xúc của chính họ và vì thế họ kiểm soát được hành vi của họ.

LÀM QUEN VỚI CÁI CHẾT:

ĐÓN CHÀO THẦN CHẾT

Con đường cuối cùng để đạt đến tự do cá nhân là chuẩn bị sẵn sàng để đón lấy cái chết, để xem cái chết như người thầy của chúng ta. Điều mà thần chết có thể dạy chúng ta là làm thế nào để thực sự sống. Chúng ta trở nên ý thức rằng chúng ta có thể chết bất cứ lúc nào. Chúng ta chỉ có hiện tại để sống thôi. Sự thật là chúng ta không biết mình có chết ngày mai không. Ai biết được? Chúng ta nghĩ mình còn nhiều năm nữa trong tương lai. Nhưng có thực vậy không?

Nếu chúng ta đến bệnh viện và bác sĩ bảo rằng chúng ta chỉ còn sống được một tuần nữa thì chúng ta sẽ làm gì? Như đã nói trên đây, chúng ta có hai chọn lựa. Một là đau khổ vì chúng ta sắp chết, và nói với mọi người: “Tôi xui xẻo quá, tôi sắp chết rồi.” và thực sự tạo ra một bi kịch lớn. Chọn lựa khác là sử dụng từng giây phút để sống hạnh phúc, để làm điều chúng ta thực sự

thích làm. Nếu chúng ta chỉ còn có một tuần lễ để sống thì chúng ta hãy tận hưởng cuộc sống. Hãy sống, chúng ta có thể nói: “Tôi sẽ là chính tôi. Tôi sẽ không còn sống cuộc sống của mình chỉ để làm vừa lòng người khác nữa. Tôi sẽ không còn sợ người ta nghĩ gì về tôi nữa. Bận tâm chuyện người khác nghĩ về mình làm gì, khi tôi chỉ còn một tuần nữa là chết? Tôi sẽ là tôi.”

Thần chết có thể dạy chúng ta sống từng ngày một như thể đây là ngày cuối cùng của đời ta, như thể không còn ngày mai nữa. Chúng ta có thể khởi đầu mỗi ngày bằng câu: “Tôi thức dậy, tôi nhìn thấy mặt trời. Tôi sẽ bày tỏ lòng biết ơn với mặt trời và mọi sự, mọi người vì tôi vẫn còn sống. Thêm một ngày nữa để tôi là tôi.”

Đó là cách tôi nhìn cuộc đời, đó là điều thần chết dạy tôi: Trở nên hoàn toàn rộng mở, để biết rằng không có gì phải sợ cả. Và dĩ nhiên, tôi đối xử với những người tôi yêu thương bằng tình yêu, vì đây có thể là ngày cuối cùng mà tôi có thể nói với họ rằng tôi yêu họ. Tôi không biết tôi có còn được gặp bạn lần nào nữa không, vì thế tôi không muốn cãi cọ với bạn nữa.

Giả dụ tôi có trận cãi nhau to với bạn, và tôi xả ra với bạn tất cả những chất độc cảm xúc mà tôi có với bạn, và ngày mai bạn chết? Ôi! Lạy Chúa, vị Quan Tòa sẽ đánh giá tôi rất tệ, tôi sẽ cảm thấy tội lỗi về mọi điều tôi đã nói với bạn. Thậm chí tôi còn cảm thấy mắc tội vì đã không nói với bạn rằng tôi yêu mến bạn biết chừng nào. Tình yêu làm cho tôi hạnh phúc là tình yêu mà tôi có thể chia sẻ được với bạn. Tại sao tôi cần phải phủ nhận rằng tôi yêu bạn? Không quan trọng dù bạn có yêu lại tôi không. Tôi có thể chết ngày mai hoặc bạn có thể chết ngày mai. Điều làm tôi hạnh phúc ngay lúc này là cho bạn biết rằng tôi yêu bạn lắm.

Bạn có thể sống cuộc sống của bạn theo cách này. Khi làm thế, bạn tự chuẩn bị bản thân để làm quen với cái chết. Điều sẽ xảy ra khi bạn làm quen với cái chết là giấc mơ cũ đang có trong tâm trí bạn sẽ vĩnh viễn chết đi. Vâng, bạn sẽ có những hồi ức về vật ký sinh - về Quan Tòa, về Nạn Nhân và những điều bạn đã tin - nhưng vật ký sinh sẽ chết.

Đó là cái sẽ chết trong khi bạn đón chờ cái chết - vật ký sinh. Thật không dễ gì đón chờ cái chết, vì Quan Tòa và Nạn Nhân sẽ chống lại bằng mọi cách. Chúng không muốn chết, chúng ta cảm thấy mình là những người sắp chết và chúng ta sợ cái chết này.

Khi sống trong giấc mơ của hành tinh, chúng ta chẳng khác nào đã chết. Bất

cứ ai sống mà đón chờ cái chết cũng nhận được món quà kỳ diệu nhất: Sự phục sinh. Nhận được sự phục sinh là sống lại từ cõi chết, là đang sống, là lại một lần nữa là chính mình. Phục sinh có nghĩa là trở nên như trẻ nhỏ - trở nên hoang dã và tự do, nhưng với một sự khác biệt. Đó là chúng ta có tự do cộng với sự khôn ngoan, thay vì ngây thơ. Chúng ta có thể phá bỏ sự thuần hóa của mình, trở nên tự do một lần nữa và chữa lành tâm trí của mình. Chúng ta buông mình cho thần chết, biết rằng vật ký sinh sẽ chết và chúng ta vẫn còn sống với một tâm trí lành mạnh và một lý trí toàn vẹn. Khi ấy, chúng ta tự do để sử dụng trí óc của mình và cầm lái cuộc đời mình.

Theo cách nói của Toltec, đó là điều mà thần chết dạy chúng ta. Thần chết đến với chúng ta và nói: “Người xem, mọi thứ có ở đây là của Ta, chứ không phải của người đâu. Nhà cửa, vợ con, xe cộ, nghề nghiệp, tiền bạc... mọi thứ đều là của Ta, và Ta có thể lấy chúng đi khi nào Ta muốn, nhưng bây giờ, người có thể sử dụng chúng được.”

Nếu chúng ta quy phục thần chết, chúng ta sẽ mãi mãi hạnh phúc. Tại sao vậy? Vì thần chết mang quá khứ đi mất, để cho sự sống có thể tiếp tục. Đối với mỗi giây phút quá khứ, thần chết giữ lấy phần đã chết, và chúng ta giữ lấy cuộc sống đang diễn ra. Vật ký sinh muốn chúng ta mang theo mình quá khứ, và nó khiến cuộc sống quá nặng nề. Khi chúng ta cố gắng sống trong quá khứ, làm sao chúng ta có thể tận hưởng hiện tại? Khi chúng ta mơ về tương lai, tại sao lại phải mang theo gánh nặng quá khứ? Khi nào chúng ta được sống trong hiện tại? Đó là điều thần chết dạy chúng ta làm.

GIẤC MƠ MỚI

Thiên đàng trên mặt đất

TÔI MUỐN CÁC BẠN QUÊN HẾT ĐI MỌI ĐIỀU ĐÃ học được trong cả đời bạn. Đây là sự khởi đầu của một nhận thức mới, một giấc mơ mới.

Giấc mơ bạn đang sống là sáng tạo của bạn. Đó là cảm nhận của bạn về thực tại mà bạn có thể thay đổi vào bất cứ lúc nào. Bạn có sức mạnh để tạo ra hỏa ngục, và bạn cũng có sức mạnh để tạo nên thiên đàng. Tại sao lại không mơ một giấc mơ khác? Tại sao không sử dụng tâm trí của bạn, khả năng tưởng tượng của bạn và cảm xúc của bạn để mơ về thiên đàng?

Chỉ cần sử dụng trí tưởng tượng của bạn và một điều lớn lao sẽ xảy ra. Hãy tưởng tượng bạn có khả năng nhìn thế giới bằng con mắt khác, bất cứ khi nào bạn muốn. Mỗi lần bạn mở mắt ra, bạn nhìn thấy thế giới quanh bạn theo một cách khác nhau.

Bây giờ, hãy nhắm mắt lại, rồi mở mắt ra và nhìn xung quanh xem.

Điều bạn sẽ nhìn thấy là tình yêu tuôn trào từ các tán cây, tình yêu tuôn ra từ bầu trời, từ ánh sáng. Bạn sẽ nhận thức được tình yêu từ mọi sự chung quanh bạn. Đây là trạng thái xuất thần. Bạn trực tiếp cảm nhận tình yêu từ mọi sự, kể cả chính bạn và những người khác. Ngay cả khi người ta buồn bã và giận dữ, thì đằng sau các cảm xúc ấy, bạn vẫn có thể nhận thấy rằng họ cũng đang lan tỏa tình yêu.

Sử dụng trí tưởng tượng của bạn và đôi mắt nhận thức mới, tôi muốn bạn thấy mình đang sống cuộc sống mới, một giấc mơ mới, một cuộc sống trong đó bạn không cần phải biện minh cho sự hiện hữu của bạn, và tự do để là người bạn thực sự là.

Hãy tưởng tượng bạn được phép hạnh phúc và thực sự tận hưởng cuộc sống của bạn. Cuộc sống của bạn không còn mâu thuẫn với chính mình và những người khác.

Hãy tưởng tượng bạn đang sống cuộc sống của bạn mà không sợ bày tỏ những giấc mơ của mình. Bạn biết điều bạn muốn, điều bạn không muốn và

khi nào bạn muốn. Bạn tự do thay đổi cuộc sống của mình theo cách bạn thực sự muốn. Bạn không sợ phải xin điều bạn cần, bạn nói có hoặc không với bất cứ điều gì hoặc bất cứ ai.

Hãy tưởng tượng bạn sống đời sống của bạn mà không sợ bị người khác phán xét. Bạn không còn điều khiển hành vi của mình tuân theo điều người khác có thể nghĩ về bạn nữa. Bạn không còn chịu trách nhiệm về ý kiến của người khác nữa. Bạn không cần phải kiểm soát một ai, và cũng không ai có quyền kiểm soát bạn nữa.

Hãy tưởng tượng bạn đang sống cuộc sống của bạn mà không hề phán xét người khác. Bạn có thể dễ dàng tha thứ cho người khác và bỏ đi những phán xét bất kỳ bạn có. Bạn không có nhu cầu đúng, và bạn không cần chứng tỏ những người khác sai. Bạn tôn trọng bản thân và mọi người khác, và họ cũng tôn trọng bạn.

Hãy tưởng tượng bạn đang sống mà không sợ yêu và được yêu. Bạn không còn sợ bị khước từ, và bạn không có nhu cầu được chấp nhận. Bạn có thể nói “Tôi yêu bạn” không phải ngưng ngừng hay biện bạch chút nào. Bạn có thể bước đi trong thế giới với trái tim rộng mở và không sợ tổn thương.

Hãy tưởng tượng bạn đang sống cuộc sống của bạn mà không sợ phải mạo hiểm hay khám phá cuộc sống. Bạn không sợ mất mát một điều gì. Bạn không sợ sống trong thế giới, và bạn không sợ chết.

Hãy tưởng tượng bạn yêu bản thân mình như bạn hiện giờ. Bạn yêu thân thể mình đúng như nó là vậy, và bạn yêu các cảm xúc của mình đúng như chúng là vậy. Bạn biết rằng bạn hoàn hảo như bạn hiện đang là.

Lý do tôi đòi hỏi bạn phải tưởng tượng ra những điều này là vì chúng hoàn toàn nằm trong khả năng của bạn! Bạn có thể sống trong trạng thái ân sủng, trạng thái phúc lạc, giấc mơ thiên đàng. Nhưng để trải nghiệm được giấc mơ này, trước hết bạn phải hiểu nó là gì đã.

Chỉ có tình yêu mới có khả năng đặt bạn vào trạng thái phúc lạc. Sống trong phúc lạc cũng giống như sống trong tình yêu. Yêu là sống trong phúc lạc. Bạn đang trôi giữa các đám mây. Bạn nhận thức tình yêu ở bất cứ nơi nào bạn đến. Hoàn toàn có thể sống trạng thái này vào bất cứ lúc nào. Điều này khả thể, vì những người khác đã làm được, và họ cũng không khác gì bạn. Họ sống trong hạnh phúc vì họ đã thay đổi các thỏa ước của họ và đang mơ một

giấc mơ khác.

Một khi bạn cảm thấy thế nào là sống trong trạng thái phúc lạc, bạn sẽ yêu mến nó. Bạn sẽ biết rằng thiên đàng trên mặt đất là một sự thật - rằng thiên đàng thực sự tồn tại. Một khi bạn biết rằng thiên đàng có tồn tại, một khi bạn biết rằng có thể lưu lại đó thì bạn chắc chắn phải có nỗ lực để làm được điều ấy. Hai ngàn năm trước đây, chúa Jesus đã nói với loài người chúng ta về Nước Trời, về vương quốc tình yêu, nhưng không có mấy người sẵn lòng nghe điều ấy. Họ nói: "Ông đang nói về chuyện gì vậy? Lòng tôi trống rỗng, tôi không cảm thấy thứ tình yêu mà ông đang nói đến. Tôi không cảm thấy sự bình an mà ông có." Bạn không phải làm điều này. Chỉ cần tưởng tượng rằng thông điệp tình yêu của Ngài là khả thể, bạn sẽ thấy rằng nó là của bạn.

Thế giới này rất đẹp và rất kỳ diệu. Cuộc sống có thể rất nhẹ nhàng khi tình yêu là lối sống của bạn. Bạn có thể yêu thương mọi lúc. Đây là chọn lựa của bạn. Bạn có thể không có lý do để yêu, nhưng bạn có thể yêu vì tình yêu làm cho bạn hạnh phúc. Tình yêu trong hành động chỉ đem lại hạnh phúc mà thôi. Tình yêu sẽ cho bạn bình yên trong lòng. Nó sẽ thay đổi nhận thức của bạn về mọi sự.

Bạn có thể nhìn thấy mọi sự với cặp mắt yêu thương. Bạn có thể ý thức rằng tình yêu tồn tại khắp nơi xung quanh bạn. Khi bạn sống như thế, không còn sương mù trong tâm trí bạn nữa. *Mitote* đã vĩnh viễn biến mất. Đây là điều nhân loại đang tìm kiếm hàng thế kỷ. Hàng nghìn năm chúng ta đã tìm kiếm hạnh phúc. Hạnh phúc là thiên đàng đã mất. Loài người đã lao động vô cùng vất vả để đạt đến điểm này, đây là phần tiến hóa của tâm trí. Đây là tương lai của nhân loại.

Con đường sống này khả thể, và nó ở trong tầm tay bạn. Đức Moses gọi nó là Miền Đất Hứa, Đức Phật gọi là Niết Bàn, Đức Jesus gọi là Thiên Đàng và người Toltec gọi là Giác Mơ Mới. Rất đáng tiếc, bản nguyên của bạn bị lẫn lộn với giấc mơ của hành tinh. Tất cả những niềm tin và thỏa ước của bạn đều ở trong sương mù. Bạn cảm thấy sự hiện diện của vật ký sinh và tin rằng nó là bạn. Điều này khiến bạn khó từ bỏ - khó phóng thích vật ký sinh và tạo một không gian để trải nghiệm tình yêu. Bạn bị gắn vào Quan Tòa, vào Nạn Nhân. Nỗi đau khổ khiến bạn cảm thấy an toàn vì bạn biết nó quá rõ.

Nhưng quả thực không có lý do gì để đau khổ. Lý do duy nhất để bạn đau khổ là vì bạn chọn đau khổ. Nếu bạn nhìn vào đời bạn, bạn sẽ tìm thấy nhiều lời biện hộ cho đau khổ, nhưng bạn sẽ không tìm được lý do nào chính đáng cả.

Đối với hạnh phúc cũng đúng như thế. Lý do duy nhất để bạn hạnh phúc là bạn muốn hạnh phúc. Hạnh phúc là một chọn lựa, và đau khổ cũng vậy.

Có lẽ chúng ta không thể nào thoát khỏi định mệnh của con người, nhưng chúng ta có một chọn lựa: để đau khổ với số phận, hoặc để vui với số phận. Để đau khổ, hoặc để yêu thương và hạnh phúc. Để sống trong hỏa ngục, hoặc sống nơi thiên đàng. Chọn lựa của tôi là sống nơi thiên đàng. Còn bạn, bạn chọn điều gì?

Những lời cầu nguyện

HÃY DÀNH MỘT CHÚT THỜI GIAN ĐỂ NHẮM MẮT lại, mở rộng trái tim và cảm nhận tất cả tình yêu tuôn trào từ trái tim bạn.

Tôi muốn bạn kết nối với những lời của tôi trong tâm trí bạn, để cảm nhận một sự gắn kết chặt chẽ của tình yêu. Cùng với nhau, chúng ta sẽ thực hiện một cuộc cầu nguyện rất đặc biệt, để trải nghiệm một sự liên thông với Đấng Sáng Tạo của chúng ta.

Hãy tập trung chú ý vào hai lá phổi, như thể chỉ có hai lá phổi tồn tại mà thôi. Hãy cảm nghiệm sự khoan khoái khi phổi của bạn giãn rộng để thỏa mãn nhu cầu lớn nhất của cơ thể con người: Hít thở.

Hãy hít một hơi sâu và cảm nhận không khí đang tràn vào đầy phổi. Hãy cảm nhận không khí không là gì khác ngoài tình yêu. Hãy chú ý sự kết nối giữa không khí và phổi, một sự kết nối của tình yêu. Hãy giãn nở lá phổi của bạn bằng không khí, cho đến khi cơ thể bạn có nhu cầu tổng xuất lượng khí ấy. Sau đó, hãy thở ra và cảm nhận sự khoan khoái một lần nữa. Vì khi chúng ta thỏa mãn bất cứ nhu cầu nào của cơ thể, nó sẽ cho ta sự khoan khoái. Hít thở khiến chúng ta vô cùng khoan khoái. Chỉ cần được hít thở là đủ để chúng ta luôn luôn hạnh phúc và tận hưởng cuộc sống, chỉ sống là đủ. Hãy cảm nhận niềm hoan lạc được sống, niềm hoan lạc của cảm giác yêu thương...

LỜI NGUYỆN CHO TỰ DO

Lạy Đấng Sáng Thế, ngày hôm nay, chúng con xin Ngài đến với chúng con và chia sẻ với chúng con một liên thông mạnh mẽ trong tình yêu. Chúng con biết rằng danh hiệu đích thực của Ngài là Tình Yêu, rằng liên thông với ngài có nghĩa là chia sẻ cùng một rung động, cùng một nhịp điệu với Ngài, vì Ngài là điều duy nhất hiện hữu trong vũ trụ này.

Ngày hôm nay, xin giúp chúng con trở nên giống Ngài, để chúng con biết yêu cuộc sống, để chúng con sống và yêu. Xin giúp chúng con yêu như cách Ngài đang yêu, yêu thương vô điều kiện, không chờ đợi, không ràng buộc, không xét đoán. Xin giúp chúng con yêu và chấp nhận chính mình mà không xét đoán, vì khi chúng con xét đoán chính mình, chúng con thấy mình tội lỗi và cần bị trừng phạt.

Xin giúp chúng con biết yêu mọi sự mà Ngài đã sáng tạo nên một cách vô điều kiện, nhất là những người khác, nhất là những người sống quanh chúng con. Họ là những người thân thuộc và những người mà chúng con hết lòng yêu mến. Vì khi chúng con khước từ họ, chúng con cũng khước từ chính mình, và khi ấy, chúng con khước từ Ngài.

Xin giúp chúng con yêu người khác như họ vốn vậy, mà không đòi hỏi bất cứ điều kiện nào. Xin giúp chúng con chấp nhận họ như họ vốn vậy, mà không xét đoán, vì nếu chúng con xét đoán họ, chúng con sẽ thấy họ tội lỗi, sẽ trách móc họ và cảm thấy cần phải trừng phạt họ.

Ngày hôm nay, xin thanh tẩy lòng chúng con khỏi mọi thứ độc hại trong cảm xúc của chúng con. Xin giải phóng tâm trí chúng con khỏi mọi xét đoán, để chúng con có thể sống trọn vẹn trong bình an và tình yêu.

Hôm nay là một ngày rất đặc biệt. Ngày hôm nay, chúng con lại mở rộng trái tim mình với tình yêu một lần nữa, để chúng con có thể nói với nhau: “Tôi yêu bạn” mà không sợ hãi, mà thực lòng muốn thế. Ngày hôm nay, chúng con dâng mình cho Ngài. Xin hãy đến với chúng con, hãy sử dụng tiếng nói của chúng con, sử dụng đôi tay chúng con, và hãy sử dụng trái tim của chúng con để liên kết chúng con trong một hiệp thông của tình yêu với mọi người. Ngày hôm nay, lạy Đấng Sáng Thế, xin giúp chúng con trở nên giống như Ngài. Xin tạ ơn Ngài về tất cả mọi sự chúng con đã nhận được trong ngày hôm nay, nhất là tự do để sống thực sự là mình. Amen.

LỜI NGUYỆN CHO TÌNH YÊU

Chúng ta sẽ cùng nhau chia sẻ một giấc mơ tươi đẹp, một giấc mơ mà bạn sẽ muốn có nó mọi lúc. Trong giấc mơ này, bạn ở giữa một ngày tươi đẹp ngập tràn nắng ấm. Bạn nghe tiếng chim hót, tiếng gió và cả tiếng róc rách của một dòng sông nhỏ. Bạn rảo bước về phía dòng sông. Bên bờ sông, một cụ già ngồi trầm ngâm và bạn thấy quanh mái đầu cụ tỏa ra một vầng sáng đẹp rực rỡ muôn màu. Bạn cố gắng để không làm kinh động đến cụ, nhưng cụ đã nhận biết sự có mặt của bạn và mở mắt ra. Cụ có đôi mắt chứa chan tình yêu và nụ cười rộng mở. Bạn hỏi cụ làm thế nào cụ có thể tỏa ra ánh sáng đẹp đẽ ấy. Bạn hỏi cụ liệu cụ có thể dạy cho bạn làm điều cụ đang làm không. Cụ trả lời rằng đã rất nhiều năm trước đây, cụ cũng đã hỏi cùng một câu hỏi ấy với thầy dạy của cụ.

Cụ già bắt đầu kể cho bạn nghe câu chuyện của mình: “Thầy của tôi mở lồng ngực của người và lấy ra trái tim và thầy lấy một tia lửa đẹp từ trái tim ấy. Sau đó thầy mở lồng ngực tôi, rồi đặt tia lửa nhỏ vào trong tim tôi. Thầy đặt trái tim tôi lại vào trong lồng ngực và ngay khi trái tim tôi vừa nằm yên trở lại trong lồng ngực, tôi liền cảm thấy một tình yêu mãnh liệt, vì tia lửa thầy đã đặt vào tim tôi là tia lửa tình yêu.

Tia lửa ấy đã lớn lên trong tim tôi và trở thành một ngọn lửa lớn, rất lớn. Ngọn lửa này không thiêu cháy, mà thanh tẩy mọi thứ nó chạm đến. Ngọn lửa ấy đã chạm đến từng tế bào trong thân thể tôi và các tế bào trong thân thể trở lại yêu thương tôi. Tôi hòa làm một với thân thể tôi, nhưng tình yêu của tôi còn lớn hơn nhiều nữa. Ngọn lửa ấy chạm đến mọi cảm xúc của tâm trí tôi và mọi cảm xúc đã chuyển hóa thành một tình yêu dâng trào mãnh liệt. Tôi yêu thương bản thân tôi, trọn vẹn và vô điều kiện.

Nhưng ngọn lửa vẫn đang cháy, và tôi có nhu cầu chia sẻ tình yêu của mình. Tôi quyết định đặt một mảnh nhỏ tình yêu của tôi lên tất cả cây cối, và cây cối đã yêu thương lại tôi, và tôi hòa làm một với cây cối, nhưng tình yêu của tôi không ngừng lại mà lại lớn thêm lên. Tôi đặt một chút tình yêu vào mỗi bông hoa, từng cọng cỏ, trong đất, và chúng yêu thương lại tôi, chúng tôi đã hòa làm một. Và tình yêu của tôi ngày càng lớn hơn, để yêu thương mọi sinh vật trên thế giới. Chúng đã đáp trả lại tình yêu của tôi, và chúng đã yêu thương tôi, chúng tôi đã hòa làm một. Nhưng tình yêu của tôi cứ lớn mãi không ngừng.

Tôi đặt một chút tình yêu của tôi vào mỗi tinh thể, mỗi hòn đá trong lòng đất, trong bùn lầy, trong các mảnh kim loại, và chúng đã yêu tôi, thế là tôi hòa làm một với đất. Khi ấy tôi quyết định đặt tình yêu tôi vào nước, trong đại dương, trong những dòng sông, trong mưa tuyết. Chúng đã yêu mến lại tôi, và chúng tôi hòa làm một. Và tình yêu của tôi vẫn còn lớn lên mãi. Tôi quyết định dâng tình yêu của tôi cho không khí, cho gió. Tôi cảm thấy một sự liên thông mạnh mẽ với đất, với gió, với biển, với thiên nhiên, và tình yêu của tôi cứ lớn mãi không ngừng.

Tôi hướng về bầu trời xanh, về vầng thái dương, về các vì tinh tú lấp lánh, và tôi đặt một chút tình yêu vào từng ngôi sao, vào vầng minh nguyệt, vào mặt trời, và chúng đã yêu lại tôi. Tôi hòa làm một với trăng sao, với mặt trời, và tình yêu của tôi cứ lớn lên thêm mãi. Và tôi đặt một chút tình yêu của tôi vào mỗi con người, và tôi hòa làm một với toàn thể cộng đồng nhân loại. Dù tôi có đi đến đâu, gặp bất cứ ai, tôi đều thấy mình trong ánh mắt của họ, vì tôi là

một phần của tất cả mọi sự, vì tôi đã yêu.”

Và rồi cụ già mở lồng ngực mình ra, lấy ra trái tim có ngọn lửa nhỏ đẹp đẽ đang cháy bên trong và cụ đặt ngọn lửa ấy vào trong tim bạn. Bây giờ, ngọn lửa ấy đang lớn lên trong bạn. Bây giờ, bạn hòa làm một với gió, với nước, với sao, với cả thiên nhiên, với mọi loài muông thú, và với hết thảy mọi người. Bạn cảm thấy sức nóng và ánh sáng đang tỏa ra từ ngọn lửa trong tim bạn. Từ vầng trán bạn tỏa ra một chùm sáng đẹp muôn màu. Bạn tỏa sáng vằng hào quang của tình yêu, và bạn cầu nguyện:

Lạy Đấng Sáng Thế, con cảm tạ Ngài vì ơn sự sống Ngài đã ban cho con. Cảm tạ Ngài đã cho con mọi thứ mà con thực sự cần đến. Xin cảm tạ Ngài đã cho con cơ hội để cảm nghiệm tấm thân đẹp đẽ và trí óc kỳ diệu này. Cảm ơn ngài đã sống với con bằng tất cả tình yêu, bằng linh hồn thanh khiết và bao la của ngài, bằng ánh sáng rạng ngời và ấm áp của Ngài.

Xin cảm tạ Ngài đã dùng lời của con, dùng đôi mắt và trái tim con để chia sẻ tình yêu của Ngài trên mỗi bước đường con đi. Con yêu mến Ngài như Ngài vốn thế, và vì con là tác phẩm Ngài đã sáng tạo nên con yêu bản thân con như con vốn vậy. Xin ngài giúp con giữ được tình yêu và sự bình an trong lòng, và biến tình yêu ấy thành một lối sống mới, để nhờ đó con có thể sống trong yêu thương trong suốt cuộc đời con. Amen.

HẾT

**LIÊN TIẾP SÁU NĂM LỘT VÀO DANH SÁCH
BESTSELLER CỦA THE NEW YORK TIMES**

“Trong *Bốn Thỏa Ước*, Don Miguel Ruiz tiết lộ nguồn gốc của những niềm tin về sự tự giới hạn đã cướp đi niềm vui của chúng ta và gây ra đau khổ vô ích. Dựa trên những hiểu biết về tín ngưỡng Toltec cổ xưa, *Bốn Thỏa Ước* cho ta một quy tắc đạo đức đầy quyền năng có thể nhanh chóng biến đổi cuộc sống của chúng ta thành một trải nghiệm mới về tự do, hạnh phúc đích thực, và tình yêu.”

- POWELL'S BOOK

“Đây thực sự là cuốn sách về trí tuệ vĩ đại, với những tiếng vọng ngàn xưa vang lên khắp các trang sách, thể hiện quan điểm và tư tưởng mà độc giả hiện đại có thể liên hệ và áp dụng vào cuộc sống hàng ngày của chính mình. Tôi nhiệt liệt khuyến khích độc giả thuộc mọi lứa tuổi, tôn giáo và văn hóa hãy đón đọc nó. Cuốn sách này có thể sử dụng như sách ‘tự cứu mình’, nhưng giá trị của nó không chỉ dừng lại ở đó. Nó cũng có thể xem như một văn bản nghiên cứu tôn giáo, nhưng giá trị còn vượt xa hơn thế. Đúng bản chất, nó là ‘Cuốn sách của Trí Tuệ Toltec’. Cảm ơn Ruiz đã chia sẻ cho chúng tôi.”

- ELIZABETH BISSETTE



nhà nam

www.nhanam.vn



Giá: 40.000đ

ISBN 978-604-94-3237-8



8 935235 206625

TỦ SÁCH BOOKBT #310



CÙNG ĐỌC, CÙNG CHIA SẺ

Tủ sách BOOKBT



310

20/09/2017