

Các bước hướng tới Sự Bình An Nội Tâm

Các nguyên tắc để có cuộc sống hài hòa

PEACE PILGRIM, người đi bộ cho hòa bình



Bài giảng này được tâm đắc gửi gắm đến tất cả những người đang tìm kiếm

Nội dung:

Sự chuẩn bị	7
Sự thanh lọc	11
Sự buông bỏ	14
Tóm tắt	17
Suy nghĩ	20
Các câu hỏi qua thư	25
Trích đoạn từ tiến trình của Peace	30

Thời niên thiếu, tôi đã khám phá ra hai điều quan trọng. Thứ nhất, kiếm tiền là việc không khó. Thứ hai, việc kiếm tiền và tiêu tiền một cách khờ dại là hành động hoàn toàn vô nghĩa. Tôi biết rằng tôi đã không ở đây, trên cõi đời này để làm những việc vô nghĩa đó, nhưng vào thời điểm đó (nhiều năm về trước), tôi không biết sự tồn tại của mình trên trái đất này có mục đích gì. Chính là từ sự miệt mài tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống, và sau một lần dạo rừng sâu đêm, tôi đã đạt được một điều mà giờ tôi hiểu là một sự chuyển biến tâm lý vô cùng quan trọng. Một nguồn cảm hứng vụt sáng trong tâm trí tôi, dường như không có giới hạn nào có thể ngăn cản tôi sẵn lòng đóng góp cuộc sống của bản thân, dâng hiến cuộc đời mình cho nghĩa cử phụng sự. Tôi nói với bạn, đó là một điểm đến không thể quay đầu lại. Từ điểm đó trở đi, bạn không bao giờ có thể quay trở lại việc sống hoàn toàn chỉ cho bản thân mình.

Và vì thế tôi đã đi vào giai đoạn hai của cuộc đời. Tôi bắt đầu sống cho đi những cái gì tôi có thể cho, thay vì nhận lấy những gì tôi có thể lấy, và tôi

bước vào một thế giới mới và tuyệt vời. Cuộc sống của tôi bắt đầu trở nên có ý nghĩa. Tôi được ban cho một sức khỏe tốt, tôi đã không bị cảm lạnh hoặc nhức đầu từ đó (đa số bệnh tật bắt nguồn từ tâm lý). Từ thời điểm đó trở đi, tôi biết được sứ mệnh cuộc đời mình sẽ là hành động vì hòa bình; rằng nó sẽ bao gồm toàn cảnh bức tranh hòa bình - hòa bình giữa các quốc gia, hòa bình giữa các nhóm người, hòa bình giữa các cá nhân, và rất, rất quan trọng là bình an nội tâm trong mỗi người. Tuy nhiên có sự khác biệt rất lớn giữa sẵn sàng cống hiến cuộc sống và thực sự cống hiến cuộc sống. Đối với tôi, 15 năm chuẩn bị và tìm kiếm nội tâm nằm giữa ranh giới hai việc đó.

Trong quãng thời gian này, tôi đã trở nên quen thuộc với những khái niệm mà tâm lý học gọi là *cái tôi* và *lượng tâm*. Tôi bắt đầu nhận ra rằng trong mỗi chúng ta đều tồn tại hai phiên bản hay hai bản chất hay hai ý chí với hai quan điểm khác hẳn nhau. Bởi vì các quan điểm quá khác nhau, tôi cảm thấy như đang có một cuộc vật lộn trong cuộc sống của tôi ở giai đoạn này giữa hai phiên bản với hai quan điểm này. Vì thế có những “ngọn đồi” và những “thung lũng” tôi phải vượt qua - rất nhiều “ngọn đồi” và nhiều “thung lũng”. Rồi ẩn trong những khó khăn đó hiện lên một kinh nghiệm tuyệt vời, và đó là lần đầu tiên tôi cảm nhận được sự thanh thản tâm hồn bên trong. Tôi cảm thấy một sự hoà hợp - hoà hợp với tất cả mọi người, hoà hợp với tất cả sự sáng tạo. Từ đó, tôi không bao giờ cảm thấy thực sự tách biệt nữa. Tôi có thể trở lại nhiều lần với đỉnh núi tuyệt vời này, và tôi có thể ở lại đó mỗi lần mỗi lâu hơn, chỉ thi thoảng tôi mới bị trượt đi. Rồi đến một buổi sáng tuyệt vời khi tôi tỉnh dậy và biết rằng mình không bao giờ phải trượt xuống thung lũng một lần nữa. Tôi biết rằng những khó khăn của tôi đã qua đi, rằng cuối cùng tôi đã thành công trong việc hiến dâng cuộc sống của mình, hay

cuối cùng tôi đã thành công trong cuộc tìm kiếm bình an nội tâm. Một lần nữa đây tôi nhấn mạnh: đây là một điểm đến không quay trở lại. Bạn sẽ không bao giờ phải nếm trải lại những khó khăn như lúc ban đầu nữa. Mọi khó khăn bây giờ đã qua bởi vì mọi điều bạn làm sẽ là điều đúng đắn, và bạn sẽ không bị ép buộc vào việc cố gắng làm những điều đó nữa.

Tuy nhiên, sự phát triển không chỉ dừng ở đó. Giai đoạn thứ ba trong cuộc đời tôi diễn ra những phát triển lớn lao, nhưng nó giống như mảnh ghép trung tâm của trò chơi ghép hình cuộc sống của bạn đã được hoàn thiện, rõ ràng và không đổi thay, và xung quanh mảnh ghép trung tâm đó, những mảnh hình tiếp tục được ghép vào vừa vặn. Mặc dù luôn có khía cạnh cần phát triển, nhưng là sự phát triển trong hài hòa. Luôn tồn tại một cảm giác như được bao quanh bởi những điều tốt đẹp, như tình yêu, sự hòa bình và niềm vui. Có một lớp bảo vệ bao bọc xung quanh, chứa sự kiên định sâu thẳm và nó sẽ giúp bạn vượt qua bất cứ hoàn cảnh nào mà bạn có thể phải đối mặt.

Thế giới có thể nhìn bạn và tưởng rằng bạn đang gặp mặt với những vấn đề nghiêm trọng, nhưng luôn luôn có những nguồn lực nội tâm giúp bạn dễ dàng vượt qua những vấn đề này. Không có gì là khó khăn. Có một sự trầm tĩnh và thanh thản không vội vàng - không cần phải gồng mình hoặc căng thẳng về bất cứ điều gì nữa. Cuộc sống thật đầy đủ và đong đầy những điều tốt đẹp, nhưng cuộc sống không bao giờ quá bận rộn. Đó là một điều rất quan trọng mà bản thân tôi đã học được rằng: Nếu cuộc sống của bạn hài hòa với phần việc của bạn trong Bức họa cuộc sống, và nếu bạn biết tuân theo luật chi phối vũ trụ này, thì khi đó cuộc sống của bạn sẽ đầy đủ và tốt đẹp nhưng không quá bận rộn. Nếu cuộc sống của bạn quá bận rộn, thì bạn

đang làm quá những việc cần làm, quá phần việc của bạn trong toàn cảnh cuộc sống.

Có một cuộc sống để cho thay vì để nhận. Khi bạn tập trung vào việc cho, bạn khám phá ra rằng bạn không thể cứ cho đi mà không nhận lại điều gì, cũng giống như bạn không thể nhận mà không cho, nhận về cho mình cả những điều tuyệt vời nhất như sức khỏe, hạnh phúc và bình an nội tâm. Có một cảm giác tràn đầy năng lượng vô tận-nó không bao giờ cạn; một nguồn năng lượng dường như vô tận như là không khí vậy. Dường như bạn được cắm ổ sạc vào nguồn năng lượng vô tận này.

Bây giờ bạn là người kiểm soát cuộc sống của mình. Bạn thấy đấy, cái tôi không bao giờ chi phối. Cái tôi được điều khiển bởi lòng ham muốn được thoải mái và tiện nghi của thân thể, bởi những nhu cầu của lý trí, và bởi các cơn bộc phát của cảm xúc. Nhưng bản chất cao cả mới điều khiển thân thể, lý trí và cảm xúc. Tôi có thể yêu cầu thân thể của mình: "Nằm ngủ trên sàn xi măng," và nó tuân theo. Tôi có thể ra lệnh cho lý trí của mình: "Loại bỏ mọi thứ khác và tập trung vào công việc ngay trước mắt", và nó tuân theo. Tôi có thể nói với những cảm xúc của mình: "Hãy bình tĩnh, ngay cả khi đối mặt với khó khăn", và nó bình tĩnh lại. Việc tự thân quyết định mọi thứ trong cuộc sống của mình là một cách sống khác. Nhà triết học Thoreau đã viết: *Nếu một người không đi cùng nhịp với các bạn đồng hành, có lẽ anh ta đang nghe theo một nhịp trống khác.* Và bây giờ bạn đang nghe theo một nhịp trống khác - bản chất cao cả thay vì những bản năng thấp cấp.

Mãi cho đến thời điểm này năm 1953, khi tôi cảm thấy được hướng dẫn, được kêu gọi, hay được thúc đẩy bắt đầu hành trình đi bộ cho hòa bình trên thế giới - một hành trình truyền thống. Truyền thống đi bộ là một cuộc hành

trình dựa vào đôi bàn chân và đức tin, nguyện tạo cơ duyên được tiếp xúc với mọi người. Tôi mặc chiếc áo với dòng chữ “Người đi bộ cho Hòa Bình” ở mặt trước để kết nối với mọi người. Bây giờ tôi cảm thấy nó hiện lên như chính tên của tôi vậy - nó nhấn mạnh nhiệm vụ của tôi thay vì tôi. Và mặt sau chiếc áo viết chữ ‘đi bộ 25,000 dặm cho hòa bình.’ Mục đích của chiếc áo là để giúp tôi tiếp xúc với mọi người. Tôi đi bộ liên tục, dọc theo đường cao tốc và thông qua các thành phố. Tôi được tiếp xúc với nhiều người và có cơ hội để nói chuyện với họ về hòa bình.

Tôi đã đi 25,000 dặm với tư cách là một kẻ đi bộ không một xu dính túi. Tôi sở hữu những gì mặc trên người và trong túi áo nhỏ. Tôi không thuộc về tổ chức nào. Tôi đã nói rằng tôi sẽ đi bộ cho đến khi có chỗ nghỉ chân và nhận đến khi được cho thức ăn, tôi sẽ vẫn mãi là một kẻ lang thang cho đến khi nhân loại học được cách sống hòa bình. Và tôi có thể thành thật với bạn rằng dù không phải xin ai bất cứ cái gì tôi vẫn được cung cấp mọi thứ thiết yếu trong suốt cuộc hành trình, điều đó chứng minh con người thực sự tử tế đến dường nào.

Tôi luôn mang theo mình thông điệp hòa bình: Đây là con đường hòa bình: *Cái thiện cảm hóa cái ác, sự thật chiến thắng dối trá, thương yêu chuyển hóa hận thù.* Không có gì mới mẻ về thông điệp này, ngoại trừ việc thực hành nó. Và việc thực hành là cần thiết không chỉ với tình hình quốc tế mà còn đối với các tình huống cá nhân. Tôi tin rằng tình hình trên thế giới là một sự phản chiếu sự thiếu trưởng thành của chúng ta. Nếu chúng ta đều là những con người trưởng thành và hài hòa, chiến tranh sẽ không còn là một vấn đề - nó là điều không thể.

Tất cả chúng ta đều có thể cống hiến cho hòa bình. Chúng ta có thể bắt đầu ngay tại đây, ngay trong chính bản thân chúng ta; vì khi chúng ta có càng nhiều sự bình an trong cuộc sống riêng, thì ta càng có thể phản chiếu sự bình an đó vào các tình huống bên ngoài. Trên thực tế, tôi tin rằng mong muốn sinh tồn sẽ đẩy chúng ta tới một kiểu hòa bình thế giới bấp bênh, đến khi nó cần được hỗ trợ bởi một sự thức tỉnh lớn sâu bên trong thì mới tồn tại được. Tôi tin rằng chúng ta bước vào một kỉ nguyên mới khi chúng ta khám phá ra năng lượng hạt nhân, và rằng kỷ nguyên mới này đòi hỏi một sự phục hưng mới giúp nâng chúng ta lên một tầm nhận thức cao hơn để có thể đối phó với các vấn đề của kỷ nguyên mới này. Vì vậy, đề tài chính của tôi là sự bình an trong mỗi chúng ta như là một bước tiến tới hòa bình trên thế giới.

Bây giờ, khi nói về các bước hướng tới sự bình an nội tâm, tôi nói về chúng trong một khuôn khổ, nhưng tôi không ấn định về số bước để đạt được điều này. Các bước có thể được tăng hay bớt. Đây chỉ là một cách diễn đạt, nhưng cái này mới là quan trọng: các bước hướng tới bình an nội tâm không cần phải theo một thứ tự nhất định. Bước đầu tiên đối với một người này có thể là bước cuối cùng với một người khác. Vì vậy, chỉ bắt đầu với bước nào có vẻ đơn giản nhất cho bạn, và khi bạn đi được một vài bước, những bước sau sẽ dần trở nên dễ dàng hơn. Trong đề tài này, chúng ta thực sự có thể chia sẻ. Có thể không ai trong các bạn được hướng dẫn đi theo con đường đi bộ, nhưng trong lĩnh vực tìm kiếm sự hòa hợp trong cuộc sống, chúng ta vẫn có thể chia sẻ. Tôi đề rằng khi bạn đọc các bước hướng tới sự Bình An Nội Tâm dưới đây, bạn sẽ nhận ra có những bước bạn đã thực hiện rồi.

Trước hết, tôi muốn đề cập đến các công việc chuẩn bị tôi đã cần phải làm:

Sự chuẩn bị

Việc chuẩn bị đầu tiên là một thái độ đúng đắn với cuộc sống. Điều này có nghĩa - hãy thôi là một kẻ trốn tránh! đừng là một kẻ sống hời hợt chỉ sống bề nổi. Có hàng triệu người như vậy, và họ không bao giờ tìm thấy bất cứ thứ gì thực sự đáng giá. Hãy sẵn sàng thẳng thắn đối mặt với cuộc đời và nhìn xuống dưới lớp vỏ bề mặt của cuộc sống nơi ta sẽ tìm thấy chân lý và sự thật. Đó chính là những gì chúng ta đang làm ở đây.

Vô cùng quan trọng là việc bạn mang một thái độ có ý nghĩa đối với những vấn đề mà cuộc sống đặt ra trước mắt bạn. Giả như bạn có thể nhìn thấy bức tranh toàn cảnh, giả như bạn có thể biết được toàn bộ câu chuyện, bạn sẽ nhận ra rằng không có một vấn đề nào đến với bạn mà không có một mục đích nhất định cho cuộc đời bạn, mà không đóng góp vào sự trưởng thành bên trong bạn. Khi bạn nhận thức được điều này, bạn sẽ nhìn nhận những trở ngại là những cơ hội được cải trang. Nếu bạn không đối mặt với các vấn đề bạn sẽ trôi qua cuộc sống một cách vô nghĩa, và bạn sẽ không đạt được sự trưởng thành bên trong. Chính nhờ vào việc giải quyết vấn đề phù hợp với ánh sáng cao nhất mà chúng ta có, ta mới có thể đạt được sự trưởng thành bên trong. Vấn đề tập thể phải được chúng ta cùng nhau giải quyết, không ai tìm thấy sự Bình An Nội Tâm nếu họ trốn tránh vai trò của mình trong việc giải quyết các vấn đề tập thể, như việc loại bỏ quân đội và hòa bình thế giới. Vì vậy hãy hợp tác để chúng ta luôn suy xét về những vấn đề này cùng nhau, bàn luận cùng nhau, và cùng nhau đưa ra giải pháp.

Việc chuẩn bị thứ hai liên quan tới sự hòa hợp cuộc sống của chúng ta với quy luật chi phối vũ trụ này. Không chỉ có thể giới và vạn vật được tạo ra mà

cả những quy luật chi phối vũ trụ. Áp dụng cả trong lĩnh vực vật lý và trong lĩnh vực tâm lý, các quy luật này chi phối hành vi của con người. Nếu chúng ta hiểu ra và sống hòa hợp với các quy luật này, cuộc sống của chúng ta sẽ hài hòa. Nếu chúng ta không tuân theo các quy luật này, thì ta tạo ra khó khăn cho chính mình. Chúng ta là kẻ thù tồi tệ nhất của chính mình. Nếu ta thiếu hiểu biết về cách sống hòa hợp, ta sẽ phải chịu khổ phần nào; nhưng nếu chúng ta đã biết rồi mà vẫn còn sống không hòa hợp, thì chúng ta phải chịu khổ rất nhiều. Tôi nhận ra rằng những quy luật này được biết đến và được tin tưởng rộng rãi và do đó chỉ cần chúng ta áp dụng tốt vào cuộc sống.

Vì vậy, tôi đã bận rộn với một dự án rất thú vị. Đó là sống tốt theo tất cả những điều tốt đẹp mà tôi tin tưởng. Tôi đã không ép buộc bản thân mình bằng cách cố gắng ôm hết tất cả mọi việc một lúc, nhưng nếu tôi làm một việc gì đó mà tôi biết là không nên làm, tôi ngừng lại, và tôi luôn từ bỏ ngay lập tức. Bạn thấy đấy, đó là cách dễ dàng. Từ từ giảm dần thì rất lâu và khó khăn. Và nếu tôi không làm một việc gì đó mà tôi biết tôi nên làm, tôi sẽ bắt tay vào việc ngay. Để cuộc sống bắt kịp với niềm tin thì phải mất một thời gian khá lâu, nhưng tất nhiên là ta có thể thực hiện được, và bây giờ nếu tôi tin tưởng vào điều gì, tôi sống theo niềm tin đó. Nếu không nó sẽ là hoàn toàn vô nghĩa. Khi tôi sống theo ánh sáng cao cả nhất mà tôi đang có, tôi khám phá ra rằng tôi được cho thêm ánh sáng, và rằng tôi mở rộng lòng mình để tiếp nhận những ánh sáng mới khi tôi sống theo ánh sáng mà tôi đã có.

Những quy luật này là giống nhau đối với tất cả chúng ta, và ta có thể cùng nhau nghiên cứu và bàn luận về chúng. Nhưng có sự chuẩn bị thứ ba là độc

đáo cho riêng từng người bởi vì mỗi người trong chúng ta đều có một vị trí đặc biệt trong Bức họa Cuộc Sống. Nếu bạn chưa biết rõ vị trí của mình, tôi khuyên bạn hãy thử tìm kiếm nó trong Tiếp thu im lặng. Trước kia tôi thường đi dạo giữa thiên nhiên tươi đẹp, chỉ im lặng và tiếp thu, và những nhận biết sâu sắc tuyệt vời thường đến với tôi. Bạn bắt đầu thực hiện phần việc của mình trong Bức họa Cuộc Sống bằng cách thực hiện tất cả những điều tốt đẹp đang thúc đẩy bạn, cho dù ban đầu chỉ là những việc nhỏ. Bạn ưu tiên những việc này trong đời sống của mình hơn là những thứ nông cạn vẫn thường hỗn tạp hóa cuộc sống con người.

Có những người biết mà không làm. Điều này thật sự đáng buồn. Tôi nhớ một ngày khi đang đi dọc theo quốc lộ, một chiếc xe rất đẹp dừng lại và người đàn ông trên xe nói với tôi: "Thật là tuyệt chị đang đi theo tiếng gọi con tim!" Tôi trả lời, "Tôi tin chắc rằng tất cả mọi người nên làm những gì họ cảm thấy là đúng đắn" Ông bắt đầu chia sẻ với tôi một ý tưởng đang thúc đẩy ông, và đó là một việc tốt cần thiết. Tôi đã rất nhiệt tình và cứ ngỡ ông đã bắt tay vào việc đó rồi. Tôi nói "Tuyệt vời! việc đó đến đâu rồi?" Và ông trả lời: "Ồ, Tôi không làm việc đó. Loại việc đó không được đồng nào hết." và tôi không bao giờ quên người đàn ông đó trông bất hạnh và tuyệt vọng dường nào. Nhưng bạn thấy đấy, trong thời buổi vật chất này chúng ta có một tiêu chí sai lầm để đo lường sự thành công. Chúng ta đánh giá sự thành công qua tiền đô và vật chất. Nhưng hạnh phúc và Bình An Nội Tâm không đi theo hướng đó. Nếu bạn biết nhưng không thực hiện, bạn là một người thực sự bất hạnh.

Còn sự chuẩn bị thứ tư, đó là đơn giản hóa cuộc sống để đạt được sự hòa hợp giữa hạnh phúc bên trong và hạnh phúc bên ngoài - hạnh phúc tâm lý

và hạnh phúc vật lý- trong cuộc sống của bạn. Tôi đã thực hiện được điều này rất dễ dàng. Ngay sau khi tôi hiến dâng cuộc sống của mình cho việc phụng sự, tôi cảm thấy tôi không còn có thể nhận về nhiều hơn những gì tôi cần trong khi vẫn còn có người trên thế giới có ít hơn những gì họ cần. Nó giúp tôi hạ cuộc sống của mình xuống mức thỏa mãn nhu cầu. Tôi cứ ngỡ rằng mình sẽ gặp rất nhiều khó khăn, nhưng hóa ra tôi đã sai. Bây giờ tôi chỉ sở hữu những gì tôi mặc và những gì tôi mang theo trong túi áo, tôi không cảm thấy thiếu thốn bất cứ thứ gì. Đối với tôi, những gì tôi muốn và những gì tôi cần là giống hệt nhau, và bạn không thể cho tôi bất cứ thứ gì mà tôi không cần.

Tôi khám phá ra chân lý vĩ đại này: những vật sở hữu không cần thiết đơn giản chỉ là những gánh nặng không cần thiết. Tôi không có ý nói rằng tất cả nhu cầu của chúng ta là giống nhau. Nhu cầu của bạn có thể nhiều hơn tôi. Ví dụ, nếu bạn có gia đình, bạn sẽ cần một gia đình ổn định cho con mình. Tôi muốn nhấn mạnh rằng bất cứ thứ gì nằm ngoài nhu cầu cần thiết – và nhu cầu cần thiết đôi lúc bao gồm cả nhu cầu phi vật chất - thì đều có xu hướng trở thành gánh nặng.

Có một sự tự do rất lớn lao trong việc đơn giản hóa cuộc sống, và sau khi tôi bắt đầu cảm thấy điều này, tôi đã tìm thấy sự hài hòa giữa hạnh phúc bên trong và bên ngoài. Có rất nhiều điều đáng để nói về sự hài hòa này, không chỉ cho cuộc sống mỗi cá nhân mà còn cho cuộc sống của một xã hội. Bởi vì, chúng ta đã đẩy thế giới này đến chỗ quá mất cân bằng, quá lệch sang khía cạnh vật chất, cho nên khi chúng ta khám phá ra năng lượng hạt nhân, ta còn có khả năng đặt nó vào một quả bom và dùng nó để giết người hàng loạt. Điều này là bởi vì hạnh phúc bên trong của chúng ta tụt

lại quá xa sau hạnh phúc bên ngoài. Nghiên cứu và tìm kiếm hữu ích cho tương lai chính là ở khía cạnh bên trong, khía cạnh tâm lý, để ta có thể mang lại sự cân bằng hài hòa cho hai khía cạnh này, để chúng ta biết cách sử dụng tốt những hạnh phúc bên ngoài mà ta đã có.

Sự thanh lọc

Sau đó tôi nhận ra rằng tôi cần thanh lọc một số thứ. Việc đầu tiên là việc đơn giản: đó là sự thanh lọc cơ thể. Điều này liên hệ với sinh hoạt thể chất của bạn. Bạn có ăn uống hợp lý, ăn để sống? Tôi có quen biết một số người sống để ăn. Bạn có biết khi nào nên ngừng ăn? Đó là một điều rất quan trọng cần biết. Bạn có thói quen đi ngủ đúng giờ giấc? Tôi cố gắng đi ngủ sớm và đầy đủ giấc. Bạn có hít thở được nhiều không khí tươi mát, ánh nắng mặt trời, tập thể dục, và gần gũi với thiên nhiên? Bạn sẽ nghĩ rằng đây là những lĩnh vực đầu tiên mọi người sẵn sàng thực hiện; nhưng từ kinh nghiệm thực tế, tôi nhận thấy nó thường là lĩnh vực cuối cùng, bởi vì để làm được những điều trên chúng ta cần phải loại bỏ một vài thói quen xấu, những thói quen mà chúng ta bám chặt hơn hết thảy mọi thứ.

Việc thanh lọc thứ hai tôi phải nhấn mạnh vô cùng bởi vì nó là thanh lọc ý nghĩ. Nếu bạn nhận ra các suy nghĩ của bạn có quyền năng mạnh mẽ đến mức nào, bạn sẽ không bao giờ có một ý nghĩ tiêu cực. Chúng có thể là một ảnh hưởng mạnh mẽ mãi mãi khi chúng ở phía tích cực, và chúng có thể và sẽ làm cơ thể ta sinh bệnh khi ở phía tiêu cực.

Tôi nhớ lại một người đàn ông ở tuổi 65 khi tôi biết ông, cơ thể ông đã có những triệu chứng có vẻ là một bệnh kinh niên. Tôi đã nói chuyện với ông và tôi nhận ra rằng cuộc sống của ông có một cái gì đó đáng cay, mặc dù tôi

chưa tìm ra nó ngay. Ông sống hòa thuận với vợ và với các người con đã trưởng thành, ông sống hòa thuận với mọi người trong cộng đồng, nhưng sự cay đắng cũng ở ngay đó. Tôi tìm ra rằng ông đã chứa chấp nhiều oán giận với người cha qua đời đã lâu bởi vì cha của ông đã lo cho người em trai học hành mà không lo cho ông. Khi ông đã có thể từ bỏ sự phẫn uất này, bệnh kinh niên đã bắt đầu giảm dần, rồi biến mất hẳn.

Nếu bạn đang chứa chấp dù chỉ một chút hận thù đối với bất cứ ai, hoặc suy nghĩ không tốt dưới bất kì hình thức nào, bạn phải nhanh chóng loại bỏ chúng. Chúng không gây hại cho ai ngoài chính bạn. Chỉ làm điều đúng và nói điều đúng là chưa đủ, bạn cần phải suy nghĩ điều đúng trước khi cuộc sống của bạn có thể trở nên hài hòa.

Việc thanh lọc thứ ba là thanh lọc lòng ham muốn. Bạn ước muốn những điều gì? Bạn muốn có quần áo mới, các trò tiêu khiển, hay đồ đạc mới trong nhà, một chiếc xe mới? Bạn có thể đạt đến một ham muốn duy nhất đó là biết và thực hiện nhiệm vụ của mình trong Bức Họa Cuộc Sống. Thử nghĩ xem, liệu còn có điều gì quan trọng hơn thế để ta ham muốn?

Còn một sự thanh lọc nữa, và đó là thanh lọc động cơ. Bất cứ việc gì bạn làm, động cơ đằng sau là gì? Nếu nó chỉ xuất phát từ lòng tham hoặc tự tư tự lợi hay để quảng bá bản thân, tôi sẽ nói với bạn: Đừng làm việc ấy. Đừng làm bất cứ điều gì mà bạn chỉ làm vì những động cơ đó. Nhưng nó thật sự không phải là dễ dàng bởi mỗi chúng ta có xu hướng làm mọi việc với nhiều động cơ một lúc, động cơ tốt và xấu pha trộn lẫn nhau. Ví dụ như một người đàn ông trong thế giới kinh doanh: động cơ của ông có thể không phải là cao cả nhất, nhưng trộn lẫn với đó là động cơ nuôi gia đình mình và có thể là phục vụ cho cộng đồng. Động cơ tốt xấu lẫn lộn!

Động cơ của bạn, nếu bạn muốn tìm đến sự Bình An Nội Tâm, đó phải là động cơ hướng ngoại - là phụng sự. Nó phải là cho đi, chứ không phải nhận về. Tôi biết một kiến trúc sư tài ba. Rõ ràng là ông đã chọn đúng công việc, nhưng ông ta làm công việc đó với động cơ sai lầm. Động cơ của ông là để kiếm được nhiều tiền và so đua hơn kém với những người giàu có. Ông làm việc quá sức đến nỗi lâm bệnh, và một thời gian ngắn sau đó, tôi gặp ông. Tôi khuyên ông làm một vài việc nhỏ phụng sự. Tôi đã nói chuyện với ông về những niềm vui khi được phục vụ người khác và tôi biết rằng sau khi trải qua kinh nghiệm này, ông không bao giờ có thể trở lại lối sống thực sự vị kỷ nữa. Chúng tôi liên lạc sau đó ít lâu. Vào năm thứ ba trên hành trình đi bộ của tôi, tôi đi bộ qua thị xã của ông và suýt nữa không nhận ra ông khi tôi ghé thăm. Ông là một người đàn ông thay đổi! Nhưng ông vẫn là một kiến trúc sư. Ông đang thảo một bản vẽ và ông chia sẻ với tôi: "Chị thấy không, tôi thiết kế nó theo cách này để phù hợp với ngân sách của họ, và sau đó tôi sẽ đặt nó vào khung đất sao cho đẹp nhất có thể." Động cơ của ông là phục vụ những người thuê ông thiết kế nhà cho họ. Ông rạng rỡ và thay đổi. Vợ ông nói với tôi rằng ông làm ăn phát đạt vì có nhiều người từ xa cũng đến thuê ông vẽ.

Tôi có gặp một số người đã phải thay đổi nghề nghiệp để thay đổi cuộc sống của họ, nhưng tôi cũng gặp rất nhiều người chỉ cần thay đổi động cơ thành phụng sự để thay đổi cuộc sống.

Sự Buông Bỏ

Bây giờ, chúng ta đã đến với phần cuối cùng: sự buông bỏ. Một khi bạn đã thực hiện được sự buông bỏ đầu tiên, bạn đã tìm thấy bình an nội tâm, vì

đây là buông bỏ tính ngoan cố. Bạn có thể buông bỏ bằng cách kiềm chế không làm những điều không hay mà bạn muốn làm, nhưng đừng bao giờ kìm nén nó! Nếu bạn bị thúc đẩy làm hay nói điều gì xấu, bạn luôn có thể nghĩ về một điều tốt. Bạn cố ý xoay chuyển và dùng chính năng lượng đó để nói và làm những điều hay ý đẹp. Cách này rất có hiệu quả!

Việc buông bỏ thứ hai là buông bỏ cảm giác tách biệt. Chúng ta bắt đầu cảm nhận mình tách biệt và phán xét tất cả những gì liên quan đến chúng ta, như thể chúng ta là trung tâm của vũ trụ. Ngay cả khi chúng ta đã hiểu biết hơn, chúng ta vẫn phán xét mọi thứ theo lối mòn ấy. Trên thực tế, tất nhiên, tất cả chúng ta đều là tế bào của một cơ thể nhân loại. Chúng ta không tách biệt khỏi đồng bào của mình. Toàn bộ là một tổng thể. Chỉ khi có được nhân sinh quan ở trình độ cao bạn mới có thể hiểu thế nào là thương người như thể thương thân. Từ nhân sinh quan ấy trở thành duy nhất một cách hành động thiết thực, và đó là hành động vì ích lợi của tổng thể. Một khi bạn làm việc chỉ ích kỷ cho bản thân, bạn chỉ là một tế bào chống lại tất cả những tế bào khác, và bạn không sống trong hài hòa. Nhưng khi bạn bắt đầu làm việc cho ích lợi của tổng thể, bạn thấy mình hài hòa với tất cả đồng loại của mình. Bạn thấy đấy, đó là một lối sống thật hài hòa và dễ dàng.

Còn việc buông bỏ thứ ba, và đó là buông bỏ sự sở hữu. Vật chất cần được đặt vào đúng vị trí của nó. Nó ở đó là để được sử dụng. Sử dụng nó khi cần thì không sao, vì đó là lý do nó có ở đó. Nhưng khi nó không còn hữu dụng nữa, hãy sẵn sàng bỏ nó đi hoặc có thể chuyển cho những ai cần nó. Bất cứ thứ gì bạn không thể từ bỏ khi nó không còn hữu dụng nữa đang chiếm

hữu bạn, và trong thời đại vật chất này, rất nhiều người trong chúng ta bị chiếm hữu bởi tài sản của chính mình. Chúng ta không còn tự do.

Còn có một sự sở hữu khác. Bạn không sở hữu bất cứ ai, bất kể người đó có quan hệ mật thiết với bạn đến đâu. Chồng không sở hữu vợ, vợ không sở hữu chồng, cha mẹ không sở hữu con cái. Khi chúng ta nghĩ rằng chúng ta sở hữu người khác, ta thường có xu hướng muốn chi phối cuộc sống của họ, từ đó tạo ra sự bất hòa. Chỉ khi nào chúng ta nhận ra rằng chúng ta không sở hữu họ, rằng họ phải sống theo động lực từ bên trong bản thân họ, chúng ta mới dừng việc cố gắng điều hành cuộc sống của họ, và đến lúc đó chúng ta mới phát hiện ra rằng mình có thể sống hòa hợp với họ.

Và bây giờ đến việc cuối cùng: buông bỏ tất cả cảm xúc tiêu cực. Tôi muốn đề cập đến một cảm giác tiêu cực mà đến người tử tế nhất vẫn phải trải qua, đó là cảm giác lo lắng. Lo lắng khác với quan tâm, khi ta quan tâm ta có động lực cố gắng làm hết sức mình trong tình huống đó. Còn lo lắng là nghiền ngẫm vô dụng về những điều chúng ta không thể thay đổi. Hãy để tôi đề cập đến một kỹ thuật. Rất ít khi bạn lo lắng về thời điểm hiện tại, bởi hiện tại thường yên ổn. Nếu bạn lo lắng, có thể là do bạn đang khắc khoải trong quá khứ mà bạn đã nên quên đi từ lâu, hoặc bạn đang e sợ cho tương lai chưa đến. Chúng ta thường sống lướt qua thời điểm hiện tại. Vì đây là thời điểm duy nhất mà một người có thể sống, nếu bạn không sống nó, bạn không bao giờ có cơ hội thực sự sống. Nếu bạn sống trong thời điểm hiện tại, bạn có xu hướng không lo lắng. Đối với tôi, mỗi giây phút là một cơ hội mới để phụng sự.

Một bình luận cuối cùng về những cảm xúc tiêu cực đã từng giúp tôi rất lớn và cũng đã giúp nhiều người. Không có điều gì từ bên ngoài - không một cái

gì, không một ai - có thể xúc phạm đến tâm hồn tôi. Tôi nhận ra rằng tâm hồn tôi chỉ có thể bị đau khổ do hành động sai lầm của chính tôi, mà tôi đã điều khiển được; hoặc do phản ứng sai lầm của riêng tôi - chúng hơi khó nhưng tôi cũng đã điều khiển được; hay do tôi đã không hành động trong một số tình huống, như tình hình thế giới hiện nay đang cần đến hành động của tôi. Khi nhận ra tất cả điều này, tôi cảm thấy tự do biết đường nào! Và tôi ngừng gây tổn thương cho bản thân. Bây giờ, nếu có ai làm điều tồi tệ nhất hại đến tôi, thì tôi chỉ cảm thấy thương xót sâu sắc cho con người bất ổn này, con người có bệnh tâm lý và có khả năng làm những điều ác. Tôi nhất định sẽ không làm tổn thương bản thân mình bằng phản ứng tức giận hay oán thù. Bạn có toàn quyền điều khiển việc có tổn thương tâm lý của mình hay không, và bất cứ lúc nào bạn muốn, bạn có thể ngừng hại chính mình.

Đây là các bước hướng tới sự Bình An Nội Tâm mà Tôi muốn chia sẻ với bạn. Không có gì là mới mẻ. Đây là sự thật toàn cầu. Tôi chỉ nói về những điều này bằng ngôn từ mà tôi dùng hàng ngày, và bằng kinh nghiệm riêng mà tôi đã trải qua. Những quy luật chi phối vũ trụ này sẽ đem lại phước lành khi chúng ta tuân theo chúng, và bất cứ thứ gì trái với các quy luật này sẽ không thể tồn tại được lâu. Trong nó chứa những hạt giống hủy diệt chính nó. Đức thiện trong mọi người luôn giúp chúng ta tuân theo những quy luật này. Chúng ta có toàn quyền quyết định, và do đó ta tuân theo quy luật sớm hay muộn, để từ đó, tìm được sự hài hòa trong ta và trong thế giới của ta, sớm hay muộn, là tùy thuộc vào chúng ta.

Tóm tắt

Bốn sự chuẩn bị

1. Có thái độ đúng đắn với cuộc sống

Đừng sống trong lẩn tránh, đừng sống hời hợt bề nổi, những thái độ đó sẽ khiến cho cuộc sống của bạn không thể hài hòa. Thẳng thắn đối mặt với cuộc sống và nhìn xuyên thấu qua lớp vỏ bên ngoài của nó, nơi ta sẽ tìm được những chân lý và sự thật. Giải quyết những vấn đề nảy sinh trong cuộc sống của bạn và bạn sẽ thấy rằng việc giải quyết chúng chính là góp phần vào sự trưởng thành bên trong bạn. Chung tay giải quyết những vấn đề cộng đồng cũng giúp bạn phát triển bản thân, và ta không bao giờ nên né tránh những vấn đề đó.

2. Sống với niềm tin

Những quy luật chi phối hành vi của con người cũng chặt chẽ như luật vạn vật hấp dẫn vậy. Tuân theo những quy luật này sẽ giúp ta dần có được cuộc sống hài hòa, làm trái lại những quy luật này sẽ khiến cuộc sống của ta hỗn độn. Vì rất nhiều trong số những quy luật này đã được đa số mọi người tin theo, bạn có thể bắt đầu ngay bằng cách thực hiện những điều tốt đẹp mà bạn tin tưởng. Không có cuộc sống nào đạt được sự hài hòa mà không có sự thống nhất giữa niềm tin và hành động.

3. Tìm ra vai trò của bạn trong Bức họa Cuộc sống

Bạn có một vai trò, một sứ mệnh trong cuộc đời này. Sứ mệnh đó bạn chỉ có thể tìm ra từ trong nội tâm của mình. Bạn có thể tìm ra nó thông qua sự tiếp thu im lặng. Bạn có thể bắt đầu sống theo vai trò đó bằng cách làm tất cả những điều tốt đẹp mà bạn có động lực làm và ưu tiên các việc làm này trong cuộc sống của bạn, lên trên tất cả những thứ hời hợt thường chiếm lấy cuộc sống của con người.

4. Đơn giản hóa cuộc sống để hài hòa hạnh phúc bên trong và hạnh phúc bên ngoài

Những vật sở hữu không cần thiết chính là những gánh nặng không cần thiết. Có nhiều người sống lộn xộn không chỉ bởi những thứ vô dụng mà còn bởi những hoạt động vô nghĩa. Cuộc sống hỗn tạp là cuộc sống không có sự hài hòa và cần phải được đơn giản hóa. Mong muốn và nhu cầu có thể trở thành một trong cuộc sống của một người và khi đạt được điều đó, bạn sẽ có được sự hài hòa giữa hạnh phúc bên trong và hạnh phúc bên ngoài. Sự hòa hợp này là rất cần thiết, không chỉ trong đời sống cá nhân mà cả trong đời sống cộng đồng.

Bốn sự thanh lọc

1. Thanh lọc cơ thể

Bạn đã từ bỏ được hết các thói quen xấu hay chưa, bạn có chú ý dùng đầy đủ các thực phẩm thiết yếu và giàu dinh dưỡng trong khẩu phần ăn của mình không? Bạn có thường xuyên ăn rau quả, ngũ cốc và các loại hạt bổ dưỡng không? Bạn có đi ngủ sớm và ngủ đủ giấc không? Bạn có đấm mình trong không khí mát mẻ và ánh mặt trời thường xuyên không? Bạn có chăm chỉ tập thể dục và sống hòa mình với thiên nhiên không? Nếu bạn có thể trả lời là “có” cho toàn bộ những câu hỏi trên, bạn đã đi được một chặng đường dài trong hành trình thanh lọc cơ thể rồi.

2. Thanh lọc suy nghĩ

Chỉ làm và nói những điều đúng thôi là chưa đủ, bạn còn cần phải nghĩ những điều đúng nữa. Suy nghĩ tích cực sẽ có những tác động tuyệt vời lên cơ thể của bạn và ngược lại suy nghĩ tiêu cực có thể gây bệnh tật cho cơ thể của bạn. Hãy chắc chắn rằng bạn không để mình ở tình trạng bất hòa với bất kỳ ai bởi vì chỉ khi bạn ngừng chứa chấp những suy nghĩ không tốt, bạn mới có thể đạt được Sự Bình An Nội Tâm.

3. Thanh lọc ham muốn

Bởi vì bạn đang ở đây để hòa hợp với những quy luật chi phối vũ trụ, hòa hợp với vai trò của bạn trong Bức họa cuộc sống, những khao khát của bạn nên tập trung theo hướng này.

4. Thanh lọc động lực

Hiển nhiên động lực của bạn không nên là sự tham lam, tư lợi hay danh vọng, bạn thậm chí không nên có động lực ích kỷ chỉ đạt được Bình An Nội Tâm cho riêng mình. Chỉ khi nào Phụng sự đồng loại là động lực của bạn, bạn mới có được cuộc sống hài hòa.

Bốn sự buông bỏ

1. Buông bỏ tính ngoan cố

Bạn có, hay dường như bạn có hai cái tôi. Cái tôi thấp hơn thường muốn bạn hành động theo khuynh hướng ích kỷ và cái tôi cao hơn luôn sẵn sàng sử dụng bạn trong danh dự. Bạn phải hạ bệ cái tôi thấp hơn bằng cách kiềm chế bản thân khỏi những việc không tốt mà bạn đang muốn làm, không phải là kìm nén những ham muốn này mà là chuyển hóa chúng và nhờ đó cái tôi cao hơn có thể đảm nhận cuộc sống của bạn.

2. Buông bỏ cảm giác tách biệt

Tất cả chúng ta, từ khắp nơi trên thế giới, là tế bào của một Cơ thể nhân loại. Bạn không tách biệt khỏi đồng bào của mình và bạn không thể tìm thấy sự hài hòa chỉ cho riêng bản thân mình. Bạn chỉ có thể tìm thấy sự hài hòa khi bạn nhận ra Tất cả là MỘT và làm việc vì lợi ích chung của tất cả.

3. Buông bỏ sự sở hữu

Chỉ khi bạn buông bỏ được mọi sự sở hữu thì bạn mới thực sự được tự do. Vật chất sinh ra là để sử dụng, bất kỳ thứ gì bạn không thể từ bỏ khi nó không còn hữu dụng nữa đang chiếm hữu bạn. Bạn chỉ có thể sống hòa

hợp với mọi người khi bạn không có cảm giác rằng bạn sở hữu họ, bạn không cố gắng kiểm soát cuộc sống của họ.

4. Buông bỏ tất cả cảm xúc tiêu cực

Hãy cố gắng buông bỏ những cảm xúc tiêu cực. Nếu bạn sống cho khoảnh khắc hiện tại, khoảnh khắc thực sự duy nhất mà bạn có để sống, bạn sẽ bớt lo lắng hơn. Nếu bạn nhận ra rằng những người đang làm những việc xấu xa là những người đang có vấn đề về tâm lý, thì cảm xúc giận dữ của bạn sẽ chuyển thành sự xót thương. Nếu bạn nhận ra những tổn thương bên trong bạn chính là do những hành động sai sót của bạn, những phản ứng sai lầm từ bạn, hoặc do sự thiếu hành động nơi bạn, bạn sẽ ngừng làm tổn thương bản thân mình.

Một vài suy nghĩ

- o Tất cả chúng ta đều có thể dành cả cuộc đời của mình hướng về việc làm những điều tốt đẹp. Mỗi lần bạn gặp một ai đó hãy nói những điều khích lệ họ - những lời lẽ tử tế, một lời đề xuất hữu ích, một lời khen. Mỗi khi bạn ở trong một tình huống nào, hãy nghĩ đến những điều tốt đẹp bạn có thể trao đi, một món quà chu đáo, một thái độ ân cần và một tấm lòng sẵn sàng giúp đỡ.

- o Có một tiêu chí có thể giúp bạn xác định xem liệu rằng những suy nghĩ mà bạn đang có, những hành động mà bạn đang làm có phải là đúng đắn đối với bạn hay không. Tiêu chí đó là: “Liệu chúng có mang đến cho bạn sự Bình An Nội Tâm hay không?”. Nếu không, có nghĩa là có gì đó sai trái ở chúng - bạn hãy tiếp tục cố gắng.

- o Nếu bạn yêu mọi người đủ, họ sẽ đáp lại một cách yêu thương. Nếu tôi xúc phạm đến ai, đó sẽ là lỗi của tôi vì tôi biết nếu tôi cư xử đúng, họ sẽ

không bị xúc phạm, cho dù họ không đồng tình với tôi. “trước khi chiếc lưới có thể nói, nó phải mất đi khả năng gây tổn thương”

- o Đối với những ai bị trầm cảm, tôi sẽ nói rằng họ nên giữ cho môi trường xung quanh mình tràn đầy nhạc đẹp và hoa tươi, cố đọc và ghi nhớ những suy nghĩ truyền cảm hứng, cố lập ra một danh sách những điều mà bạn biết ơn trong cuộc sống của mình. Nếu bạn luôn dự định làm một việc tốt đẹp gì đó, hãy bắt tay vào làm. Hãy tạo ra một thời khóa biểu có ý nghĩa và thực hiện theo đúng thời khóa đó.

- o Cho dù ai đó có thể cảm thấy thương hại bạn, nhưng bạn đừng bao giờ thương hại chính mình, nó có hại chết người đến hạnh phúc tâm hồn của bạn. Hãy nhận ra mọi vấn đề, dù khó khăn đến đâu, chính là những cơ hội để bạn phát triển tâm hồn mình, hãy tận dụng tối đa những cơ hội này.

- o Từ tất cả những thứ bạn đọc và từ tất cả những người bạn gặp, giữ lấy những gì tốt đẹp, những gì mà “thầy giáo nội tâm” nói với bạn rằng nó là dành cho bạn, và buông bỏ phần còn lại. Để có được những chỉ dẫn và chân lý, bạn hãy tìm đến Cái gốc thông qua “thầy giáo nội tâm” của chính mình hơn là tìm đến người khác hay sách vở. Sách vở và những người khác chỉ có thể truyền cảm hứng cho bạn. Bạn sẽ chẳng đạt được cái gì đáng kể, trừ khi cuốn sách hay ai đó đánh thức một điều gì đó trong bạn.

- o Không ai có được sự tự do thực sự khi họ còn bám chặt vào những thứ vật chất nào đó, những nơi nào đó, những người nào đó. Chúng ta sẽ dùng đến vật chất khi ta cần và cũng không hối tiếc từ bỏ khi những vật chất ấy đã không còn hữu dụng nữa. Chúng ta phải biết ơn và tận hưởng nơi mà ta đang sống, tuy nhiên cũng không cần luyến tiếc khi chúng ta phải rời đi nơi khác. Chúng ta phải có tình yêu thương kết nối với mọi người nhưng không có cảm giác rằng mình đang sở hữu ai và cần kiểm soát cuộc sống

của ai. Bất kể thứ gì bạn muốn chiếm hữu sẽ chiếm hữu bạn. Nếu như bạn mong muốn sự tự do, bạn cần cho đi sự tự do.

- o Cuộc sống tâm linh là cuộc sống thực sự - Mọi thứ khác là ảo tưởng và dối lừa. Chỉ những ai gắn kết với Đấng tạo hóa mới thực sự được tự do. Chỉ những ai sống theo ánh sáng cao nhất mà họ có mới tìm được sự hài hòa trong cuộc sống. Những ai hành động theo động lực cao cả nhất mới trở thành một sức mạnh mãi mãi. Không quan trọng bạn nhận thấy những người khác có chịu ảnh hưởng đó hay không, Không bao giờ theo đuổi hay ao ước thành quả. Hãy biết rằng: Mỗi việc tốt bạn làm, mỗi lời đẹp bạn nói, mỗi suy nghĩ tích cực bạn nghĩ, đều mang lại ảnh hưởng tốt đẹp.

- o Tất cả mọi người đều có thể là những người hành động cho hòa bình. Bất cứ khi nào bạn có thể xoa dịu và mang lại sự hòa hợp cho một tình huống xung đột nào đó, bạn đóng góp vào bức tranh hòa bình. Chừng nào bạn đang có được sự bình an trong cuộc sống riêng, bạn đang phản chiếu nó vào môi trường xung quanh và thế giới của bạn.

- o Những gì nhận được từ bên ngoài có thể so sánh với kiến thức, nó có thể dẫn tới niềm tin nhưng lại hiếm khi nào đủ mạnh để thúc đẩy hành động. Còn những gì được xác nhận từ bên trong sau khi được tiếp xúc từ bên ngoài, hoặc những gì được tiếp thu trực tiếp từ chính bên trong (đó là cách của tôi), thì có thể được so sánh với trí tuệ. Nó dẫn đến sự thấu hiểu, và hành động đi ngay cùng với nó.

- o Trong hành trình phát triển tâm linh, nhiều khi chúng ta phải nhổ gốc rễ của mình nhiều lần và phải đóng lại những chương cũ của cuộc sống để ta không còn bị bám víu vào vật chất và có thể yêu thương tất cả mọi người mà không bị ràng buộc với họ.

- o Bạn không thể rời khỏi một tình huống mà không bị tổn thương về tâm linh, trừ khi bạn rời đi với lòng yêu thương.

o Nếu bạn muốn dạy dỗ người khác dù là già hay trẻ, bạn phải bắt đầu ở mức độ hiểu biết của họ. Nếu bạn thấy rằng họ đã vượt quá mức độ hiểu biết của bạn, hãy để họ dạy bạn. Những bước tiến bộ về tâm linh của người này sẽ đi theo thứ tự khác với người kia, vì thế hầu hết chúng ta đều có thể truyền dạy lẫn nhau.

o Bạo lực thể chất có thể chấm dứt trước khi chúng ta đã học được cách yêu thương, nhưng bạo lực tâm lý vẫn sẽ tiếp tục cho đến khi chúng ta biết thế nào là tình yêu thực sự. Chỉ có hòa bình bên ngoài là có thể đạt được bằng luật pháp, còn con đường đi đến Bình An Nội Tâm chính là tình yêu thương.

o Hãy tập trung vào việc cho đi để bạn có thể mở lòng để nhận về. Tập trung sống theo ánh sáng mà bạn có để bạn có thể đón nhận thêm ánh sáng.

o Đôi khi những khó khăn của cơ thể cho thấy thân thể này chỉ như một chiếc áo tạm thời, thực tế chính là bản chất bất diệt đang kích hoạt cơ thể này.

o Sau khi bạn đã tìm thấy Bình An Nội Tâm, sự phát triển tâm linh sẽ diễn ra hài hòa bởi vì bạn bây giờ đã do cái tôi cao hơn chi phối. Bạn sẽ làm theo lời của Đấng tạo hóa mà không cần được thúc ép nữa.

o Không gì có thể đe dọa được những người làm theo ý Trời, ý Trời đong đầy yêu thương và niềm tin. Những ai đang cảm thấy thù hận và sợ hãi chính là đang sống không hài hòa với ý Trời và có thể gặp nhiều trở ngại khó khăn.

o Tất cả các khó khăn trong cuộc sống của bạn đều có cùng một mục đích. Chúng đang hướng bạn tới sự hòa hợp với ý Trời.

o Luôn có cách để hành động đúng đắn.

o Chúng ta hứng chịu khổ đau là do sự non nớt của chính mình, nếu như chúng ta thực sự trưởng thành, chiến tranh sẽ chẳng còn là vấn đề vì cơ bản nó sẽ không thể xảy ra.

o Tất nhiên tôi tin vào quy luật của tình yêu thương! Bởi vì vũ trụ vận hành theo quy luật này, làm sao tôi có thể tin vào bất cứ điều gì khác?

o Để nhận ánh sáng, tôi luôn tìm tới Cội nguồn ánh sáng chứ không phải thông qua sự phản chiếu nào. Tôi tạo điều kiện có thêm nhiều ánh sáng đến với tôi bằng việc sống theo ánh sáng cao nhất mà tôi có. Bạn không thể nhằm lẫn ánh sáng đến từ Cội nguồn ánh sáng, bởi nó đến cùng sự *hiểu biết trọn vẹn* để bạn có thể giải thích và bàn luận về nó.

o Phán xét người khác sẽ không có ích lợi gì cho bạn mà còn làm tổn thương tâm linh của chính bạn. Chỉ khi bạn có thể khuyến khích người khác tự xét đoán bản thân họ thì việc đó mới đáng làm và mang lại giá trị.

o Đừng bao giờ nghĩ bất kì nỗ lực đúng đắn nào là vô dụng - tất cả những nỗ lực đúng đắn đều mang lại kết quả tốt lành, cho dù chúng ta có thấy kết quả đó hay không. Hãy tập trung vào việc sống, suy nghĩ và hành động cho hòa bình, và truyền cảm hứng cho người khác cũng sống như vậy, còn kết quả hãy phó mặc cho Trời phật.

o Bạn không thể thay đổi bất cứ ai ngoại trừ chính mình. Sau khi bạn đã trở thành một tấm gương, bạn có thể truyền cảm hứng cho người khác thay đổi bản thân họ.

o Trong một tình huống xung đột, bạn phải nghĩ đến một giải pháp công bằng cho tất cả các bên liên quan thay vì một giải pháp chỉ có lợi cho bạn. Chỉ những giải pháp công bằng mới có hiệu lực lâu dài.

- Bạn cần có động lực tốt nếu bạn muốn công việc của bạn đem lại ảnh hưởng tốt.

Những câu hỏi mà tôi nhận được qua thư

Hỏi: Chị có đang làm việc để kiếm sống?

Trả lời: Tôi không kiếm sống theo cách thông thường. Tôi trao những gì tôi có thể thông qua các suy nghĩ, lời nói và hành động tới những người cảm kích công việc của tôi và tới nhân loại. Đổi lại, tôi nhận những gì mà người khác muốn trao tặng, nhưng không hề đòi hỏi. Họ được hưởng hạnh phúc qua những gì họ trao đi và tôi cũng vậy.

Hỏi: Tại sao chị lại không chấp nhận tiền bạc?

Trả lời: Bởi vì tôi nói về những chân lý tâm linh, thứ mà không thể được mua bán. Những người bán nó tự làm tổn thương tâm hồn họ. Số tiền được gửi đến qua thư, không hề do tôi kêu gọi, tôi không dùng nó cho bản thân mình mà dùng cho việc in ấn và bưu phí. Những người muốn mua những chân lý tâm linh đang cố gắng chiếm lấy nó khi họ chưa sẵn sàng. Trong vũ trụ trật tự tuyệt vời này, một khi ta sẵn sàng, những chân lý ấy sẽ tự đến với chúng ta.

Hỏi: Chị có bao giờ cảm thấy cô đơn, chán nản và mệt mỏi hay không?

Trả lời: Không. Khi bạn giao tiếp thường xuyên với Đấng tạo hóa, bạn không bao giờ cô đơn. Khi bạn thực hiện sứ mệnh của mình theo kế hoạch của Đấng tạo hóa, bạn biết rằng đằng sau những nỗ lực chân chính sẽ là trái ngọt, bạn không bao giờ chán nản. Khi bạn tìm thấy Bình An Nội Tâm, bạn kết nối với nguồn năng lượng của vũ trụ, bạn không bao giờ mệt mỏi.

Hỏi: Sự nghỉ hưu có ý nghĩa như thế nào với một người?

Trả lời: Nghỉ hưu không phải là hoàn toàn chấm dứt hoạt động. Đúng hơn nó là chuyển đổi sang những hoạt động hoàn toàn cống hiến cuộc đời mình hơn nữa cho phụng sự. Vì vậy, nghỉ hưu là thời kỳ tuyệt nhất của đời bạn - thời kỳ mà bạn sẽ bận rộn một cách hạnh phúc và tràn đầy ý nghĩa.

Hỏi: Làm sao để tôi có thể cảm thấy gần gũi với Đấng tạo hóa?

Trả lời: Đấng tạo hóa là Thương yêu, và bất kể khi nào bạn tiếp xúc với lòng từ bi bạn thể hiện ý Trời. Đấng tạo hóa là Chân lý, bất kể khi nào bạn kiếm tìm chân lý, bạn đang tìm đến Đấng tạo hóa. Đấng tạo hóa là Cái đẹp, và bất kể khi nào bạn tiếp xúc với vẻ đẹp của một bông hoa hay một chiều hoàng hôn, bạn đang tiếp xúc với Đấng tạo hóa. Đấng tạo hóa là Đấng Trí Tuệ tạo ra tất cả, duy trì tất cả, gắn kết tất cả với nhau và ban sự sống cho vạn vật. Đúng vậy, Đấng tạo hóa là bản chất của vạn vật. Vì vậy bạn đang ở trong Đấng tạo hóa và Đấng tạo hóa ở trong bạn, không có nơi nào vắng bóng Người. Bao trùm lên tất cả chính là quy luật của Đấng tạo hóa, quy luật vật lý và quy luật tâm linh. Không tuân theo quy luật ấy và bạn cảm thấy bất hạnh, bạn cảm thấy xa cách với Đấng tạo hóa. Tuân theo quy luật ấy và bạn sống trong hài hòa, bạn cảm thấy gần gũi với Đấng tạo hóa.

Hỏi: Những điều tốt đẹp là gì? Làm sao để tôi lấp đầy cuộc sống của mình bằng những điều tốt đẹp?

Trả lời: Những điều tốt đẹp là những điều mang lại lợi ích cho bạn và người khác. Bạn có thể được truyền cảm hứng từ bên ngoài, nhưng cuối cùng, bạn cần nhận ra từ sâu thẳm trong lòng mình những điều tốt đẹp nào bạn muốn lấp đầy cuộc đời mình. Sau đó, bạn lập ra một kế hoạch rằng cuộc sống tốt đẹp mà bạn hướng tới sẽ là như thế nào, và rồi sống tuân theo kế hoạch đã đề ra. Nó có thể bao gồm những điều mang lại lợi ích cho cơ thể

bạn như đi bộ và tập thể dục. Hoặc một thứ giúp bạn nâng cao tri thức như đọc những nội dung có ý nghĩa, hay những thứ giúp ích cho cảm xúc của bạn, như âm nhạc lành mạnh. Nhưng điều quan trọng nhất, cuộc sống đó phải bao gồm việc phụng sự nếu như bạn thực sự muốn nó giúp ích cho tâm linh của bạn.

Hỏi: Khi đối mặt với một vấn đề, liệu tôi có thể giải quyết nó một cách thông minh?

Trả lời: Nếu đó là vấn đề sức khỏe, hãy tự hỏi mình: “Liệu tôi có đang lạm dụng chính cơ thể của mình hay không?”. Nếu đó là một vấn đề tâm lý, hãy tự hỏi mình: “Liệu tôi đã sống với tình yêu thương mà Đấng tạo hóa mong muốn ở tôi hay chưa?”. Nếu đó là vấn đề tài chính, hãy tự hỏi mình: “Liệu tôi có đang sống trong khả năng của tôi hay chưa?”. Những gì bạn đang làm trong hiện tại sẽ tạo nên tương lai, vì vậy hãy sử dụng hiện tại để tạo nên một tương lai tuyệt vời. Những suy nghĩ liên tục tạo ra môi trường bên trong bạn và góp phần tạo nên môi trường xung quanh bạn. Vì vậy, bạn hãy luôn suy nghĩ tích cực, luôn suy nghĩ về những điều tốt đẹp nhất có thể xảy ra, hãy nghĩ về những điều tốt đẹp bạn muốn nó xảy ra, hãy nghĩ tới Đấng tạo hóa.

Hỏi: Làm thế nào tôi có thể sống một cuộc sống thực thụ?

Trả lời: Tôi bắt đầu sống một cuộc sống thực thụ khi ở bất kì tình huống nào tôi cũng đều suy nghĩ xem tôi có thể làm gì để cống hiến trong tình huống này. Tôi học được rằng tôi không nên quá hăm hở giúp đỡ, chỉ cần sẵn lòng là đủ. Tôi luôn sẵn lòng giúp đỡ người khác, hoặc nở nụ cười yêu thương hay nói một lời khích lệ. Tôi đã học được rằng thông qua việc cho đi, chúng ta nhận được nhiều điều đáng giá trong cuộc sống.

Hỏi: Làm sao để một người nội trợ thông thường, hay một người mẹ có thể nhận ra được những điều mà họ đang cố sở hữu?

Trả lời: Một người có gia đình (đa số mọi người đều như vậy) tìm thấy được sự Bình An Nội Tâm như cách mà tôi đã tìm thấy. Tuân thủ quy luật của Đấng tạo hóa, áp dụng cho tất cả chúng ta - không chỉ những quy luật vật lý mà cả các quy luật tâm linh chi phối hành vi của con người. Bạn có thể bắt đầu bằng cách sống và tuân theo tất cả những điều tốt đẹp mà bạn tin tưởng như cách mà tôi đã làm. Tìm kiếm và thực hiện sứ mệnh của bạn trong kế hoạch của Đấng tạo hóa, mỗi linh hồn chúng ta đều có một sứ mệnh đặc biệt riêng. Bạn có thể tìm thấy sứ mệnh này thông qua sự tiếp thu im lặng, như tôi đã làm. Việc có gia đình không phải là một rào cản cho phát triển tâm linh, thậm chí theo cách nào đó nó còn là một lợi thế. Chúng ta trưởng thành khi giải quyết các vấn đề, và các quan hệ gia đình tạo ra rất nhiều vấn đề giúp cho chúng ta trưởng thành từ đó. Khi lập gia đình, chúng ta lần đầu tiên biết hướng ra khỏi tâm lý tự cho mình là trung tâm để tiến tới tâm lý đặt gia đình vào vị trí trung tâm. Tình yêu thuần khiết là sự sẵn lòng hiến dâng mà không có mảy may ý nghĩ được nhận lại bất cứ điều gì, và gia đình mang lại kinh nghiệm đầu tiên của tình yêu thuần khiết ấy - tình yêu thương của một người mẹ và người cha dành cho đứa con của họ.

Hỏi: Luôn có sự đau khổ trên con đường trở nên tốt đẹp hơn?

Trả lời: Sẽ có sự đau khổ trong quá trình phát triển tâm linh của bạn cho đến khi nào bạn sẵn sàng làm theo ý của Đấng tạo hóa mà không cần phải gắng gượng hay bị ép buộc. Khi bạn sống lệch với ý của Đấng tạo hóa, bạn sẽ gặp nhiều trở ngại, mục đích của những trở ngại này là thúc đẩy bạn

vào cuộc sống hài hòa. Nếu bạn sẵn lòng làm theo ý Trời, bạn sẽ tránh được những trở ngại này.

Hỏi: Liệu tôi có bao giờ đạt được trạng thái nghỉ ngơi, không còn mong cầu trở thành gì đó nữa?

Trả lời: Khi bạn đã tìm thấy sự Bình An Nội Tâm, bạn không còn cần thiết trở thành điều gì nữa - bạn hài lòng được là chính mình, hài lòng tuân theo những chỉ dẫn cao cả từ chính bạn. Và bạn vẫn sẽ tiếp tục phát triển một cách hài hòa.

Hỏi: Điều gì làm nên một người thực sự ngoan đạo?

Trả lời: Theo tôi, một người ngoan đạo thực sự có những thái độ ngoan đạo: một thái độ yêu thương đối với mọi người, một thái độ vâng lời trước Đấng tạo hóa - đối với các quy luật và hướng dẫn của Đấng tạo hóa, và một thái độ ngoan đạo đối với bản thân - biết rằng bạn là một Đấng gì đó hơn là cái bản ngã ích kỷ này, hơn là cái cơ thể này, và cuộc sống không chỉ hạn chế ở cuộc sống trên trần gian.

Hỏi: Điều gì giúp ta vượt qua sự sợ hãi?

Trả lời: Theo tôi, chính thái độ ngoan đạo sẽ giúp vượt qua sự sợ hãi. Nếu bạn dành tình yêu thương cho mọi người, bạn sẽ không sợ họ: “Tình thương yêu hoàn hảo làm tan biến sợ hãi”. Thái độ vâng lời trước Đấng tạo hóa sẽ giúp bạn luôn luôn cảm nhận sự hiện hữu của Đấng tạo hóa, từ đó nỗi sợ tan biến. Khi bạn biết rằng thân thể này chỉ như tấm áo khoác tạm, nó có thể bị hủy hoại, còn bạn chính là thực tế đang kích hoạt thân thể này, và không thể bị phá hủy, còn điều gì khiến cho bạn phải lo sợ nữa?

Trích đoạn từ Tiến trình của Peace Pilgrim

BỐN LÁ THƯ: Một ngày khi tôi đang trả lời thư, một người phụ nữ nói với tôi, "Mọi người có thể làm gì cho hòa bình?" Tôi trả lời, "Hãy xem những bức thư này nói gì." Người đầu tiên nói, "Tôi là một bà nội trợ ở nông trại. Từ khi nói chuyện với chị, tôi nhận ra rằng tôi nên làm điều gì đó cho hòa bình — đặc biệt là vì tôi đang nuôi dạy bốn người con trai. Bây giờ tôi đang viết một lá thư mỗi ngày cho những người trong chính phủ hoặc trong Liên hợp quốc đã làm điều gì đó cho hòa bình, khen ngợi họ để hỗ trợ tinh thần cho họ." Người tiếp theo nói, "Hòa bình thế giới dường như hơi quá lớn đối với tôi, nhưng kể từ khi nói chuyện với chị, tôi đã tham gia Ủy ban quan hệ con người ở thành phố của tôi, và tôi đang làm việc vì hòa bình giữa các nhóm." Người thứ ba nói, "Kể từ khi nói chuyện với chị, tôi đã giải quyết mọi bất hòa giữa tôi và chị dâu". Lá thư cuối cùng viết, "Kể từ khi nói chuyện với chị, tôi đã bỏ thuốc lá". Khi bạn làm điều gì đó cho hòa bình thế giới, hòa bình giữa các nhóm, hòa bình giữa các cá nhân, hoặc hòa bình nội tâm của chính bạn, bạn đều góp phần cải thiện bức tranh hòa bình toàn cảnh. Bất cứ khi nào bạn đem sự hòa hợp vào một tình huống bất hòa, bạn đều góp phần vào lý tưởng hòa bình.

NHỮNG ĐIỀU CÓ GIÁ TRỊ NHẤT: Sau một thời gian tuyệt vời ở vùng hoang dã, tôi lại đi bộ trên những con đường của một thành phố đã là nhà của tôi trong một thời gian. Bây giờ là 1 giờ chiều. Hàng trăm con người ăn mặc chỉnh tề với những khuôn mặt xanh xao hay phấn son đang vội vã theo những hàng khá trật tự đến hoặc đi từ nơi làm việc của họ. Tôi, trong chiếc áo sơ mi bạc màu và chiếc quần đã sờn ống, đang bước đi trong số họ. Đế cao su của đôi giày vải mềm của tôi di chuyển không ồn ào bên cạnh tiếng

lộp cộp của những đôi giày cao gót chật ních và kiểu cách. Ở những khu vực nghèo hơn tôi được chấp nhận. Ở những khu vực giàu có hơn, có ánh nhìn sờ sợ, và ánh nhìn khinh thường. Hai bên đường được trưng bày những mặt hàng chúng ta có thể mua nếu chúng ta sẵn sàng tiếp tục sống trong những dòng người có trật tự này, ngày này qua ngày khác, năm này qua năm khác. Một số thứ ít nhiều hữu ích, đa phần là đồ bỏ đi - một số nhìn cũng được mắt, phần lớn thì phô trương và xấu xí. Hàng nghìn thứ được trưng bày - thế nhưng, những thứ giá trị nhất thì lại không có – Tự do không được trưng bày, hay sức khỏe, hay niềm hạnh phúc, hay một đầu óc bình an. Để có được những thứ này, bạn của tôi, có lẽ bạn cũng cần phải thoát khỏi các dòng người có trật tự ấy và đón nhận khả năng bị coi thường.

TIÊU CỰC và TÍCH CỰC: Tôi đã chọn cách tiếp cận tích cực — thay vì tập trung vào những điều xấu mà tôi chống lại, tôi tập trung vào những điều tốt đẹp mà tôi ủng hộ. Những người chọn cách tiếp cận tiêu cực sẽ đào bới những gì là sai trái, có xu hướng phán xét và chỉ trích, và đôi khi thậm chí chửi bới lẫn nhau. Đương nhiên, cách tiếp cận tiêu cực có ảnh hưởng bất lợi cho người sử dụng nó, trong khi

cách tiếp cận tích cực thì có ảnh hưởng tốt. Khi ác bị tấn công, nó huy động, mặc dù trước đó nó có thể còn yếu và thiếu tổ chức, và chính vì thế việc tấn công lại mang đến cho nó sự cộng nhận và sức mạnh. Khi không có sự tấn công nhưng thay vào đó những ảnh hưởng tốt được đưa ra để đối phó với tình huống, không chỉ cái ác có xu hướng biến dần mà những kẻ làm việc ác có xu hướng được cảm hóa. Cách tiếp cận tích cực truyền cảm hứng - cách tiếp cận tiêu cực gây giận dữ. Khi bạn làm ai đó tức giận họ phản ứng theo bản năng thấp, thường mang tính bạo lực và phi lý trí. Khi bạn truyền cảm hứng cho ai đó, họ hành động phù hợp với bản năng cao hơn, hợp tình

hợp lý. Giận dữ là tạm thời, trong khi nguồn cảm hứng đôi khi có hiệu lực suốt đời.

LÀM VIỆC VÌ HÒA BÌNH: Một số ít những con người hết lòng tận tâm có thể bù trừ những tác động xấu của một nhóm đông những người thiếu hài hòa, vì vậy chúng ta, những người làm việc cho hòa bình hãy đừng chùn bước. Chúng ta phải tiếp tục cầu nguyện cho hòa bình và hành động vì hòa bình bằng bất cứ cách nào chúng ta có thể. Chúng ta phải tiếp tục lên tiếng nói hòa bình và sống trong hòa khí; để truyền cảm hứng cho mọi người, chúng ta phải tiếp tục nghĩ đến hòa bình và biết rằng hòa bình là trong tầm tay. Những gì chúng ta tập trung sâu vào, chúng ta góp phần biến điều đó thành sự thật. Một người nhỏ bé, dành toàn bộ thời gian của cô ấy cống hiến cho hòa bình, gây sự chú ý. Nhiều con người, dành một phần thời gian của họ, có thể làm nên lịch sử.

ĐƯỢC BAN PHƯỚC LÀNH là những ai cho đi mà không mong đợi dù một lời cảm ơn, bởi họ sẽ được ban thưởng dồi dào.

ĐƯỢC BAN PHƯỚC LÀNH là những ai biến mọi điều tốt đẹp họ biết thành hành động — sự thật cao cả hơn bao giờ hết sẽ được tiết lộ cho họ.

ĐƯỢC BAN PHƯỚC LÀNH là những ai làm theo ý muốn của Đấng tạo hóa mà không màng tới kết quả, bởi những gì họ nhận về sẽ là những điều tuyệt diệu.

ĐƯỢC BAN PHƯỚC LÀNH là những ai yêu thương tin tưởng đồng loại của mình, bởi họ chạm vào lòng tốt của mọi người và họ sẽ được đáp lại bằng thương yêu.

ĐƯỢC BAN PHƯỚC LÀNH là những ai đã nhìn ra sự thật, bởi họ hiểu ra rằng không phải bộ quần áo khoác tạm này mà chính cái kích hoạt bộ quần áo tạm này mới là có thật và không thể bị phá hủy.

ĐƯỢC BAN PHƯỚC LÀNH là những ai nhận ra sự thay đổi mà chúng ta gọi là cái chết như một sự giải thoát khỏi những hạn chế của cuộc sống trần gian này, bởi họ sẽ vui mừng gặp lại những người thân yêu của mình, những người đã đi bước chuyển tiếp diệu kì.

ĐƯỢC BAN PHƯỚC LÀNH là những ai cống hiến cuộc đời mình và do đó nhận được một phước lành là can đảm và niềm tin để vượt qua những khó khăn của con đường phía trước, bởi họ sẽ nhận được phước lành thứ hai.

ĐƯỢC BAN PHƯỚC LÀNH là những ai tiến theo con đường tâm linh mà không có động cơ ích kỉ là tìm kiếm bình an nội tâm, bởi họ sẽ tìm thấy nó.

ĐƯỢC BAN PHƯỚC LÀNH là những ai thay vì cố gắng đập tan các cánh cổng dẫn tới thiên đàng thì họ tiếp cận những cánh cổng này một cách khiêm cung, thương yêu và dần trở nên trong sạch, bởi họ sẽ băng qua một cách dễ dàng.

BẠN CÓ THỂ BIẾT Đáng tạo hóa: Có một sức mạnh lớn hơn

hơn bản thân chúng ta hiện hữu bên trong mỗi chúng ta

cũng như mọi nơi trong vũ trụ. Tôi gọi đó là Đáng tạo hóa. Bạn có biết thế nào là biết Đáng tạo hóa — là có

sự hướng dẫn không ngừng của Đáng tạo hóa — sự nhận thức vững chãi về Sự hiện diện của Đáng tạo hóa? Biết Đáng tạo hóa chính là phản ánh tình yêu thương hướng tới tất cả mọi người và chúng sinh. Biết Đáng tạo hóa chính là cảm thấy bình yên trong lòng — một sự bình tĩnh, một sự thanh thản và một sự vững vàng cho phép bạn đối mặt với bất kỳ tình huống nào. Biết Đáng tạo hóa chính là ngập đầy niềm vui đến nỗi nó tràn ra bên ngoài và xung quanh bạn để ban phước lành cho thế giới. Giờ đây tôi chỉ còn một mong muốn - làm theo những gì Đáng tạo hóa muốn ở tôi -

không có xung đột nào. Khi Đấng tạo hóa hướng dẫn tôi bách bộ tôi vui mừng làm điều đó. Khi Đấng tạo hóa hướng dẫn tôi làm những việc khác tôi cũng vui vẻ làm theo. Nếu những gì tôi làm mang lại những lời chỉ trích, tôi tiếp nhận nó đầu ngưỡng cao. Nếu những gì tôi làm mang lại cho tôi lời khen ngợi, tôi sẽ lập tức gửi nó thẳng tới Đấng tạo hóa, vì tôi chỉ là cái công cụ nhỏ bé mà Đấng tạo hóa dùng để thực hiện công việc. Khi Đấng tạo hóa hướng dẫn tôi làm việc gì đó, tôi được ban cho sức mạnh, tôi được cung cấp, tôi được chỉ đường, tôi nhận được những ngôn từ để nói ra. Bất kể con đường đi dễ dàng hay khó khăn tôi bước đi trong ánh sáng của tình yêu, hòa bình và niềm vui từ Đấng tạo hóa, và tôi hướng về Đấng tạo hóa với những bài thánh ca tạ ơn và ca tụng. Đây chính là biết Đấng tạo hóa. Mà biết Đấng tạo hóa không chỉ dành riêng cho những người vĩ đại. Nó dành cho những con người nhỏ bé như bạn và tôi. Đấng tạo hóa luôn tìm tới bạn – mỗi người trong các bạn. Bạn chỉ có thể tìm thấy Đấng tạo hóa nếu bạn tìm kiếm — bằng cách

tuân theo các luật lệ thiêng liêng, bằng cách yêu thương mọi người, bằng cách buông bỏ sự ngoan cố, sở hữu, suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực. Và khi bạn tìm thấy Đấng tạo hóa, nó sẽ ở trong sự tĩnh lặng. Bạn sẽ tìm thấy Đấng tạo hóa bên trong chính mình.

SỢ HÃI: Không có rào cản nào lớn hơn đối với hòa bình thế giới hay bình an nội tâm hơn là sợ hãi. Những gì chúng ta sợ hãi chúng ta có xu hướng nảy sinh lòng căm thù vô cớ, dẫn chúng ta đến căm ghét và sợ hãi. Điều này không chỉ làm chúng ta bị tổn thương về mặt tâm lý và làm trầm trọng thêm căng thẳng thế giới, mà thông qua sự tập trung tiêu cực, chúng ta còn có xu hướng hấp dẫn những gì chúng ta sợ. Nếu chúng ta không sợ gì và lan tỏa tình yêu thương, chúng ta có thể mong đợi những điều tốt đẹp đang đến.

Thế giới này cần biết bao những thông điệp và tấm gương về tình yêu và đức tin!

SỰ TỰ DO CỦA GIẢN ĐƠN: Một số người dường như nghĩ rằng cuộc sống giản đơn và thuần túy phụng sự của tôi thật khắc khổ và thiếu niềm vui, nhưng họ không biết đến sự tự do của giản đơn. Tôi có đủ hiểu biết về thức ăn để nuôi dưỡng cơ thể của tôi đúng cách, và tôi rất khỏe mạnh. Tôi rất thích ăn uống, nhưng tôi ăn để sống. Tôi không sống để ăn, và tôi biết khi nào nên ngừng ăn. Tôi không bị nô lệ bởi thức ăn. Quần áo của tôi thoải mái tối đa và cũng thiết thực tối đa. Ví dụ, đôi giày của tôi làm bằng vải mềm với đế mềm như cao su — tôi đi lại thoải mái như thể tôi đang đi chân trần. Tôi không bị nô lệ bởi thời trang. Tôi không phải là nô lệ cho sự thoải mái và tiện lợi — ví dụ, nằm trên giường đệm hay bãi cỏ bên đường, tôi đều ngủ ngon như nhau. Tôi không bị gánh nặng sở hữu những thứ không cần thiết hay làm những việc vô nghĩa. Cuộc sống của tôi đầy đủ và tốt đẹp mà không ngọt ngào và tôi thực hiện công việc của mình một cách dễ dàng và vui vẻ. Tôi cảm thấy vẻ đẹp xung quanh tôi và tôi nhìn thấy vẻ đẹp trong mỗi người tôi gặp — vì tôi nhìn thấy Đấng tạo hóa trong vạn vật. Tôi nhận ra các quy luật chi phối vũ trụ này, và tôi tìm thấy sự hài hòa nhờ sung sướng và vui vẻ tuân theo chúng. Tôi nhận ra phận sự của mình trong Bức họa cuộc sống, và tôi tìm thấy sự hài hòa nhờ sung sướng và vui vẻ sống theo nó. Tôi nhận ra sự hợp nhất của tôi với toàn nhân loại và sự hợp nhất của tôi với Đấng tạo hóa. Hạnh phúc của tôi tràn ngập trong tình yêu và cống hiến cho mọi người và vạn vật.

VỀ NHỮNG NGƯỜI TRONG THỜI ĐẠI CỦA CHÚNG TA: Để góp phần mở ra thời kỳ hoàng kim, chúng ta phải nhìn thấy những điều tốt đẹp trong mọi người — chúng ta phải biết rằng nó ở đó, bất kể nó có thể bị chôn vùi sâu

đến mức nào. Vâng, sự thờ ơ ở đó và ích kỷ là có - nhưng tốt cũng có. Để chạm tới những cái tốt đẹp này, không thể thông qua phán xét mà chỉ có bằng tình yêu và niềm tin. Tình yêu có thể cứu thế giới khỏi phá hủy hạt nhân. Yêu Đấng tạo hóa — hướng về Đấng tạo hóa với tinh thần tiếp thu và ý thức đáp ứng. Yêu đồng loại của bạn - hướng về họ với tình cảm thân thiện và lòng vị tha. Hãy làm cho mình phù hợp với cái tên là người con của Đấng tạo hóa bằng việc sống theo con đường của tình yêu!

TIẾN BỘ TÂM LINH là một quá trình giống như phát triển thể chất hay đầu óc. Các em bé năm tuổi không mong đợi cao bằng cha mẹ mình ở sinh nhật sau; một bé học lớp một không mong đợi tốt nghiệp đại học vào cuối học kỳ; một học trò chân chính không nên mong đợi đạt được bình an nội tâm sau một đêm.

CÔNG THỨC KỶ DIỆU: Có một công thức kỳ diệu cho giải quyết xung đột. Đó là: Hãy đặt mục tiêu của bạn là giải quyết xung đột, thay vì đạt được lợi thế. Có một công thức kỳ diệu để tránh những xung đột. Đó là: Hãy chú trọng việc bạn không xúc phạm ai, thay vì không bị ai xúc phạm.

SỰ THIẾU TRƯỞNG THÀNH: Những đau khổ mà con người phải gánh chịu chính là sự thiếu trưởng thành. Chiến tranh không còn là vấn đề giữa những người trưởng thành - nó sẽ là không thể. Những người chưa trưởng thành muốn cùng một lúc hòa bình lẫn những thứ gây ra chiến tranh. Tuy nhiên, mọi người có thể trưởng thành giống như trẻ em lớn lên vậy. Vâng, đúng là các tổ chức và các nhà lãnh đạo của chúng ta phản ánh sự thiếu trưởng thành của chúng ta, nhưng khi trưởng thành, chúng ta sẽ bầu ra những nhà lãnh đạo tốt hơn và thiết lập xây dựng các thể chế tốt hơn. Nó luôn trở lại

với điều mà rất nhiều người trong chúng ta muốn tránh né - nỗ lực cải thiện bản thân!

THÔNG điệp CỦA TÔI: Các bạn của tôi, tình hình thế giới đang thật ảm đạm. Nhân loại với những bước chùn chân sợ hãi, bước đi trên sống dao giữa sự hỗn loạn hoàn toàn và một thời kỳ hoàng kim, với nhiều lực mạnh đẩy về phía hỗn loạn. Trừ khi chúng ta, công dân của thế giới, thức tỉnh khỏi cơn mê và đẩy mạnh đẩy nhanh khỏi những hỗn loạn này, tất cả những điều mà chúng ta trân quý sẽ bị tiêu diệt trong cuộc tàn sát sẽ giáng xuống.

Đây là con đường của hòa bình: *Cái thiện cảm hóa cái ác, Sự thật vượt qua dối lừa, thương yêu chuyển hóa hận thù.*

Quy tắc Vàng (The Golden Rule) cũng là con đường dẫn đến hòa bình. Xin đừng coi nhẹ rằng đây chỉ là những khái niệm tôn giáo và không thực tế. Đây là những quy luật điều khiển lối hành xử của con người và được áp dụng chặt chẽ như luật vạn vật hấp dẫn vậy.

Khi chúng ta bất chấp những quy luật này trong bất kỳ bước đường nào của đời sống, kết quả sẽ là sự hỗn loạn. Nhờ tuân theo các quy luật này, thế giới mệt mỏi vì chiến tranh của chúng ta có thể bước vào một thời kỳ hòa bình và phong phú vượt ra ngoài những giấc mơ đẹp nhất ta từng có.

HOẠT ĐỘNG TRÊN CƠ SỞ HÒA BÌNH: Bạn có thể lập ra một Hội đoàn Hòa bình với một nhóm câu nguyện cho hòa bình để tìm kiếm con đường hòa bình. Một số nơi đã dùng văn chương của tôi vì nó đề cập đến hòa bình từ quan điểm tâm linh. Hãy đọc một đoạn văn, tập trung tiếp nhận trong im

lặng, sau đó thảo luận về đoạn văn đó. Bất cứ ai có thể hiểu và cảm nhận được sự thật tâm linh chứa đựng trong đó là tâm hồn người đó đã sẵn sàng làm việc vì hòa bình.

Sau đó sẽ đến một Nhóm Nghiên cứu Hòa bình. Chúng ta cần có một bức tranh rõ ràng về tình hình thế giới hiện tại và những gì sẽ là cần thiết để chuyển đổi nó thành một thế giới hòa bình. Chắc chắn tất cả các cuộc chiến tranh xung đột hiện tại phải chấm dứt. Rõ ràng là chúng ta cần tìm cách cùng nhau hạ vũ khí. Chúng ta cần thiết lập các cơ chế để tránh bạo lực hành vi trong một thế giới nơi vẫn tồn tại bạo lực tâm lý. Tất cả các quốc gia cần từ bỏ một quyền trước Liên hợp quốc, đó là quyền gây chiến.

Chúng ta, mọi người trên thế giới, cần học cách đặt phúc lợi của cả gia đình nhân loại lên trên phúc lợi của bất kỳ nhóm nào. Đói và đau khổ cần phải được giảm xuống, cũng như sợ hãi và hận thù. Có các vấn đề quốc gia liên quan đến hòa bình. Hòa bình giữa các nhóm cần được củng cố. Vấn đề quốc gia số một là điều chỉnh nền kinh tế của chúng ta sang tình trạng thời bình. Chúng ta cần một Ban Hòa bình trong chính phủ quốc gia để thực hiện những nghiên cứu sâu rộng về các cách giải quyết các xung đột trong hòa khí. Sau đó, chúng ta có thể yêu cầu các quốc gia khác thiết lập các phòng ban tương tự.

Sau khi những vấn đề thế giới và từng bước giải quyết chúng trở nên khá rõ ràng với bạn, bạn đã sẵn sàng trở thành một nhóm Hành động vì Hòa bình. Bạn có thể từng bước trở thành một Nhóm Hành động vì Hòa bình — hành động dựa trên bất kỳ vấn đề nào mà bạn đã học để hiểu. Hành động vì Hòa bình luôn luôn ở dạng sống trong hòa hảo. Nó cũng có thể ở dạng viết thư - tuyên dương những người đã làm điều gì đó tốt đẹp vì hòa bình, cho các thành viên của Quốc hội về các bộ luật hòa bình, cho các biên tập viên về

các chủ đề hòa bình, các diễn giả về chủ đề hòa bình, phân phát các văn học hòa bình, nói chuyện với mọi người về hòa bình, Tuần hòa bình, Hội chợ hòa bình, Đi bộ hòa bình, hay Trèo thuyền hòa bình. Nó có thể ở dạng bỏ phiếu cho những người cam kết đi theo các con đường hòa bình.

Các hoạt động trên cơ sở hòa bình là cực kỳ quan trọng. Trong giai đoạn khủng hoảng này, cần có một nhóm thân hữu vì hòa bình ở mọi thị trấn. Một nhóm như vậy có thể bắt đầu với một số ít những người tâm huyết. Nó có thể bắt đầu từ bạn!

Nếu bạn được truyền cảm hứng từ cuốn sổ tâm linh kinh điển nhỏ bé này, bạn có thể muốn đọc:

Peace Pilgrim, người đi bộ cho hòa bình:

CUỘC SỐNG VÀ CÔNG VIỆC

QUA LỜI TỰ THUẬT CỦA CHỊ

Cuốn sách dài 224 trang này được biên soạn bởi năm người bạn của Peace sau cái chết của chị vào năm 1981. Nó kể về những trải nghiệm của chị khi đi bộ hơn 25.000 dặm khắp nước Mỹ, là một người đi bộ không một xu dính túi, đi bộ đến khi có người cho chỗ trú chân và nhịn ăn đến khi được cho thức ăn. Chị đã nói chuyện với hàng nghìn cá nhân và nhóm, chia sẻ với họ thông điệp của mình rằng con đường đến hòa bình là Cái thiện cảm hóa cái ác, Sự thật vượt qua dối lừa, thương yêu chuyển hóa hận thù.

Trong cuốn sách này, chị đưa ra những ví dụ về việc hành xử một cách yêu thương và không sợ hãi khi đối mặt với những con người lạc lối đầy bạo lực và chia sẻ một số giải pháp độc đáo của chị khi giải quyết các vấn đề. Suy nghĩ của chị về hòa bình, lời cầu nguyện, sự giản đơn và con đường của thương yêu đã vẽ lên cuộc sống của một người hạnh phúc.

Peace Pilgrim đã gửi đi thông điệp của chị mà không thu về bất kỳ khoản phí nào, và với tinh thần đó, chúng tôi đang gửi cuốn sổ nhỏ các bước hướng tới bình an nội tâm và cuốn sách Peace Pilgrim, người đi bộ cho hòa bình miễn phí cho bất kỳ ai muốn đọc. Các tình nguyện viên không nhận lương và nhiều khoản quyên góp nhỏ giúp thực hiện điều này. Chúng tôi cũng xuất bản cuốn sách Peace Pilgrim, người đi bộ cho Hòa bình và cuốn sổ nhỏ bằng tiếng Tây Ban Nha và tiếng Nga. Để yêu cầu nhận được các cuốn này, hãy gửi thư tới:

BẠN BÈ CỦA PEACE PILGRIM

7350 Dorado Canyon Road, Somerset, CA 95684 USA

điện thoại: +1 (530) 620-0333 email: friends@peacepilgrim.org

trang web: <http://www.peacepilgrim.org>

Hơn một triệu rưỡi bản sao của
Các bước hướng tới bình an nội tâm hiện đã được in.

PEACE PILGRIM, người đi bộ cho hòa bình,
sinh năm 1908, mất năm 1981

Nói về hành trình đi bộ từ năm 1953 đến năm 1981 của mình

Đi bộ là một hành trình nhẹ nhàng của cầu nguyện và gương mẫu. Bước đi của tôi trước hết là một lời cầu nguyện cho hòa bình. Nếu bạn đang hiến cuộc sống của mình để nguyện cầu, lời cầu nguyện ấy có sức mạnh vượt mọi hành vi.

PEACE PILGRIM đã đi bộ hơn 25.000 dặm để truyền đạt thông điệp của chị— “Đây là phương cách hòa bình: Cái thiện cảm hóa cái ác, Sự thật vượt qua dối lừa, thương yêu chuyển hóa hận thù. ”

Mang trong túi áo vài đồ dùng duy nhất của mình, chị thề,

“Tôi sẽ vẫn là một kẻ lang thang cho đến khi nhân loại học được con đường của hòa bình, đi bộ đến khi có người cho chỗ trú chân và nhịn ăn đến khi được cho thức ăn.” Chị nói chuyện với mọi người trên những con đường bụi bặm và các phố xá, ở nhà thờ, trường đại học, các nhóm công dân, trên TV và đài phát thanh, thảo luận hòa bình bên trong và bên ngoài.

Hành trình đi bộ của chị đã bao trùm toàn cảnh bức tranh hòa bình - hòa bình giữa các quốc gia, hòa bình giữa các nhóm người, hòa bình giữa các cá nhân, và rất quan trọng là bình an nội tâm trong mỗi người – bởi vì đó là nơi hòa bình bắt đầu.

Chị tin rằng hòa bình thế giới sẽ đến khi có đủ người đạt được bình an nội tâm. Cuộc sống và công việc của chị đã cho ta thấy rằng một người có bình an nội tâm có thể đóng góp lớn lao cho hòa bình thế giới.

Các bước hướng tới bình an nội tâm không có bản quyền và chúng tôi hoan nghênh bạn in lại toàn bộ hay một phần. Tới giờ, cuốn sổ nhỏ này đã được dịch ra hai mươi thứ tiếng và xuất bản tại một số quốc gia. Chúng tôi hy vọng rằng sẽ đến lúc nó được dịch ra nhiều nhiều ngôn ngữ hơn nữa và được xuất bản ở tất cả các quốc gia trên thế giới.