

TÌM VỀ SỨC MẠNH VÔ BIÊN

Robin S. Sharma

“GIÁ TRỊ CỦA TÌM VỀ SỨC MẠNH VÔ BIÊN”

**“ Một câu chuyện làm say đắm lòng người bằng những bài học thú vị và sâu sắc”
Paulocolho, tác giả cuốn sách The Alchemist**

“ Tìm Về Sức Mạnh Vô Biên” thật sự là một tác phẩm đầy quyền năng và thông thái, có thể giúp chúng ta đạt được thành công và hạnh phúc đích thực trong cuộc sống. Robin S. Sharma đã mang trí tuệ của người xưa đến gần với chúng ta hơn bằng câu chuyện hấp dẫn và lý thú. Tôi không thể nào đặt cuốn sách xuống khi chưa đọc trang cuối cùng.

Joe Tye, tác giả cuốn sách Never Fear, Never Quit

“ Tìm về sức mạnh vô biên là một viên ngọc quý- một tuyệt tác cho những ai muốn khám phá sức mạnh bên trong con người của mình”

Investment Executive

“ Tìm về sức mạnh vô biên là một trong những cuốn sách hay nhất trong thể loại sách về hoàn thiện bản thân”

Tạp Chí Northwest Arkansas Times

“ Robin S. Sharma mang đến cho tất cả chúng ta một thông điệp quan trọng – một thông điệp có thể thay đổi cuộc đời của mỗi người. Đây là một kim chỉ Nam giúp chúng ta hoàn thiện bản thân, xác lập một phương thức sống đúng đắn giữa thời đại hỗn loạn ngày nay.”

Scott Degarmo tạp chí Success

“ Tìm về sức mạnh vô biên mang đến cho bạn những bài học thú vị và bổ ích để có thể tạo dựng một cuộc sống hạnh phúc và đủ đầy chỉ trong 30 ngày.”

**Mark Victô Hanes, đồng tác giả bộ sách
Chicken Soup for the soul**



LỜI GIỚI THIỆU

Cuộc sống ngày trở nên hối hả. Chúng ta luôn chạy đua với thời gian, đua với mọi người và với cả chính mình để hoàn thành mục tiêu, rồi lại vội vã lao về phía trước. Thế nhưng, nhiều khi những mục tiêu đó lại là các giá trị ảo, mê hoặc chúng ta và khiến ta đánh mất chính mình, để rồi đằng sau ánh hào quang chiến thắng lại là những giọt nước mắt đắng cay.

Tôi tin không ít người trong chúng ta đã từng cảm thấy bế tắc và mệt mỏi mỗi khi đối diện với lòng mình. Đó là khi bạn ngồi trong căn phòng trống, suy ngẫm về cuộc đời và băn khoăn về ý nghĩa thật sự của cuộc sống. Đó là khi bạn gặp phải thất bại, cảm thấy bế tắc và hoài nghi về giá trị của những mục tiêu mà mình đã đề ra trong đời và tự hỏi:

Hạnh Phúc là gì?

Hạnh phúc không phải là đích đến. Nó là một hành trình kết thành từ nhiều lựa chọn. Trên con đường đời, bạn có thể chậm rãi bước đi trên những lối đi êm mát với bao hoa cỏ xinh tươi quấn quýt bên mình; hoặc bạn có thể băng băng tiến về phía trước để đuổi theo những sắc màu lấp lánh ở cuối chân trời, nơi bạn thấy hiện hiện ánh cầu vồng mê hoặc nhưng thật ra chỉ là một khoảng không vô định. Tất cả tùy thuộc vào sự lựa chọn của bạn.

Câu chuyện trong cuốn sách này cũng là một hành trình với những điều lựa chọn của của nhân vật Julian Mantle. Sau một cơn đột quỵ, Julian – một luật sư giàu có và nhiều tham vọng đã quyết định từ bỏ tất cả để thực hiện một hành trình tìm lại chính mình. Anh tìm đến Ấn Độ, đất nước của nền văn hóa cổ kính và bí ẩn. Trong quá trình khám phá đất nước xinh đẹp này, Julian đã gặp được các hiền triết sống tại vùng đất Sivana huyền bí và tiếp xúc với nguồn trí tuệ thông thái của họ. Tại đây, được sự hướng dẫn của các vị thiền sư, Julian đã tìm ra bảy yếu tố tạo nên cuộc sống hạnh phúc viên mãn và anh đã “*hồi sinh*” mạnh mẽ.

Tìm về sức mạnh vô biên là câu chuyện về hành trình khám phá nguồn lực vô biên trong mỗi con người. Nó sẽ mang đến cho bạn những phương pháp luyện tập hữu hiệu để xây dựng một cuộc sống viên mãn và nhiều ý nghĩa. Có thể nói, cuộc sống của chúng ta chỉ trở nên đầy đủ và ý nghĩa hơn khi ta biết cách khám phá nguồn năng lượng tiềm ẩn bên trong bản thân mình, hoạch định mục tiêu rõ ràng cho tương lai và sống hết mình trong hiện tại. Nhưng chất lượng cuộc sống của con người còn được đo bằng sự cống hiến đối với xã hội. Do vậy, để sống tốt hơn, hãy cho đi và giúp đỡ những ai đang cần đến bạn.

Mỗi người khi được sinh ra đều là một tài năng và đều có một sứ mệnh phải hoàn thành trong đời. Hãy cố gắng khai thác hết năng lực của bản thân và nhận ra sứ mệnh thật sự của đời mình. Khi đó, tài năng của bạn sẽ được tỏa sáng và sứ mệnh thiêng liêng của bạn sẽ được hoàn thành. Hãy để Tìm về sức mạnh vô biên trở thành người bạn đồng hành của bạn trên hành trình tìm về với chính mình, để khi ngoảnh đầu nhìn lại, bạn sẽ không phải hối tiếc vì những gì mình đã làm hoặc chưa kịp làm trong đời.

First News

VỚI TÔI CUỘC SỐNG KHÔNG PHẢI LÀ NGỌN ĐÈN LỄ LOI. NÓ LÀ MỘT NGỌN ĐUỐC CHỈ CHÁY TRÊN TAY TÔI PHÚT CHỐC. VÀ TÔI MUỐN THÔI BỪNG NGỌN ĐUỐC ẤY ĐỂ NÓ CHÁY SÁNG TRƯỚC KHI TRAO NÓ CHO THẾ HỆ TƯƠNG LAI.

George Bernarrd Shaw

CHƯƠNG 1

CÚ ĐÁM ĐUỐC BÁO TRƯỚC

Julian Mantle ngã quỵ ngay giữa phòng xử án đông nghẹt người. Tôi sửng người, không hiểu chuyện gì đang xảy ra với Julian, một trong những luật sư nổi tiếng nhất thành phố. Mọi việc diễn ra như một cuốn phim đang chiếu chậm trước mắt tôi. “*Julian nguy rồi*”, tiếng hét của cô trợ lý của Julian khiến chúng tôi sực tỉnh, Julian nằm trên sàn nhà, co giật liên hồi và mồ hôi túa ra. Tất cả mọi người đều hoảng hốt. “*Xin đừng chết, anh bạn già của tôi. Đừng bỏ cuộc sớm như thế chứ. Anh không được chết sớm như thế này!*”

Một thành viên của bồi thẩm đoàn lao vào sơ cứu cho Julian. Trong lúc đó người trợ lý của Julian quỳ xuống bên cạnh, mái tóc cô chắm xuống gương mặt đỏ au của anh. Cô nhẹ nhàng động viên Julian, nhưng dường như anh không hề nghe thấy. Tôi và Julian quen biết nhau đã được 17 năm. Chúng tôi gặp nhau lần đầu tiên khi tôi còn là sinh viên tập sự trong văn phòng luật sư của công ty anh. Lúc đó, Julian đã là một luật sư thành danh. Anh thường mang về cho công ty nhiều hợp đồng béo bở và là người được khách hàng tín nhiệm nhất. Julian cho treo ngay trong phòng làm việc câu danh ngôn nổi tiếng của Winston Churchill. Câu nói thể hiện rất rõ con người của

Julian khi đó:

Chúng ta sinh ra để làm chủ vận mệnh của mình. Không gì có thể khuất phục được chúng ta. Thành công sẽ không bao giờ rời bỏ chúng ta một khi ta còn có niềm tin vào ý chí và sức mạnh của chính mình.

Julian là người kiên định và có quyết tâm cao. Anh sẵn sàng làm việc 18 giờ mỗi ngày để đạt được mục tiêu đã đề ra trước đó. Ngoài ra, anh còn có một xuất thân quyền thế và giàu có. Ông nội anh từng là nghị sĩ nổi tiếng và cha anh làm việc trong Tòa Án Liên Bang. Với thân thế của mình, anh có thể nhẹ nhàng thăng tiến trên con đường sự nghiệp. Nhưng sau một thời gian làm việc cùng Julian, tôi hiểu rằng: Julian đi lên bằng chính khả năng của mình.

Nghệ thuật bào chữa của Julian luôn được ca ngợi trên trang đầu của những tờ báo lớn. Với đầu óc sắc bén và nhanh nhạy, anh là lựa chọn số một của hầu hết những khách hàng khi họ đến với công ty luật của chúng tôi. Không chỉ nổi tiếng trong công việc, cuộc sống riêng tư của anh cũng nổi đình, nổi đám. Anh hay được nhắc tới với những với những cuộc ăn chơi về khuya tại những nhà hàng sang trọng nhất thành phố cùng những cô người mẫu trẻ đẹp, những lần chè chén thâu đêm suốt sáng với những môi giới mà anh gọi là “nhóm bạn phá hoại” của anh. Bất kể tốt hay xấu, lúc nào anh cũng là tâm điểm của mọi sự chú ý.

Cho đến bây giờ, tôi vẫn không hiểu tại sao Julian lại quyết định chọn tôi làm trợ tá cho vụ kiện tụng nổi tiếng nhất trong mùa hè đó. Mặc dù đang theo học khoa Luật trường Harvard nhưng chắc chắn tôi không phải là sinh viên tập sự sáng giá nhất trong công ty. Nhưng bỏ qua những người khác, anh đã chọn tôi và mang đến cho tôi một cơ hội tuyệt vời để sớm tiếp cận với những vụ án gai góc. Tất nhiên, với sự đầu tư kỹ lưỡng của cả hai, chúng tôi đã thắng trong vụ kiện đó và tôi đã rút ra được nhiều kinh nghiệm quý giá cho nghề nghiệp tương lai của mình.

Theo đề nghị của Julian, sau khi tốt nghiệp, tôi đã ở lại công ty với tư cách là cộng sự của anh và tình bạn giữa chúng tôi nhanh chóng hình thành. Thế nhưng, tôi phải thừa nhận rằng cộng tác với Julian không dễ chịu chút nào. Anh yêu cầu chúng tôi phải nỗ lực hết mình và không được khinh xuất bất kỳ điều gì khi xử lý hồ sơ. Tuy phải làm việc một cách căng thẳng và chịu sự chỉ đạo gắt gao của Julian nhưng bao giờ chúng tôi cũng rất nể phục anh. Không chỉ xuất sắc trong công việc, Julian còn là một con người tử tế và rất biết cách quan tâm đến người khác. Dù có bận rộn đến đâu, anh cũng luôn dành thời gian để hỏi thăm về cuộc sống riêng của từng nhân viên của mình. Trong năm học cuối, khi tôi đang kiệt quệ về tài chánh thì Julian đã giúp tôi tìm được một học bổng giá trị. Có thể Julian rất khắc nghiệt trong công việc và sống rất phóng túng nhưng không bao giờ anh bỏ rơi bạn bè. Nhưng đúng là anh bị công việc ám ảnh quá nhiều.

Trong những năm đầu, Julian biện hộ cho việc bận rộn của mình là do *“muốn cống hiến vì sự phát triển của công ty”*. Nhưng rồi cùng với sự thăng tiến trong sự nghiệp, thời gian rảnh rỗi của anh càng ngày càng eo hẹp. Kế hoạch du lịch đến đảo Caymans trong vòng một tháng của anh chưa bao giờ thực hiện. Những vụ án ngày càng trở nên hấp dẫn và Julian, vốn không bao giờ lùi bước trước thử thách, càng ép mình làm việc nhiều hơn. Tâm sự với tôi, Julian bảo anh luôn cảm thấy tội lỗi khi ngủ nhiều hơn ba giờ đồng hồ mỗi ngày. Và với những nỗ lực không mệt mỏi của mình, Julian đã có được điều mà anh khao khát. Anh gặt hái được mọi thành công khi tuổi đời còn rất trẻ. Danh tiếng lẫy lừng, một tòa lâu đài tráng lệ trong khu của những người nổi tiếng, hàng tá xe hơi đời mới và một căn nhà nghỉ trên núi ở một hòn đảo phía Nam.

Nhưng mọi việc lại không suông sẻ như vẻ ngoài của nó. Tôi nhận thấy một điều gì đó bất ổn trong cuộc sống của Julian. Lúc nào cũng có một vụ án lớn hơn và hóc búa hơn chờ anh giải quyết. Với danh tiếng của mình, Julian không bao giờ cho phép mình mắc sai lầm hay thất bại trong bất kỳ vụ án nào. Tôi tự hỏi chuyện gì sẽ xảy ra khi câu hỏi của quan tòa nằm ngoài dự đoán của Julian hay những nghiên cứu về vụ án của chúng tôi không đạt yêu cầu. Hầu như lúc nào chúng tôi cũng làm việc trong trạng thái căng thẳng và tôi có cảm giác như chúng tôi đang bị chôn vùi trong cái thế giới chỉ có công việc này. Trong khi hầu hết mọi người đã về nhà với gia đình thì chúng tôi vẫn mãi miết bên đồng hồ sơ, nghĩ rằng mình đang nắm cả thế giới trong tay.

Càng làm việc nhiều với Julian, tôi càng lo lắng cho anh. Julian đang tự chôn mình trong hố sâu của tham vọng. Không gì có thể làm cho anh thỏa mãn. Hôn nhân đổ vỡ và những mối bất hòa với người thân khiến cuộc sống của anh càng trở nên nặng nề. Dù Julian có mọi thứ về vật chất nhưng tôi cảm thấy anh sống thật khổ sở.

Dù đang ở độ tuổi năm mươi nhưng trông Julian như một người sắp bước qua tuổi bảy mươi. Những nếp nhăn hằn sâu trên khuôn mặt thể hiện sự căng thẳng tột cùng trong đời sống tinh thần cũng như sự mất cân bằng trong sinh hoạt thường ngày. Những bữa ăn tối quá giờ, những giấc ngủ gà gật và bia rượu đã khiến anh trở nên béo phì. Không những mệt mỏi về bệnh tật, anh còn đánh mất tính hài hòa của chính mình.

Điều đáng buồn nhất là việc anh bị mất tập trung trong phòng xử án. Thay cho những lời hùng biện sắc sảo và thông minh, anh huyền thuyên hàng giờ về những chuyện ngoài lề không mấy liên quan đến vụ án. Anh đã trở thành cái bóng của chính mình.

Julian bắt đầu tâm sự với tôi rằng anh không còn đam mê trong công việc mà luôn cảm thấy trống rỗng, vô vị. Anh nói khi còn là một luật sư trẻ, anh thật sự yêu quý công việc ở tòa án, mặc dù việc anh vào nghề ban đầu là do truyền thống của gia đình. Sự phức tạp và những thử thách đầy trí tuệ khi vận dụng luật pháp đã làm cho anh say mê và tràn đầy hứng khởi. Chính viễn cảnh rằng mình có ảnh hưởng đến cuộc đời, số phận của những người tranh tụng đã cho anh ý nghĩa cuộc sống.

Tuy nhiên, tôi được biết có nhiều thứ tồi tệ đã xảy đến với anh trước khi tôi vào làm ở công ty. Theo lời một cộng sự lâu năm của anh thì Julian đã phải chịu đựng một vài bi kịch gì đó rất lớn, nhưng tôi không tài nào cạy miệng bất cứ ai tiết lộ điều đó. Dù cho không biết gì nhiều nhưng tôi tin rằng đây mới thật là lý do khiến anh rơi vào hoàn cảnh như hiện nay. Tôi cảm thấy rất lo lắng cho Julian, anh ấy không chỉ là thầy mà còn là một người bạn thân của tôi.

Và rồi việc gì đến cũng đã đến, như một cú đấm đã được báo trước. Vào sáng thứ hai hôm ấy, ngay giữa phòng xử án số 7, căn phòng mà Julian Mantle đã từng thắng rất nhiều vụ kiện danh tiếng, cơn đột quỵ đã đánh gục anh và kéo anh đến gần cái chết.

CHƯƠNG 2

VỊ KHÁCH BÁT NGỜ

Ngay sáng hôm sau, tất cả chúng tôi có mặt trong một buổi họp khẩn cấp của công ty Harding, một nhân viên kỳ cựu, phát biểu trước tập thể:

- Tôi rất tiếc khi thông báo với mọi người tin tức chẳng gì tốt đẹp này. Hôm qua, khi đang tranh cãi cho hãng Hàng Không Đại Tây Dương, Julian Mantle đã ngã quỵ ngay trong phòng xử án vì một cơn đau tim đột ngột. Hiện giờ anh đang nằm trong phòng chăm sóc đặc biệt và sức khỏe của anh đang dần bình phục. Tuy nhiên, điều mà tôi sắp thông báo sau đây có thể sẽ khiến các bạn ngạc nhiên: Julian đã quyết định rời bỏ đại gia đình chúng ta cùng sự nghiệp luật sư danh tiếng của mình. Anh sẽ không bao giờ trở lại công ty nữa.

Quả thật, thông tin này đã khiến nhiều người choáng váng, trong đó có tôi. Dù biết Julian đang trải qua một giai đoạn khó khăn nhưng chưa bao giờ tôi nghĩ đến việc anh sẽ từ bỏ sự nghiệp mà anh đã tạo dựng bấy lâu. Sau một thời gian dài cộng tác, tôi nghĩ ít nhất Julian cũng phải bàn với tôi một tiếng trước khi đưa ra quyết định đột ngột này. Vậy mà không những không tiếp tôi trong bệnh viện, anh còn từ chối mọi cuộc điện thoại thăm hỏi của tôi. Có lẽ Julian sợ việc chuyện trò với tôi sẽ khiến anh nhớ đến quãng đời mà anh đang muốn quên. Nhưng dù thế nào đi chăng nữa thì tôi vẫn thấy rất thất vọng về chuyện này.



Trên đây là tất cả những chuyện đã xảy ra năm năm về trước. Tin tức cuối cùng mà tôi nhận được về Julian là anh đã sang Ấn Độ. Một đồng nghiệp của chúng tôi cho biết anh muốn đơn giản hóa cuộc sống và đi tìm “lời giải đáp” tại vùng đất bí ẩn này. Anh đã bán tòa lâu đài và tất cả tài sản của mình, trong đó có cả chiếc xe Ferrari mà anh vô cùng yêu quý.

Năm năm đã trôi qua và mọi chuyện thay đổi rất nhiều. Bản thân tôi cũng vậy. Từ một luật sư điềm tĩnh, tôi trở thành một người tham công tiếc việc và luôn cáu gắt. Tôi đã lập gia đình với Jenny, người bạn gái thân thiết suốt nhiều năm qua của mình. Dù nhận được sự động viên của Jenny và các con cũng như những lời khuyên bổ ích của cha mình nhưng tôi vẫn không hoàn toàn hài lòng về cuộc sống hiện tại. Trong những khoảng khắc tĩnh lặng, tôi vẫn thường nghĩ tới Julian và tự hỏi liệu có phải có phải mình đang trượt trên vết xe đổ của anh trước đây không. Tôi băn khoăn không biết Julian đang ở đâu và sống như thế nào. Đã năm năm nay, chúng tôi không nhận được một tin tức nào của anh, dù chỉ là một tấm bưu thiếp. Tôi tự nhủ có thể bây giờ Julian đã có một cuộc sống ổn định ở Ấn Độ, hoặc đã sang Nepal hay cũng có thể đang sống tại vùng biển Caymans anh từng mơ ước. Dù thế nào thì tôi cũng hiểu rằng Julian sẽ không bao giờ trở lại với nghề luật sư và có lẽ tôi chẳng bao giờ còn gặp anh nữa.

Nhưng rồi vào một buổi chiều cách đây khoảng hai tháng, một cuộc gặp gỡ bất ngờ đã giúp tôi giải đáp tất cả những thắc mắc về Julian trong suốt thời gian qua. Chiều hôm đó, sau khi tiễn vị khách cuối cùng ra về, tôi mệt mỏi buông mình xuống ghế, cố gắng tận hưởng vài giây phút thanh thoi hiếm hoi sau một ngày mệt mỏi. Đúng lúc đó, Genevieve, cô trợ lý của tôi vào báo:

- Thưa ông, có người đang cần gặp ông. Ông ta nói có việc gấp và sẽ ngồi đợi cho đến khi được tiếp chuyện với ông.
- Tôi sắp về rồi! Tôi nóng nảy trả lời – Tôi không có thời gian và cũng không muốn gặp bất cứ ai lúc này. Cô bảo ông ta ghi số hẹn như những người khác, nếu không hãy gọi bảo vệ.
- Nhưng ông ta bảo ông ta thật sự rất cần gặp ông. Ông ta không chấp nhận việc bị từ chối.

Tôi im lặng. *“Biết đâu có người nào đó đang cần sự giúp đỡ của mình thì sao.”* – Nghĩ vậy nên tôi bảo Genevieve mời ông ta vào.

Một người đàn ông trạc 40 tuổi mỉm cười bước vào trong lúc tôi còn uể oải đưa tay sửa lại cà vạt. Anh ta cao ráo, hơi gầy nhưng tràn đầy sức sống. Nhìn anh ta tôi nhớ đến những cậu ấm học chung trường với mình trước đây, những người luôn đến trường trên chiếc xe hơi xịn và da dẻ lúc nào cũng hồng hào. Nhưng hơn thế nữa, người khách của tôi còn toát lên vẻ nhanh nhẹn và thanh thoát đặc biệt.

“Chắc lại thêm một gã luật sư đến tham khảo ý kiến đây.” – Tôi thầm nghĩ trong khi vẫn nhìn anh ta một cách không mấy thiện cảm. – *“Nhưng sao anh ta cứ nhìn chăm chăm vào mình vậy nhỉ? Hy vọng đây không phải là anh chồng bị xử thua trong vụ lý dị tuần rồi đấy chứ”*

Thế nhưng, đáp lại sự lo lắng của tôi là một nụ cười hồn hậu dễ mến. Sau một lúc im lặng, với giọng quyền uy và pha lẫn ngạc nhiên, anh ta lên tiếng hỏi:

- Đây là cách mà anh đối đãi khách của mình đấy à. John, kể cả những người đã dẫn dắt anh đến thành công như hôm nay sao?



Một cảm xúc lạ trào dâng trong lòng khiến tim tôi đập mạnh. Tôi lập tức nhận ra giọng nói ngọt ngào nhưng hay cấu bẩn đó.

- Julian? Phải anh đó không? Có phải anh thật không?

Giọng cười giòn tan của người khách phá tan mọi nghi ngờ của tôi. Quả thật, người đàn ông trẻ trung đang đứng trước mặt tôi không ai khác hơn chính là Julian Mantle, người mà tôi cứ nghĩ đã mất tích bấy lâu. Thật không thể tin được. Thay cho nước da xám xịt cùng những tiếng ho sù sụ và cặp mắt vô hồn trước đây là một cơ thể tràn đầy sức sống, như ở đỉnh cao của tuổi thanh xuân. Nước da rám nắng, gương mặt tươi trẻ cùng đôi mắt tinh anh của anh khiến người đối diện không thể rời mắt. Điều khiến tôi kinh ngạc hơn cả là sự thư thái trong dáng vẻ của Julian. Không còn là vị luật sư nổi tiếng lúc nào cũng tất bật và dăm chiêu lo lắng, người đang đứng trước mặt tôi bây giờ là hình mẫu của sức trẻ và sự hồi sinh kỳ lạ.

CHƯƠNG 3

SỰ THAY ĐỔI DIỆU KỲ

Tôi thật sự kinh ngạc trước sự thay đổi của Julian Mantle.

“Làm sao một người mệt mỏi, già nua như Julian trước đây lại có thể trở nên tràn đầy sức sống chỉ sau một thời gian ngắn như vậy được?” – Tôi tự hỏi. – “Liệu có phải Julian đã sử dụng một thứ thần dược nào đó chăng?”

Như để giải đáp những thắc mắc lộ ra trên gương mặt tôi, Julian lên tiếng. Với giọng nhẹ nhàng, anh chậm rãi kể về hành trình năm năm qua của mình. Sau cơn đột quỵ, Julian hiểu rằng cuộc sống đã rung chuông báo tử trên đầu anh, không chỉ về sức khỏe thể chất mà cả về cảm xúc tinh thần.

Nhịp sống hối hả và những tham vọng đã bào mòn và rút kiệt mọi sức lực của anh. Lúc ấy, cơ thể anh rã rời và thần trí anh trở nên mù mịt. Anh hiểu cơn đau tim chỉ là triệu chứng ban đầu của một tình trạng nguy kịch. Khi nhận được lời cảnh báo cuối cùng của bác sĩ – hoặc là bỏ việc, hoặc là chết – Julian nhận ra mình đã đánh mất quá nhiều. Có lẽ đây là cơ hội cuối cùng để anh nhóm lại ngọn lửa của sự sống.

Julian quyết định bán tất cả đồ đạc và thực hiện chuyến đi sang Ấn Độ, vùng đất của nền văn minh cổ kính và bí ẩn. Anh chu du từ làng này sang làng khác, lúc thì đi bộ, lúc đi xe lửa, học thêm nhiều tập tục mới, thấy âm lòng trong tình cảm ấm áp chan hòa của người dân Ấn Độ. Ở nơi đây anh cảm nhận được một tình cảm thiêng liêng giữa người và người đang lan tỏa vào mọi ngõ ngách tâm hồn anh, cho anh một cái nhìn mới mẻ về ý nghĩa đích thực của cuộc sống. Hãy nhìn xem, ngay cả những người dân nghèo nhất cũng mở rộng cửa, dang tay đón anh, một người khách mệt mỏi từ phương Tây xa lạ. Ngày qua ngày, trong khung cảnh tuyệt vời ấy, Julian dần dần hồi sinh. Óc sáng tạo và lòng nhiệt thành của anh trỗi dậy. Anh cảm thấy lạc quan, vui vẻ hơn và bắt đầu cười trở lại.

- Tôi chẳng biết giải thích với anh thế nào John ạ. Nhưng thật lòng mà nói, sau tất cả những chuyện đã xảy ra, tôi có cảm giác như mình đã nhận được một mệnh lệnh đặc biệt từ chính bên trong con người mình. Nó yêu cầu tôi phải thực hiện chuyến hành trình đặc biệt đó để khơi lại ngọn



- lửa sắp tàn lụi trong đời sống tâm linh của mình. – Julian nói. – Quảng thời gian tuyệt vời đó đã giải phóng tôi khỏi mọi ràng buộc, cả về vật chất lẫn tinh thần.

Julian cho biết, càng đi, anh càng khám phá thêm nhiều điều mới mẻ. Anh được nghe kể về cuộc đời của những vị cao tăng Ấn Độ, những người đã từ bỏ mọi cám dỗ của cuộc sống hiện đại để sống một cuộc đời chân phương nhưng đầy đủ năng lượng. Họ thật sự là những bậc thầy trong nghệ thuật điều khiển thần trí và đánh thức tâm linh. Càng nghe kể, Julian càng muốn được tiếp xúc và tìm hiểu về những triết lý của họ. Anh hy vọng những triết lý đó sẽ phù hợp với hoàn cảnh và cuộc sống của mình.

Rồi Julian được tiếp xúc với nhiều vị cao tăng đặc đạo. Họ đón tiếp anh bằng vòng tay rộng mở và trái tim nhân hậu, chia sẻ những kiến thức quý báu mà họ được truyền dạy từ bao đời. Julian cũng viếng thăm nhiều ngôi đền cổ kính trên khắp lãnh thổ Ấn Độ. Đó là những công trình xây dựng lớn, vững chãi như những người giữ cổng trung thành, canh giữ những trí tuệ thông thái của ngàn xưa. Anh rất xúc động trước khung cảnh thiêng liêng của vạn vật nơi này.

- Đó là quãng thời gian vô cùng kỳ diệu đối với tôi. John ạ. Tôi, một luật sư già đã bán đi tất cả tài sản của mình, từ con ngựa đua đến chiếc Ferrari, để đi tìm những truyền thống vô giá của phương Đông.
- Nhưng việc từ bỏ tất cả những thứ thuộc về mình là việc làm rất tự nhiên đối với tôi. Albert Camus từng nói rằng: *“Sự phóng khoáng thật sự chính là cho đi tất cả ở hiện tại”*

Tôi biết mình phải thay đổi nên đã quyết định nghe theo những gì trái tim mách bảo, và tôi đã thực hiện chúng một cách nghiêm túc. Cuộc đời tôi trở nên đơn giản và có ý nghĩa hơn rất nhiều kể từ khi tôi từ bỏ quá khứ. Anh biết không, tôi thật sự cảm thấy thích thú khi được tận hưởng những niềm vui nho nhỏ trong cuộc sống như ngắm nhìn những vì sao trên bầu trời đêm hoặc đắm mình trong ánh hoàng hôn. Và ở đây, hầu như chẳng khi nào tôi nghĩ về những thứ mà mình từ bỏ.

Mặc dù rất thích thú khi có những tiếp xúc đầu tiên với nền văn hóa xa lạ nhưng rất mực uyên thâm này, Julian vẫn chưa tìm thấy điều mà anh đang khao khát. Những trí tuệ thông thái và phương pháp thực tiễn có thể giúp anh thay đổi chất lượng cuộc sống dường như vẫn rất xa vời với anh. Anh có cảm giác như mình đang tham gia vào một trò chơi trốn tìm.

Rồi một lần nọ, anh đến Kashmir, một thành phố cổ kính và huyền bí nằm dưới chân dãy núi Himalaya. Tại đây, anh đã được gặp Yogi Krishnan, người cũng là luật sư và cũng từng rơi vào tình trạng như Julian. Chấn ngán trước nhịp sống hối hả ở New Delhi, ông từ bỏ toàn bộ gia sản và lui về sống ẩn dật trong một thế giới thanh tịnh. Khi Julian gặp Krishnan thì ông đã trở thành người coi giữ đền làng. Ông cho biết ông đã tìm thấy chính mình cũng như mục đích trong cuộc sống.

Tôi mệt mỗi khi phải sống như một mũi khoan liên tục. Thế rồi khi đến đây, tôi nhận ra nhiệm vụ của mình chính là phục vụ mọi người và góp phần làm cho thế giới này trở nên tốt đẹp hơn. Bây giờ tôi sống để cho đi. – Krishnan bảo với Julian. – Tôi đã sống ở ngôi đền này cả ngày lẫn đêm, chia sẻ sự giác ngộ của mình với tất cả những ai đến đây cầu nguyện. Tôi giúp đỡ những người cần đến sự giúp đỡ của mình. Tuy nhiên, tôi không phải là một thầy tu. Tôi chỉ là một con người đã tìm được chính linh hồn mình.

Julian tâm sự với Krishnan về cuộc đời mình, về thành công và những khao khát trước đây của anh. Julian còn bộc lộ cả những tâm tư tình cảm cùng sự khủng hoảng tinh



thần mà anh đã và đang trải qua.

- Tôi đã từng đi qua con đường ấy, anh bạn ạ. Tôi cũng từng trải qua cảm giác như anh bây giờ. Tuy nhiên, tôi đã học được rằng tất cả những sự việc xảy ra trong cuộc sống của chúng ta đều có lý do của nó và luôn chứa đựng những bài học sâu xa. – Yogi Krishnan chia sẻ. – Tôi đã nhận ra rằng thất bại, dù trong bất kỳ lĩnh vực nào, cũng là một phần tất yếu trong cuộc sống và cần thiết cho sự phát triển của mỗi cá nhân. Nó phát triển thế giới nội tại và mang lại bình yên cho tâm trí mỗi người. Hãy yêu quý nó như người thầy của mình.

Những lời này đã tác động sâu sắc đến Julian. Anh cảm thấy một niềm hoan hỉ trào dâng trong lòng. Julian nhận ra Yogi Krishnan chính là người thầy thông thái mà mình tìm kiếm bấy lâu nay. Qua hành trình tinh thần của mình, Krishnan đã khám phá bí quyết để cân bằng cuộc sống.

- Tôi đang học cách xây dựng một cuộc sống phong phú và đầy đủ hơn. Ông có thể giúp tôi được không, Krishnan? – Julian hỏi với giọng tha thiết.
- Tôi rất vinh hạnh được giúp anh bằng cả tấm lòng. – Yogi trả lời. – Nhưng tôi muốn chia sẻ với anh một thông tin. Trong thời gian coi giữ ngôi đền này, tôi có nghe nói đến các vị hiền triết sống ở một vùng đất huyền bí trên dãy núi Himalaya. Nhiều người kể rằng những vị thánh tăng ở đó đã tìm ra phương thức nâng cao chất lượng cuộc sống của con người. Nó tập hợp những nguyên tắc và phương pháp hữu hiệu nhằm giải phóng tiềm năng về thể chất, trí tuệ và tâm hồn con người. Điều đáng tiếc là không ai biết chỗ ở chính xác của những vị hiền triết này trong khi tôi đã quá già để có thể bắt đầu hành trình tìm kiếm họ. Tôi không có đủ sự thông tuệ để giúp anh có được những điều anh đang khao khát. Nhưng những thánh tăng kia thì có thể.

Julian rất phấn khích với thông tin mà Yogi Krishnan vừa cung cấp. Anh nắm chặt tay Krishnan, giọng cảm động:

- Nhưng tôi nghĩ hẳn ông cũng phải biết chút gì về nơi ở của họ chứ?
- Dân làng gọi họ là các bậc hiền triết ở Sivana. Theo ngôn ngữ của dân địa phương thì Sivana có nghĩa là “đảo khai sáng”. Những vị tu sĩ này được tôn kính như những vị thần. Nếu biết chỗ ở của họ, chắc chắn tôi đã nói với anh nhưng vấn đề là tôi không biết và cũng không ai biết.

Sáng hôm sau, khi những tia nắng đầu tiên xuất hiện ở chân trời, Julian bắt đầu lên đường đi tìm vùng đất huyền bí Sivana. Ban đầu, anh định thuê một người dân sống ở vùng biên giới Nepal và Tây Tạng hướng dẫn anh vượt qua các đỉnh núi. Nhưng rồi không hiểu sao anh thấy mình phải tự thực hiện hành trình này. Do đó, bất chấp thói quen thận trọng trước đây, anh quyết định khởi hành một mình. Với tất cả nhiệt huyết và quyết tâm, anh bắt đầu leo lên những dãy núi cao.

Trong vài ngày đầu, mọi chuyện diễn ra rất suông sẻ. Trên đường đi, thỉnh thoảng anh dừng lại chuyện trò với những người dân sống ở các ngôi làng quanh chân núi. Nhưng càng lên cao, không gian càng trở nên vắng lặng. Có lúc đi hàng ngày trời anh chẳng gặp ai. Giữa rừng núi bao la, anh suy gẫm về cuộc sống trước đây của mình, về những nơi anh từng đi qua cũng như sẽ đến.

Chẳng bao lâu, những ngôi làng dưới chân núi chỉ còn là những chấm nhỏ trên bức tranh thiên nhiên hùng vĩ. Vẻ uy nghi của những đỉnh núi trên dãy Himalaya phủ đầy tuyết khiến tim Julian đập mạnh. Không khí trong lành nơi đây làm cho tinh thần anh thật thoải mái. Trước đây, Julian từng đi du lịch nhiều nơi, nhưng đứng trước không gian hùng vĩ này, anh nhận ra đây mới thật sự là tuyệt tác của thiên nhiên. Julian như

muốn hòa mình vào không gian trắng xóa trước mắt và giữ mãi khoảnh khắc huyền diệu này. Cảm giác lạc quan và tự do chiếm lấy tâm hồn anh.

- Tôi còn nhớ như in những suy nghĩ của mình khi đó. – Julian nói.- Cuộc sống chỉ là sự lựa chọn mà thôi, John ạ. Định mệnh của mỗi người tùy thuộc vào quyết định của chính bản thân họ. Trong khoảng khắc đặc biệt ấy, tôi tin mình đã đưa ra một lựa chọn đúng đắn. Tôi biết mình sẽ không bao giờ trở lại cuộc sống trước đây đồng thời tin rằng có một điều kỳ diệu nào đó đang chờ mình phía trước. Đó là một sự đánh thức tuyệt vời.

Julian dần dần chinh phục những ngọn núi cao trong dãy Himalaya. Càng lên cao, Julian càng cảm thấy hồi hộp. Anh tâm sự:

- Nhưng chẳng hiểu sao tôi tin cảm giác hồi hộp đó báo hiệu điềm tốt. Nó tương tự như cảm giác lúc tôi bắt đầu một vụ
- án thú vị vậy. Mọi thứ đối với tôi lúc đó thật rõ ràng. Tôi biết con đường phía trước sẽ dẫn mình đến đâu. Tôi có cảm giác trong cơ thể mình có một chiếc la bàn kỳ lạ, có thể dẫn tôi đến đích một cách an toàn và nhanh chóng. Tôi tin rằng mình sẽ không bao giờ dừng lại, thậm chí ngay cả khi ý định đó xuất hiện trong suy nghĩ.

Nhưng trong hai ngày dần bước tiếp theo giữa bao la trời đất, suy nghĩ của Julian chợt quay về với cuộc sống trước kia. Dù hoàn toàn thoải mái với cảm giác hiện tại nhưng anh vẫn cảm thấy lo lắng khi nghĩ về tương lai. Anh tự hỏi cuộc sống sẽ ra sao khi không còn những thử thách đầy thú vị mà nghề luật đã mang lại. Anh nghĩ về những gì mình đã có trước đây, về những bạn bè cũ, về văn phòng ộp ộp sang trọng, về căn nhà nghỉ đầy đủ tiện nghi trên núi.....

Tiếp tục đi sâu vào vùng đất bí ẩn này, tâm trí của Julian dần trở nên tĩnh lặng. Những ký ức ngày xưa mờ dần trước cảm xúc tuyệt diệu mà thiên nhiên mang lại.

Một hôm, anh trông thấy xa xa bóng một người khoác áo choàng màu đỏ, trên đầu đội mũ chóp màu xanh sẫm. Người ấy đi thấp thoáng phía trước, như đang dẫn đường cho anh – nhưng Julian không nhận ra điều đó. Anh rất ngạc nhiên khi thấy có người ở nơi hẻo lánh và hoang vu này. Vì đã ở cách xa thế giới văn minh và vẫn còn mù mờ về vùng đất Sivana, anh đã mừng rỡ gọi to để mong hỏi thăm về chặng đường sắp tới.

Thế nhưng đáp lại sự trông chờ của anh là sự im lặng tuyệt đối. Bóng người rảo bước nhanh hơn,, càng làm tăng khoảng cách với anh. Chẳng bao lâu sau, Julian chỉ còn thấy bóng chiếc áo choàng màu đỏ bay phất phới.

- Anh bạn ơi! Tôi đang cần sự giúp đỡ của anh để đến được Sivana. – Julian hét lớn lên. – Đã nhiều ngày nay tôi tìm kiếm vùng đất đó và bây giờ tôi nghĩ mình đã bị lạc đường!

Bóng người đột ngột dừng lại mà vẫn không nói một lời. Julian vội chạy đến chỗ ông ta đang đứng. Người đàn ông vẫn đứng yên, dường như ông chẳng mấy quan tâm đến những gì đang diễn ra xung quanh. Tiến đến gần, Julian bị cuốn hút bởi những bông hoa đang nằm trong chiếc giỏ nhỏ trên tay người đàn ông. Những bông hoa mỏng manh khẽ rung mình trong gió và đẹp đến mức anh không thể rời mắt.

Julian kín đáo quan sát người đàn ông đang đứng trước mặt mình. Một tia nắng xuyên ngang soi rõ gương mặt khuất trong chiếc áo choàng giúp Julian nhận thấy phong thái đặc biệt của ông. Anh chưa bao giờ thấy ai có đôi mắt sáng như vậy. – đôi mắt toát lên vẻ thông tuệ, thanh bình và một sức mạnh huyền bí khiến Julian bị mê hoặc.



“*Đây ắt là một vị hiền triết vĩ đại ở Sivana*”- Julian chợt nghĩ, không giấu được sự vui mừng.

- Tôi là Julian Mantle. Tôi đang đi tìm các vị hiền triết Sivana. Ông có biết họ ở đâu không? – Anh hỏi.

Người đàn ông chăm chú nhìn Julian rồi hỏi với giọng nhẹ nhàng như gió thoảng.

- Tại sao ông lại muốn tìm họ?

Linh cảm là mình đã tìm được một trong những vị thánh tăng thoát tục, Julian liền kể lại mục đích cuộc hành trình gian khó của mình. Anh kể về cuộc sống trước đây, về những tháng ngày vui đầu trong công việc để có được giàu sang và vinh hoa phù phiếm. Anh kể về cơn đau tim đột ngột và hành trình đến Ấn Độ cũng như cuộc gặp gỡ với Yogi Krishnan.

Người đàn ông lắng nghe với vẻ mặt điềm tĩnh. Chỉ khi Julian nói đến ước mong được lĩnh hội những bí quyết xây dựng cuộc sống đầy đủ ý nghĩa thì ông mới lên tiếng. Đặt tay lên vai Julian, ông nhẹ nhàng nói:

- Nếu anh đã có mong ước tìm học những điều thông thái để xây dựng cuộc sống tốt đẹp hơn thì tôi sẽ giúp anh. Đây cũng là nhiệm vụ của tôi. Tôi rất ngưỡng mộ sự ngoan cường của anh. Tôi nghĩ hẳn anh là một luật sư giỏi.

Vị tu sĩ ngừng lại, có vẻ như ông đang nghĩ về trường hợp của Julian. Im lặng một lúc, ông tiếp tục:

- Nếu thích, anh có thể đến thăm ngôi đền của tôi với tư cách là khách mời đặc biệt. Nó nằm sâu trong núi, phải đi bộ nhiều giờ nữa mới tới. Hẳn các thành viên trong cộng đồng chúng tôi sẽ rất vui khi được gặp anh và sẽ cùng hướng dẫn anh những nguyên tắc mà các bậc tiền bối của chúng tôi đã dày công nghiên cứu.

Rồi nhà hiền triết nhìn sâu vào mắt Julian:

- Tuy nhiên, trước khi dẫn anh đến với thế giới của chúng tôi, tôi muốn anh hứa với tôi một điều: Sau khi anh đã lĩnh hội được những chân lý bất hủ tạo nên niềm vui, sức khỏe và ý nghĩa cuộc sống, anh sẽ chia sẻ nó cho tất cả những ai đang cần. Dù sống ở vùng núi non hiểm trở này nhưng chúng tôi vẫn biết rằng, rất nhiều người trong thế giới các anh đang mất phương hướng.. Tôi muốn anh mang đến cho họ niềm tin và cả cách thức để họ thực hiện những điều họ mơ ước. Anh làm được chứ?

Julian gật đầu và hứa sẽ mang những thông điệp vô giá này đến với tất cả mọi người. Khi Julian theo chân vị hiền triết tiếp tục vượt núi thì trời đã ngả về chiều. Mặt trời khi ấy trở thành một vòng tròn mềm mại, huyền bí và đầy quyền rũ trên dãy núi non trùng điệp. Julian nói rằng anh không bao giờ quên giây phút ấy – giây phút đầu tiên của phần đời còn lại, một phần đời chẳng bao lâu sau anh sẽ hiểu rằng nó phong phú và hạnh phúc hơn tất cả những gì anh đã trải qua.



CHƯƠNG 4

CUỘC HỘI NGỘ Ở NƠI HUYỀN BÍ

Sau nhiều giờ đi bộ dọc theo những con đường ngoằn ngoèo và đầy cỏ dại, hai người đi xuống một thung lũng xanh mướt. Một bên thung lũng được bao bọc bởi những ngọn núi phủ đầy tuyết, trông giống như những chiến binh quả cảm đang canh giữ biên cương. Phía bên kia là một rừng thông rậm rạp che chắn cho thung lũng, như một món quà thiên nhiên ban tặng cho vùng đất huyền ảo này.

Vị hiền triết nhìn Julian, mỉm cười và bảo:

- Chào mừng anh đã đến với Sivana.

Cả hai cùng đi xuống một con đường khá bằng phẳng phía dưới để vào một khu rừng rợp mát. Mùi nhựa thông và gỗ đàn hương thoang thoảng trong không khí. Julian đi chân trần trên những mảng rêu xanh, cảm nhận sự mềm mại và mát lạnh của chúng đang làm dịu đi cảm giác đau buốt của đôi chân sau nhiều ngày leo núi. Anh thật sự ngạc nhiên khi nhìn thấy rừng hoa phong lan trước mắt. Những cánh hoa rực rỡ sắc màu như đang reo ca cùng vẻ đẹp long lanh của chốn thiên đường bé nhỏ này.

Julian chậm rãi bước theo vị thánh tăng, lắng nghe những âm thanh êm ái từ xa vang lại. Sau khi đi qua khu rừng, hai người đặt chân vào một ngôi làng nhỏ. Hai bên đường, Julian để ý thấy những túp lều được trang trí bằng những vòng hoa xinh xắn. Đến giữa làng, đập vào mắt Julian là một ngôi đền có kiến trúc tựa như những ngôi đền ở Thái Lan hay Nepal. Điều đặc biệt là ngôi đền này được trang trí bằng những chuỗi hoa nhiều màu sắc và được kết lại bằng những sợi dây rừng.

Thoạt trông, những tu sĩ sống trong ngôi làng này rất giống với Yogi Raman, vị hiền triết đã đưa Julian đến đây. Raman là vị thánh tăng lớn tuổi nhất Sivana đồng thời cũng là trưởng làng, Julian vô cùng ngạc nhiên khi nhìn thấy vẻ trẻ trung và sự thanh thoát của tất cả mọi người. Họ làm việc trong sự im lặng tuyệt đối và sau này, Julian biết đó chính là cách họ bày tỏ lòng tôn kính đối với thiên nhiên.

Khi Julian bước vào làng, khoảng 10 người đàn ông ăn mặc giống như Yogi Raman chào đón anh bằng nụ cười thân thiện. Nụ cười của họ toát lên sự bình yên và sâu sắc. Dường như mọi sự ồn ào, căng thẳng của thế giới bên ngoài đều không ảnh hưởng đến cuộc sống thanh bình nơi đây. Họ thể hiện lòng hiếu khách của mình chỉ bằng cách cúi chào đơn giản nhưng vô cùng nồng hậu.

Dáng vẻ của những người phụ nữ ở đây khiến Julian chú ý. Trong bộ váy bằng lụa hồng, họ bước đi nhanh nhẹn một cách khác thường. Tuy nhiên, bước chân của họ không ẩn chứa sự bận rộn, đầy tất bật của thế giới bên ngoài. Trái lại, nó thanh thoát nhẹ nhàng. Nhiều người đang làm việc trong đền, tựa như họ đang chuẩn bị cho một lễ hội nào đó. Một số người khác thì khuôn cúi và thêu những tấm thảm trang trí. Tất cả đều chú tâm vào công việc ở cấp độ cao nhất và đều rạng ngời hạnh phúc.

Julian quan sát về mặt các vị hiền triết và nhận thấy một sức mạnh đầy quyền năng trên gương mặt họ. Dù đã lớn tuổi nhưng họ toát lên sức trẻ rất đặc biệt. Đôi mắt họ sáng long lanh và tràn đầy niềm vui sống.

Tối hôm đó, Julian được đón chào bằng một bữa tiệc trái cây tươi. Về sau, anh hiểu rằng đây là một trong những bí quyết giúp họ có được một sức khỏe lý tưởng. Sau bữa ăn, Yogi Raman đưa Julian đến một túp lều đầy hoa, bên trong là một cái giường ngủ nhỏ với một xấp giấy trắng trên bàn. Ông cho biết đây sẽ là nhà của anh trong thời gian tới.

Dù chưa bao giờ đến một nơi nào huyền bí như Sivana nhưng không hiểu sao Julian lại có cảm giác như anh đang trở về nhà của mình sau nhiều năm xa cách. Linh cảm mách bảo với anh rằng anh thuộc về nơi này, dù chỉ trong một thời gian ngắn.

Đây sẽ là nơi anh nhóm lên ngọn lửa bên trong mình và bắt đầu cuộc sống mới, một cuộc sống giản dị, chân phương, thanh tịnh và hài hòa.

CHƯƠNG 5

NGƯỜI HỌC TRÒ TINH THẦN

Cuộc sống không bao giờ là bế tắc thật sự nếu con người dám rời bỏ lối mòn và dũng cảm tìm ra những giá trị mới.

Khuyết Danh

Tôi nhìn đồng hồ, đã hơn 8 giờ tối và nhớ ra mình còn một vụ kiện khá quan trọng vào ngày mai. Thế nhưng, bị cuốn hút theo câu chuyện của Julian, tôi chẳng còn muốn nghĩ đến bất cứ điều gì. Quả thật, Julian, sau cuộc gặp gỡ với những nhà hiền triết vĩ đại của Ấn Độ, đã có sự biến đổi đáng kinh ngạc. Tôi tự hỏi liệu những bí quyết của anh có thể giúp tôi thay đổi được cuộc sống hiện tại của mình không. Chứng kiến sự thay đổi của Julian, tôi càng muốn hiểu rõ hơn về cuộc sống tinh thần của mình. Tại sao những đam mê của tôi trước đây của tôi giờ không còn nguyên vẹn? Hay tại tôi không thể cảm nhận được những niềm vui đơn giản trong cuộc sống? Tôi nghĩ đã đến lúc mình phải tìm lại vận mệnh của mình.

Dường như cảm nhận được sự thích thú của tôi, Julian đẩy nhanh nhịp độ câu chuyện, Julian kể, với khả năng thích ứng và niềm đam mê của mình, anh nhanh chóng hòa hợp với cuộc sống ở Sivana và được nhiều người yêu mến. Anh cũng chiêm được tình cảm của các vị hiền triết và họ đối xử với anh như một thành viên chính thức trong cộng đồng.



Được sự chỉ dạy của Yogi Raman, Julian học tập nhằm lĩnh hội những kiến thức mới mẻ về cách thức hoạt động của cơ thể, trí óc và tâm hồn cũng như làm thế nào để có được sự tự chủ. Sự thông thái và thân thiện của Raman khiến Julian kính trọng ông như một người thầy và yêu quý ông như một người cha.

Hai thầy trò thường bắt đầu ngày mới của mình bằng cách bàn luận về ý nghĩa của cuộc đời và những cách thức đơn giản nhằm làm chủ cuộc sống. Raman giúp Julian nhận thức rõ hơn về sự sống, sự sáng tạo, giá trị của những ước mơ cũng như cách thức thực hiện chúng. Ông còn truyền cho anh bí quyết để đạt được sự bình an trong tâm hồn và kéo dài tuổi thọ. thỉnh thoảng hai thầy trò ngồi bên nhau chờ đợi bình minh và tận hưởng những tia nắng đầu tiên trong ngày. Có lúc họ tĩnh tâm bằng phương pháp thiền để tận hưởng món quà mà sự tĩnh lặng mang lại. Cũng có khi họ cùng nhau bách bộ xuyên qua rừng thông và thảo luận về những triết lý của cuộc sống.

Sau ba tuần ở Sivana, Julian bắt đầu thay đổi cả về thể chất lẫn tinh thần. Anh hòa mình vào thiên nhiên và say mê chiêm ngưỡng những tuyệt tác của tạo hóa, từ bầu trời đêm đầy sao đến nét quyến rũ của vạn vật sau cơn mưa. Chính những điều tưởng chừng rất bình dị này đã tác động sâu sắc đến thế giới nội tâm của anh. Phương pháp luyện tập của các vị hiền triết đã giúp Julian có được cảm giác yên bình và thanh tịnh trong tâm hồn. Dần dần, Julian khám phá ra được những tiềm năng bị lãng quên trong tâm trí mình. Càng ngày anh càng cảm thấy vui vẻ và thoải mái hơn.

Và bây giờ trước mặt tôi, thân hình quá khổ ngày xưa của Julian đã trở thành một cơ thể rắn chắc và khỏe mạnh. Vẻ xanh xao được thay thế bằng sự hồng hào đầy sức sống.

Sau khi ngừng lại vài giây như để nghiệm lại những gì mình đã trải qua, Julian tiếp tục câu chuyện bằng giọng chậm rãi:

- Tôi đã nhận ra nhiều điều vô cùng quan trọng, John ạ. Thế giới của chúng ta, cả bên ngoài lẫn bên trong, đều rất đặc biệt. Thành công bên ngoài sẽ không là gì cả nếu anh không có được sự thành công ở bên trong. Giữa sự giàu có và đầy đủ có một khoảng cách rất lớn. Ngày trước tôi chỉ quan tâm đến cuộc sống bên ngoài và những thành công về vật chất. Nhưng giờ đây, tôi đã hiểu được vai trò của sự tự chủ cũng như tầm quan trọng của sự phát triển toàn diện về cảm xúc, trí tuệ, tâm hồn và cơ thể con người. Làm sao anh có thể hoàn thành tốt công việc khi anh không có niềm đam mê? Làm sao anh có thể chăm lo cho người khác khi anh không thể tự chăm sóc chính mình? Cũng như vậy, tôi không thể yêu mến mọi người nếu tôi không biết cách yêu chính bản thân.

Bỗng nhiên giọng Julian trở nên nhỏ nhẹ, Anh bật bạch:

- Khi còn là một luật sư thành đạt, hầu như tôi chưa từng mở lòng với bất cứ ai và giờ đây tôi cảm thấy hối tiếc vì điều đó, John ạ. Trong thời gian sống ở Sivana, tôi đã phần chần một cách khác thường khi học được cách sẻ chia suy nghĩ và hiểu biết của mình với tất cả mọi người.

Julian nhìn ra ngoài và nhận thấy trời đã tối. Anh đứng dậy chuẩn bị ra về. Tôi vội nói:

- Anh có thể ở lại thêm một lát được không, Julian? Thật sự
- tôi đã bị cuốn vào câu chuyện của anh cũng như những kiến thức mà anh đã được lĩnh hội ở Sivana. Tôi thật sự muốn biết chuyện gì đã diễn ra sau đó.
- Tôi sẽ trở lại đây, chắc chắn là vậy, John. Anh hiểu một khi đã bắt đầu làm một việc gì đó, tôi sẽ không bao giờ bỏ cuộc nửa chừng mà. Nhưng bây giờ anh đang có việc phải làm và bản thân tôi đang có một số vấn đề riêng cần giải quyết.



- Tôi hiểu rồi – Tôi gật đầu – Nhưng anh có thể nói cho tôi biết liệu những bí quyết mà anh đã học có thể áp dụng trong trường hợp của tôi được không?
 - “Khi người học trò đã sẵn sàng thì người thầy sẽ xuất hiện” – Julian trả lời bằng một câu châm ngôn – Tất cả mọi người đều có quyền được đón nhận nguồn trí thức mà tôi đã may mắn được lĩnh hội. Nó có thể giúp chúng ta thay đổi bản thân cũng như cuộc sống quanh mình. Tôi sẽ chia sẻ những kiến thức này với anh. Hãy kiên nhẫn. Tối mai chúng ta sẽ gặp lại nhau tại nhà anh và sẽ nói rõ hơn về chúng. Anh đồng ý chứ?
 - Tất nhiên! – Tôi đáp, dù vẫn cảm thấy hơi thất vọng.- Cảm ơn anh. Tôi sẽ đợi
- Sau khi tiễn Julian ra về, tôi ngồi lại một mình trong văn phòng, ngẫm nghĩ về cuộc trùng phùng bất ngờ và câu chuyện của người bạn luật sư năm xưa nay đã là tu sĩ. Tôi nhận ra sự ngăn ngủ của đời người và sự vô thường trong cuộc sống, lại có được sự tò mò, hiếu động như khi còn trẻ. Biết đâu khi ấy tôi cũng sẽ từ bỏ công việc luật sư này. Có thể ở đâu đó sẽ có tiếng gọi tôi hướng về một nơi khác, cao quý và vĩ đại hơn? Những suy nghĩ này khiến tôi chẳng thể tập trung vào tập hồ sơ dày cộm trước mặt. Tôi đứng dậy tắt đèn, khóa cửa văn phòng và ra về trong không khí oi nồng của đêm hè.

CHƯƠNG 6

NGUỒN TRÍ TUỆ THÔNG THÁI

Cuộc sống là khung vải rộng và bạn nên vẽ vào đó tất cả những sắc màu trong khả năng của bạn.

Danny Kaye

Đúng như đã hứa, hơn 7 giờ tối hôm sau, Julian đến gặp tôi. Anh xuất hiện trong bộ dạng khác hẳn ngày hôm qua. Tuy vẫn khỏe mạnh và tràn đầy sức sống, nhưng bộ quần áo mà anh đang mặc khiến tôi cảm thấy ngạc nhiên. Trong cái oi nồng của tiết trời tháng 7, anh mặc chiếc áo dài màu đỏ, bên ngoài là áo choàng có hình thêu màu xanh trùm kín đầu khiến tôi có cảm giác rất nóng bức.

- Chào anh bạn! Julian vui vẻ.
 - Xin chào. – Tôi gật đầu chào lại Julian mắt vẫn không rời bộ trang phục đặc biệt của anh.
 - Đừng nhìn tôi như vậy chứ. Anh mong đợi tôi sẽ mặc đồ gì hả John?
- Chúng tôi nhìn nhau và cùng phá lên cười. Tôi rất thích tính hài hước của Julian và cảm thấy vui vì anh đã không đánh mất nó sau bao nhiêu thăng trầm của cuộc sống. Khi Julian đã yên vị trên ghế, tôi chợt nhìn thấy tràng chuỗi hạt bằng gỗ mà anh đang đeo
- Đây là gì vậy? Nó đẹp quá. – Tôi ngạc nhiên thốt lên.
 - Chúng ta sẽ nói về cái này sau. – Julian trả lời trong khi ngón tay cái và ngón trỏ của anh đang lần chuỗi hạt. – Có nhiều vấn đề cần được ưu tiên trước.
 - Vậy thì chúng ta bắt đầu đi. Anh biết không., hôm nay tôi chẳng thể tập trung vào công việc vì cứ mãi nghĩ về buổi trò chuyện của chúng ta đấy.



Julian mỉm cười và bắt đầu câu chuyện. Cũng như ngày hôm qua, anh chia sẻ với tôi những phương pháp có thể giúp con người kiểm soát tâm trí và xóa bỏ những lo toan thường nhật. Anh nói về trí tuệ thông thái mà Yogi Raman và những vị tu sĩ khác đã áp dụng để xây dựng một cuộc sống ý nghĩa và đầy đủ. Ngoài ra anh còn giải thích về những bí quyết dùng để khơi nguồn năng lượng bên trong con người. Khi nghe những điều Julian vừa nói, bỗng dưng trong tôi xuất hiện cảm giác hoài nghi. Tôi tự hỏi liệu đây có phải là trò đùa của Julian không bởi vì tôi cảm thấy câu chuyện của anh giống như sản phẩm của trí tưởng tượng. Rõ ràng, việc một luật sư danh tiếng từ bỏ tất cả tài sản để thực hiện một cuộc hành trình tâm linh trên đất Ấn và trở về như một tín đồ thông thái là điều rất khó tin.

- Julian, liệu anh có đang đùa với tôi không vậy? Làm sao mọi chuyện có thể diễn ra như thế được. – Tôi nói, giọng cố tỏ ra thản nhiên để dò xét phản ứng của Julian.

Dường như đoán trước được sự hoài nghi của tôi, Julian mỉm cười hỏi:

- Trước tòa, anh biện hộ cho vụ án của mình như thế nào?
- Tôi đưa ra bằng chứng thuyết phục. – Tôi trả lời, tự hỏi không biết anh định dẫn dắt vấn đề đến đâu.
- Vậy thì hãy để tôi chứng minh cho anh thấy những điều tôi vừa nói là sự thật. Hãy nhìn vào khuôn mặt và cơ thể của tôi đi. Anh không cảm nhận được nguồn năng lượng sống đang cháy trong người tôi sao? Và cả sự yên bình nữa. Chắc hẳn anh đã thấy tôi thay đổi như thế nào rồi đúng không?

Tôi gật đầu. Nhưng dù không thể lý giải sự thay đổi đến mức kinh ngạc của Julian, tôi vẫn hỏi:

- Anh không đi phẫu thuật thẩm mỹ đấy chứ?
- Tất nhiên là không! – Julian mỉm cười. – Phẫu thuật thẩm mỹ chỉ có thể chỉnh sửa bề ngoài trong khi tôi lại cần được chữa trị bên trong. Cách sống thiếu khoa học trước đây đã đẩy tôi vào hoàn cảnh hết sức bi đát. Nó còn tệ hại hơn cả cơn đau tim mà tôi đã phải chịu đựng.
- Nhưng anh biết không, câu chuyện của anh quá huyền bí và kỳ lạ. – Tôi vẫn chưa cảm thấy thuyết phục.

Julian mỉm cười không chút nóng giận trước sự bướng bỉnh của tôi. Anh với lấy ấm trà ở bàn và rót vào tách của tôi. Dù tách đã đầy nhưng anh vẫn tiếp tục rót, khiến nước tràn từ miệng tách xuống đĩa lót rồi chảy xuống sàn; nhưng dường như anh không có ý định dừng lại. Lúc đầu tôi im lặng quan sát hành động của anh, nhưng cuối cùng tôi không nhịn được:

- Julian, anh làm gì vậy? Tách trà đã tràn ra ngoài rồi kìa. Anh không thể rót thêm được nữa đâu.

Julian nhìn tôi hồi lâu rồi trả lời:

- Xin đừng hiểu lầm, John. Tôi chỉ muốn minh họa cho anh thấy thôi. Có vẻ cũng giống như cái tách, đầu óc của anh cũng đã tràn đầy rồi đấy. Làm sao anh có thể thêm bất kỳ ý tưởng nào nếu anh không làm cạn nó đi.

Tôi cảm thấy bất ngờ trước cách lý giải của Julian. Anh nói đúng. Sau nhiều năm làm việc trong môi trường khắc nghiệt của ngành luật, những suy nghĩ của tôi trở nên cứng nhắc và nặng nề. Nó đã bào mòn mọi khả năng sáng tạo và giới hạn tầm nhìn của tôi. Vợ tôi, Jenny, thường khuyên tôi nên mở rộng những mối quan hệ cũng như khám phá những điều mới lạ trong cuộc sống. Tôi không thể nhớ lần cuối cùng mình đọc một cuốn sách không liên quan đến luật là khi nào.

- Ô, tôi hiểu ý anh rồi, Julian. – Tôi gật đầu. – Có lẽ những năm hành nghề luật đã biến tôi thành một kẻ chỉ biết hoài nghi. Từ khi gặp lại anh, trong sâu thẳm lòng mình tôi nhận ra một điều gì đó rất thiêng liêng đang trỗi dậy. Sự thay đổi của anh thật sự rất kỳ lạ và tôi tự hỏi liệu mình có thể học hỏi được gì từ anh không. Thế nhưng chẳng hiểu sao tôi lại không muốn tin vào điều anh vừa nói.



- John, tối nay sẽ là buổi tối đáng nhớ trong cuộc đời anh. Nó sẽ mở đầu cho cuộc sống mới của anh. Bây giờ, tôi chỉ yêu cầu anh suy nghĩ kỹ hơn về những kiến thức cũng như những phương pháp mà tôi sẽ chia sẻ với anh đồng thời thử áp dụng chúng trong khoảng một tháng xem sao. Hãy thực hiện chúng với tất cả niềm tin của mình.
- Một tháng dường như là quá dài đó, Julian.
- Bảy trăm hai mươi giờ tự vận hành để hoàn thiện phần đời còn lại là cái giá quá rẻ, John! Đầu tư cho bản thân là sự đầu tư khôn ngoan nhất. Nó không chỉ giúp anh hoàn thiện cuộc sống của mình mà còn tạo nên sự khác biệt cho cuộc sống của nhiều người khác.
- Nhưng làm thế nào để được như vậy? - Tôi hỏi, giọng ngờ vực.
- Như tôi đã nói, chỉ khi anh biết yêu quý bản thân mình thì anh mới có thể yêu thương những người khác thật lòng. Chỉ khi anh biết mở rộng trái tim mình thì anh mới có thể chạm đến trái tim của người khác. Khi đó, anh sẽ có cơ hội để sống một cuộc đời đầy đủ và ý nghĩa.
- Vậy tôi có thể mong đợi gì vào một tháng đó?
- Anh sẽ được trải nghiệm những thay đổi kỳ lạ trong cách thức hoạt động của cơ thể, trí óc lẫn tâm hồn anh. Anh sẽ có thêm năng lượng, nhiệt huyết và sự hài hòa trong cuộc sống. Bên cạnh đó, cảm giác hạnh phúc và cân bằng sẽ nhanh chóng trở lại với anh. Đó chỉ là một vài lợi ích mà hệ thống công thức của Sivana có thể mang lại.
- Ô! – Tôi thốt lên đầy ngạc nhiên.
- Lời khuyên của các vị hiền triết có thể giúp chúng ta hoàn thiện cuộc sống của mình dù chúng đã xuất hiện từ khá lâu. Nó trực tiếp, thực tiễn và quan trọng là có hiệu quả với tất cả mọi người. Nhưng trước khi chia sẻ kiến thức này với anh, mong anh hứa với tôi một việc.

Tôi nghĩ có lẽ đây chính là điều kiện để được lĩnh hội kiến thức uyên thâm kia. Có lẽ nó giống như với điều mà trước đây mẹ tôi từng nói: *“Không bao giờ có những bữa cơm trưa miễn phí đâu con ạ”*

Julian nhìn tôi một lúc rồi đưa ra yêu cầu:

- Tôi muốn sau khi lĩnh hội được nguồn trí thức thông tuệ này và thấy được hiệu quả của chúng, anh sẽ mang chúng cho những người khác để họ cũng nhận được lợi ích tương tự. Khi anh thực hiện lời đề nghị này của tôi thì cũng là lúc anh giúp tôi thực hiện phần nào lời hứa của tôi với Yogi Raman.

Tôi gật đầu đồng ý mà không hề do dự và Julian bắt đầu giảng giải về hệ thống phương pháp Sivana. Khi nghe Julian trình bày, tôi hiểu được rằng hệ thống này thật ra rất đơn giản. Trọng tâm của nó gồm bảy đức hạnh căn bản và bảy nguyên tắc nền tảng – chìa khóa dẫn đến sự khai sáng tinh thần và thành công trong cuộc sống.

Julian nói với tôi rằng Yogi Raman đã chia sẻ bảy đức hạnh đó với anh sau khi anh đến Sivana được vài tháng. Một đêm, khi tất cả đã chìm trong giấc ngủ, Raman khẽ gõ cửa lều của Julian. Với giọng nhẹ nhàng, Raman đã nói với anh: *“ Trong nhiều ngày qua, tôi đã suy nghĩ rất nhiều về vấn đề của anh, Julian ạ. Tôi tin anh là một người tốt và thật lòng mong muốn tạo nên sự khác biệt cho cuộc sống của mình bằng những điều tốt đẹp nhất. Từ khi đến đây, anh đã mở lòng đón nhận những truyền thống của chúng tôi và đã học được khá nhiều điều. Đêm nay, tôi sẽ bắt đầu chia sẻ với anh những triết lý khai sáng trong hệ thống Sivana. Nó không chỉ mang lại lợi ích cho anh mà còn có thể giúp ích cho những người bên cạnh anh. Chúng ta sẽ nói chuyện với nhau mỗi ngày. Anh biết không, ngày xưa tôi cũng thường làm như thế này với cậu con trai bé nhỏ của mình, trước khi nó qua đời cách đây vài năm. Tôi hiểu rằng sự ra đi của nó là điều tất yếu nên không cố níu kéo hay đau đớn quá nhiều. Ngược lại, tôi hạnh phúc và hài lòng với khoảng thời gian mình đã có với nó. Bây giờ,*

tôi muốn cảm ơn cuộc sống vì tất cả những kiến thức khai sáng của chúng tôi sắp được sống trong anh”

Julian nhắm mắt lại. Đường như anh đang đưa mình trở về với vùng đất thần bí đã gội rửa tâm hồn anh bằng những kiến thức vô giá.

Yogi Raman bảo tôi rằng bảy đức hạnh chính là bảy bí quyết để xây dựng một cuộc sống bình yên, hạnh phúc. Ông yêu cầu tôi nhắm mắt lại, như cách tôi đang làm lúc này và bảo tôi hãy vẽ ra một bức tranh trong trí tưởng tượng của mình và những cảnh vật như sau: “Anh đang ngồi giữa một khu vườn hoa hồng tỏa hương thơm ngát. Cảnh vật xung quanh anh tĩnh lặng tuyệt đối. Bây giờ, hãy tận hưởng cảm giác tuyệt vời mà khu vườn mang lại cho anh. Giữa khu vườn là một ngọn bảo tháp sáu tầng. Bỗng nhiên lúc đó, sự tĩnh lặng khu vườn bị phá vỡ bởi tiếng cửa kéo kẹt. Từ trong ngọn tháp, một võ sĩ Sumo người Nhật bước ra đi dạo quanh khu vườn. Anh ta đeo một chiếc đai màu hồng chỉnh tề nơi thắt lưng. Khi đang tản bộ trong vườn thì bất ngờ anh ta giẫm lên một chiếc đồng hồ bấm giờ màu vàng mà ai đó đã để quên từ nhiều năm trước và ngã sòng xoài trên mặt đất. Anh ta nằm bất tỉnh trong một thời gian dài. Nhưng sau đó anh ta tỉnh dậy nhờ hương thơm dịu nhẹ của những bông hoa đang nở rộ trong vườn. Anh ta đứng dậy, nhìn sang bên trái và hết sức kinh ngạc trước những gì đang diễn ra trước mắt mình. Xuyên qua những bụi cây ở góc khu vườn là một con đường dài được lát bởi hàng triệu viên kim cương lấp lánh. Rõ ràng, một sức mạnh thần bí nào đó đã khiến người võ sĩ này nhìn về phía con đường và anh ta đã chọn nó theo niềm tin của mình. Con đường đó đã dẫn anh ta đến thế giới của niềm vui và hạnh phúc bất tận”

Sau khi nghe xong câu chuyện này, Julian bảo với tôi rằng anh cảm thấy vô cùng thất vọng. Trước đó, anh hy vọng mình sẽ được nghe một câu chuyện gì đó thật lôi cuốn, chứa đựng một sức mạnh huyền bí thôi thúc anh phải hành động hoặc ít nhất có thể khiến anh cảm thấy xúc động. Thế nhưng, tất cả những gì anh được nghe chỉ là một câu chuyện về võ sĩ sumo người Nhật và một ngọn bảo tháp bình thường.

Khi đó, dường như nhận thấy được sự thay đổi trên gương mặt Julian, Yogi Raman liền nói:

“Đừng bao giờ coi thường sức mạnh của sự đơn giản, Julian. Có thể câu chuyện này không giống với sự tưởng tượng và chờ đợi của anh, nhưng mà nó chứa đựng một sức mạnh đặc biệt và có ý nghĩa bao trùm mọi lĩnh vực cuộc sống. Từ khi anh đến đây, tôi đã suy nghĩ rất nhiều về cách chia sẻ kiến thức với anh. Thoạt tiên, tôi định giảng cho anh hàng loạt bài giảng trong vài tháng. Nhưng rồi tôi nhận ra rằng cách giảng dạy truyền thống này không thích hợp với tính chất của trí tuệ thông thái mà anh sắp lĩnh hội. Sau đó, tôi nghĩ đến việc nhờ tất cả cư dân của Sivana dành mỗi ngày một ít thời gian để hướng dẫn anh những triết lý này. Nhưng đây cũng không phải là cách hiệu quả nhất có thể giúp anh nắm bắt được những điều tôi muốn truyền đạt. Sau nhiều ngày suy nghĩ, cuối cùng tôi đã chọn phương pháp gói ghém mọi ý nghĩa sâu sắc vào câu chuyện thần kỳ này. Tôi nghĩ đây chính là phương thức cần thiết và hiệu quả nhất có thể giúp anh nhanh chóng thấu hiểu được toàn bộ hệ thống Sivana cùng bảy đức hạnh của nó”.

Sau đó, vị thánh tăng nói thêm:

“Thoạt nghe, câu chuyện này có vẻ phù phiếm. Nhưng tôi đảm bảo với anh rằng nó đều ẩn chứa một bài học có thể tạo dựng cuộc sống hạnh phúc và ý nghĩa. Khu vườn, ngọn bảo tháp, võ sĩ sumo, chiếc đai, chiếc đồng hồ màu vàng, hoa hồng và con đường kim cương là bảy dấu hiệu của đức hạnh vĩnh cửu có thể giúp con người xây dựng một cuộc sống tốt đẹp hơn. Tôi cũng chắc chắn với anh rằng nếu anh nắm bắt được tất cả những chân lý gửi gắm qua từng chi tiết trong câu chuyện, nó sẽ trở thành hành trang quan trọng giúp anh đạt được cảnh giới cao nhất. Khi đó, anh có thể thay đổi cuộc sống của mình theo hướng tốt đẹp nhất đồng thời có thể giúp những người xung quanh đạt được điều tương tự. Khi áp dụng được những trí tuệ uyên thâm này vào trong cuộc sống thường ngày, anh sẽ cảm nhận được một sự thay đổi sâu sắc cả về thể chất, trí tuệ lẫn tâm hồn. Vậy tại sao anh không bắt đầu ghi khắc câu chuyện này vào tâm trí của mình?

Thành công chỉ đến với những ai biết hành động thôi, Julian!”

Kể đến đó, Julian quay sang nhìn thẳng vào mắt tôi. Với giọng đầy chân thành anh nói:

Và tôi đã thực hiện theo điều Yogi Raman chỉ dạy. Carl Jung đã từng nói: “*Những người nhìn ra bên ngoài thường là những người hay mơ tưởng còn những người nhìn vào trong tâm mình mới chính là những người tỉnh táo. Tương lai của con người sẽ trở nên rõ ràng hơn khi họ biết nhìn vào chính trái tim họ*”.

Vào cái đêm vô cùng đặc biệt ấy, tôi đã nhìn sâu vào trái tim mình và hiểu được nhiều bí quyết có thể giúp cơ thể khỏe mạnh, trau dồi trí thức cũng như nuôi dưỡng tâm hồn. Và giờ đây, tôi sẽ chia sẻ chúng với anh.

CHƯƠNG 7

KHU VƯỜN LẠ THƯỜNG

Dù là về thể chất, trí tuệ hay đạo đức, đa số chúng ta đều sống trong một vòng tròn giới hạn những tiềm năng thiên bẩm của mình. Trong khi đó, mỗi người đều có một nguồn năng lượng dự trữ để tiếp sức cho thực tại, cho những gì chúng ta không mơ tưởng.

William James

Trong câu chuyện này, khu vườn là biểu tượng của tâm trí. – Julian nói. – Nếu anh quan tâm đến tâm trí của mình đồng thời luôn cố gắng nuôi dưỡng và chăm sóc nó như chăm sóc một khu vườn màu mỡ, nó sẽ nở rộ và cho mùa bội thu, hơn cả những gì anh mong đợi. Ngược lại, nếu anh để cho cỏ dại sinh sôi nảy nở trong đó thì sự bình yên và hài hòa biến mất. John, tôi muốn hỏi anh một câu. Nếu tôi đi vào vườn sau nhà anh, khu vườn mà anh rất quý và làm chết một cây cảnh rất đáng giá của anh, liệu anh có cảm thấy tức giận không?

- Tất nhiên là có! – Tôi trả lời thành thật.
- Thực tế, hầu hết những người làm vườn giỏi đều biết cách bảo vệ để khu vườn của họ tránh những tác động không tốt từ bên ngoài. Họ giống như những chiến sĩ chiến đấu anh dũng vì sự trường tồn của tổ quốc vậy. Mỗi chúng ta là một chiến sĩ đang canh gác khu vườn tâm trí của mình. Thế nhưng, hãy nhìn lại những chất độc hại mà chúng ta, dù vô tình hay hữu ý, đã mang vào trong đó mỗi ngày: những phiền muộn của ngày hôm qua, những lo âu cho ngày mai hay những ưu tư trong hiện tại. Chúng đang dần hủy hoại thế giới bên trong ta. Trong ngôn ngữ hàng ngàn năm qua của các vị hiền triết ở Sivana, những ký tự viết nên chữ “lo âu” có nét tương tự như trong chữ “giàn hỏa táng”. Không có sự trùng hợp nào là ngẫu nhiên cả. Sự lo âu thực sự làm kiệt quệ trí óc và tổn hại tâm hồn con người.

Để có được một cuộc sống như mong muốn, anh cần phải canh giữ khu vườn tâm trí của mình cẩn thận và chỉ để cho những thông tin tốt nhất được vào bên trong. Nếu không, anh sẽ phải trả giá rất đắt. Về mặt thể chất, hầu như tất cả chúng ta sinh ra đều giống nhau. Tuy nhiên, những người sống khỏe mạnh, năng động và hạnh phúc chính là những người đã biết thổi bùng ngọn lửa tiềm ẩn bên trong con người họ và tận hưởng những điều kỳ diệu của cuộc sống. Điều nổi bật là họ biết chấp nhận và luôn suy nghĩ theo chiều hướng tích cực.





Julian nói thêm:

- Các nhà khoa học cũng cho biết, trung bình mỗi ngày, một người bình thường có khoảng 60.000 ý nghĩ. Nhưng điều khiến tôi kinh ngạc hơn cả là 95% những suy nghĩ này giống hệt những suy nghĩ trước đó của họ.
- Anh nói nghiêm túc đấy chứ? – Tôi giật mình hỏi.
- Rất nghiêm túc. Đây là cách thức hoạt động trí óc của những người đang bị suy nhược trong đời sống tinh thần. Dạng người này thường có những suy nghĩ giống nhau và hầu hết đều tiêu cực. Nó dần tạo thành những thói quen xấu. Thay vì suy nghĩ về những điều tốt đẹp của cuộc sống và tìm cách hiện thực hóa chúng, họ lại tạo nên ngục tù cho chính mình bằng những suy nghĩ tiêu cực. Một số người luôn lo lắng về tình hình tài chính hoặc những khó khăn trong công việc làm ăn. Nhiều người khác lại thường xuyên nhớ lại những bất hạnh mà mình phải đối mặt. Lỗi suy nghĩ này cướp đi nguồn sinh lực của họ và khiến họ luôn cảm thấy mệt mỏi. Những người này không hiểu được rằng quản lý tâm trí chính là nghệ thuật tinh túy nhất trong nghệ thuật quản lý cuộc sống.

Bằng những lý lẽ đầy thuyết phục, Julian tiếp tục:

- Cách suy nghĩ của chúng ta được hình thành từ thói quen, sự giản đơn và tính khiết trong tâm tưởng. Nhưng điều đáng nói là hầu hết chúng ta đều không nhận thức đầy đủ về nguồn sức mạnh vô biên của tâm trí. Ở Sivana, tôi đã được học ngay cả những người suy nghĩ trong điều kiện tốt nhất cũng chỉ sử dụng 1% năng lực của họ. Các vị hiền triết ở đây thường xuyên khám phá được tiềm năng trí tuệ của họ. Và kết quả thật là đáng kinh ngạc. Yogi Raman cho biết, sau những bài luyện tập thường xuyên và nghiêm khắc, trí óc của ông có thể làm chậm được nhịp đập của con tim. Thậm chí ông còn có khả năng đi bộ nhiều ngày liền mà không cần nghỉ ngơi. Tuy nhiên, tôi sẽ không lấy đó làm mục tiêu cho anh đâu. Điều tôi muốn ở anh lúc này là anh hãy bắt đầu nhận thức tầm quan trọng của tâm trí, món quà vô giá mà tạo hóa đã ban tặng cho con người.
- Thế có bài tập nào giúp tôi giải phóng những năng lực trí óc của mình không? Tôi sợ rằng chuyện làm chậm nhịp tim sẽ khiến đầu óc tôi choáng váng mất. – Tôi hỏi với giọng vui đùa.
- Đừng lo, John. Tôi sẽ hướng dẫn anh một vài phương pháp thực tiễn để anh áp dụng trong hoàn cảnh của mình. Tuy vậy, anh cần hiểu rằng sức mạnh tâm trí là kết quả của một quá trình luyện tập lâu dài. Hầu hết chúng ta đều có nguồn nguyên liệu thô ngay từ khi chào đời. Khác biệt duy nhất giữa những người thành đạt và hạnh phúc với những người còn lại là cách sử dụng và tinh lọc nguồn nguyên liệu thô đó. Một khi anh đặt mục tiêu là phải thay đổi thế giới bên trong mình thì khi đó cuộc sống của anh sẽ nhanh chóng có được sự khác biệt.

Càng kể, giọng Julian càng hào hứng. Khuôn mặt anh trở nên rạng rỡ khi nói về sự kỳ diệu của tâm trí và sức mạnh của những phương pháp Sivana.

- Khi đó, chúng ta biết rằng mình chỉ có thể chi phối một điều duy nhất, nhưng đó là thứ quan trọng nhất. Anh có biết đó là gì không, John?
- Con cái chúng ta, phải vậy không? – Tôi cười nói:
- Không, đó chính là tâm trí của mình. Chúng ta không thể kiểm soát khí hậu, giao thông hay trạng thái của những sự vật xung quanh mình. Điều duy nhất mà chúng ta có thể kiểm soát được chính là thái độ của chúng ta trước những sự vật, sự việc này.
- Không có gì là tuyệt đối trong thế giới khách quan. Gương mặt của kẻ thù cũng có thể chính là gương mặt người bạn thân nhất của anh. Bi kịch của người này có thể là niềm hạnh phúc của người khác. Điều thật sự khác biệt giữa những người lạc quan yêu đời và những người luôn đau khổ chính là cách nhìn nhận và xử lý những tình huống xảy ra trong cuộc sống họ.



- Julian, tôi nghĩ bị kịch chỉ có thể là bị kịch thôi. Làm sao có thể tồn tại một điều gì khác ngoài bản thân nó?
- Để tôi chứng minh cho anh thấy nhé. Khi đi qua Caculta, tôi gặp cô giáo Malika Chand. Cô ấy là một giáo viên yêu nghề và đối xử với học trò như con ruột mình. Cô đã thấp sáng nhiều tài năng bằng lòng nhiệt huyết và sự tử tế của mình. Triết lý mà cô thường dạy học trò của mình là: “Tôi có thể còn quan trọng hơn Trí thông minh.” Cô ấy được mọi người biết đến như một tấm gương cống hiến quên mình. Nhưng rồi một hôm, ngôi trường nơi cô giảng dạy bị một kẻ nào đó cố tình đốt cháy. Tất cả mọi người đều cảm thấy tức giận và buồn bã vì họ cho rằng từ nay con em họ sẽ không còn trường để học nữa.
- Còn Malika thì sao? – Tôi tò mò hỏi.
- Malika thì ngược lại. Cô ấy sống rất lạc quan và lúc nào cũng suy nghĩ theo chiều hướng tích cực. Ngôi trường cũ vốn đã xuống cấp trầm trọng và việc đập bỏ nó chỉ còn là vấn đề thời gian. Do vậy, việc ai đó đã đốt cháy ngôi trường tạo điều kiện để xây dựng lại một ngôi trường mới. Malika trò chuyện với tất cả phụ huynh và sau một thời gian vận động, mọi người đồng ý làm theo gợi ý của cô. Và một ngôi trường mới khang trang và tiện nghi hơn đã được dựng nên trên nền của ngôi trường bị cháy. Đây chính là ví dụ điển hình về khả năng tư duy tích cực đầy John ạ.
- Tôi nghĩ nó cũng tương tự như lời khuyên nên nhìn vào nửa ly nước đầy phải không?
- Đúng vậy. Có thể nói, dù chuyện gì xảy ra chẳng nữa thì điều duy nhất anh có thể làm là lựa chọn phản ứng của mình. Khi nhìn vào nửa ly nước, anh có thể nói nó còn một nửa hay đã vơi đi một nửa. Nếu anh đã hình thành được tư duy tích cực, cuộc sống của anh sẽ chuyển sang cảnh giới cao hơn. Đó là một trong những điều tuyệt vời nhất của cuộc sống.

Nghe Julian nói vậy, tôi hỏi:

- Vậy có phải tất cả những điều này đều bắt đầu từ việc chúng ta biết cách sử dụng tâm trí của mình không?
- Đúng, mọi thành công trong cuộc sống, dù xét về vật chất hay tinh thần, đều xuất phát từ não bộ của anh. Cụ thể hơn, bằng việc kiểm soát suy nghĩ và phản ứng của bản thân, anh đã bắt đầu kiểm soát được vận mệnh của chính mình.

Tôi hào hứng:

- Điều này thật sự rất có ý nghĩa, Julian. Dường như tôi đã trở nên bận rộn đến mức chưa bao giờ có thời gian để nghĩ về điều này. Khi còn học ở trường luật, một người bạn thân của tôi tên là Alex thường xuyên đọc những cuốn sách về các vấn đề như thế. Alex đánh giá rất cao những cuốn sách đó đồng thời cho rằng chúng ta đã khuyến khích và bổ xung năng lượng cho cậu ấy. Alex từng nói với tôi rằng trong tiếng Trung Quốc, từ “khủng hoảng” được tạo thành từ hai bộ chữ có nghĩa là “nguy hiểm” và chữ kia có nghĩa là “cơ hội”. Nghĩa là từ xưa, người Trung Quốc đã nhìn thấy những mặt tích cực khi phải đối diện với những biến cố của cuộc sống.
- Một triết gia đã từng nói: *“Cuộc sống không có lỗi lầm mà chỉ có những bài học, không có kinh nghiệm tiêu cực mà chỉ có cơ hội để học hỏi, phát triển và tiến đến làm chủ bản thân. Sức mạnh lớn lên từ chính nỗ lực của mỗi người. Thậm chí nỗi đau cũng có thể là một người thầy tuyệt vời.”*
- Nỗi đau? – Tôi hỏi lại, giọng ngờ vực.
- Đúng vậy. Để vượt qua nỗi đau, trước tiên anh phải trải nghiệm nó. Nói cách khác, làm sao anh cảm nhận hết niềm hạnh phúc khi được đứng trên một đỉnh núi nếu không trải qua những phút giây gian khổ khi chinh phục nó. Anh hiểu ý tôi rồi phải không?



Tôi hỏi, giọng vẫn còn nghi ngờ:

- Có nghĩa là để có được những phút giây hạnh phúc, chúng ta phải trải qua những thời khắc khổ đau?
- Đúng vậy. Nhưng tôi không nghĩ anh không nên phân xét quá nhiều. Mỗi sự việc đều ẩn chứa một thông điệp nào đó của cuộc sống. Những thông điệp này mang đến cho chúng ta những bài học vô giá và giúp ta phát triển toàn diện giá trị của mình, cả bên trong lẫn bên ngoài. Do vậy, hãy trải nghiệm, tận hưởng và học hỏi chúng. Và nếu anh gặp phải một vấn đề nào đó không được như anh mong đợi và đang cảm thấy thất vọng, hãy nhớ đến câu châm ngôn: *“Khi một cánh cửa đóng lại, sẽ có một cánh cửa khác mở ra”*.

Julian hơi cao giọng, bộc lộ sự phản kích như đang đáp vị luật sư hùng biện ngày trước:

- Một khi anh quyết định áp dụng những nguyên tắc này vào cuộc sống, anh sẽ tránh được mọi lo âu không đáng có. Thay vì trở thành tù nhân của quá khứ, anh sẽ là kiến trúc sư cho tương lai của mình.
- Vâng, tôi hiểu khái niệm này. – Tôi gật đầu đồng tình. – Nhưng làm thế nào để thực hiện được.
- Đầu tiên, thay vì sống trong ký ức, anh hãy bắt đầu sống với trí tưởng tượng của mình. – Julian nói. – Sau đó, hãy cố gắng giải phóng tất cả những tiềm năng trong cơ thể và tâm trí của anh. Anh thấy đó, mỗi một sự việc đều được tạo ra hai lần: Một lần trong suy nghĩ của chúng ta và một lần được tái hiện trong hiện thực. Tôi gọi quá trình đầu tiên là *“lên kế hoạch”* bởi vì hầu hết mọi thứ mà anh tạo ra trong thế giới bên ngoài đều bắt nguồn từ những kế hoạch do tâm trí anh vạch ra. Nếu anh có thể kiểm soát được suy nghĩ của mình đồng thời tưởng tượng về thế giới xung quanh một cách rõ ràng, anh sẽ đánh thức những khả năng đang tiềm ẩn bên trong con người anh. Hãy quên quá khứ và hướng tới một cuộc sống đầy đủ hơn trong tương lai. Anh sẽ kinh ngạc trước kết quả mà mình đạt được đấy.

Julian tâm sự thêm:

- Anh biết không, khi còn hành nghề luật, tôi luôn cho rằng mình tài giỏi. Tôi tốt nghiệp thủ khoa tại một trong những trường luật danh tiếng nhất, đọc hầu hết sách luật đồng thời được làm việc trong môi trường chuyên nghiệp và có tính cạnh tranh cao. Có thể nói, trong ngành luật, tôi đã là người chiến thắng. Nhưng xét một cách tổng quát, tôi đã thất bại. Mãi chạy theo những *“mục tiêu lớn”*, tôi bỏ qua những điều đơn giản của cuộc sống. Tôi không đủ thời gian để quan tâm đến những người thân bên cạnh mình cũng như không có lấy một người bạn tâm giao. Tôi chưa bao giờ đọc quyển sách nào không liên quan đến luật hay thoải mái thưởng thức một bản nhạc hay. Nhưng dẫu sao tôi cũng là người rất may mắn. Con đường đã tạo nên ngã rẽ quan trọng trong đời tôi. Nó mang đến cho tôi cơ hội để bắt đầu một cuộc sống mới, phong phú và ý nghĩa hơn. Tôi đã nhìn thấy cơ hội thay đổi cuộc sống của mình trong tình huống rất hiếm nghèo.

Tôi nhận ra rằng, Julian không chỉ trẻ hơn, khỏe mạnh hơn mà còn uyên bác hơn nhiều. Dù tôi đang có một gia đình hạnh phúc và một công việc ổn định, nhưng trong thời khắc này, tôi cảm thấy những thứ ấy quả là ngọt ngào so với thế giới của Julian. Tôi bỗng muốn phá vỡ tất cả những bức tường đang vây kín cuộc đời mình.

Khi còn nhỏ, tôi có rất nhiều ước mơ to lớn. Tôi mơ ước trở thành một cầu thủ nổi tiếng hoặc một nhà tài phiệt lừng danh. Tôi thật sự tin rằng mình có thể đạt được mọi điều mình muốn. Bên bờ biển ấm áp của quê nhà, tôi đã trải qua những tháng ngày thơ ấu thật tuyệt vời. Khi đó, cuộc sống và tương lai của tôi không tồn tại bất kỳ giới hạn nào. Nhưng hôm nay, tôi tự hỏi chuyện gì đã xảy đến với những cảm giác tuyệt vời ngày đó?



Có lẽ tôi đã đánh mất những ước mơ của mình từ khi trở thành người lớn, khi bước vào trường luật và bắt đầu công việc của một luật sư. Tôi đã dành quá nhiều thời gian cho công việc mà không nhận thấy rằng, tôi đã đánh mất chính mình. Tôi quay sang Julian, bắt gặp cái nhìn chăm chú của anh.

- Đường như tôi đang làm anh suy nghĩ lại về cuộc sống của mình thì phải, John. – Julian nói.
- Bắt đầu suy nghĩ về những mơ ước trước đây là dấu hiệu của sự thay đổi. Jonas Salk đã viết: *“Tôi có những giấc mơ đẹp và những cơn ác mộng. Và tôi đã vượt qua những cơn ác mộng bằng những giấc mơ đẹp của mình”*. Hãy tìm lại những ước mơ và hãy bắt đầu kính trọng cuộc sống một lần nữa. Hãy đánh thức sức mạnh nội tại của chính mình để biến ước mơ thành hiện thực. Khi đã làm được điều này, anh sẽ nhận được sự hỗ trợ cần thiết từ bên ngoài để tạo nên điều kỳ diệu cho cuộc sống của anh.

Lấy ra một tấm thiệp nhỏ, Julian mân mê nó trên tay và kể tiếp bằng giọng nhẹ nhàng:

- Một lần, khi cùng Yogi Raman đi dạo trong một hẻm núi, tôi đã hỏi về triết lý sống của ông ấy. Raman bảo với tôi rằng cuộc sống của ông bị chi phối bởi rất nhiều yếu tố nên không có triết lý nào cụ thể. Nhưng sau nhiều năm tu hành nơi núi rừng thanh tịnh này, ông đã chọn một câu nói của nhà hiền triết Ấn Độ tên là Patanjali làm châm ngôn cho mình. Câu nói đó nhắc nhở chúng ta nhớ đến việc mình là ai trong hiện tại và có thể là ai trong tương lai. Tôi thường lặp lại câu nói này trước khi ngồi thiền. Nó chứa đựng một sức nội tại rất lớn.

Rồi Julian đưa tôi xem một tấm thiệp nhỏ ấy, bên trong có viết:

Khi nhận ra mục tiêu thật sự của đời mình, trí óc của bạn sẽ vượt qua mọi giới hạn, nhận thức của bạn sẽ rộng mở và bạn sẽ tìm thấy chính mình trong một thế giới mới, vĩ đại và tuyệt vời hơn rất nhiều. Những tiềm năng trong bạn sẽ trỗi dậy và bạn sẽ khám phá ra chính mình ở một cấp độ cao hơn rất nhiều.

Khi đọc xong những dòng này, tôi nhận ra mối liên hệ mật thiết giữa sự khỏe mạnh về mặt thể chất và sự nhạy bén về mặt tinh thần. Julian là minh chứng thuyết phục về điều đó. Tôi biết anh đã thay đổi cách sống của mình nhưng chắc chắn khởi điểm của sự chuyển đổi ngoạn mục này hẳn nằm ở sự hòa hợp về tinh thần. Thành công bên ngoài luôn xuất phát từ thành công bên trong. Bằng việc thay đổi suy nghĩ, Julian Mantle đã thay đổi cả cuộc đời anh.

- Nhưng Julian này, làm thế nào để phát triển được thái độ tích cực, thanh thản và đầy cảm hứng của mình? Tôi nghĩ, nhiều năm nay, những “sợi cơ” tinh thần của tôi đã bị “lão hóa” cả rồi. Và tôi cũng hiếm khi kiểm soát được những suy nghĩ miên man của mình. – Tôi tâm sự cùng Julian.
- Tâm trí là một anh chàng phục vụ tuyệt vời nhưng lại là người thầy rất tệ. Sở dĩ anh trở thành người có suy nghĩ tiêu cực là vì anh không quan tâm đến tâm trí của mình đúng mực. Anh đã không dành thời gian để luyện cho nó tập trung vào những điều tích cực. Winston Churchill từng nói rằng: *“Cái gốc của sự vĩ đại nằm ở trách nhiệm trong mỗi ý nghĩ của con người”*. Tôi chắc chắn sau này anh sẽ thiết lập được một dạng thức tâm trí như anh mong muốn. Hãy nhớ rằng tâm trí cũng giống như mọi cơ bắp khác trên cơ thể anh.. Sử dụng hay lãng phí nó tùy thuộc vào quyết định của anh.
- Nghĩa là nếu như tôi không tập luyện thường xuyên thì trí óc của tôi sẽ trở nên yếu ớt?
- Đúng. Muốn cơ bắp của mình khỏe mạnh, anh phải tập thể dục thường xuyên, phải vậy không? Cũng như vậy, nếu chịu khó luyện tập, trí óc của anh sẽ mang đến cho anh nhiều điều tuyệt vời. Nó sẽ khỏe mạnh và trở về trạng thái yên bình. Tôi nhớ đến một câu nói rất hay: *“Những ranh giới trong cuộc sống chính là điều kiện hình thành bản ngã con người”*.



- Tôi vẫn chưa hiểu lắm Julian ạ. – Tôi thú thật.
- Cuộc sống của con người được hình thành từ chính những suy nghĩ của họ. Tất yếu, chất lượng cuộc sống của họ cũng sẽ bị những suy nghĩ này chi phối. Nếu anh mong muốn xây dựng một cuộc sống yên bình và ý nghĩa, suy nghĩ của anh phải thật sự thanh bình và sâu sắc.
- Anh có thể cho tôi một phương pháp nhanh và gọn hơn được không, Julian?
- Anh nói gì tôi không hiểu? – Julian nhẹ nhàng hỏi, tay mân mê những đường viền trên chiếc áo choàng.
- Tôi rất thích thú trước những điều anh đang nói. Nhưng anh biết đấy, tôi là người thiếu kiên nhẫn. Vậy nên tôi muốn hỏi là anh có bài tập hay phương pháp nào giúp tôi thay đổi cách vận động trí óc ngay bây giờ không?
- Phương pháp nhanh gọn không mang lại hiệu quả đâu, John. Tất cả mọi sự thay đổi nội tại đều đòi hỏi thời gian và nỗ lực lâu dài. Kiên trì là mẹ thành công. Nhưng tôi chắc chắn không mất quá nhiều thời gian để anh thay đổi cuộc sống của mình đâu. Nếu chịu khó áp dụng những phương pháp này mỗi ngày thì chỉ trong vòng một tháng, anh sẽ nhận thấy kết quả rõ rệt. Theo thời gian, anh sẽ nâng dần cấp độ luyện tập của mình và sẽ đạt được điều anh mong muốn. Nhưng để đạt tới cảnh giới này, tạm thời anh không nghĩ đến kết quả cuối cùng. Thay vào đó, anh hãy tận hưởng quá trình mở rộng và phát triển bản thân. Điều đặc biệt là càng ít tập trung vào điều mình khao khát, anh lại càng nhanh chóng đạt được nó.
- Nhưng bằng cách nào? – Tôi hỏi.
- Để tôi kể anh nghe câu chuyện này. Một cậu bé mơ ước trở thành một người thông thái. Cậu quyết định đi chu du khắp nơi để tìm thầy học đạo. Một hôm, cậu gặp được một ông lão rất thông thái. Cậu hỏi đầu tiên mà cậu hỏi ông lão là: “*Bao giờ cháu sẽ khôn ngoan được như ông ạ?*” “Năm năm nữa”, ông lão trả lời. “Sao lâu thế hử ông”? Vậy nếu cháu cố gắng gấp đôi thì sao?”, cậu bé hỏi tiếp. “Thì sẽ là mười năm”, ông lão đáp. “Mười năm? Lâu như vậy ư? Thế nếu cháu chăm chỉ học suốt cả ngày lẫn đêm thì sao?” “Mười năm năm!”, ông lão nói. “Cháu không hiểu”, cậu bé tỏ ra bất bình. “Tại sao mỗi lần cháu bảo sẽ cố gắng hơn nữa thì thời gian lại kéo dài hơn như vậy?” “Câu trả lời rất đơn giản. Nếu cháu cứ dán một con mắt vào đích thì cháu chỉ còn một con mắt để nhìn vào đường đi mà thôi.”

Rồi Julian nhẹ nhàng nói thêm:

- Trước khi chia sẻ với anh những bí quyết mà tôi đã học được từ các vị hiền triết ở Sivana, tôi cần nói với anh một vài nguyên tắc chính. Đầu tiên, hãy nhớ rằng sự tập trung là nguồn gốc của tự chủ.
- Anh nói nghiêm túc đấy chứ hả? Tôi nghĩ sự bình tĩnh mới là điều quan trọng trong việc tự chủ đấy chứ? – Tôi ngạc nhiên hỏi lại.
- Tôi đoán là anh sẽ hỏi câu hỏi này. Cũng như anh, tôi thật sự bất ngờ khi nghe đến nó lần đầu tiên. Nhưng đó là sự thật, John ạ. Nếu anh có ước mơ, anh sẽ nhận ra rằng tâm trí của mình có thể tạo ra nhiều điều đặc biệt. Tuy nhiên, muốn giải phóng sức mạnh của tâm trí, trước tiên anh phải biết cách chế ngự được ước mơ của mình và hướng nó vào mục tiêu duy nhất. Khi đó, anh sẽ nhận ra món quà kỳ diệu nảy sinh trong cuộc sống của mình.
- Tại sao việc tập trung tâm trí lại quan trọng như vậy?
- Câu đó mà tôi mang tới cho anh ngay sau đây sẽ giúp anh giải đáp thắc mắc này. Ví dụ, vào một ngày mùa đông, anh vào rừng dạo chơi và chẳng may bị lạc. Mặc dù có ánh nắng nhưng anh vẫn cảm thấy lạnh và cần được sưởi ấm. Thế nhưng, tất cả những gì anh có trong túi khi đó chỉ là lá thư của một người bạn, một hộp cá hồi và một cái kính lúp nhỏ. Anh đi thêm đoạn nữa thì tìm được vài



- cành củi khô. Nhưng vấn đề anh lại không có diêm. Vậy làm thế nào để anh nhóm được lửa?

Tôi nhúu mày suy nghĩ. Một câu đố rất thú vị nhưng tôi lại không có lời giải đáp.

- Chịu thôi, Julian. – Tôi mỉm cười, nhìn Julian chờ đợi
- Rất đơn giản. Cho lá thư vào giữa những cành củi khô và đặt kính lúp lên trên. Thấu kính sẽ hội tụ những tia nắng mặt trời và đốt cháy lá thư. Vậy là anh đã nhóm được lửa.
- Còn hộp cá hồi thì dùng để làm gì? – Tôi hỏi.
- Ồ, tôi dùng nó để đánh lạc hướng anh thôi. – Julian cười. – Điều đáng chú ý của ví dụ này là: Nếu anh chỉ đặt lá thư vào giữa những cành củi khô thì anh sẽ không thể đốt cháy được chúng. Chỉ khi nào anh sẽ dùng kính lúp để tập trung tia nắng mặt trời vào lá thư thì anh mới có được ngọn lửa. Điều này cũng tương tự như khi anh tập trung vào cụ thể nào đó. Khi đó, ngọn lửa của những tiềm năng trong con người anh sẽ nhanh chóng được nhóm lên và chúng sẽ tạo ra một kết quả đáng kinh ngạc.
- Chẳng hạn như....? – Tôi hỏi và chờ đợi.
- Chỉ có anh mới trả lời được câu hỏi này thôi, anh bạn ạ. Anh đang tìm kiếm điều gì, chờ đợi điều gì? Anh có muốn trở thành người chồng, người cha tốt, sống một cuộc sống cân bằng và thanh thản hơn không? Anh có khát khao một tinh thần đông đầy? Hãy suy nghĩ về những điều đó. Các vị hiền triết ở Sivana đã chia sẻ với tôi bí mật của hạnh phúc mà họ đã khám phá được. Anh có muốn biết về chúng không?
- Dĩ nhiên là có. Nhưng Julian này, liệu đó có phải là điều mà bấy lâu nay con người thường tìm kiếm không? – Tôi hỏi.
- Thật ra, bí mật của hạnh phúc rất đơn giản: Tìm ra mục tiêu thật sự của mình và tập trung tất cả năng lượng để thực hiện nó. Nếu có cơ hội tiếp xúc với những người hạnh phúc nhất, khỏe mạnh nhất, anh sẽ nhận ra một điểm chung giữa họ. Họ đã tìm thấy mục tiêu của mình và tập trung tất cả tinh thần và thể lực để theo đuổi mục tiêu đó. Nếu anh làm được điều này, cuộc sống của anh sẽ được lấp đầy bằng sự thoải mái và thanh bình.
- Vậy đơn giản là tìm ra những gì mình yêu thích và theo đuổi nó?
- Với điều kiện là nó xứng đáng để anh theo đuổi. – Julian nói.
- Nhưng làm sao xác định được nó có “xứng đáng” hay không?
- Victor Frank có một câu nói rất hay về điều này: “Thành công, giống như hạnh phúc, là những thứ mà chúng ta không thể theo đuổi được. Nó chỉ có thể được tìm kiếm và đến từ sự cống hiến của mỗi cá nhân”. Khi anh đã tìm thấy nhiệm vụ của cuộc đời mình, thế giới anh sẽ được hồi sinh. Anh sẽ bắt đầu ngày mới với nguồn năng lượng và sự nhiệt tình vô tận. Mọi suy nghĩ của anh sẽ hướng vào mục tiêu đã vạch ra trước đó. Anh sẽ không có thời gian để suy nghĩ bưng xung và những lo lắng thường nhật của anh sẽ tự khắc mất đi. Một điều thú vị là khi đó, cảm giác sâu lắng và hài hòa trong anh sẽ xuất hiện. Và đó là một cảm giác tuyệt vời, John ạ. – Julian hoan hỉ nói.
- Thật thú vị. Nói thật với anh, hầu như ngày nào tôi cũng mong mình có thể trốn vào những vỏ bọc để không phải đối phó với những vấn đề rắc rối của cuộc sống. Tôi thật sự cảm thấy mệt mỏi.

Nghe đến đây, Julian liền hỏi:

- Anh có biết tại sao chúng ta đều ngủ rất nhiều không?
- Tại sao? – Tôi hỏi ngược lại.
- Vì họ không thật sự có điều gì đó để làm. Trong khi đó, những người thức dậy cùng lúc với mặt trời đều có điểm chung.
- Điểm chung gì vậy? – Tôi hỏi.



Julian từ tốn trả lời:

- Mục đích của họ nhóm lên ngọn lửa tiềm năng của mình. Họ sống trọn vẹn từng khoảng khắc bằng cách cho đi sự nhiệt tình và tình yêu thương. Ở họ không có bất kỳ sự rò rỉ năng lượng nào.
- Rò rỉ năng lượng? Tôi không nghĩ anh học được điều này từ trường luật Harvard. – Tôi nói.

Julian đáp lại:

- Đúng như vậy. Tôi hiểu được điều này từ quá trình học hỏi các vị hiền triết ở Sivana. Rất nhiều người trong chúng ta đã lãng phí năng lượng vì những lo lắng không cần thiết và kéo dài. Anh đã nhìn thấy cái lớp xe bao giờ chưa?
- Dĩ nhiên là thấy rồi. – Tôi trả lời.
- Khi lớp xe được bơm phồng, anh sẽ dễ dàng đi đến một nơi nào đó. Nhưng nếu bị lủng lốp, lớp xe sẽ bị xẹp và hành trình của anh chắc chắn sẽ bị gián đoạn. Đây cũng chính là cách thức hoạt động của tâm trí chúng ta. Lo âu là nguyên nhân chính dẫn đến sự rò rỉ năng lượng tinh thần. Đến một lúc nào đó, anh sẽ mất đi toàn bộ nguồn năng lượng của mình. Mọi sự sáng tạo, lạc quan và hứng khởi của anh đều bị mất đi. Lúc đó, anh chỉ còn là một thân xác mỏi mệt và khô héo.

Lý giải của Julian chạm đúng vào vấn đề của tôi. Tôi hào hứng ngắt lời anh:

- Tôi biết cảm giác này. Thời gian gần đây, cuộc sống của tôi trở nên thật nặng nề. Tôi luôn cảm thấy mệt mỏi, và tuy hiệu quả làm việc giảm sút rõ rệt nhưng đến cuối ngày, tôi vẫn thấy mình chẳng còn sức lực nào. Điều duy nhất tôi có thể làm khi về đến nhà là đổ người xuống ghế xô-pha và bật ti-vi lên xem.
- Cuộc sống của anh chứa đựng quá nhiều căng thẳng. Tuy nhiên, khi đã tìm thấy mục đích thật sự của đời mình, mọi thứ sẽ trở nên dễ chịu hơn và anh sẽ không phải làm việc thêm bất kỳ ngày nào nữa.
- Tôi phải nghỉ hưu sớm à? – Tôi hỏi.
- Không! – Julian trả lời bằng giọng dứt khoát, như cách anh thường nói khi bào chữa cho một vụ án trước đây. – Lúc đó, công việc của anh sẽ trở thành một trò chơi.
- Có quá mạo hiểm không khi tôi từ bỏ công việc hiện tại để bắt đầu tìm kiếm đam mê và mục đích của mình? Tôi còn có gia đình và những bổn phận cần phải hoàn thành. – Tôi lo lắng.
- Tôi không bảo anh phải bỏ nghề luật sư ngay ngày mai. Anh sẽ làm điều đó khi anh cảm thấy cần thiết. Nhưng anh phải bắt đầu học cách chấp nhận rủi ro. Hãy làm cuộc sống mình sôi động hơn bằng cách bước đi trên những con đường nhiều chông gai hơn. Con người chúng ta thường tự giới hạn bản thân trong những điều kiện mình tự cho là thoải mái. Yogi Raman bảo với tôi rằng điều tốt nhất ông ấy có thể làm cho bản thân mình là thường xuyên tiến lên trước nó. Đây là cách làm chủ bản thân lâu dài và nhận ra tiềm năng thật sự trong con người mình.
- Vậy những tiềm năng đó là gì? – Tôi lại hỏi.
- Cơ thể, trí óc và tâm hồn của anh. – Julian trả lời rất nhanh.
- Nhưng tôi sẽ phải nhận lấy những rủi ro nào? Julian nói.
- Đừng thực tế như vậy, John. Hãy bắt đầu từ những gì anh luôn khao khát mà chưa có cơ hội thực hiện. Tôi đã từng quen biết nhiều người dám từ bỏ công việc hiện tại để chuyển sang một nghề hoàn toàn mới. Nhưng khi làm điều này, họ lại tìm thấy được hạnh phúc thật sự cho mình. Có thể việc thay đổi này sẽ khiến họ mất đi những quyền lợi về mặt vật chất, nhưng đổi lại, họ đã có được một tài sản vô giá. Làm sao anh có thể bước lên bậc thang thứ ba khi chân anh cứ mãi dừng lại ở bậc thứ hai?
- Tôi hiểu rồi.



Julian nói tiếp:

- Hãy suy nghĩ đi, John. Hãy cố gắng xác định mục tiêu thật sự của mình và can đảm hành động.

Mặc dù những điều Julian nói khá rõ ràng nhưng tôi vẫn muốn hiểu rõ hơn nên hỏi:

- Vậy có nghĩa là tất cả những gì tôi cần làm là suy nghĩ, phải vậy không? Nhưng Julian này, một trong những vấn đề đang khiến tôi mỗi một lúc này là việc tôi đã suy nghĩ quá nhiều. Tâm trí tôi chưa bao giờ được ngơi nghỉ. Nó luôn đầy ắp những ý nghĩ, khiến tôi muốn nổi điên lên được.

Julian từ tốn nói:

- Có sự khác biệt giữa những gì tôi vừa nói với những điều anh đang nghĩ, John ạ. Mỗi ngày các vị thánh tăng ở Sivana đều dành thời gian để thiền định trong yên tĩnh. Họ không nghĩ về nơi họ đang ở mà còn nơi họ sắp đến. Ngoài ra, họ còn suy nghĩ rất cẩn thận về mục đích sống của mình, đồng thời cố gắng tìm ra cách để hoàn thiện bản thân hơn vào ngày hôm sau.
- Vậy có nghĩa là tôi nên dành thời gian để nghĩ về cuộc sống của mình thường xuyên hơn? – Tôi hỏi.
- Đúng vậy. Chỉ cần mỗi ngày anh bỏ ra mười phút để tập trung suy gẫm về cuộc sống của mình, anh sẽ nhận ra những ảnh hưởng sâu sắc và tích cực của nó.

Tôi phản đối bằng lý do cũ mèm của mình:

- Nhưng anh biết đấy, cuộc sống của tôi bận rộn đến mức tôi không có thời gian để ăn một bữa trưa hàng hoàng nữa là...

Julian mỉm cười:

- John này, việc anh không có thời gian để hoàn thiện suy nghĩ và cuộc sống của mình cũng tương tự như việc anh bảo anh không có thời gian để dừng lại đổ xăng vì quá bận lái xe vậy. Kết quả cuối cùng là anh sẽ phải ngừng lại vì kiệt quệ đấy.
- Tôi hiểu rồi. Vậy anh có thể chỉ thêm cho tôi một số phương pháp khác được không Julian? – Tôi nói, hy vọng sẽ học được những cách thực tế hơn.
- Có một phương pháp làm chủ tâm trí rất hiệu quả. Anh biết không, sau hai mươi một ngày luyện tập, tôi cảm thấy cuộc sống của mình thay đổi rất nhiều. Nó có tên gọi là trái tim hoa hồng.
- Ồ, kể tôi nghe đi. – Tôi hào hứng yêu cầu.
- Để thực hiện bài tập này, anh cần có một bông hoa hồng tươi và không gian hoàn toàn tĩnh lặng. Một căn phòng yên tĩnh hay ở giữa thiên nhiên đều được. Hãy bắt đầu tập trung vào nhụy hoa hồng giống như cuộc đời của mỗi người chúng ta: Để đến được với những cánh hoa hồng thơm ngát, anh sẽ phải vượt qua những cái gai trên đường đi. Hãy nhìn vào bông hoa hồng, để ý đến màu sắc, kiểu dáng của những đường vân trên cánh hoa và tận hưởng hương thơm của nó. Lúc đầu, tâm trí anh sẽ bị chi phối bởi rất nhiều ý nghĩ khác. Chúng sẽ khiến anh không thể tập trung vào trái tim của hoa hồng được. Đây là điều thường thấy ở những tâm trí chưa được rèn luyện. Nhưng đừng lo lắng, sự hoàn thiện sẽ đến khi anh biết chuyển sự chú ý vào đúng đối tượng. Chẳng bao lâu tâm trí anh sẽ phát triển mạnh mẽ và có nguyên tắc.
- Chỉ thế thôi hử Julian? Sao nghe dễ quá vậy? – Tôi nhận xét.
- Đó chính là điều đặc biệt của nó, John. – Julian đáp. – Tuy nhiên, bài tập này phải được thực hiện mỗi ngày thì mới đạt được kết quả. Trong vài ngày đầu, anh sẽ thấy khó tập trung dù chỉ trong năm phút. Rất nhiều người trong số chúng ta đã quen với nhịp sống hối hả, ồn ào nên thường cảm thấy xa lạ với những giây phút tĩnh lặng. Trò chuyện với tôi, nhiều người cho biết họ không có thời gian rảnh để nhìn vào một bông hoa hồng vô nghĩa như thế. Đó là những người không có thời gian để tận hưởng những khoảnh khắc vui đùa cùng con trẻ



- hoặc đi chân trần dưới những cơn mưa mát lạnh. Thậm chí họ còn không có thời gian để xây dựng tình bạn đúng nghĩa.
- Anh quen nhiều người như vậy lắm à? – Tôi đùa.
- Tôi đã từng là một người trong số họ. – Julian nói. Sau đó anh ngừng lại và ngồi yên, sự chú ý của anh chuyển sang cái đồng hồ treo tường mà bà tôi đã tặng cho vợ chồng chúng tôi dịp tân gia. – Những người này nhắc tôi nhớ đến câu nói của một tiểu thuyết gia người Anh: “Đừng để thời gian và những kế hoạch ám ảnh cuộc sống bạn”
- Kiên định và ngồi thật lâu để ngắm nhìn trái tim của hoa hồng. – Julian tiếp tục kể với giọng trầm trầm. – Sau một đến hai tuần, anh có thể thực hiện nghi thức này trong vòng hai mươi phút mà không bị chi phối bởi bất kỳ suy nghĩ nào khác. Đó chính là dấu hiệu chứng tỏ anh đang dần lấy lại sự kiểm soát đối với tâm trí của mình. Ban đầu, nó chỉ tập trung vào những gì anh muốn, nhưng dần dần, nó sẽ trở thành người cộng sự đắc lực, có thể giúp anh làm nhiều việc bất ngờ. Hãy nhớ rằng, hoặc anh kiểm soát tâm trí mình, hoặc nó sẽ chế ngự anh.

Julian tiếp tục:

- Trên thực tế, nếu để ý, anh sẽ thấy mình tĩnh tâm hơn nhiều. Nhiệm vụ quan trọng tiếp theo của anh là phải xóa bỏ thói quen lo lắng trước đây để tận hưởng năng lượng và sự lạc quan trong cuộc sống. Nó sẽ giúp anh cảm nhận được cảm giác vui vẻ, đồng thời anh sẽ biết trân trọng món quà ấy của cuộc sống. Mỗi ngày, dù bận rộn hay mệt mỏi thế nào, anh cũng phải quay về với trái tim hoa hồng. Nó là hòn đảo thanh bình của riêng anh, là sự giải thoát trong tĩnh lặng. Đừng bao giờ quên rằng sự tĩnh lặng ẩn chứa một sức mạnh kỳ diệu. Nó kết nối con người với nguồn trí tuệ bao la của vũ trụ.

Mặc dù những điều Julian nói rất hấp dẫn, nhưng tôi tự hỏi liệu nghi thức đơn giản này có thật sự giúp tôi cải thiện sâu sắc chất lượng cuộc sống của mình không.....

- Trò chuyện với anh, tôi thấy có nhiều sự thay đổi kỳ diệu hơn cả việc nhìn ngắm vào trái tim hoa hồng đấy. – Tôi nhận xét.
- Cảm ơn anh đã nhận xét như thế. Thật ra, sự thay đổi của tôi là kết quả của cả một quá trình luyện tập và áp dụng nhiều phương pháp trong một thời gian dài. Nhưng anh đừng lo lắng, chúng cũng đơn giản như bài tập mà tôi vừa chia sẻ với anh khi nãy và cũng mang lại hiệu quả tương tự. Vấn đề quan trọng là anh phải biết mở rộng tâm trí để khám phá những tiềm năng trong con người mình cũng như đón nhận những món quà mà cuộc sống ban tặng cho mình.

Như một giòng sông kiến thức đang tuôn trào, Julian tiếp tục chia sẻ với tôi những điều anh đã học ở Sivana.

- Một phương pháp đặc biệt khác có thể giúp anh giải thoát tâm trí khỏi những lo âu không cần thiết là phương pháp Suy Nghĩ Đối Lập: Khi một ý nghĩ không mong muốn xâm chiếm tâm trí, anh hãy lập tức thay thế nó bằng một ý nghĩ tốt hơn. Ai trong chúng ta cũng có thể tạo ra một cách nghĩ sáng tạo, tích cực trong một thời gian ngắn. Quá trình này thật ra rất đơn giản: Tâm trí anh đóng vai trò như một máy chiếu khổng lồ mà mỗi ý nghĩ là một trang thông tin. Khi trên màn hình xuất hiện một trang thông tin tiêu cực, hãy xóa nó đi và thay thế bằng một trang tích cực hơn.
- Đây là một ví dụ thực tế khác. Giả dụ anh có một ngày mệt mỏi ở tòa án. Quan tòa không đồng ý với cách bào chữa của anh trong khi luật sư phản biện lại đang thắng thế. Lúc ấy, thân chủ của anh cũng tỏ ra không hài lòng trước sự biện hộ này. Anh về nhà trong tâm trạng chán chường và đổ mình xuống chiếc ghế xô- pha êm ái. Khi đó, những bước anh cần làm để giải thoát bản thân là:
- Trước tiên, hãy “nhìn vào” suy nghĩ của chính mình để nhận thức đúng sự thật là anh đang suy nghĩ tiêu cực. Tự nhận thức về bản thân là một bước quan trọng để tiến đến việc làm chủ bản thân. Bước hai, anh sẽ đánh giá lại những



- việc mình vừa trải qua và từ từ thay thế chúng bằng những suy nghĩ tốt đẹp hơn. Hãy thay đổi tư thế của mình. Ngồi thẳng, hít thở sâu và luyện cho tâm trí mình tập trung vào những suy nghĩ tích cực. Chỉ trong một thời gian ngắn, anh sẽ nhận ra sự khác biệt trong con người mình.

Nếu anh duy trì việc luyện tập thường xuyên theo cách Suy Nghĩ Đối Lập, anh sẽ thấy những suy nghĩ tiêu cực chẳng còn ảnh hưởng đến anh. Đây chính là cách tôi thường sử dụng để được như ngày hôm nay.

Julian tiếp tục giải thích:

- Cũng như những vật thể sống khác, suy nghĩ của con người chứa đựng một nguồn năng lượng khổng lồ. Thế nhưng, điều đáng tiếc là không phải ai trong chúng ta cũng nhận thức được điều này nên thường không suy nghĩ theo bản chất tự nhiên của chúng. Suy nghĩ là một phần của thể giới vật chất và là yếu tố quyết định chất lượng cuộc sống của con người. Tâm trí yếu ớt sẽ dẫn đến hành động hèn kém. Ngược lại, một tâm trí vững vàng sẽ giúp con người vượt qua mọi thử thách của cuộc sống. Nếu biết cách luyện tập mỗi ngày, anh hoàn toàn có thể có được điều đó. Hãy chăm lo suy nghĩ của mình như chăm lo cho tài sản giá trị nhất của anh.
- Tôi chưa bao giờ coi suy nghĩ là vật thể sống cả, Julian ạ. – Tôi thành thật bày tỏ. – Nhưng tôi biết rằng chúng có ảnh hưởng rất lớn đến cuộc sống con người chúng ta.
- Các vị thánh tăng ở Sivana cho rằng con người chỉ nên có những suy nghĩ “Sattvic” hay còn gọi là những suy nghĩ thanh khiết. Và họ đã đạt đến trạng thái ấy thông qua những phương pháp mà tôi vừa chia sẻ với anh cùng những bài tập khác như ăn kiêng tự nhiên, đọc sách và chia sẻ kiến thức với những người bạn đồng hành của mình. Họ tìm mọi cách để loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực, thậm chí là lợi bộ hàng chục cây số hay đứng trước một dòng nước lạnh.
- Thật như vậy sao? – Tôi hỏi.
- Đúng vậy. Anh biết đến cái hại của những suy nghĩ lo lắng rồi phải không? Chúng giống như một phôi thai: ban đầu thì rất nhỏ nhưng dần dần sẽ lớn rất nhanh và không ngừng phát triển. Cuối cùng chúng sẽ kiểm soát cuộc sống của anh theo ý chúng.
- Julian ngừng giãy lắt rồi mỉm cười.
- Xin lỗi nếu những điều tôi nói khiến anh cảm thấy khó chịu. Nhưng anh biết đấy, tôi thật sự hạnh phúc khi tìm thấy được bí quyết giúp hoàn thiện cuộc sống của những người có hoàn cảnh giống mình trước đây. Bài tập Trái Tim Hoa Hồng và áp dụng thường xuyên phương pháp Suy Nghĩ Đối Lập sẽ giúp họ có được một cuộc sống như mong muốn. Trước khi tôi chuyển từ “khu vườn” sang nội dung khác trong câu chuyện thần kỳ của Yogi Raman, tôi sẽ tiết lộ thêm với anh một bí mật nữa. Nó sẽ giúp anh rất nhiều trong việc phát triển bản thân.

Như tôi đã nói với anh trước đây, vạn vật trong tự nhiên đều được sinh ra hai lần, một lần trong suy nghĩ của con người và một lần tái sinh trong thực tế. Tôi cũng đã chia sẻ với anh rằng suy nghĩ là những vật thể sống và nếu anh muốn cải thiện thể giới bên ngoài của mình, anh phải bắt đầu từ bên trong và thay đổi bản chất của những suy nghĩ của mình.. Các vị thánh tăng ở Sivana có một phương pháp rất hay có thể giữ những suy nghĩ của họ luôn trong sạch và thanh khiết. Phương pháp này đơn giản nhưng rất thiết thực và có khả năng giúp bày tỏ khát vọng của họ. Phương pháp này có hiệu quả đối với tất cả mọi đối tượng, dù đó là một luật sư trẻ nhiều tham vọng, một bà mẹ trẻ hay một người bán hàng. Phương pháp này có tên là “*Bí mật của Hồ Nước*”. Để áp dụng được phương pháp này, Yogi Raman và những đồng đạo của ông phải thức dậy từ 4 giờ sáng. Theo ông, đó là thời khắc đặc biệt nhất trong ngày, chứa đựng một nguồn năng lượng thần kỳ mà con người có thể thu dụng. Sau khi qua những hẻm núi hẹp và dốc, họ bước dọc theo một con đường



mòn để đến một cái hồ được bao phủ bởi hàng nghìn bông hoa sen trắng. Không khí quanh họ tĩnh lặng tuyệt đối. Đó là một thời khắc tuyệt vời.

- Nhưng bí mật của Hồ Nước là gì? – Tôi nôn nóng hỏi.

Julian giải thích rằng lúc ấy, các vị hiền triết sẽ nhìn vào mặt nước hoàn toàn tĩnh lặng đó để nhìn thấy con đường thực hiện những ước mơ của họ. Nếu điều họ mong muốn là đức hạnh, họ sẽ vẽ nên bức tranh của những ngày thức dậy lúc bình minh, thực hành theo những nghi thức trong sự tĩnh tại để tăng cường sức mạnh của ý chí. Nếu niềm vui là điều họ đang tìm kiếm, họ sẽ nhìn vào mặt hồ và tưởng tượng mình đang mỉm cười khi gặp lại một người thân nào đó. Nếu lòng can đảm là điều họ đang khát khao, họ sẽ nghĩ đến cảnh mình đang chiến đấu ngoan cường trước những thử thách to lớn của cuộc sống. Yogi Raman kể với tôi rằng, khi còn nhỏ, ông rất nhút nhát trước những người lạ. Để khắc phục điểm yếu này, Yogi Raman đi khắp nơi và dùng hồ nước như một gương phản chiếu lại hình ảnh của người mà ông muốn trở thành. Ông tưởng tượng về mình sẽ trở thành một nhà hiền triết thông tuệ. Một thời gian sau, Yogi Raman đã làm được điều đó. Anh thấy đó, John, tâm trí chúng ta làm việc thông qua những hình ảnh. Chúng hiện lên trong tâm trí anh và ảnh hưởng đến cách suy nghĩ, hành động và gặt hái thành công. Nếu anh cho rằng mình quá trẻ để trở thành một luật sư danh tiếng hay quá già để thay đổi những thói quen trong cuộc sống thì anh không bao giờ đạt được mục đích của mình. Cũng như vậy, nếu anh cho rằng cuộc sống phong phú với nền tảng là sức khỏe tốt và cảm giác hạnh phúc chỉ dành cho những ai có hoàn cảnh xuất thân tốt hơn anh thì cuối cùng điều tiên đoán này sẽ trở thành hiện thực. Ngược lại, khi anh phản chiếu lại những hình ảnh đầy cảm hứng trong tâm trí mình, cuộc sống của anh sẽ bắt đầu có những suy nghĩ tuyệt vời. Einstein nói: *“Tưởng tượng quan trọng hơn kiến thức”*. Do đó, anh phải dành thời gian để luyện tập trí tưởng tượng, dù chỉ vài phút mỗi ngày.

- Vậy tôi cần tìm ra một cái hồ nước thật đặc biệt để áp dụng Bí mật Hồ nước này không? – Tôi thật thà hỏi.
- Không cần. Bí mật Hồ nước chỉ là tên gọi đơn giản mà các vị hiền triết đặt cho phương pháp này thôi. Anh có thể luyện tập nó trong phòng ngủ hay trong văn phòng làm việc của mình, vào bất cứ lúc nào anh muốn. Đóng cửa, tắt di động, nhắm mắt lại và hít thở sâu. Sau vài phút anh sẽ thấy cơ thể và tâm trí mình từ từ thư giãn. Trong đầu anh sẽ hiện ra những hình ảnh mà anh đang khao khát. Nếu anh muốn là người cha tốt, hãy tưởng tượng mình đang chơi đùa cùng con trẻ, trả lời những câu hỏi ngây ngô của chúng bằng một trái tim rộng mở. Điều thần kỳ của sự tưởng tượng là nó có thể được áp dụng cho nhiều tình huống khác nhau. Anh có thể dùng nó để làm việc hiệu quả hơn, để tăng cường các mối quan hệ xung quanh hoặc phát triển thế giới tinh thần của bản thân. Nếu điều anh mong muốn thuộc thế giới vật chất thì phương pháp này cũng có thể giúp anh đạt được điều đó.

Càng suy nghĩ về những điều Julian vừa nói, tôi càng ngộ ra nhiều điều. Tôi hiểu rằng tâm trí con người có một sức mạnh lạ kỳ mà chúng ta chưa khám phá ra hết. Làm sao một bà mẹ có thể lao vào lửa để cứu con mình đang kẹt trong hỏa hoạn? Làm sao những võ sĩ biểu diễn có thể đập bể cả chồng gạch chỉ bằng một cú đấm? Làm sao những thiền sư phương Đông có thể làm chậm nhịp tim theo ý muốn hay chịu đựng những cơn gió lạnh cắt da cắt thịt mà không hề chớp mắt? Trước đây tôi luôn băn khoăn về những điều này. Có lẽ do tôi thiếu tin tưởng vào khả năng kỳ diệu của con người. Tôi hiểu rằng tối nay, việc trò chuyện cùng Julian sẽ là cơ hội hiếm hoi để tôi thức tỉnh và bắt đầu một cuộc sống thật sự ý nghĩa.

- Nhưng làm sao mà luyện tập tại văn phòng được hả Julian? Những đồng nghiệp sẽ nghĩ tôi không bình thường mất. – Tôi băn khoăn.
- Tôi từng nghe nói đến một câu rất hay như thế này: *“Không có gì cao quý gì khi*



- *anh chiến thắng người khác. Sự cao quý thật sự chỉ đến khi anh chiến thắng được bản thân mình*". Nếu anh muốn sống tốt hơn và đạt được những gì anh khao khát, bản thân anh phải nỗ lực không ngừng, đó là "*cuộc đua của chính anh*". Đừng bận tâm đến lời bình phẩm của những người xung quanh. Điều thật sự quan trọng chính là những gì anh nói về chính mình. Chỉ cần anh tin rằng điều mình đang làm là đúng đắn thì hãy cố gắng theo đuổi nó đến cùng.

Đã quá nửa đêm, tôi ngạc nhiên khi thấy mình vẫn không hề mệt mỏi, Khi nghe tôi nói điều này, Julian mỉm cười, bảo:

- Nếu lĩnh hội được hết những nguyên tắc khai sáng cuộc sống, anh sẽ không cảm thấy ngạc nhiên vì điều này nữa. Mệt mỏi là sản phẩm của tâm trí. Sự mệt mỏi xâm chiếm cuộc sống của những ai không có phương hướng và ước mơ. Tôi hỏi anh điều này nhé. Đã bao giờ anh ngồi ở văn phòng đọc những bản cáo trạng khô khan trong khi tâm trí lại phân tán và mắt thì cứ díp lại vì buồn ngủ chưa?
- Thỉnh thoảng. – Tôi trả lời, giọng không được thoải mái cho lắm. – Ai mà không cảm thấy buồn ngủ và mệt mỏi khi phải làm việc thường xuyên chứ.
- Nhưng nếu có người bạn nào đó rủ anh ra ngoài chơi bóng vào buổi tối hay nhờ anh hướng dẫn chơi golf, chắc chắn anh sẽ trở nên hồ hởi và mọi dấu vết mệt mỏi tan biến. Liệu điều đó có công bằng? – Julian hỏi.
- Công bằng chứ. Tại sao lại không, anh bạn?
- Sự mệt mỏi của anh chính là sản phẩm của tinh thần, một thói quen xấu mà anh đã tạo ra để phản ứng lại những nhiệm vụ nhàm chán anh phải làm mỗi ngày. Tôi nay anh đã bị cuốn hút vào câu chuyện của tôi. Sự quan tâm và tinh thần hứng khởi đã giúp anh có thêm năng lượng. Lúc này, tâm trí anh không ở quá khứ và cũng không hướng đến tương lai. Nó đang ở hiện tại, ngay trong câu chuyện của chúng ta. Khi anh hoàn toàn hướng tâm trí mình vào hiện tại, anh sẽ có nguồn năng lượng vô biên, dù lúc đó là mấy giờ chẳng nữa.

Tôi gật đầu đồng ý. Trí tuệ của Julian chứa đựng quá nhiều điều tôi chưa từng biết đến. Những điều bình thường bỗng trở nên khác thường. Tôi nhớ đến điều mà cha tôi đã dạy trước đây: "*Chỉ có những ai biết tìm thì mới thấy*". Và bỗng dưng tôi ao ước được gặp ông ấy trong lúc này.

TÓM TẮT CHƯƠNG 7

Biểu Tượng: Hình khu rừng

Ý Nghĩa: Làm chủ tâm trí

Nội Dung

- Khi bạn biết cách chăm sóc khu vườn tâm trí của mình, nó sẽ đơm hoa kết trái vượt ngoài sự mong đợi của bạn.
- Chất lượng cuộc sống được quyết định bởi chất lượng suy nghĩ của bạn.
- Cuộc sống không có sai lầm, chỉ có những bài học. Mỗi thất bại là một cơ hội để bạn phát triển trí tuệ và tinh thần của mình.

Phương Pháp

- Trái tim Hoa Hồng
- Suy Nghĩ Đối Lập
- Bí Mật Hồ Nước.

Bí mật của hạnh phúc rất đơn giản: Hãy tìm kiếm những gì bạn thật sự yêu thích và hướng mọi năng lượng của bạn vào việc thực hiện nó. Một khi làm được điều này, cuộc sống của bạn sẽ trở nên phong phú, hạnh phúc và đủ đầy.

CHƯƠNG 8

NGỌN BẢO THÁP

Hãy tin tưởng vào chính mình, đồng thời tạo ra một cuộc sống mà bạn cảm thấy hạnh phúc và thoải mái nhất. Hãy sống hết mình bằng cách nhóm lên ngọn lửa bên trong.

Forster C. McClellan

Hôm Yogi Raman truyền lại cho tôi câu chuyện kỳ diệu này, không khí ở Himalaya cũng tương tự như ngày hôm nay vậy. – Julian nói.

- Vậy sao? – Tôi hỏi.
- Cuộc gặp gỡ của chúng tôi cũng bắt đầu vào buổi chiều và kéo dài đến đêm. Như tôi đã kể với anh, khi mới gặp Raman, tôi cảm giác ông ấy như một người anh em thân thiết của mình vậy. Và đêm nay, khi ngồi đây với anh và ngắm nhìn khuôn mặt anh, tôi cũng có cảm giác tương tự dù trước đây tôi cũng đã có cảm giác này. Chúng ta có rất nhiều điểm giống nhau.
- Anh là một luật sư thiên tài Julian ạ. Còn tôi sẽ không bao giờ quên được những bài học vô giá mà anh dành cho tôi.

Khi bày tỏ lòng mình, tôi nhận thấy vẻ thay đổi trên khuôn mặt Julian. Anh không thích nói về quá khứ huy hoàng của mình nữa.

- John, tôi sẽ tiếp tục chia sẻ với anh thêm một vài bí quyết nữa, nhưng trước tiên tôi muốn xác nhận lại một vài điều. Sở dĩ tôi chia sẻ với anh tất cả những gì tôi biết vì đó là nghĩa vụ của tôi. Điều tôi muốn biết lúc này là anh đã hiểu hết ý nghĩa quan trọng của nhiệm vụ chia sẻ trí tuệ này với người khác hay chưa. Thế giới mà chúng ta đang sống tồn tại rất nhiều khó khăn và phức tạp. Nó khiến chúng ta mất phương hướng và nhiều người đang trôi đi như những chiếc thuyền không người chèo lái. Chúng ta như những linh hồn mất lối đang tìm kiếm ngọn hải đăng để tránh được những tảng đá ngầm. Tôi muốn anh đóng vai trò như vị thuyền trưởng và mang những thông điệp này đến với tất cả những ai đang cần đến nó.

Tôi nhắc lại lời hứa mà mình đã nói với Julian khi nãy. Và anh lại bắt đầu câu chuyện một cách hào hứng.

- Điều kỳ diệu của toàn bộ bài tập này là khi anh cố gắng cải thiện cuộc sống của người khác, cuộc sống của anh cũng sẽ thay đổi rất nhiều. Khi đó, anh sẽ tiến đến một cảnh giới cao hơn. Các vị hiền triết ở Sivana đã sống theo một nguyên tắc rất đơn giản: Ai cống hiến hết mình sẽ được bội thu, cả về thể chất, tình cảm lẫn tinh thần. Đây là cách để đạt được sự thanh bình bên trong và đủ đầy bên ngoài.

Tôi đã từng đọc một cuốn sách viết rằng những ai học từ người khác sẽ trở nên khôn ngoan nhưng học từ chính bản thân thì sẽ được khai sáng. Hôm nay, lần đầu



tiên tôi được gặp một người thật sự biết mình là ai và biết rõ bản ngã cao nhất của mình. Trong bộ quần áo mộc mạc và nụ cười thánh thiện, Julian Mantle dường như có tất cả: Khỏe mạnh về thể chất, hạnh phúc về tình cảm và đủ đầy về tinh thần. Quan trọng hơn, anh đã tìm thấy được mục đích cũng như vai trò của mình trong cuộc sống.

- Điều này đã mang tôi đến với ngọn bảo tháp trong câu chuyện của Yogi Raman. – Julian ngắt ngang dòng suy nghĩ của tôi.
- Nhưng nó có ý nghĩa gì?
- Tôi sẽ giải thích cho anh hiểu! – Anh trả lời, bỗng dưng tôi cảm thấy anh giống như một giáo sư hơn một tu sĩ. – Tâm trí con người cũng giống như khu vườn màu mỡ. Muốn nó đơm hoa và kết trái ngọt lành, anh phải chăm sóc nó mỗi ngày. Đừng để mầm mống của cỏ dại, vốn là những ý nghĩ và hành động tiêu cực xuất hiện trong khu vườn tâm trí này. Khi anh giữ cho nó lành mạnh và khỏe khoắn, nó sẽ mang đến cho anh rất nhiều điều kỳ diệu.

Ngọn bảo tháp trong câu chuyện biểu trưng cho một nguyên tắc căn bản và có tính khai sáng của cuộc sống. *Mục đích sống là sống có mục đích*. Muốn xây dựng một cuộc sống như ý, anh phải biết mình muốn gì, cả về vật chất, tình cảm lẫn tinh thần. Việc xác định rõ mục đích sống đóng vai trò rất quan trọng, tương tự như vai trò của ngọn hải đăng đối với những người đi biển. Con người đều có thể thay đổi được cuộc sống của họ, một khi họ xác định được hướng đi cho mình. Nếu không biết mình đang đi đâu, làm sao anh biết liệu mình có đến được nơi đó hay không? Nhiều người cho rằng càng ít lao động thì con người càng có nhiều cơ hội để trải nghiệm hạnh phúc. Nhưng hạnh phúc thật sự của con người được gói gọn trong hai chữ “*thành đạt*”. Hạnh phúc lâu dài đến từ sự kiên trì đeo đuổi mục tiêu mà mình đã đề ra và tự tin tiến về phía trước. Đây là bí quyết để thổi bùng lên ngọn lửa nhiệt huyết đang âm ỉ cháy trong anh. Thật nực cười khi tôi từ bỏ mọi thành công trước đây để đến tận dãy Himalaya xa xôi và rồi cuối cùng lại khám phá ra bí mật rằng, bí mật của hạnh phúc nằm trong sự thành đạt! Nhưng đó là sự thật, John ạ.

- Một nhà sư nghiên cứu việc à? – Tôi đùa.
- Ngược lại. Các vị hiền triết thường làm việc trong tư thế chậm rãi và thoải mái nhưng năng suất làm việc của họ lại rất cao. Nó giống như một dạng Thiền vậy.
- Làm sao lại như vậy được? Tôi ngạc nhiên hỏi.
- Mọi việc họ làm đều có mục đích. Họ không lãng phí thời gian của mình. Một số người dành thời gian để nghiên cứu triết học, sáng tác thơ văn trong khi nhiều người thì ngồi lặng yên thiền định. Các vị hiền triết ở Sivana biết được mục đích sống của mình và luôn cố gắng hoàn thành sứ mệnh đã được giao. Yogi Raman từng nói với tôi: “*Thời gian ở Sivana dường như luôn lắng đọng. Do vậy, có thể anh sẽ băn khoăn về mục đích sống của những vị tu sĩ ở đây. Nhưng sự thành đạt không nhất thiết phải tồn tại dưới dạng vật chất. Với riêng tôi, mục đích mà tôi muốn đạt được chính là trạng thái tịnh tâm, làm chủ bản thân và khai sáng. Nếu thất bại, tôi sẽ không nhắm mắt xuôi tay được*”.

Rồi Julian kể về cuộc chuyện trò giữa anh và Yogi Raman. Đó là lần đầu tiên Julian được nghe một vị hiền triết ở Sivana tâm sự về cái chết. Cảm nhận được những suy nghĩ của anh, Yogi Raman nói:

- Anh không cần lo lắng, tôi đã sống đủ một đời người rồi. Điều tôi mong đợi ở anh là khi anh đã biết rõ mục đích sống của mình, dù về vật chất, thể chất, tình cảm hay tinh thần, thì anh hãy dành thời gian để thực hiện chúng. Tôi tin khi đã thành công, anh sẽ tìm thấy niềm vui bất tận. Cuộc sống của anh sẽ hạnh phúc, như tôi và tất cả các vị thánh tăng sống ở đây. Nhưng anh phải biết đâu là mục đích sống của mình. Đạo Phật gọi đó là Dharma, có nghĩa là Pháp, mà trong ngôn ngữ đời thường chúng ta có thể hiểu là “mục đích sống”.
- Sự toại nguyện sẽ đến từ sự đạt đến Dharma của chính mình phải không?



- Hầu như vậy. Dharma sẽ dẫn đến sự hài hòa và toại nguyện lâu dài trong tâm hồn. Theo Dharma, mỗi người đều có một sứ mệnh cần phải hoàn thành khi còn sống trên trái đất này. Chìa khóa để tìm ra sứ mệnh của mình cũng chính là con đường để tìm ra mục tiêu sống của mỗi người.

Tôi ngắt lời Julian:

- Tôi nghĩ nó cũng tương tự như những gì anh đã nói về việc chấp nhận rủi ro.
- Có thể đúng nhưng cũng có thể không. – Julian nói.
- Vậy thì tôi sẽ không làm theo đâu. – Tôi phản ứng.
- Sở dĩ tôi nói đúng vì ở đây có vẻ như anh bị buộc phải chấp nhận rủi ro, để khám phá xem mình giỏi trong lãnh vực nào cũng như tìm ra mục đích sống thật sự của anh. Nhiều người đã từ bỏ công việc hiện tại khi họ nhận ra mục đích sống thật sự của đời mình. Chắc chắn việc đem bản thân ra thử nghiệm luôn ẩn chứa rất nhiều rủi ro. Nhưng liệu gọi đó là rủi ro có đúng không nhờ nó anh mới khám phá ra được bản thân và sứ mệnh của đời anh?
- Vậy Dharma của anh là gì Julian? – Tôi hỏi, cố che giấu sự tò mò của mình
- Dharma của tôi à, rất đơn giản, đó là phục vụ người khác mà không màng đến bản thân mình. Anh sẽ không bao giờ tìm thấy niềm vui thật sự trong giấc ngủ hay trong những phút giây rỗi rãi. Benjamin Disraeli từng nói: “Bí mật của thành công là sự kiên trì theo đuổi mục đích đã đề ra từ trước và biết ưu tiên những điều quan trọng nhất trong cuộc sống”. Ngọn bảo tháp trong câu chuyện của Yogi Raman sẽ nhắc anh nhớ đến sức mạnh của việc xác định rõ mục đích sống cũng như việc có một ý chí mạnh mẽ để theo đuổi mục đích ấy đến cùng.

Qua nhiều giờ nói chuyện với Julian, tôi đã học được nhiều bài học thú vị về tầm quan trọng của việc khám phá tài năng, đề ra mục tiêu cũng như theo đuổi mục tiêu. Tôi nghĩ đến những người đã quên mình khi phục vụ nhân loại. Dù là nhà khoa học, bác sĩ hay nghệ sĩ thì điều cốt lõi là họ sống có nguyên tắc và xác định được sứ mệnh của mình một cách rõ ràng.

- Đây có phải là một dạng xác định mục tiêu không? – Tôi hỏi
- Xác định mục tiêu chỉ là điểm bắt đầu. Khi vạch ra được mục tiêu của đời mình, anh sẽ biết cách giải phóng năng lực sáng tạo của bản thân. Hãy nhìn vào tôi đây này. Anh biết không, nhiều lúc tôi không còn nhận ra chính mình nữa. Tôi thật sự hạnh phúc với những gì mình đã đạt được, cả trong đời sống thể chất lẫn tinh thần. Những điều mà tôi đang chia sẻ với anh thật sự rất hiệu nghiệm và quan trọng. Nhưng anh phải biết mở lòng đón nhận nó.
- Tôi đang mở lòng đây, Julian. Tôi biết chúng rất có ý nghĩa, dù chưa thật sự hiểu rõ cho lắm. Nhưng chắc chắn tôi sẽ thử.
- Sở dĩ tôi có khả năng nhìn xa hơn nhiều người là do tôi đã được đứng trên vai những người thầy vĩ đại. Tôi sẽ đưa thêm một ví dụ để minh họa cho những điều tôi vừa nói với anh.
- Julian nhìn sâu vào mắt tôi, rồi với giọng chậm rãi, anh kể: “Gần nơi chúng tôi ngồi thiền có một cây sồi rất to. Một hôm, Yogi Raman lấy một bông hoa hồng thường đeo bên mình rồi đặt vào giữa thân cây. Sau đó ông lấy thêm ba vật khác từ chiếc ba lô của mình. Vật đầu tiên là chiếc cung làm bằng gỗ đàn hương thơm ngát mà ông rất yêu quý. Vật thứ hai là một mũi tên và vật thứ ba là chiếc khăn tay màu trắng. Yogi Raman nhờ tôi buộc chiếc khăn tay vào mắt ông rồi hỏi về khoảng cách giữa ông ấy và bông hoa hồng là bao xa.
- Ba mươi mét. – Tôi đoán.

Ông hỏi tôi:

- Anh có để ý tôi luyện tập trò bắn cung này mỗi ngày không?
- Tôi nhớ ông đã từng bắn vào tâm một biên từ khoảng cách chín mươi mét. – Tôi trả lời.

Rồi Raman giương cung bắn. Mũi tên lao vút đi nhưng cuối cùng lại trật mục tiêu



và rút xuống đất.

- Tôi nghĩ là ông đang định biểu diễn khả năng thần kỳ của mình. Nhưng chuyện gì đã xảy ra vậy, Yogi Raman?
- Màn biểu diễn này ẩn chứa một bài học vô cùng quan trọng trong việc xác định mục tiêu sống, đó là: *“Anh sẽ không bao giờ nhắm trúng đích nếu anh không nhìn thấy nó”*. Nhiều người có thể dành cả ngày để mơ về một cuộc sống hạnh phúc nhưng lại không thấy được tầm quan trọng của việc bỏ ra mười phút để vạch ra mục tiêu cho mình cũng như suy nghĩ sâu xa hơn về ý nghĩa cuộc sống. Anh thấy đó, Julian, tổ tiên đã dạy chúng ta phải biết xác định mục tiêu của mình, trong mọi lĩnh vực của đời sống. Nhiều người lấy tài chính và vật chất làm mục tiêu. Điều đó cũng không có gì phải chê trách nếu họ xứng đáng với chúng. Tuy nhiên, để làm chủ bản thân và khai sáng nội tâm, anh phải đặt ra những mục tiêu cụ thể trong nhiều lãnh vực khác nhau. Có lẽ anh sẽ ngạc nhiên khi biết mục tiêu của tôi chú trọng đến sự yên bình trong tâm trí tôi, đến năng lượng trong con người tôi và tình yêu tôi dành cho mọi người xung quanh. Lập mục tiêu sống không chỉ là nhiệm vụ của những luật sư danh tiếng như anh mà còn là điều vô cùng cần thiết đối với tất cả những ai mong muốn cải thiện cuộc sống của mình, cả thế giới nội tâm cũng như bên ngoài. Ngay khi lập xong mục tiêu cho mình, tốt nhất là viết nó ra giấy một cách cụ thể, những nguồn lực tự nhiên sẽ giúp họ biết ước mơ thành hiện thực.

Tôi thật sự bất ngờ trước những điều mình vừa nghe thấy. Trước đây, huấn luyện viên bóng đá ở trường phổ thông của tôi đã nói về tầm quan trọng của việc đặt mục tiêu trước mỗi trận đấu. Chúng tôi thường ra sân với một mục tiêu rõ ràng và một kế hoạch tác chiến cụ thể. Tôi tự hỏi tại sao khi lớn lên, tôi lại quên đi bài học này và chưa bao giờ dành thời gian để lên kế hoạch cho những trò chơi lớn của cuộc đời.

- Tại sao sự viết ra giấy những mục tiêu của mình lại tạo ra sự khác biệt lớn hơn?
- Tôi cố tình hỏi.

Julian hào hứng nói:

- Sự quan tâm của anh làm tôi cảm thấy hào hứng hơn, John à. Nhiệt tình là một trong những chìa khóa của thành công và tôi mừng vì anh vẫn chưa mất đi điều đó. Anh còn nhớ lúc đầu tôi có nói với anh chúng ta có khoảng 60.000 ý nghĩ mỗi ngày không? Khi anh viết ra giấy một ý nghĩ, nghĩa là anh đã ngầm thông báo với tiềm thức của mình là ý nghĩ đó quan trọng hơn 59.999 ý nghĩ còn lại. Tâm trí anh sẽ bắt đầu tìm kiếm cơ hội để thực hiện ý nghĩ đó. Đây là một quá trình rất khoa học nhưng đáng tiếc là hầu hết chúng ta không nhận ra nó.
- Một số cộng sự của tôi đề ra mục tiêu là thành công về mặt tài chính cũng như danh vọng. Và nhiều người trong số họ đã đạt được mục tiêu đó. Nhưng tôi không nghĩ họ có một cuộc sống hạnh phúc. – Tôi nói.
- Có lẽ họ xác định sai mục tiêu. Cuộc sống đem đến cho con người những gì họ chờ đợi. Nhưng nếu anh hỏi điều họ thật sự muốn là gì thì nhiều người sẽ không trả lời được. Ngay khi anh đề ra mục tiêu thật sự, anh đã bắt đầu thay đổi cuộc đời mình rồi đấy. – Julian nói, đôi mắt ánh lên niềm tin bất tận. – Đã bao giờ anh nhận thấy có một điều gì đó thường xuyên xuất hiện trong tâm trí của mình chưa? Hãy tập trung năng lượng tinh thần để khám phá bản thân, để biết mình giỏi trong lĩnh vực nào và điều gì có thể mang lại cho mình hạnh phúc. Biết đâu anh đang làm luật sư nhưng lại mong muốn trở thành giáo viên? Hãy tìm niềm đam mê của mình và đi theo sự dẫn dắt của nó.
- Lúc này thật sự tôi mới nghĩ về điều ấy, Julian ạ. Thật buồn khi mãi đến bây giờ tôi mới nhận ra mình có khả năng giải phóng những tiềm năng của mình cũng như giúp người khác làm điều đó, dù là nhỏ nhất.

Julian mỉm cười:



- Đúng vậy. Kể từ nay, anh hãy đặt ra mục tiêu cho mình và đánh thức sự nhạy bén của mình trước những cơ hội xung quanh. Trí óc của con người là thiết bị thanh lọc tốt nhất. Khi được sử dụng đúng cách, nó sẽ loại bỏ mọi thông tin không cần thiết và chỉ giữ lại những điều thật sự hữu ích với anh. Chẳng hạn như khi ngồi trong căn phòng này, chúng ta đã bỏ qua rất nhiều hoạt động bên ngoài. Đó là tiếng cười đùa của những em bé trong công viên, tiếng cá vàng bơi trong hồ nước sau lưng anh, hay tiếng máy điều hòa không khí và cả nhịp tim của chúng ta nữa. Khi tập trung lắng nghe nhịp đập tim của mình, tôi nhận ra nhịp điệu của nó và biết được sức khỏe của mình lúc ấy ra sao. Tương tự, khi anh quyết định dồn hết tâm trí vào mục tiêu chính của đời mình, nó sẽ giúp anh loại bỏ những điều không quan trọng và chỉ tập trung vào điều quan trọng nhất.
- Tôi nghĩ đã đến lúc tôi phải khám phá ra mục đích sống của đời mình rồi. – Tôi nói. – Cuộc sống có vô vàn điều tuyệt vời nhưng chẳng hiểu sao tôi không chọn được cái nào thật sự quý giá để làm mục đích sống của đời mình. Thú thật với anh, dù hôm nay có là ngày cuối cùng của tôi chẳng nữa thì tôi cũng không chắc là mình sẽ cảm thấy được điều gì đó thật sự lớn lao để tạo nên sự khác biệt so với mọi ngày.
- Vậy anh cảm thấy thế nào nếu hôm nay là ngày cuối cùng của đời mình?
- Chán nản. – Tôi thành thật trả lời. – Khi còn bé, tôi rất có khiếu hội họa. Nhưng rồi khi lớn lên, tôi hiểu nghề luật sư mới có khả năng mang đến một cuộc sống ổn định. Vậy là tôi quyết định học luật.
- Đã bao giờ anh muốn trở thành một họa sĩ thật sự chưa?
- Chưa bao giờ tôi cho phép mình nghĩ quá nhiều về điều đó. Nhưng anh biết không, mỗi lần cảm cọ, tôi cảm thấy mình như anh đang ở trên thiên đường vậy.
- Tựa như anh đã được tiếp thêm lửa vậy, đúng không? – Julian tiếp thêm vào.
- Đúng vậy. Khi đó, tôi như bị lạc vào trong bức tranh của chính mình và quên đi mọi thứ. Nó giải thoát tôi khỏi mọi ràng buộc của cuộc sống. Tôi có cảm giác như mình đã vượt qua mọi sự giới hạn về không gian và thời gian để đến với một chiều không gian khác.
- John, đó chính là sức mạnh của việc tập trung tâm trí vào điều anh yêu thích và theo đuổi đấy! Goethe đã từng nói rằng: “*Con người được tạo hình và tạo dáng theo những gì họ yêu thích*”. Có lẽ mục đích sống của anh chính là theo đuổi những hình ảnh đẹp đẽ của thế giới. Vậy thì anh nên dành mỗi ngày một ít thời gian để vẽ.
- Vậy còn việc áp dụng triết lý này vào những việc đơn giản hơn trong cuộc sống của tôi thì sao?
- Chẳng hạn như việc gì? – Julian hỏi.
- Một trong những mục tiêu của tôi, dù là hơi bé, đó là làm giảm đi vòng eo của mình. Tôi nên bắt đầu từ đâu? – Tôi nói, giọng ngượng ngùng.
- Không có gì phải ngượng cả, John ạ. Anh sẽ học được nghệ thuật xác định mục tiêu lớn bằng cách xác định những việc nhỏ trước.
- Giống như những hành trình lớn thường khởi đầu từ những bước chân nhỏ, phải không? – Tôi hỏi theo quán tính.
- Chính xác. Việc hoàn thành tốt những mục tiêu nhỏ là bước chuẩn bị hoàn hảo cho những mục tiêu lớn về sau. Vậy, để trả lời câu hỏi của anh, chúng ta sẽ phác thảo ra sơ đồ các mục tiêu nhỏ trước để xác định những mục tiêu lớn.

Julian chỉ cho tôi 5 bước đơn giản và thực tiễn để đạt được mục tiêu mà mình đã đề ra. Đầu tiên là hình dung về hình ảnh mà mình muốn trở thành. Nếu muốn giảm cân, mỗi sáng thức dậy, tôi nên nghĩ mình trong thân hình chắc khỏe và tràn đầy sức sống. Hình ảnh ta hình dung càng rõ bao nhiêu thì khả năng thành công sẽ càng lớn bấy nhiêu vì khi đó, tâm trí ta sẽ ưu tiên cho việc hiện thực hóa nó trước. Bước thứ hai là tạo ra áp lực lên chính bản thân theo hướng tích cực. Julian giảng giải:



- Sở dĩ chúng ta không để mọi thứ diễn ra tự nhiên vì nó dễ khiến ta trở về thói quen không tốt trước đó. Không phải lúc nào áp lực cũng xấu. Áp lực có thể giúp anh đạt được mục tiêu của mình nhanh chóng hơn. Anh biết đấy, trong chiến tranh, các binh sĩ sẽ chiến đấu hết mình khi rơi vào tình thế không còn gì để mất.
- Làm sao tôi có thể tạo được “áp lực tích cực” này lên chính bản thân mình? – Tôi hỏi trong khi nghĩ đến khả năng áp dụng công thức này cho cuộc sống của mình, từ việc thức dậy sớm đến tập làm một người cha kiên nhẫn.
- Có rất nhiều cách để làm được điều này. Một trong những cách hiệu quả nhất là tạo nên dư luận. Hãy nói với mọi người xung quanh về mục tiêu của mình. Khi đó, anh đã tạo ra cho mình một áp lực cần thiết và bắt buộc mình phải thực hiện nó cho bằng được. Nếu không, anh sẽ trở thành kẻ thất bại trước mặt mọi người.
- Vậy ba bước còn lại thì sao, Julian? – Tôi nôn nóng hỏi.
- Bước đầu tiên là hình dung về viễn cảnh mà anh muốn đạt được. Bước hai là tạo áp lực tích cực để có thêm cảm hứng. Bước ba là đặt ra thời hạn cho những mục tiêu của mình. Nó cũng tương tự như khi anh chuẩn bị hồ sơ cho những vụ kiện của mình vậy. Những vụ án nào đã xác định ngày xử thường khiến anh quan tâm nhiều hơn, phải vậy không? Nhân tiện tôi nhắc anh điều này. Để những mục tiêu của mình trở nên rõ ràng hơn, anh hãy mua một cuốn sổ tay nhỏ và ghi vào đó tất cả những điều anh đang khao khát. Hãy gọi nó là Cuốn sổ ước mơ. Hãy làm quen với bản thân anh và hiểu rõ hơn về mình.
- Anh nghĩ là tôi vẫn chưa biết rõ về mình sao? – Tôi hỏi lại.
- Con người thường không hiểu rõ về mình vì họ không dành thời gian để tìm hiểu về ưu nhược điểm cùng những hy vọng và hoài bão của bản thân. Người Trung Quốc đã dùng hình ảnh ba tấm gương để nói đến hình ảnh đích thực của con người. Tấm gương đầu tiên là cách anh nhìn chính bản thân mình, tấm thứ hai là cách người khác nhìn anh và tấm thứ ba phản ánh sự thật. Hãy cố gắng hiểu rõ bản thân mình, John. Hãy chia Cuốn Sổ Ước Mơ thành nhiều phần. Mỗi phần viết về mục tiêu trong một lĩnh vực. Chẳng hạn, anh có thể chia cuốn sổ của mình thành những mục liên quan đến sức khỏe, tài chính, quyền lực, các mối quan hệ xã hội, và về tinh thần.
- Bất ngờ quá. Vậy mà chưa bao giờ tôi nghĩ sẽ làm một điều gì đó sáng tạo như thế cho bản thân mình. Có lẽ tôi nên bắt đầu thử thách bản thân mình nhiều hơn. – Tôi nói.

Julian hoàn toàn tán thành.

- Tôi đồng ý. Một bí quyết khác cũng hiệu quả không kém là hãy lấp đầy Cuốn Sổ Ước Mơ bằng hình vẽ minh họa về những điều anh mong muốn. Trở về với mong muốn giảm vòng eo của anh. Nếu anh muốn giảm cân và có một thân hình hoàn mỹ, hãy vẽ vào đó hình ảnh một vận động viên mà anh yêu mến. Nếu muốn trở thành người chồng, người cha lý tưởng, tại sao anh không dán vào đó một hình của một người nào đó luôn chăm lo cho gia đình rất tốt, chẳng hạn như cha của anh? Nếu anh đang mơ về một ngôi nhà trên bãi biển, hay một chiếc xe hơi, hay tìm những bức hình thật đẹp rồi gắn chúng vào cuốn sổ của anh. Hãy dành thời gian xem cuốn sổ này mỗi ngày, dù chỉ vài phút. Hãy biến nó thành người bạn thân thiết của mình. Tôi tin kết quả sẽ khiến anh ngạc nhiên đấy, John.
- Những điều này nghe như một cuộc cách mạng vậy, Julian. Ý tôi là những ý tưởng này dù đã có từ rất lâu nhưng những người biết cách áp dụng nó trong việc cải thiện chất lượng cuộc sống của mình thì lại rất ít. Có lẽ vợ tôi sẽ thích có một Cuốn Sổ Ước Mơ có dán đầy hình của tôi với thân hình khỏe mạnh và không còn cái bụng phệ.



- Nhưng bụng anh cũng không to lắm đâu. – Julian nói với giọng an ủi.
- Vậy mà Jenny gọi tôi là ông già Noel đấy. – Tôi nói rồi toét miệng.

Julian cười theo nhưng không quên nhắc nhở:

- Có thể Jenny sẽ rất thích cuốn sổ ấy, nhưng anh phải nhớ rằng đó là cuốn sổ ước mơ của anh. Chính anh phải theo đuổi ước mơ đó. Tuy nhiên, việc anh đề cập đến biệt hiệu “ông già Noel” của mình với nụ cười như thế khiến tôi rất tin tưởng vào sự thành công của anh trong chuyện này.
- Vâng, tôi hiểu. Sở dĩ tôi vẫn còn cười được là vì tôi nghĩ rằng: “Nếu ta không thể cười vào chính mình thì chẳng ai có thể cười, và ta sẽ chẳng thể nào thay đổi được”.
- Rất đúng, anh bạn. Một trong những vấn đề mà tôi cần phải đối mặt trước đây là tôi luôn nghiêm trọng hóa những vấn đề xảy ra trong cuộc sống. Bây giờ thì tôi vui vẻ và yêu đời hơn, thậm chí là hơi trẻ con. Tôi tận hưởng tất cả những món quà mà cuộc sống ban tặng, dù nó như thế nào chẳng nữa.

Tôi nhìn Julian, gật đầu xác nhận.

- Tôi lại lạc đề rồi. – Julian sức nhớ lại những gì mình đang nói và tiếp tục. – Trở lại năm bước đạt được mục tiêu và nhận ra mục đích sống ban nãy. Sau khi đã thực hiện ba bước đầu tiên, anh sẽ áp dụng Nguyên Tắc 21 mà Yogi Raman đã dạy tôi: Để những hành vi mới trở thành thói quen, chúng ta phải thực hiện nó liên tục trong 21 ngày.
- Tại sao việc này lại quan trọng đến vậy?
- Bởi vì việc tạo ra những thói quen mới sẽ giúp chúng ta điều chỉnh cuộc sống của mình, nhưng việc xóa bỏ thói quen xấu là điều không thể.
- Anh đã mất cả buổi tối để giúp tôi thay đổi cách sống hiện tại của mình. Thế mà giờ đây anh lại nói như vậy. Làm sao tôi có thể thay đổi được cuộc sống nếu như tôi không thể xóa bỏ được những thói quen xấu của bản thân?
- Đúng là tôi đã nói rằng thói quen xấu không thể xóa bỏ. Nhưng điều đó không có nghĩa không thể thay thế chúng bằng những thói quen lành mạnh hơn. – Julian nhấn mạnh.
- Julian, anh luôn là ông vua của ngữ nghĩa và logic học. Tôi hiểu ý anh rồi.
- Cách duy nhất để hình thành những thói quen mới là hãy tập trung thật nhiều năng lượng cho nó. Quá trình này thường được hoàn tất trong vòng 21 ngày.
- Nếu tôi có ý định tập luyện phương pháp Trái Tim Hoa Hồng, liệu tôi có phải luyện tập cả hai phương pháp này cùng lúc không?
- Câu hỏi rất hay, John. Điều đầu tiên tôi muốn nói với anh là anh sẽ không bị buộc phải làm gì cả. Tối nay, tôi đến với anh với tư cách là một người bạn và những gì tôi chia sẻ với anh cũng với tư cách ấy. Không có điều gì bắt buộc anh phải làm cả. Lý do duy nhất để anh làm là anh muốn và anh biết điều đó là đúng.
- Nghe rất có lý, Julian ạ. Nhưng anh đừng lo. Tôi không có cảm giác là anh đang ép tôi thực hành theo những gì anh kể đâu. – Tôi mỉm cười.

Julian cũng cười nhưng vẫn giữ vẻ thận trọng.

- Cám ơn anh bạn. Để trả lời câu hỏi của anh, tôi đề nghị anh nên chọn một thời điểm và một địa điểm cố định để luyện tập liệu pháp Trái Tim Hoa Hồng mỗi ngày. Khi anh thường xuyên lặp đi lặp lại một điều gì đó, nó sẽ nhanh chóng phát triển thành thói quen trong cuộc sống của anh. Chẳng hạn mỗi sáng thức dậy, chúng ta mở mắt ra, bước xuống giường, đi vào nhà vệ sinh và đánh răng rửa mặt. Chúng ta thường làm những việc này trong vô thức bởi vì nó đã trở thành thói quen của mỗi người. Tương tự, nếu anh thực hiện một hoạt động nào đó liên tục 21 ngày, anh sẽ hình thành một thói quen mới cho riêng mình.
- Còn bước cuối cùng là gì hả Julian? – Tôi hỏi tới.
- Bước cuối cùng sẽ áp dụng trong suốt cuộc đời anh, đó là hãy tận hưởng cuộc



- sống. Một ngày không có tiếng cười hoặc không tình yêu là một ngày không có sự sống.
- Tôi không hiểu cho lắm. – Tôi bối rối thừa nhận.
- Khi anh trải bước trên con đường có mục đích sống, tôi đảm bảo với anh sẽ tìm thấy niềm vui thật sự cho mình. Hãy sống hết mình và tận hưởng mọi vẻ đẹp của cuộc sống bằng cách giữ cho tinh thần luôn trong trạng thái phấn khởi và vui vẻ. Khi cho đi những gì anh có, anh sẽ được nhận về gấp bội. Đó là quy luật của cuộc sống.
- Và đừng hối tiếc về những gì đã xảy ra nữa, phải không? – Tôi nói thêm.
- Chính xác. Vũ trụ này vốn được tạo dựng theo quy luật của nó. Mỗi sự vật được tạo ra đều có nguyên nhân và mục đích của nó. Hãy nhớ những gì tôi nói với anh hôm nay, John. Mỗi trải nghiệm đều mang đến cho ta một bài học quý giá. Thay vì cứ mãi lo lắng vì những vấn đề nằm ngoài khả năng giải quyết của mình, hãy biết tận hưởng cuộc sống.
- Có đúng như vậy không?

Julian nhìn tôi gật đầu. Đoạn, anh nói tiếp:

- Tôi vẫn còn nhiều thứ quan trọng cần chia sẻ với anh. Nhưng anh đã mệt chưa?
- Chưa, tôi đang cảm thấy rất sung sức. Anh đã truyền cảm hứng cho tôi, Julian ạ. Có bao giờ anh nghĩ đến việc viết những điều anh vừa nói thành một cuốn sách chưa? – Tôi hỏi, giọng tình nghịch.

Julian chỉ mỉm cười trước câu hỏi của tôi. Anh tiếp tục câu chuyện của mình:

- Trước khi tiếp tục câu chuyện, tôi muốn nhấn mạnh với anh rằng, để đạt được mục tiêu và ước mơ của mình, anh phải có niềm đam mê. Rất nhiều người đã đánh mất niềm đam mê của mình khi phải gánh chịu nhiều áp lực. Đây là khởi đầu của mọi sự đau khổ. Nhưng anh nên nhớ rằng điều mà tôi muốn nhắc đến ở đây chính là niềm đam mê cuộc sống chứ không phải những đam mê theo kiểu lãng mạn. Hãy bắt đầu một ngày mới trong niềm hứng khởi và phả hơi thở đam mê vào công việc mà anh đang làm. Tôi tin rằng khi đó, anh sẽ nhanh chóng đạt được những điều mà anh khao khát.
- Anh nói nghe rất dễ. Nhưng thực tế có đơn giản như vậy không? – Tôi nhận xét.
- Thực tế là vậy đấy, John. Từ hôm nay, anh hãy tự kiểm soát và định đoạt số phận của mình. Hãy khám phá thế giới bên trong của anh và trải nghiệm cảm giác tuyệt vời của một cuộc sống đầy cảm hứng. Cuối cùng, hay luôn ghi nhớ rằng, quá khứ và tương lai không là gì cả nếu như anh không biết trân trọng hiện tại.
- Cảm ơn Julian. – Tôi nói, giọng cảm động. – Những điều anh vừa nói thật sự cần thiết đối với tôi lúc này. Trước đây, tôi chưa bao giờ nhận ra bị kịch trong cuộc sống của mình. Nhưng từ hôm nay, cuộc sống của tôi sẽ dần thay đổi, tôi hứa với anh như vậy. Một lần nữa, tôi cảm ơn anh vì tất cả những gì anh đã làm cho tôi.
- Không có gì đâu anh bạn. Tôi chỉ đơn giản là thực hiện mục đích sống của mình thôi. – Julian từ tốn trả lời.

TÓM TẮT CHƯƠNG 8

Biểu Tượng: Cái Tháp

Ý Nghĩa: Theo đuổi mục đích sống của bạn.

Nội Dung:

- Mục đích của cuộc sống là sống có mục đích.
- Việc khám phá ra mục tiêu thật sự của mình sẽ mang đến một cuộc sống đầy đủ và hạnh phúc dài lâu.

- Lập ra những mục tiêu rõ ràng trong cuộc sống và can đảm thực hiện chúng.

Phương Pháp:

- Nắng lực tự kiểm.
- Công thức 5 bước đạt được mục tiêu.

Mọi người đều có thể thay đổi cuộc sống được cuộc sống của mình một khi đã xác định được hướng đi. Nếu không biết mình đang đi đâu, làm sao bạn biết được liệu mình có đến đó được không?

CHƯƠNG 9

NGƯỜI VÔ SĨ TỰ CHỦ

Những người tài giỏi không bao giờ ngừng trau dồi bản thân.

Khổng Tử

Thời gian trôi nhanh quá! – Julian vừa nói vừa châm thêm trà vào tách của mình. – Trời sắp sáng rồi. Anh muốn chúng ta tiếp tục hay dừng lại ở đây?

Tất nhiên là không đời nào tôi chịu bỏ dở câu chuyện như thế này. Thoạt nghe, câu chuyện của Julian có vẻ rất hoang đường. Nhưng không hiểu sao tôi thấy nó toát lên vẻ đáng tin cậy đến bất ngờ. Dần dần, tôi đã nhận ra những triết lý vô giá ẩn chứa trong đó. Và tôi tin những gì mình đang được nghe thấy là thật.

- Anh kể tiếp đi, Julian. Tôi thật sự nóng lòng muốn nghe tiếp câu chuyện của anh.

Cảm nhận được sự chân thành của tôi, Julian tiếp tục câu chuyện bằng giọng chậm rãi.

- Tôi đã kể với anh về khu vườn và giải thích ý nghĩa của ngọn bảo tháp. Vậy anh còn nhớ chi tiết về cánh cửa của khu vườn mở ra và người võ sĩ Sumo xuất hiện không?
- Tôi còn nhớ. Nhưng như vậy thì sao hả Julian?
- Yogi Raman nói rằng theo quan niệm phương Đông, người võ sĩ tượng trưng cho một triết lý rất quan trọng. Triết lý đó theo tiếng Nhật là Keizen, nghĩa là không ngừng hoàn thiện. Đó là điều được các vị thánh tăng ở Sivana rất đề cao, bởi nó là dấu hiệu của những người đã có sự thức tỉnh và đạt được ở cảnh giới cao. Như tôi đã nói, thành công bên ngoài bắt nguồn từ thành công ở bên trong. Nếu anh muốn hoàn thiện thế giới bên ngoài, điều đầu tiên anh cần làm là tự hoàn thiện thế giới nội tại của anh. Tự chủ là khởi nguồn của việc làm chủ cuộc sống.
- Julian, cái thuật ngữ ‘thế giới nội tại’ có vẻ bí hiểm với tôi quá. Anh biết đấy, dấu sao thì tôi cũng chỉ là một luật sư bình thường thôi.
- Tôi hiểu ý anh. Tất cả chúng ta đều có thể cảm thấy khó hiểu khi tiếp cận nó. Bản thân tôi cũng không ngoại lệ. Nhưng nếu chúng ta thật lòng muốn hiểu, thì nó sẽ không vượt quá tầm hiểu biết của bất kỳ ai.



Julian tiếp tục:

- Những người dám thể hiện sự yếu kém của mình và thật lòng tìm thấy sự chỉ dẫn thường tìm ra con đường khai sáng nhanh hơn những người khác. Những lời anh vừa nói với tôi thể hiện sự trung thực của anh và giúp tôi hiểu rằng anh thật sự muốn tiếp thu những ý tưởng mới. Thay đổi là nguồn năng lượng mạnh mẽ nhất trong xã hội hiện đại. Trong khi nhiều người cảm thấy lo sợ thì sự thông tuệ lại rất cần điều này. Một người mới bắt đầu khai sáng tâm trí luôn sẵn sàng mở lòng đón nhận những khái niệm mới. Nói cách khác, chiếc tách của họ luôn trong trạng thái trống rỗng và họ luôn rót đầy để nó tiến lên những cấp bậc cao hơn. Đừng ngại hỏi, dù đó là câu hỏi đơn giản nhất. Đặt câu hỏi chính là phương pháp hiệu quả nhất để mở rộng kiến thức.
- Cám ơn Julian. Nhưng thật lòng mà nói, tôi vẫn còn rất mơ hồ về Kaizen.
- Hoàn thiện và phát triển nhân cách là điều tốt nhất anh có thể làm cho bản thân mình. Vì thế, sẽ rất sai lầm nếu anh cho rằng mình quá bận rộn để làm điều đó. Dành thời gian để quan tâm đến bản thân mình, từ việc chăm sóc sức khỏe thể chất, làm chủ tâm trí đến việc nuôi dưỡng tâm hồn sẽ tạo động lực để anh tiến lên một vị trí mới. Epictetus đã từng nói: *“Không ai có thể có được tự do nếu chưa làm chủ được bản thân mình”*.
- Vậy Kaizen là một khái niệm rất thực tiễn. – Tôi nhận xét.
- Đúng vậy, hãy nghĩ về nó, John. Làm sao anh có thể lãnh đạo cả một công ty nếu anh không làm chủ được bản thân? Làm sao anh có thể chăm sóc gia đình nếu anh chưa biết cách chăm sóc chính mình? Làm sao anh có thể làm việc tốt khi bản thân anh không cảm thấy khỏe khoắn? Anh hiểu ý tôi không?

Tôi gật đầu. Đây là lần đầu tiên tôi suy nghĩ một cách nghiêm túc về tầm quan trọng của việc hoàn thiện bản thân. Trước đây, tôi đã từng đọc nhiều cuốn sách nói về đề tài này nhưng thật sự chúng chẳng có mấy tác động đến tôi. Giờ đây, tôi nhận ra rằng những ai biết dành thời gian chăm sóc và tự hoàn thiện bản thân thì mới có khả năng giúp đỡ được người khác. Tôi bắt đầu nghĩ đến những việc xảy ra trong cuộc sống của mình cũng như những việc mà mình có thể tự hoàn thiện. Tôi có thể dùng việc tập thể dục như một phương pháp hữu hiệu để có được một thể lực tốt. Loại bỏ tính nóng nảy này và biết lắng nghe có thể sẽ giúp tôi cải thiện mối quan hệ với vợ con mình. Và xóa bỏ mọi thói quen lo lắng sẽ giúp cho tôi được sự bình an trong tâm trí và niềm hạnh phúc sâu sắc trong tâm hồn. Càng nghĩ, tôi càng nhận ra nhiều điều mình có thể làm để hoàn thiện cuộc sống của bản thân.

Tôi cảm thấy vô cùng hào hứng khi nhận ra những thay đổi tích cực trong cuộc sống của mình qua việc áp dụng những thói quen tốt. Nhưng đồng thời tôi còn nhận ra ân ý trong câu nói của Julian. Rõ ràng, những gì anh đã học được ở Himalaya không chỉ nói về việc luyện tập để có được một cơ thể khỏe mạnh và một cuộc sống cân bằng. Nó còn chứa đựng những thông điệp sâu sắc và ý nghĩa hơn rất nhiều. Julian đã đề cập đến tầm quan trọng của việc xây dựng sức mạnh nhân cách, phát triển tính bền bỉ tinh thần và sống đúng cảm.

Anh cho rằng ba tính cách này không chỉ giúp con người đạt được thành công ngoài xã hội mà còn có cuộc sống đủ đầy và bình yên bên trong. Đúng cảm là đức tính thật sự cần thiết và hữu dụng đối với cuộc đời mỗi người.

- Nhưng dũng cảm thì có liên quan gì đến sự tự chủ và phát triển nhân cách? – Tôi thắc mắc.
- Dũng cảm giúp anh có được sự kiên định để tiến về phía trước trong khi những người khác đã bỏ cuộc. Nó giúp anh đạt được những điều anh khao khát một cách dễ dàng hơn. Ngoài ra, nó còn giúp anh nhận ra rằng, tất cả những khó khăn mà anh phải đối mặt chỉ là những thử thách của cuộc sống.
- Tôi bắt đầu hiểu sức mạnh của nội tại rồi, Julian ạ. Nhưng tôi phải bắt đầu từ đâu bây giờ? Tôi hỏi.



- Julian quay trở lại cuộc nói chuyện giữa anh và Yogi Raman trong một đêm đầy sao ở Sivana.
- Mới đầu, tôi cũng cảm thấy hoài nghi trước khái niệm tự hoàn thiện bản thân. Nhưng càng trò chuyện với Yogi Raman, tôi càng ý thức rõ hơn về những mất mát trước đây của mình. Và tôi chào đón những triết lý của Kaizen với tất cả niềm hứng khởi để làm giàu cơ thể, tâm trí và tâm hồn của mình. – Julian khẳng định.
- Từ hôm qua đến giờ tôi nghe anh nhắc rất nhiều đến cụm từ “cơ thể, tâm trí và tâm hồn”? Có vẻ như tôi cần phải quan tâm đặc biệt đến nó? Tôi nhận xét.
- Đúng vậy, đây là ba tài sản quý nhất của mỗi người. Hoàn thiện trí óc mà không quan tâm đến tâm hồn thì vô nghĩa. Tương tự, làm thăng hoa trí óc và cảm xúc mà không chăm sóc sức khỏe thể chất thì anh sẽ cảm thấy mệt mỏi và vô vị. Biết cách phát huy tiềm năng của ba tài sản này, anh sẽ có cơ hội nếm trải được cảm giác thăng hoa của một cuộc đời khai sáng.
- Anh khiến tôi bắt đầu nôn nóng quá!
- Trước khi trả lời câu hỏi về việc nên bắt đầu từ đâu của anh, tôi muốn anh thực hiện một vài động tác thể dục đã. Nào, hãy vào tư thế hít đất đi. Tôi mỉm cười khi nghĩ Julian đã trở thành một thầy giáo thể dục. Vừa tò mò, vừa cảm thấy thú vị, tôi làm theo lời anh yêu cầu.

Julian ra lệnh:

- Hãy chống đẩy càng nhiều càng tốt. Đừng dừng lại cho đến khi anh thật sự không làm nổi nữa.

Đã lâu lắm rồi tôi không vận động. Bài tập thể dục tôi thường thực hiện nhất là đi bộ đến cửa hàng bán thức ăn nhanh gần nhất với các con hoặc đi một vòng quanh sân golf với các đồng nghiệp. Được 15 cái, tôi bắt đầu cảm thấy mệt. Cái nóng mùa hè cộng với sự gắng sức khiến người tôi toát mồ hôi. Tuy nhiên, không muốn Julian nhìn thấy thể trạng yếu đuối của mình, tôi tiếp tục cố gắng. Nhưng đến thứ 23, hai cánh tay tôi đã rời khuỷu xuống. Và tôi mở lời đầu hàng.

- Anh không tiếp tục được à? – Julian hỏi.
- Không Julian ạ. Tôi chết mất. – Tôi trả lời, giọng thều thào.
- Nhưng có chắc là anh không làm nổi nữa không? Julian vẫn không dừng lại.
- Cho tôi nghỉ một chút đã. Có lẽ bài học tôi sẽ học được sau chuyện này là cách xử lý cơn đau tim, phải không?
- Thêm 10 cái nữa rồi hãy nghỉ. – Julian ra lệnh.
- Anh đùa à?

Tôi nói, gần như không tin vào tai mình nhưng vẫn tiếp tục. Thực hiện thêm đến lần thứ mười, tôi ngã lăn trên sàn nhà.

- Trước đây, tôi cũng đã từng như anh khi luyện tập với Yogi Raman. – Julian nói. – Ông ấy bảo cơn đau tim kéo theo sau đó chính là người thầy vĩ đại.
- Nhưng làm sao có thể học được điều gì từ chuyện này chứ? – Tôi vừa hỏi vừa thở hắt hển.
- Các vị hiền triết ở Sivana tin rằng con người sẽ phát triển tốt nhất khi đạt đến Vùng Vô Thức.
- Được rồi. Nhưng điều đó thì liên quan gì đến chuyện tập thể dục bằng cách hít đất như thế này?
- Anh bảo không thể tiếp tục sau lần hít đất thứ 23. Nhưng khi tôi yêu cầu anh cố gắng, anh đã làm được thêm 10 cái nữa. Rõ ràng, anh có khả năng làm nhiều hơn những gì anh nghĩ. Khi quyết tâm thực hiện, anh sẽ thấy dường như mình đã được tiếp thêm sức mạnh. Yogi Raman từng nói với tôi rằng: “*Những giới hạn trong cuộc sống thật ra chính là những giới hạn mà con người tự tạo cho mình*”. Khi anh từ bỏ những thói quen xưa cũ để khám phá vùng vô thức, anh bắt đầu giải phóng tiềm năng thật sự đang ẩn chứa bên trong anh. Đây là bước



- khởi đầu để đạt được sự tự chủ trong cuộc sống.

Tôi cảm thấy rất thích thú với những điều Julian vừa nói. Nó nhắc tôi nhớ đến một cuốn sách mà tôi đã đọc trước đây. Cuốn sách đó cho rằng con người chỉ sử dụng một phần rất nhỏ năng lượng mà họ vốn có trong cả cuộc đời. Tôi tự hỏi chúng ta còn có thể làm được những gì, và đến mức nào, nếu sử dụng được hết toàn bộ nguồn dự trữ của mình.

Cảm nhận được sự hào hứng của tôi, Julian tiếp tục:

- Anh có thể luyện tập nghệ thuật Kaizen bằng cách buộc bản thân chăm chỉ luyện tập để hoàn thiện trí óc và cơ thể. Chúng sẽ nuôi dưỡng tinh thần của anh. Hãy làm những việc mà trước đây anh cảm thấy e sợ và hãy thay đổi cuộc sống của mình bằng cách sử dụng nguồn năng lượng bên trong. Hãy làm tất cả những gì anh muốn làm, kể cả những việc rất đơn giản thỉnh thoảng anh muốn làm nhưng lại sợ rằng mình làm như thế là “khác người”, như dành thời gian ngắm mặt trời mọc hay đi dạo dưới mưa. Người phương Đông quan niệm rằng: May mắn chỉ đến với những ai trong tư thế sẵn sàng

Julian tiếp tục bài diễn thuyết đầy hăng say của mình.

- Hãy xác định điều gì đang cản trở cuộc sống của anh. Anh có sợ phát biểu trước đám đông hay gặp khó khăn trong các mối quan hệ? Anh có sống tiêu cực hay anh có cần thêm năng lượng không? Hãy dành thời gian suy gẫm về những điểm yếu của mình và hãy viết chúng ra một tờ giấy. Hãy thành thật với chính bản thân mình, John. Khi đã xác định được những điểm yếu của bản thân, điều anh cần làm tiếp theo là mạnh dạn đối mặt và loại bỏ chúng ra khỏi cuộc sống của mình. Nếu anh sợ phải nói chuyện trước đám đông, hãy thử diễn thuyết trước một nhóm người. Hãy đặt ra một mục tiêu nào đó và dần dần thực hiện nó. Đây sẽ là kinh nghiệm đầu tiên về cảm giác tự do thật sự. Anh sẽ nhận ra rằng, nỗi sợ hãi chẳng qua chỉ là dòng ý thức tiêu cực do chính anh tạo ra.
- Nỗi sợ hãi không là gì ngoài dòng ý thức tiêu cực, tôi thích cách diễn đạt này. Ý anh là tất cả những nỗi sợ hãi của tôi không là gì cả, chúng chỉ là sản phẩm của trí tưởng tượng của tôi mà thôi?
- Chính xác. Càng ngăn cản được anh, ngọn lửa hủy diệt của chúng càng lớn mạnh. Ngược lại, khi anh chinh phục được nỗi sợ hãi, nghĩa là anh đã chinh phục được cuộc sống của mình.
- Anh có thể chứng minh được không Julian?
- Được rồi. Ta lấy chuyện nói trước công chúng làm ví dụ nhé. Đây là nỗi lo sợ của rất nhiều người, trong đó có cả những luật sư. Trước đây, tôi từng biết nhiều luật sư đồng ý làm bất cứ việc gì, kể cả đứng ra hòa giải cho các thân chủ, để tránh biện hộ trước tòa.
- Tôi cũng thấy vậy. – Tôi gật đầu đồng ý.
- Vậy anh có nghĩ nỗi sợ này là do bẩm sinh của họ không?
- Tôi nghĩ là không.
- Hãy quan sát một đứa trẻ. Trí óc của nó chỉ chứa đựng những tiềm năng và không tồn tại bất kỳ giới hạn nào. Nếu được nuôi dưỡng tốt, những tiềm năng đó có thể giúp đứa trẻ phát triển toàn diện và đạt được nhiều thành công to lớn về sau. Ngược lại, nếu chỉ đong đầy sự tiêu cực, chúng sẽ khiến đứa trẻ mất hết mọi khả năng sáng tạo và trở nên tầm thường. Do đó, điều tôi muốn nói ở đây là: Không có bất kỳ kinh nghiệm nào trong việc nói chuyện trước công chúng hay bơi trong hồ hoặc đi bộ dọc bãi biển. Thái độ của anh ra sao khi thực hiện chúng phụ thuộc vào chính những suy nghĩ của chính anh.
- Thú vị thật. – Tôi thốt lên.
- Một đứa trẻ có thể được dạy dỗ để xem một ngày nắng ấm áp là một ngày tuyệt vọng hay xem chú cún con là một kẻ thù nguy hiểm. Người lớn chúng ta cũng có thể hình thành cho mình suy nghĩ tiêu cực khi cho rằng ma túy là lối thoát cho



- cuộc sống bế tắc. Tất cả cũng chỉ là phản xạ có điều kiện, phải vậy không?
 - Đúng.
 - Tương tự như vậy. Sự hãi là một phản xạ có điều kiện. Do vậy, hãy loại bỏ cảm giác sợ hãi trước khi nó chi phối cuộc sống của anh, bằng cách thực hiện những điều anh cảm thấy sợ hãi. Thật ra, việc loại bỏ này không khó khăn như nhiều người thường nghĩ. Nó đơn giản như xóa bỏ những phản xạ có điều kiện khác. Anh biết không, việc làm này có thể tiếp thêm cho anh sự tự tin cũng như cảm giác hạnh phúc và bình yên trong tâm hồn.
 - Có thật là con người không có điều gì để sợ hãi sao? – Tôi hỏi.
 - Đúng như vậy. Nếu anh được gặp các vị thánh tăng ở Sivana, anh sẽ cảm nhận được điều này. Từ đôi mắt, dáng đi đến cách ăn nói của họ đều toát lên vẻ tự tin. Tôi sẽ kể anh nghe một vài điều khác, John.
 - Điều gì vậy? – Tôi vội hỏi.
 - Anh có nhận thấy bây giờ tôi cũng không lo sợ điều gì? Trước đây tôi bị giam cầm trong chính lối suy nghĩ sôi mòn vào cuộc sống thiếu cân bằng của mình. Nhưng những ngày sống ở Sivana đã giúp tôi đạt đến cảnh giới cần thiết để cảm nhận được nguồn năng lượng tự nhiên cùng với những tiềm năng của mình. Thêm điều này nữa, John. Khi loại bỏ được hết mọi sợ hãi trong tâm trí, anh sẽ cảm thấy khỏe khoắn và trẻ trung rất nhiều đấy.
 - À, sự kết hợp giữa tâm trí và cơ thể cũ kỹ. – Tôi xen vào.
 - Hardly đã từng nói: “Nụ cười tươi tắn sẽ làm bừng sáng cả khuôn mặt của anh”. Khi còn ở Sivana, các vị hiền triết còn chia sẻ với tôi một nguyên tắc khác về cách khơi dậy năng lượng trong con người. Tôi nghĩ chúng sẽ rất hữu ích đối với anh khi anh muốn đạt được sự tự chủ về nhân cách. Triết lý đó được đúc kết như sau: Điều khác biệt giữa những người vĩ đại với người bình thường là ở chỗ họ làm được điều mà chính bản thân họ không thích.
- Những người được khai sáng thật sự luôn sẵn sàng cho cuộc sống đầy đủ lâu dài. Vì vậy họ thường giải quyết những điểm yếu và nỗi sợ hãi của bản thân một cách triệt để, thậm chí ép mình vào vùng vô thức, vốn mang lại cảm giác không thoải mái. Với sự thông thái của Kaizen, họ liên tục hoàn thiện bản thân. Dần dần, mọi chuyện trở nên dễ dàng hơn và nỗi sợ hãi sẽ biến mất.
- Vậy anh đề nghị tôi phải thay đổi bản thân tôi trước khi muốn thay đổi cuộc đời mình? – Tôi hỏi.
 - Đúng vậy. Tôi sẽ kể với anh một câu chuyện mà tôi đã được nghe từ một người thầy mà tôi rất ngưỡng mộ. Chuyện kể về hai cha con nhà nọ. Sau một ngày làm việc vất vả, người cha về nhà và thả mình trên ghế xô – pha đọc báo. Thế nhưng cậu con trai của ông lại muốn cha chơi đùa với mình nên không ngừng làm phiền ông. Cuối cùng, người cha cầm lấy một bức hình trên báo và xé nhỏ nó ra. Ông bảo với cậu con trai: “ Con hãy xếp chúng lại thành một bức hình hoàn chỉnh”. Ông hy vọng những mảnh vụn sẽ khiến cậu bé bận rộn và không quấy rầy ông. Mặc dù rất kinh ngạc trước hành động của cha, cậu con trai vẫn vui vẻ thực hiện yêu cầu ấy. Chỉ sau 5 phút, cậu trở lại gặp cha với bức tranh hoàn chỉnh. Người cha vô cùng ngạc nhiên trước khả năng của con mình. Ông hỏi: “Làm sao con có thể làm được điều này?” Cậu con trai mỉm cười, trả lời: “Mặt sau của bức tranh này là hình của một người. Con căn cứ vào đó để sắp xếp lại bức tranh này”.
 - Một câu chuyện rất thú vị, Julian. – Tôi nhận xét.
 - Anh thấy đó, những người thông thái như các vị hiền triết ở Sivana đều nắm bắt được bí quyết của hạnh phúc. Họ hiểu được rằng: Hạnh phúc đến từ nhận thức của bản thân mỗi người. Khi anh làm những gì mình thích, chắc chắn sẽ tìm thấy cảm giác mãn nguyện thật sự.



- Nếu hạnh phúc chỉ đơn giản là được làm những gì mình thích thì tại sao có quá nhiều người phải gánh chịu đau khổ như vậy?
- Điều đó rất công bằng, John. Anh phải có lòng can đảm thật sự nếu muốn làm được những việc anh thích, dù đó là từ bỏ công việc hiện tại hay bỏ ra một ít thời gian để làm những việc ý nghĩa hơn. Anh phải bước ra khỏi những giới hạn và thói quen của mình. Chắc chắn trong giai đoạn đầu, việc thay đổi sẽ rất khó khăn, thậm chí còn chứa đựng nhiều rủi ro. Nhưng như tôi đã nói, đây lại là cách chắc chắn nhất để tạo ra một cuộc sống đầy an lạc về sau.
- Vậy hình ảnh người võ sĩ sumo trong câu chuyện của Yogi Raman tượng trưng cho điều gì?
- Người võ sĩ đó tượng trưng cho nguồn năng lượng Kaizen.

Chỉ trong vài giờ, Julian đã giúp tôi nhận ra được sự kỳ diệu của trí óc và những tiềm năng bất tận của nó. Anh cũng giúp tôi hiểu được tầm quan trọng của việc có mục đích rõ ràng và cách thức tập trung năng lượng để thực hiện được mục đích sống đó. Và bây giờ tôi được tiếp cận với một nguyên tắc bất diệt về sự tự chủ: Kaizen.

- Làm sao tôi có thể luyện tập nghệ thuật Kaizen?
- Tôi sẽ hướng dẫn cho anh 10 phương pháp xưa để anh có thể tiến xa hơn trên con đường tự chủ. Nếu có niềm tin và biết cách áp dụng mỗi ngày, anh sẽ thấy chỉ trong một tháng là có kết quả. Nếu phát triển chúng thành thói quen, chắc chắn anh sẽ đạt tới cảnh giới cao nhất về sức khỏe thể chất cũng như sự bình yên trong tâm trí.
- Chẳng lẽ việc thay đổi cả một đời người chỉ diễn ra trong vòng 30 ngày thôi sao? – Tôi hỏi, giọng hoài nghi.
- Đúng. Nhưng để làm được điều này, mỗi ngày anh phải dành ít nhất một giờ luyện tập phương pháp tôi sắp chia sẻ với anh sau đây. Đừng bảo tôi là anh không có thời gian đấy nhé.
- Đúng là tôi không có thời gian thật. – Tôi thành thật. – Tôi không thể áp dụng phương pháp này được, Julian. Anh biết đấy, tôi không có đến 10 phút cho mình, hướng hồ chỉ là 1 tiếng.
- Như tôi đã nói, nếu anh bảo rằng anh không có thời gian để hoàn thiện bản thân mình, dù về trí óc hay tinh thần thì nó cũng giống như là anh không có thời gian để dừng lại đổ xăng vì đang bận lái xe. Và cuối cùng anh sẽ phải dừng lại trong cảnh khó khăn.

Tôi im lặng không nói gì. Julian luôn biết cách thuyết phục người khác.

- Để tôi giải thích cho anh rõ. Nếu anh có một chiếc xe đua trị giá hàng triệu đô la với một động cơ cao cấp, liệu anh có muốn chạy hết công suất của nó mỗi ngày không?
- Dĩ nhiên là không.
- Vậy tại sao anh không làm như vậy với bản thân anh? Tại sao anh không dành thời gian để bảo dưỡng động cơ cao cấp nhất của anh? Anh hiểu ý tôi rồi phải không? Dành thời gian để làm mới bản thân là điều quan trọng nhất mà anh có thể làm cho mình.
- 30 ngày liên tục và mỗi ngày một giờ. Chỉ vậy thôi sao?
- Đúng vậy. Đó là công thức huyền diệu mà tôi luôn khao khát tìm kiếm. Nhưng để làm được điều này anh phải biết nghiêm khắc với bản thân và phải có niềm tin tuyệt đối. Bên cạnh đó, anh cũng phải kiên trì. Đây không phải là một dạng bài tập nhanh gọn. Một khi đã quyết định thực hành theo nó, anh phải luyện tập thường xuyên và lâu dài.

Tôi gật đầu đồng ý. Rõ ràng Julian đã mở cánh cổng bước vào khu vườn thanh tịnh bên trong con người anh. Sự thay đổi của anh thật kỳ diệu, giúp tôi dễ dàng đưa ra quyết định cho riêng mình. Tôi sẽ phải hoàn thiện bản thân trước khi muốn thay



đổi những thói quen khác của mình. Dù quyết định này có thể sẽ khiến cuộc sống của tôi trở nên khó khăn nhưng tôi nghĩ nó xứng đáng để mình cố gắng.

Tối hôm đó, trong phòng khách của tôi, Julian đã truyền lại cho tôi “10 liệu pháp để sống an vui” mà anh đã được học khi còn ở Sivana. Tất cả đều hấp dẫn và hứa hẹn sẽ đem lại những điều lạ thường.

- Chiến thuật đầu tiên được các vị thánh tăng gọi là “*Liệu pháp đơn độc*”. Yêu cầu của phương pháp này rất đơn giản, đó là mỗi ngày anh phải bỏ ra một khoảng thời gian yên tĩnh cho riêng mình.
- Thời gian đó dùng để làm gì?
- Để khám phá sức mạnh của sự tĩnh lặng và khám phá bản thân anh là ai. – Julian giải thích.
- Tương tự như việc bảo dưỡng cho cái động cơ quá nóng của tôi phải không? – Tôi hỏi với nụ cười gượng.
- Cũng gần như vậy. Anh đã từng đi du lịch xa với gia đình chưa?
- Dĩ nhiên rồi. Mùa hè nào chúng tôi cũng lái xe đi biển và nghỉ ngơi ở đó vài tuần.
- Ồ, vậy anh có nghỉ chân dọc đường không?
- Có chứ. Khi cần ăn uống hay mệt mỏi vì chặng đường dài, tôi thường dừng lại.
- Vậy thì hãy nghĩ “*Liệu pháp đơn độc*” này như một trạm dừng chân cho tâm hồn anh. Sự tĩnh lặng nối kết anh với suối nguồn sáng tạo và giải phóng nguồn năng lượng vô hạn của vũ trụ. Tâm trí con người giống như một hồ nước và mọi chuyển động bên ngoài đều có khả năng ảnh hưởng đến nó. Tuy nhiên, khi thực hành phương pháp này mỗi ngày, hồ nước tâm trí anh sẽ trở nên yên ả như mặt gương. Sự tĩnh lặng nội tại sẽ giúp anh làm mới mình và lấy lại sự cân bằng trong những hoạt động thường ngày.
- Tôi nên thực hành liệu pháp này ở đâu?
- Anh có thể thực hành nó ở bất cứ chỗ nào, từ giường ngủ đến văn phòng làm việc. Đó cũng có thể là một căn phòng trống trong nhà anh hoặc đơn giản chỉ là một góc nhỏ trong căn hộ. Không quan trọng nó là nơi nào, cốt yếu là nơi đó thật sự yên tĩnh và....đẹp.
- Đẹp thì có liên quan gì ở đây? – Tôi ngạc nhiên hỏi lại.
- Những hình ảnh đẹp giúp bình lặng tâm hồn những tâm hồn đang xáo trộn. – Julian quan sát với tiếng thở dài. – Một bó hoa hồng hay chỉ một bông thủy tiên cũng có thể giúp anh thư thái rất nhiều.
- Tôi hiểu rồi. Một không gian yên tĩnh sẽ giúp tôi loại bỏ những căng thẳng trong cuộc sống. Nó có thể giúp tôi trở thành người dễ mến hơn, phải vậy không?
- Điều đó mang lại một ý nghĩa khác, John. “*Liệu pháp đơn độc*” có hiệu quả nhất khi anh luyện tập mỗi ngày vào cùng một thời điểm.
- Tại sao?
- Bởi vì sau đó nó sẽ trở thành một trong những thói quen thường nhật của anh. Những thói quen tích cực sẽ dẫn đường anh đến với vận mệnh của mình.
- Còn gì khác nữa không?
- Có. Nếu có thể, hãy gần gũi với thiên nhiên mỗi ngày. Đi bộ trong rừng hay thậm chí là chỉ dành vài phút chăm sóc khu vườn nhà mình sẽ kết nối anh với suối nguồn tĩnh tại đang ngủ yên trong anh. Sống với thiên nhiên cũng là một trong những cách giúp con người đạt đến bản ngã cao nhất của họ. Nó sẽ dẫn anh đến những nguồn năng lượng mà anh chưa từng biết đến. Đừng bao giờ quên điều này, John! – Julian khuyên, giọng chân thành.
- Phương pháp này có hiệu quả với anh không, Julian?
- Tất nhiên. Tôi thức dậy cùng lúc với mặt trời và công việc đầu tiên trong ngày là hướng mình vào không gian tĩnh lặng. Ở đó tôi thực hành liệu pháp Trái Tim Hoa Hồng. Ban đầu, tôi dành rất nhiều thời gian để suy gẫm trong tĩnh lặng.



- Nhưng những ngày sau đó tôi dành chỉ 10 phút để thực hành nó. Nhưng kết quả thu được trong hai lần này đều tương tự như nhau: Cảm giác sâu lắng trong tâm hồn và sự khỏe mạnh về mặt thể chất. Điều này đã dẫn tôi đến với liệu pháp thứ hai. Liệu pháp cho thể chất.
 - Nghe rất thú vị. Nhưng nó là gì vậy, Julian?
 - Đó là sức mạnh của việc chăm sóc sức khỏe thể chất.
- Nhận thấy sự ngạc nhiên trong mắt tôi, Julian tiếp tục:
- Đơn giản thôi. Liệu pháp cho thể chất dựa trên nguyên tắc *“tâm hồn khỏe mạnh nằm trong một cơ thể cường tráng”*. Khi anh chăm sóc và rèn luyện cơ thể, cũng có nghĩa là anh đã làm cho tâm trí mình thoải mái hơn. Hãy dành thời gian để nuôi dưỡng cơ thể bằng những bài tập thể dục tăng cường sức khỏe. Chúng ta có đến 168 giờ mỗi tuần đấy John.
 - Nhưng như vậy thì sao?
 - Hãy dành hai giờ mỗi ngày cho những hoạt động thể chất. Các vị thánh tăng ở Sivana thường luyện tập yoga để có một cuộc sống khỏe mạnh và năng động.
 - Anh đã tập Yoga bao giờ chưa, Julian? Hè năm ngoái, Jenny đã bắt đầu luyện tập và cô ấy có nói với tôi về những lợi ích đáng ngạc nhiên của phương pháp này.
 - Không có cách thức nào có thể chuyển hóa cuộc sống của anh hoàn toàn. Chỉ khi nào anh áp dụng liên tục một số phương pháp mà tôi đã chia sẻ thì khi đó anh mới có thể từng bước thay đổi cuộc sống của mình. Yoga là một trong những phương pháp như vậy. Tôi tập Yoga vào mỗi buổi sáng và đây là một trong những điều tốt nhất tôi có thể làm cho bản thân mình. Nó không những giúp tôi trẻ hóa cơ thể mà còn khơi nguồn sáng tạo trong tôi. Nó thật sự là một phương thức tuyệt vời, John ạ.
 - Các vị thánh tăng còn dùng phương pháp nào khác không?
 - Ngoài việc tập Yoga, họ còn đi bộ trong rừng hoặc đi dạo trên các ngọn đồi. Khi thời tiết không thuận lợi, họ sẽ tập luyện trong khu lều của họ. Họ có thể bỏ một bữa ăn nhưng không bao giờ bỏ một buổi luyện tập nào.
 - Vậy họ làm gì trong lều? Tập bằng máy đi bộ băng chuyền à? – Tôi hỏi đùa.
 - Không. Họ thường luyện tập các tư thế yoga. Tôi nghĩ đối với họ, vấn đề không phải là luyện tập cái gì, mà quan trọng là họ có thể vận động cơ thể và hít thở không khí trong lành.
 - Làm sao việc hít thở không khí trong lành lại quan trọng đến vậy?
 - Tôi sẽ trả lời anh bằng một câu nói của Yogi Raman: *“Thở đúng cách là sống đúng cách”*.
 - Việc hít thở quan trọng đến thế sao? – Tôi hỏi, giọng đầy ngạc nhiên.
 - Khi mới đến Sivana, tôi đã được các vị thánh tăng dạy về nghệ thuật hít thở để có được nguồn năng lượng dồi dào nhất.
 - Chẳng phải tất cả chúng ta đều biết cách thở đấy sao? Thậm chí ngay cả một đứa bé sơ sinh cũng biết làm điều đó.
 - Không đâu, John. Chúng ta thường biết cách thở để tồn tại nhưng lại không biết cách thở để phát triển. Điều đó khiến chúng ta không thể phát huy tối đa hiệu quả của việc trao đổi khí trong cơ thể.
 - Có vẻ thở đúng cách là cả một vấn đề khoa học, phải vậy không?
 - Dĩ nhiên. Thở sâu và đều đặn là một trong những cách có thể giúp anh giải phóng nguồn năng lượng dự trữ bên trong và đạt được trạng thái tinh thần tốt nhất.
 - Vậy tôi bắt đầu từ đâu?
 - Rất đơn giản. Mỗi ngày anh nên dành ít nhất là vài phút để tập thở sâu và chú ý đến hiệu quả của nó.
 - Nhưng làm thế nào để tôi biết mình đã hít thở hiệu quả chưa?



- Hãy chú ý đến sự thay đổi của cơ bụng bằng cách đặt hai tay của anh lên đó. Nếu chúng chuyển động theo nhịp thở của anh, nghĩa là anh đã thực hiện đúng cách.
- Nghe rất thú vị, Julian ạ.
- Nếu anh thích điều này, tôi nghĩ hẳn anh cũng sẽ thích phương pháp mà tôi sắp chia sẻ với anh tiếp theo đây. – Julian nói:
- Phương pháp gì vậy?
- Đó là cách nuôi dưỡng cơ thể. Trước đây, như hầu hết những người thành đạt và bận rộn khác, những bữa ăn của tôi thường diễn ra tại những nhà hàng sang trọng với thực đơn là thịt bò, khoai tây chiên và nhiều loại thức ăn nhanh khác. Điều đáng nói là khi đó, tôi không ý thức được rằng cách ăn uống này chính là nguyên nhân của những bất ổn đang diễn ra trong cơ thể mình. Anh biết không, chế độ dinh dưỡng không những ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất mà còn tác động rất lớn đến đời sống tinh thần và tâm trạng của con người ấy.
- Tôi nghĩ sau đó hẳn anh đã thay đổi chế độ ăn uống của mình, phải không?
- Đúng vậy. Và điều đó đã mang lại một sự thay đổi đáng kinh ngạc trong tôi, nhất là trong cách suy nghĩ và nhìn nhận vấn đề. Trước đây, tôi luôn cho rằng áp lực trong công việc chính là nguyên nhân chủ yếu dẫn đến tình trạng bất thường của mình. Nhưng khi sống ở Sivana, tôi hiểu được rằng trạng thái mệt mỏi của tôi xuất phát từ chế độ ăn uống không khoa học.
- Vậy các vị thánh tăng ở Sivana đã ăn uống như thế nào?
- Họ sống bằng thực phẩm tươi.
- Chúng là gì vậy? – Tôi nôn nóng hỏi.
- Đó là những thực phẩm chưa qua chế biến dùng cho những người ăn kiêng, chẳng hạn như rau, trái cây hay ngũ cốc tươi. Những nghiên cứu gần đây đã chứng minh rằng nhóm thực phẩm này có thể giúp con người sống khỏe mạnh và kéo dài tuổi thọ.
- Nhưng liệu chế độ dinh dưỡng đó có đảm bảo để cơ thể chúng ta hoạt động bình thường không? Anh nên nhớ tôi cần rất nhiều năng lượng cho một ngày bận rộn của mình đây, Julian.
- Anh yên tâm, chế độ ăn này hoàn toàn đáp ứng được nhu cầu dinh dưỡng của anh. Rất nhiều vị thiền sư sống rất khỏe mạnh bằng chế độ chay tịnh. Anh thấy đấy, các loài động vật khỏe mạnh và linh hoạt nhất, từ vượn người đến voi, đều ăn rau củ. Nếu thích anh vẫn có thể ăn thịt. Tuy nhiên, loại thực phẩm này thường khó tiêu hóa và ảnh hưởng đến quá trình tiêu thụ năng lượng trong cơ thể anh. So sánh cảm giác sau khi ăn thịt bò với sau khi ăn rau xanh, anh sẽ nhận ra sự khác biệt. Nếu không muốn ăn chay trường, ít nhất anh hãy bắt đầu ăn một ít rau xanh trong mỗi bữa ăn và dùng trái cây tráng miệng. Điều này cũng có thể mang lại sự khác biệt lớn trong đời sống thể chất của anh đấy.
- Dường như việc thực hiện chế độ ăn uống này cũng không mấy khó khăn. – Tôi nhận xét. – Tuần trước, Jenny có kể với tôi về một nghiên cứu mới nhất ở Phần Lan về lợi ích của việc ăn chay. Nghiên cứu cho thấy, sau bảy tháng áp dụng chế độ ăn uống này, nhiều người cảm thấy khỏe mạnh và tỉnh táo hơn nhiều. Tôi sẽ thử áp dụng chế độ ăn này xem sao.
- Hãy thử áp dụng trong vòng một tháng và tự kiểm nghiệm kết quả của chính mình. Tôi tin anh sẽ cảm thấy nhiều điều kỳ diệu đấy. Bây giờ, chúng ta sẽ đến với liệu pháp thứ tư.
- Anh nói tiếp đi, Julian. – Tôi đề nghị.
- Liệu pháp thứ tư là nghi thức làm giàu kiến thức. Nó xoay quanh vấn đề học và việc mở mang kiến thức của mỗi người.
- Giống như ý tưởng “tri thức là sức mạnh” phải không?



- Vấn đề này liên quan đến nhiều điều rộng lớn hơn, John ạ. Trí thức là một dạng năng lượng tiềm tàng mà muốn phát huy được sức mạnh của chúng, ta phải biết áp dụng vào thực tế. Đa số chúng ta đều biết cách xử lý những tình huống cụ thể trong cuộc sống nhưng lại không biết áp dụng tri thức vào việc nhận định những ước mơ của mình. Liệu pháp thứ tư này nói về việc trở thành học sinh của trường đó.
- Vậy tôi cần phải làm gì khi thực hành liệu pháp này?
- Để thực hành liệu pháp này, anh phải trải qua nhiều bài tập nhỏ. Ngay từ hôm nay, anh có thể thực hành một trong số những bài tập đó.
- Nhưng nó sẽ không tốn nhiều thời gian chứ? Julian cười.
- John, anh hãy nghĩ đến những người thường bảo họ không có thời gian lưu lại dữ liệu trên máy tính vì quá bận bịu với công việc đang làm. Sau đó, một sự cố xảy ra và họ mất toàn bộ dữ liệu quan trọng. Lúc đó, họ sẽ cảm thấy hối tiếc vì đã không bỏ ra vài giây để lưu lại nó. Anh hiểu ý tôi rồi phải không?
- Nghĩa là chúng ta phải biết đề ra những ưu tiên hàng đầu trong cuộc sống mình?
- Đúng thế. Thay vì làm việc theo những kế hoạch đã đề ra từ trước, hãy tập trung vào những việc mà trái tim anh mách bảo. Khi quan tâm đến cảm xúc của chính mình, anh sẽ nhận ra rằng trong cơ thể anh tồn tại một khả năng đặc biệt. Nó có thể mách bảo cho anh biết mình nên làm gì để đạt được kết quả tốt nhất. Anh sẽ ngừng lo lắng và bắt đầu sống cuộc sống thật sự của mình.
- Rất thú vị. Vậy những bài tập nhỏ đó là gì vậy? – Tôi hỏi.
- Đọc thường xuyên. Hãy dành mỗi ngày 30 phút để đọc những gì anh quan tâm. Nhưng vấn đề cần lưu ý ở đây là không phải cái gì cũng nên đọc. Anh phải biết chọn lọc thông tin và chỉ đọc những kiến thức nào có ích cho khu vườn tâm trí của anh.
- Những nhà hiền triết thường đọc gì?
- Họ dành nhiều thời gian để đọc và đọc lại những kiến thức mà các vị tiền bối của họ để lại. Tôi thường thấy họ ngồi trên những chiếc ghế tre nhỏ đọc sách và miệng nở nụ cười hạnh phúc. Ở Sivana, tôi ý thức được sức mạnh của tri thức cũng như hiểu được tại sao có ý kiến cho rằng sách là bạn của sự thông thái.
- Vậy có nghĩa là tôi nên bắt đầu đọc bất cứ cuốn sách hay nào tôi có trong tay?
- Đúng mà sai. – Julian đáp. – Tôi yêu cầu anh đọc sách nhưng không phải cuốn nào cũng phải đọc. Anh nên nhớ rằng, không phải cuốn sách nào cũng đáng để đọc. Nhưng khi gặp được một cuốn sách hay, anh phải nghiền ngẫm, chứ không chỉ đọc. Hãy hòa mình vào nó, như các nhà hiền triết đọc những cuốn sách nói về sự thông thái. Anh biết không, họ thường đọc từ 10 đến 15 lần mỗi cuốn đấy.
- Chẳng lẽ việc đọc quan trọng đến mức đó sao?
- 30 phút đọc sách mỗi ngày sẽ tạo nên sự khác biệt trong cuộc sống của anh. Anh sẽ tìm thấy câu trả lời cho những vấn đề mà anh quan tâm trên những trang sách. Kinh nghiệm của những thế hệ đi trước cũng sẽ giúp anh tránh được những sai lầm không đáng có trong cuộc sống. Đừng nghĩ chỉ có bản thân anh mới phải đối mặt với khó khăn, tất cả mọi người đều trải qua những tình huống tương tự.
- Tôi hiểu điều đó, Julian ạ. – Tôi gật đầu đồng ý.
- Tất cả mọi người đều phải đối mặt với những rắc rối riêng. – Julian nhấn mạnh. – Và hầu hết giải pháp cho những tình huống này đều đã được in thành sách. Hãy đọc sách và học hỏi cách ứng phó của những người đi trước.
- Vậy đâu là những cuốn sách cần đọc? – Tôi hỏi khi nhận thấy tính đúng đắn trong quan điểm của Julian.



- Câu trả lời sẽ đến từ sự nhạy bén của anh, anh bạn ạ. Nhưng theo tôi, một trong những cách có thể đánh giá được chất lượng một cuốn sách nào đó là hãy dành thời gian tìm hiểu về tác giả của nó.
- Anh có thể giới thiệu cho tôi một cuốn sách nào đó mà anh tâm huyết được không? – Tôi hỏi và mỉm cười.
- Tất nhiên. Tôi nghĩ anh sẽ tìm thấy động lực để phát triển khi tìm hiểu về tiểu sử của Benjamin Franklin hay cuốn tự sự của Mahatma Gandhi có tựa đề *The Story of My Experiments with Truth*. Bên cạnh đó, anh có thể đọc cuốn Sidhartha của Hermann Hesse, cuốn triết lý thực tiễn cao cấp của Marcus Aurelius và một số cuốn sách của Seneca. Thậm chí anh có thể đọc *Think and Grow Rich* của Napoleon Hill. Tôi đã đọc nó tuần trước và thấy nó rất sâu sắc.
- *Think and Grow Rich*, một cuốn sách dạy cách làm giàu ư? – Tôi thốt lên. – Nhưng chẳng phải anh đã bỏ tất cả lại sau cơn đột quỵ sao? Tôi thật sự mệt mỏi với bí quyết của những kẻ làm giàu trên sự nghèo khó của người khác.
- Từ từ đã nào. Tôi rất tán thành ý của anh. – Julian nói với giọng ầm áp và từ tốn. – Nhưng cuốn sách đó không đề cập đến bí quyết làm giàu một cách nhanh chóng mà nói đến cách xây dựng đời sống phong phú. Tôi sẽ nói cho anh biết sự khác biệt giữa giàu có và sung túc. Tôi từng sống một cuộc sống chịu sự chi phối quá lớn của đồng tiền. Nhưng “*Think and Grow Rich*” nói về sự giàu có, bao gồm cả sự giàu có về vật chất lẫn tinh thần, và cách để sống một cuộc sống toàn diện. Anh sẽ hiểu rõ khi đọc xong cuốn sách này.

Julian im lặng nhìn tôi. Một lát sau anh lại hỏi:

- Anh còn muốn biết thêm những điều gì thú vị khác không?
- Tất nhiên là muốn. – Tôi lập tức trả lời.
- Sách không dạy cho chúng ta những điều mới, John ạ. Nó chỉ đánh thức những tiềm năng trong con người và giúp anh thay đổi cuộc đời thôi.
- Thật thú vị! – Tôi thốt lên.
- Đúng vậy. Sách chỉ giúp anh nhận ra những gì đã nằm bên trong anh. Đó gọi là sự khai sáng. Sau một hành trình dài tìm kiếm và khám phá, cuối cùng tôi phát hiện ra mình hoàn toàn quay trở về điểm xuất phát của một cậu bé. Nhưng bây giờ, tôi biết tôi là ai và có thể làm gì.
- Chung quy lại, liệu pháp thứ tư về làm giàu kiến thức chỉ gói gọn trong việc đọc và khám phá kho tàng tri thức từ sách, phải không Julian?
- Một phần là vậy. Hãy thực hành như những gì tôi đã nói. Phần còn lại sẽ đến một cách tự nhiên. – Julian nói với ẩn ý sâu xa.
- Vậy liệu pháp thứ năm là gì?
- Nó là liệu pháp “*Phản Chiếu Nhân Cách*”. Những nhà hiền triết đều tin vào sức mạnh của sự lắng đọng. Khi dành thời gian tìm hiểu về mình, anh sẽ kết nối bản thân anh với một chiều kích nhân cách khác biệt mà trước đó anh chưa từng biết đến.
- Liệu pháp này có vẻ rất thâm thúy và khó hiểu, Julian ạ
- Ngược lại, nó là một khái niệm rất thực tế. Anh đã biết đến lợi ích của việc dành thời gian tìm hiểu về bản thân mình. Tuy nhiên, việc tĩnh tâm suy gẫm còn mang lại cho ta nhiều lợi ích hơn thế. Nó sẽ giúp anh cảm thấy thoải mái, trẻ trung và sáng suốt hơn rất nhiều.
- Tôi vẫn chưa hiểu rõ về khái niệm này. – Tôi lắc đầu với vẻ khó hiểu.
- Tôi rất thông cảm với anh. Đó cũng là cảm giác của tôi khi lần đầu tiên nghe kể về nó. Về căn bản, sự phản chiếu nhân cách cũng tương tự như thói quen suy nghĩ của con người vậy.
- Nhưng chẳng phải tất cả chúng ta đều suy nghĩ sao? Đó là một phần tất yếu của con người mà!
- Đúng như vậy. Nhưng vấn đề là hầu hết chúng ta chỉ suy nghĩ để tồn tại mà thôi.



- Trong khi đó, điều tôi muốn nói trong liệu pháp này là suy nghĩ để phát triển. Hãy tìm hiểu về cuộc đời của Benjamin Franklin, anh sẽ hiểu tôi muốn nói gì. Sau một ngày làm việc mệt nhọc, Franklin thường ngồi thư giãn trong phòng và suy nghĩ về tất cả những hành động trong ngày của mình, cả tích cực lẫn tiêu cực. Bằng cách này, ông nhanh chóng nhận ra những việc làm chưa tốt của bản thân và kịp thời sửa chữa. Những nhà hiền triết ở Sivana cũng làm như vậy. Mỗi tối, họ ngồi trong căn lều của mình và suy gẫm sâu lắng. Anh biết không? Yogi Raman còn viết bản kiểm điểm một ngày của mình nữa.
 - Ông ấy thường viết về những gì? – Tôi hỏi.
 - Đầu tiên, ông ấy liệt kê ra tất cả các hoạt động trong ngày của mình, từ việc chăm sóc cá nhân vào buổi sáng, việc giao tiếp với các nhà hiền triết khác cho đến việc kiểm củi và chế biến thức ăn. Điều thú vị là ông còn viết về những ý nghĩ đã đi qua tâm trí ông suốt ngày hôm đó nữa.
 - Làm sao làm điều đó được? Tôi thậm chí còn không thể nhớ mình đã nghĩ gì cách đây một tiếng đồng hồ nữa đấy.
 - Nếu thực tập liệu pháp này mỗi ngày, anh sẽ làm được điều đó. Bất cứ ai cũng có thể đạt được kết quả như Yogi Raman đã làm. Thật buồn cười là nhiều người trong chúng ta thường có thói quen đổ lỗi cho hoàn cảnh hoặc ai đó khi họ không đạt được điều họ mong muốn. Đừng ngại biện, John! – Julia chột nghiêm giọng như những ngày anh hướng dẫn tôi vào nghề luật. – Anh có thể làm được mọi thứ. Hãy hành động đi!
 - Hành động gì bây giờ?
 - Dành thời gian suy nghĩ và rèn luyện phương pháp Phản Chiếu Nhân Cách này. Anh biết không, Yogi Raman liệt kê tất cả những suy nghĩ và hành động trong ngày của mình vào một cột trong tờ giấy, và viết đánh giá vào cột còn lại. Khi nhìn lại những hành động và ý nghĩ đó, ông tự hỏi liệu chúng có thật sự hữu ích cho sự phát triển nhân cách của mình không. Nếu có, ông sẽ tiếp tục những hành động như thế trong tương lai.
 - Còn ngược lại thì sao?
 - Thì ông ấy sẽ xóa bỏ chúng khỏi cuộc sống và tâm trí của mình.
 - Anh có thể cho ví dụ được không?
 - Lấy ví dụ về cá nhân nhé? – Julian hỏi lại.
 - Hay lắm. Tôi đang muốn biết những ý nghĩ sâu thẳm trong lòng anh đây. – Tôi trả lời.
 - Nhưng tôi lại muốn nói về những suy nghĩ của anh kia.
- Julian lém lỉnh nhìn tôi và cả hai cùng bật cười.
- Ồ, anh lúc nào cũng có cái lý của mình, Julian ạ.
 - Bây giờ hãy xem xét những điều anh đã làm ngày hôm nay nhé. Hãy viết chúng vào một tờ giấy đi nào. – Julian chỉ dẫn.
- Tôi nhận thấy có một điều gì đó khác lạ đang diễn ra trong cuộc sống của mình. Lần đầu tiên tôi dành thời gian cho việc nhớ lại những điều mình đã làm cũng như những ý nghĩ đã chợt xuất hiện trong đầu mình trước đó.
- Tôi nên bắt đầu từ đâu? Tôi cảm thấy hơi lúng túng.
 - Bắt đầu từ những gì anh làm vào buổi sáng và những hành động sau đó. Lúc này anh chỉ cần liệt kê một vài điểm nổi bật để làm ví dụ thôi, chúng ta còn rất nhiều điều khác để khám phá và tôi muốn quay trở lại những bài học của Yogi Raman.
 - Tốt thôi. Tôi thức dậy vào lúc 6 giờ 30 phút do tiếng báo thức từ chiếc đồng hồ con gà của tôi. – Tôi đùa.
 - Nghiêm túc nào John. – Julian nhắc nhở.
 - Sau đó, tôi đi tắm, làm vệ sinh, ăn sáng bằng một vài miếng bánh quế rồi vội vã đi làm.



- Vậy các thành viên còn lại trong gia đình anh thì sao?
- Họ ngủ chưa dậy. Bấy giờ tôi đến văn phòng thì nhìn thấy thân chủ của mình đã đợi sẵn ở đó dù cuộc hẹn của chúng tôi được ấn định là vào lúc 7 giờ 30 phút. Anh ta nhìn tôi với vẻ mặt giận dữ.
- Vậy anh ứng xử ra sao?
- Tôi cũng nổi giận lại. Chẳng lẽ tất cả những gì tôi đã làm cho anh ta lại được ghi nhận bằng những lời hăm dọa thôi sao?
- Ừ.... Rồi chuyện gì xảy ra sau đó?
- À, sự việc trở nên tồi tệ hơn rất nhiều. Bên tòa án gọi điện cho tôi và nói rằng Thẩm Phán Wildabest đang chờ tôi trong phòng nghị án. Anh còn nhớ Wildabest không? Tôi nhớ ngày trước anh và ông ta cũng từng có va chạm.
- Rồi sau đó thì sao? – Julian hỏi tiếp.
- Tôi đến tòa án và tranh cãi với thư ký của Wildabest. Lúc trở về phòng làm việc, tôi nhận được 27 tin nhắn qua điện thoại và tất cả đều cần tôi trả lời gấp. Anh có muốn nghe tiếp không? – Tôi hỏi.
- Anh cứ tiếp tục đi. Tôi đang lắng nghe mà!
- Trên đường về nhà, Jenny gọi điện bảo tôi ghé qua nhà mẹ cô ấy để lấy bánh. Khi rẽ vào con đường đến nhà mẹ vợ thì tôi bị cuốn vào dòng xe cộ đông nghịt. Tôi phải nhích từng chút vào dưới cái nắng gần 40 độ C và cảm thấy căng thẳng tột độ.
- Vậy anh phản ứng ra sao?
- Tôi nguyên rủa chuyện kẹt xe, - Tôi trả lời thành thực – và la hét, chửi bới om sòm trong xe của mình. Anh có muốn biết tôi chửi gì không?
- Tôi không nghĩ đó là điều có thể nuôi dưỡng khu vườn tâm trí của tôi. – Julian trả lời với một nụ cười trầm tĩnh, rồi tiếp tục. – Chúng ta nên dừng ở đây một chút. Hãy dành một vài phút nhìn nhận lại những gì đã diễn ra trong ngày hôm nay của anh. Tôi nghĩ nếu được quay về quá khứ, chắc chắn sẽ có vài việc anh có thể làm khác đi.
- Tôi cũng nghĩ vậy.
- Anh nghĩ mình sẽ thay đổi chuyện gì?
- Đầu tiên, tôi sẽ thức dậy thật sớm và tận hưởng không khí yên bình vào buổi sáng. Liệu pháp Trái Tim Hoa Hồng mà anh kể tôi nghe khi này rất thú vị, nhất là về tác dụng của những âm thanh buổi sớm. Cả gia đình tôi sẽ quây quần bên nhau, cùng ăn sáng và chuyện trò. Tôi nghĩ nó sẽ giúp tôi cân bằng cuộc sống. Dường như chưa bao giờ tôi dành đủ thời gian cho Jenny và bọn trẻ.
- Đúng vậy, chắc chắn anh sẽ kiểm soát được một ngày của mình nếu luôn có những suy nghĩ tích cực. Và chắc chắn anh sẽ có sức mạnh để sống với ước mơ của mình! Julian khuyến khích.
- Tôi cũng dần nhận ra điều đó. Tôi bắt đầu tin rằng mình hoàn toàn có thể thay đổi cuộc sống của chính mình. – Tôi gật đầu xác nhận
- Tuyệt lắm, John. Hãy tiếp tục với những điều anh có thể thay đổi đi nào. – Julian đề nghị
- Tôi sẽ không la lối với thân chủ của mình cũng như không tranh cãi với bên tòa án. Tôi cũng sẽ không hét lên trong lúc kẹt xe.
- Có phải việc la hét của anh cũng không tác động gì đến việc kẹt xe, đúng không?
- Đúng vậy. Nó chỉ khiến tôi bức bối thêm mà thôi. – Tôi thú nhận.
- Tôi nghĩ bây giờ anh đã thấy sức mạnh của liệu pháp Phản Chiếu Nhân Cách rồi. Khi nhìn nhận lại những suy nghĩ và hành động trong ngày của mình, anh sẽ có cơ hội để đánh giá lại chúng và rút ra cho mình những bài học bổ ích. Chúng sẽ giúp anh trong việc đo lường sự tiến bộ của bản thân. Cách duy nhất để tiến bộ hơn vào ngày mai là biết mình đã làm gì sai trong hôm nay.



- Sau đó vạch ra kế hoạch và nêu rõ quyết tâm để chuyện đó không xảy ra lần nữa, đúng không? – Tôi thêm vào.
- Chính xác. Tất cả chúng ta đều có thể mắc sai lầm, nhưng điều cốt yếu là chúng ta phải biết rút ra bài học kinh nghiệm từ chính những sai lầm này để tự hoàn thiện mình. Nó tương tự như câu nói: *“Hạnh phúc đến từ sự khen thưởng, khen thưởng đến từ trải nghiệm, và trải nghiệm đến từ những sai lầm”*. Đó chính là vai trò của sự tự ý thức, điểm phân biệt con người và thế giới động vật.
- Tôi chưa bao giờ nghe về điều này. – Tôi thú nhận.
- Chỉ có con người mới có thể đánh giá lại bản thân và phân tích những hành động của mình là đúng hay sai. Tất cả các loài động vật còn lại đều không thể làm được điều đó. Đây là ý nghĩ mà liệu pháp thứ năm gửi đến chúng ta. Hãy tìm hiểu những gì được và chưa được trong cuộc sống của anh và bắt tay vào việc cải thiện chúng.
- Thế thì sẽ có rất nhiều việc để nghĩ, Julian ạ. – Tôi nói theo phản xạ.
- Vậy hãy để tôi nói về liệu pháp thứ sáu nhé. Đó là liệu pháp “Thức dậy sớm”
- Ồ, tôi nghĩ là tôi biết liệu pháp này nói về điều gì.
- Một trong những bài học mà tôi học được khi còn ở Sivana là thức dậy cùng mặt trời và bắt đầu một ngày mới thật tốt đẹp. Rất nhiều người trong chúng ta không biết cách chăm sóc giấc ngủ của mình, thường ngủ quá muộn và dậy cũng muộn. Ngủ là một thói quen và cũng giống như những thói quen khác, anh cần phải rèn luyện để đạt được kết quả như mong muốn.
- Nhưng nếu thức dậy sớm quá tôi sẽ không tỉnh táo được. – Tôi nói.
- Việc thiết lập thói quen mới bao giờ cũng rất khó khăn. Trong những ngày đầu, anh sẽ cảm thấy rất mệt mỏi. Tôi cũng từng trải qua cảm giác này. Thậm chí anh vẫn có cảm giác đó sau một tuần thức dậy sớm. Nhưng hãy xem đây là một thử thách nho nhỏ trong quá trình luyện tập. Dần dần mọi chuyện sẽ trở nên thoải mái hơn. Nó cũng tương tự như việc anh mang một đôi giày mới vậy. Ban đầu nó hơi cứng nhưng sau một thời gian, nó sẽ trở nên vừa vặn và thoải mái. Như tôi đã nói, nỗi đau thường báo trước sự phát triển cá nhân. Đừng lo lắng.
- Được, tôi sẽ cố gắng rèn luyện thói quen thức dậy sớm. Nhưng tôi hỏi anh thức dậy lúc nào thì được gọi là “sớm”.
- Câu hỏi rất hay. Không có khái niệm rõ ràng nào về thời gian được gọi là “sớm”. Giống như những điều tôi đã chia sẻ trước đây, anh hãy làm tất cả những gì anh cho là tốt nhất với mình. Hãy nhớ đến câu hỏi này: *“Không có gì quá cực đoan, mọi thứ đều vận hành trong sự điều độ”*.
- Nhưng thức dậy cùng mặt trời thì nghe có vẻ hơi thái quá.
- Ngược lại, John ạ. Không có gì tự nhiên hơn việc thức dậy cùng với những tia nắng đầu tiên của mặt trời. Những nhà hiền triết tin rằng bình minh là món quà mà tạo hóa ban tặng cho con người và họ luôn trân trọng nó. Họ thường phơi mình hay nô đùa trong nắng sớm. Tôi tin rằng đây chính là một trong những bí quyết giúp họ sống thọ hơn những người khác.
- Anh có tắm nắng không? – Tôi hỏi.
- Tất nhiên là có. Ánh nắng mặt trời giúp tôi trẻ trung và yêu đời hơn. Nhiều dân tộc trên thế giới quan niệm rằng mặt trời có thể kết nối với tâm hồn con người. Họ thờ phụng mặt trời vì nó mang đến cho họ những vụ mùa bội thu và nuôi dưỡng tinh thần họ. Ánh mặt trời sẽ giải phóng năng lượng của con người và phục hồi sự cộng hưởng giữa tình cảm và thể chất. Ồ, tôi lạc đề rồi. Chúng ta đang nói đến việc dậy sớm mỗi ngày mà.
- Đúng vậy. Nhưng làm sao tôi có thể chắc rằng liệu pháp này hiệu quả đối với thể trạng của tôi? Tôi vốn là người cần ngủ nhiều thì mới cảm thấy khỏe khoắn.



- Những bí quyết mà tôi sắp chia sẻ có thể giúp anh yên tâm. Đầu tiên, hãy nhớ rằng chất lượng giấc ngủ mới là yếu tố quan trọng. Sáu giờ ngủ sâu sẽ tốt hơn việc ngủ chập chờn suốt mười tiếng. Mục đích của giấc ngủ là giúp cơ thể chúng ta có một thời gian nghỉ ngơi để phục hồi và tái tạo sức khỏe thể chất cũng như tinh thần, đồng thời giảm bớt căng thẳng trong cuộc sống. Anh không nên ăn sau 8 giờ tối vì hoạt động tiêu hóa sẽ ảnh hưởng đến chất lượng của giấc ngủ. Nhưng nếu có điều kiện, hãy lắng nghe những giai điệu nhẹ nhàng trước khi ngủ vì chúng sẽ giúp giấc ngủ của anh sâu hơn đấy.
 - Tại sao lại như vậy? – Tôi hỏi.
- Julian hỏi ngược lại tôi:
- Để tôi hỏi anh điều này, John. Anh thường làm gì trước khi ngủ?
 - Giống như thói quen của nhiều người khác, tôi thường xem tin tức.
 - Tôi cũng đoán vậy. – Julian đáp với cái nhìn đầy ẩn ý.
 - Tôi không hiểu. Xem vài mẫu tin nhỏ trước khi đi ngủ thì có ảnh hưởng gì đâu?
 - Mười phút trước khi đi ngủ và sau khi thức dậy có ảnh hưởng rất lớn đến tiềm thức của anh. Vì vậy, hãy chọn lọc thông tin trước khi đưa nó vào não bộ của mình.
 - Anh nói như não bộ chúng ta là một cái máy vi tính vậy.
 - Đó cũng là một cách so sánh khá hay đấy. Anh là lập trình viên của chính não bộ của anh và có quyền quyết định nên cho suy nghĩ nào được đi vào và suy nghĩ nào thì không. Vì vậy trước khi đi ngủ, đừng xem tin tức hoặc tranh cãi với ai. Hãy thư giãn bằng cách nghe nhạc nhẹ. Ngoài ra anh cũng có thể uống một tách trà thảo dược nếu thích. Chúng sẽ giúp anh có được một giấc ngủ sâu.
 - Nghe rất thú vị. Đúng là khi ngủ càng ngon, tôi càng ít buồn ngủ.
 - Chính xác. Và hãy nhớ đến nguyên tắc 21 về việc tạo nên thói quen trong cuộc sống. Hãy cố gắng vượt qua mọi ham muốn để dậy sớm trong ba tuần đầu tiên. Dần dần mọi thứ sẽ đi vào nề nếp. Sau này, anh có thể thức dậy lúc 5 giờ với cảm giác sảng khoái và tận hưởng được thời khắc tuyệt vời nhất trong ngày.
 - Vậy tôi sẽ làm gì khi thức dậy vào giờ đó?
 - Tôi rất vui vì anh luôn muốn biết mọi thứ một cách cụ thể, John ạ. Một khi đã thức dậy sớm rất nhiều điều tuyệt vời. Anh có thể nhìn nhận lại cuộc sống của mình và cảm ơn những gì anh đang có. Anh cũng có thể đắm mình trong âm nhạc, ngắm mặt trời mọc hoặc đi bộ giữa thiên nhiên. Anh biết không, những nhà hiền triết ở Sivana thường cố gắng tươi cười mỗi ngày bất chấp tâm trạng của họ như thế nào.
 - Julian, tôi luôn rất cố gắng để nắm bắt những điều anh nói, nhưng dường như chuyện cố gắng mỉm cười này có vẻ khó hiểu quá. Có cần thiết phải vậy không?
 - Anh có biết trung bình một đứa trẻ 4 tuổi cười bao nhiêu lần trong một ngày không?
 - Làm sao mà biết được chứ? – Tôi trả lời.
 - 300 lần đấy. Vậy hãy đoán xem trung bình một người trưởng thành cười bao nhiêu lần một ngày?
 - Khoảng 50 lần? – Tôi đoán.
 - Không, chỉ có 15 lần thôi. – Julian cười. – Anh hiểu ý tôi không? Cười là phương thuốc kỳ diệu cho tâm hồn. William James từng nói: *“Có thể bạn không mỉm cười khi hạnh phúc nhưng sẽ hạnh phúc khi mỉm cười”*. Vì vậy, hãy bắt đầu ngày mới bằng nền tảng tốt đẹp nhất là nụ cười tươi trên môi. Hãy mỉm cười và biết ơn những gì anh đang có, cuộc sống của anh sẽ trở nên tốt đẹp hơn.
 - Anh thường làm gì để bắt đầu một ngày mới với nền tảng tích cực.
 - Tôi đã hình thành được thói quen dậy sớm vào buổi sáng, sau đó thực hiện liệu pháp Trái Tim Hoa Hồng và uống vài ly ép trái cây tươi. Tuy vậy, ở đây tôi muốn trao đổi với anh một biện pháp nhỏ khác.



- Đường như chúng rất quan trọng, phải không?
- Đúng vậy. Sau khi thức dậy, anh hãy cố gắng tập trung trong sự tĩnh lặng. Hãy tự đặt cho mình câu hỏi: *“Tôi sẽ làm gì nếu hôm nay là ngày cuối cùng của cuộc đời tôi”*. Hãy liệt kê tất cả những gì anh muốn làm cũng như những người anh thích được ở bên. Với suy nghĩ này, anh sẽ sống trọn vẹn hơn với từng khoảnh khắc mà anh có được trong ngày. Khi đó, cuộc sống của anh sẽ có chất lượng hơn rất nhiều. Còn bây giờ, tôi sẽ mang đến cho anh liệu pháp tiếp theo: *“Liệu Pháp Âm Nhạc”*.
- Ô, tôi thấy thích liệu pháp này đây. – Tôi đáp.
- Tôi cũng nghĩ vậy. Tương tự như khả năng kỳ diệu của mặt trời, âm nhạc giúp con người sống trong niềm hứng khởi cao độ. Đừng bao giờ quên sức mạnh của âm nhạc. Hãy dành một ít thời gian nghe nhạc mỗi ngày, dù chỉ là một giai điệu ngắn trên đài phát thanh khi anh đang lái xe.
- Julian, bản thân anh cũng đã là một giai điệu tuyệt vời rồi đây. – Tôi nói, giọng thành thật. – Anh là minh chứng thuyết phục nhất về sự thay đổi kỳ diệu ở con người, cả về thể chất lẫn tâm hồn. Anh thật sự khai sáng tôi đêm nay.
- Cám ơn anh, John. Nhưng chúng ta chưa dừng lại ở đây đâu. – Julian nói với nụ cười hồn hậu. – Hãy tiếp tục nào.
- Tôi cũng nghĩ vậy.
- Liệu pháp thứ tám là *“Liệu Pháp Ngôn Từ”*. Nó có tác dụng như những câu thần chú và giúp con người đạt được hiệu quả cao khi rèn luyện sức khỏe cũng như sự tập trung mỗi ngày.
- Nhưng thần chú là gì? – Tôi hỏi.
- Trong tiếng Phạn, thần chú được ghép từ hai từ có nghĩa là *“Trí Óc”* và *“Tự Do”*. Nó có khả năng làm thông thoáng trí óc. Khi cần được khích lên, tôi thường đọc đi đọc lại một câu nói nào đó mang những ý nghĩa tích cực, chẳng hạn như: *“Tôi đã được khơi nguồn hứng khởi, được rèn luyện, và được ban tặng năng lượng”*. Ngoài ra, tôi còn sử dụng câu nói: *“Tôi sống khỏe mạnh và luôn tự chủ”* để duy trì cảm giác tự chủ cao độ. Những câu nói này giúp tôi sống tích cực và đầy sức sống. – Julian nhẹ nhàng trả lời.
- Làm sao chúng giúp được anh như vậy?
- Dù nói hay viết, ngôn từ đều tác động rất lớn đến tâm trí con người. Nếu lời nói của anh có thể trở thành động lực hoặc tước đi niềm hy vọng cuối cùng của người khác thì nó cũng có khả năng tương tự với chính bản thân anh.
- Tự nói với mình à? – Tôi hỏi, giọng ngạc nhiên.
- Đúng vậy. Một ngày của anh trôi qua như thế nào phụ thuộc vào chính suy nghĩ và lời nói của anh về bản thân mình trong ngày hôm đó. Nếu anh cho rằng mình già nua và mệt mỏi thì suy nghĩ ấy sẽ sớm trở thành hiện thực. Nếu anh nói mình sống thiếu nhiệt tình thì đó sẽ là tinh chất của cuộc sống của anh. Nhưng ngược lại, nếu anh cho rằng mình khỏe mạnh, năng động và đầy sức sống thì cuộc sống của anh sẽ được vận hành theo chiều hướng đó. Lời nói của anh sẽ quyết định hình ảnh và hành động của chính anh, John ạ. Nó, hoặc sẽ phá hủy, hoặc sẽ củng cố nỗ lực của anh trong việc thực hiện những mục tiêu mà anh đề ra trước đó.
- Tại sao lại thế?
- Rất đơn giản. Hình ảnh bản thân anh chính là thủ lĩnh của chính anh. Nó chi phối toàn bộ hành động của anh. Tuy vậy, anh có thể thay đổi hình ảnh của bản thân cũng như thay đổi cuộc sống của mình nếu thường xuyên quan tâm đến nó. Việc nói ra những ý nghĩ của mình là một cách tuyệt vời để đạt được điều đó.
- Và khi thay đổi được thế giới bên trong của mình, tôi có thể thay đổi cuộc sống bên ngoài, phải không? – Tôi hỏi, giọng phấn khích.



- Anh tiếp thu nhanh đấy, John! Julian mỉm cười. – Câu hỏi này của anh đưa chúng ta đến liệu pháp thứ chín. “*Liệu Pháp Đồng Dạng Tính Cách*”. Nó phát triển thêm khái niệm hình ảnh bản thân mà chúng ta vừa bàn luận. Liệu pháp này đòi hỏi anh phải thực hành hàng ngày và nó sẽ trở thành tiền đề để xây dựng tính cách của anh. Anh biết đấy, tính cách con người có liên quan rất lớn đến cách nhìn nhận về bản thân và số phận của họ. Có một câu nói rất hay mà tôi nghĩ anh nên ghi nhớ, đó là: “*Gieo suy nghĩ, gặt hành động, Gieo hành động, gặt thói quen. Gieo thói quen, gặt tính cách. Gieo tính cách, gặt số phận.*”
- Vậy tôi nên làm gì để xây dựng tư cách của mình?
- Bất cứ thứ gì có thể trau dồi đức hạnh của anh. – Đường như đọc được câu hỏi trong mắt tôi, Julian nhanh chóng tiếp lời. – Đúng vậy, tôi đang nói đến “*đức hạnh*”, một khái niệm khá mơ hồ. Hãy để tôi giải thích cho anh rõ. Những nhà hiền triết ở Himalaya tin rằng một cuộc đời đức hạnh là một cuộc đời ý nghĩa. Vì vậy, họ thường xuyên kiểm soát cuộc sống và hành động của họ bằng những nguyên tắc rất nghiêm khắc.
- Chẳng phải anh đã nói họ điều khiển cuộc sống của họ bằng mục đích sống sao?
- Đúng. Đây là hai mặt của một vấn đề. Việc kiểm soát cuộc sống của họ bao gồm cả việc thực hiện những nguyên tắc sống cho đến việc xây dựng một cuộc sống đồng dạng.
- Những nguyên tắc này là gì, Julian? – Tôi hỏi.
- Đó là cần cù, khiêm tốn, nhẫn nại, trung thực, can đảm và trầm ẩn. Khi hành động theo những nguyên tắc này, cuộc sống của anh sẽ trở nên sâu lắng và hài hòa. Những nguyên tắc này dẫn anh vào địa hạt của sự vĩ đại và anh sẽ cảm nhận được sự thiêng liêng của cuộc sống. Nó là bước đệm để anh đạt đến sự khai sáng trong cuộc đời.
- Vậy anh đã trải qua kinh nghiệm này chưa? – Tôi tò mò.
- Tất nhiên. Và tôi tin anh cũng sẽ được nếm trải cảm giác đó. Hãy hành động theo những gì trái tim mách bảo và đồng dạng với tính cách thật của anh. Anh sẽ không bao giờ hối tiếc về điều đó. – Julian nói.
- Ý anh là.....
- Tôi sẽ giải thích với anh vào một dịp khác. Còn bây giờ, điều anh cần nhớ là hãy xây dựng tư cách của mình từ những việc làm bé nhỏ thường ngày. Như Emerson đã nói: “*Tư cách cao hơn trí tuệ. Một tâm hồn vĩ đại sẽ mạnh mẽ cả trong cuộc sống lẫn trong suy nghĩ*”. Tôi vẫn nghĩ rằng tư cách của con người được xây dựng khi họ hành động. Nếu không hành động, hạnh phúc thật sự sẽ không bao giờ đến với anh.
- Vậy còn liệu pháp cuối cùng?
- Đó là “*Liệu pháp của sự đơn giản*”. Nó đòi hỏi anh phải sống cuộc đời đơn giản, như Yogi Raman đã nói: “*Thay vì sống trong cảnh sung túc nhất, hãy cố gắng tập trung vào những ưu tiên trong cuộc sống của mình. Hành động này sẽ giúp cuộc đời anh trở nên thông thoáng và yên bình*”. Ông ấy nói đúng. Khi phân biệt được gạo và trấu của cuộc đời và sống trong sự hài hòa, tôi đã tận hưởng những bông hoa hồng của đời mình. Tôi không còn sống với nhịp sống điên cuồng mà tôi đã lớn lên cùng nó. Tôi đã không sống cuộc đời mình trong con mắt của cơn lốc xoáy. Thay vào đó, tôi chậm dần nhịp sống của mình và dành thời gian để suy gẫm.
- Anh đã làm gì để nuôi dưỡng sự đơn giản?
- Tôi không mặc quần áo đắt tiền nữa, tôi bỏ thói quen đọc 6 tờ báo một ngày và không cần có mặt với mọi người tại mọi thời điểm nữa. Tôi trở thành người ăn chay và tôi đã ăn ít lại. Căn bản, tôi giảm thiểu mọi nhu cầu của mình. Anh thấy đó John, chỉ khi anh cắt giảm nhu cầu của mình thì anh mới cảm thấy đầy đủ. Chỉ khi ấy, hạnh phúc mới có thể đến với anh.



- Nếu tôi nhớ không lầm thì lúc trước anh nói với tôi rằng hạnh phúc đến từ thành tựu. Nhưng bây giờ anh lại yêu cầu tôi giảm thiểu những nhu cầu của bản thân. Điều này có mâu thuẫn không?
- Câu hỏi rất hay. Nhưng nếu xét kỹ, anh sẽ thấy chúng không hề mâu thuẫn, John ạ. Hạnh phúc lâu dài đến từ sự cố gắng không mệt mỏi để hiện thực hóa những ước mơ của mình. Nhưng chìa khóa của hạnh phúc lại không phải là việc anh tìm thấy những hạt vàng lấp lánh ở cuối cầu vồng. Chẳng hạn, tôi từng cho rằng mình đã thành công khi có tới 300 triệu đô- la trong tài khoản ngân hàng. Nhưng thực ra với tôi, đây chính là khởi nguồn của bất hạnh, John ạ.
- 300 triệu? – Tôi hỏi, gần như không tin vào điều mình vừa được nghe.
- Đúng, 300 triệu. Nhưng dù có nhiều hơn thế nữa thì tôi cũng không bao giờ cảm thấy thỏa mãn. Tôi luôn mong muốn có được nhiều hơn. Anh thấy đó, nó không là gì cả ngoài sự tham lam. Anh có biết câu chuyện về vua Midas không? Nó cũng tương tự như vậy.
- Ồ, tôi biết câu chuyện đó chứ. Vua Midas là một ông vua yêu vàng đến mức ao ước mọi thứ mình chạm vào đều biến thành vàng.
- Cũng như vậy, tôi chạy theo đồng tiền và bị nó điều khiển đến mức không thể tận hưởng bất cứ gì tôi có. Anh có biết có một thời gian tôi chỉ sống bằng bánh mì và nước trong văn phòng không? – Julian nói, giọng trầm xuống.
- Anh nói nghiêm túc chứ? Không phải anh thường ăn sơn hào hải vị tại các nhà hàng sang trọng với những người bạn nổi tiếng hay sao?
- Đó chỉ là thời gian đầu thôi. Thật là thảm hại. Nhưng cuộc sống là vậy! – Julian chưa chát thổ lộ. – Nhưng may mắn là tôi không sống mãi như thế. Tuy vậy, như tôi đã từng nói, nỗi đau là một người thầy thông thái. Nó giúp tôi rút ra những kinh nghiệm quý giá cho cuộc sống của mình. Tôi biết rằng để vượt lên nỗi đau, trước hết tôi phải ném trái nó. Tôi sẽ không có được ngày hôm nay nếu không từng có những tháng ngày đau khổ đó.
- Vậy tôi nên làm gì để thực hiện liệu pháp Đơn Giản Hóa cuộc sống của mình? – Tôi hỏi.
- Có nhiều thứ anh có thể làm. Thậm chí những việc nhỏ cũng có thể làm nên những thay đổi lớn.
- Chẳng hạn như....
- Không trả lời điện thoại khi không cần thiết, không đọc những bức thư điện tử vô nghĩa, hạn chế ăn ở ngoài, ít tham gia vào những trò chơi vô bổ. Thay vào đó, hãy dành nhiều thời gian cho con cái hay ngắm cảnh thiên nhiên. Tôi có cần tiếp tục không nhỉ? – Julian hỏi, giọng hài hước.
- Tôi hiểu rồi. Nhưng có nhất thiết phải bỏ điện thoại không? – Tôi hỏi với tâm trạng đầy lo lắng.
- Nhiệm vụ của tôi là chia sẻ kiến thức của tôi với anh. Nhưng anh không cần phải áp dụng tất cả những điều tôi vừa nêu. Hãy thử áp dụng những biện pháp mà anh cảm thấy phù hợp nhất với mình.
- Tôi hiểu rồi. Mọi thứ đều cần nằm trong sự kiểm soát và điều độ, phải vậy không?
- Chính xác.
- Tôi phải thú nhận với anh rằng, dù những chiến lược của anh nghe rất tuyệt vời nhưng tôi vẫn hoài nghi về khả năng xoay chuyển cuộc đời chỉ trong 30 ngày áp dụng nó đấy.
- Có thể ít hơn, nhưng cũng có thể sẽ nhiều hơn 30 ngày. – Julian trả lời với nụ cười tinh nghịch. – Sở dĩ tôi nói nó có thể ít hơn 30 ngày vì sự thay đổi sẽ đến rất tự nhiên.
- Tự nhiên?



- Đúng! Nó có thể xảy ra trong thời gian rất ngắn. Đó là khoảng khắc mà từ trong sâu thẳm, anh quyết định đưa cuộc sống của mình lên tầm cao nhất. Khi đó, anh là một người đã thay đổi, một người đã định được con đường đến với vận mệnh của mình.
- Vậy tại sao có trường hợp vượt quá 30 ngày?
- Tôi có thể đảm bảo với anh rằng, khi luyện tập những liệu pháp mà tôi đã hướng dẫn, cuộc sống của anh sẽ có nhiều chuyển biến tích cực. Anh sẽ có thêm năng lượng, sự sáng tạo và cảm thấy ít căng thẳng hơn. Nhưng nói như vậy không có nghĩa những phương thức đó là những “con đường tắt”. Anh phải thực hiện chúng mỗi ngày. Nếu không, anh sẽ trở về chính những lề thói cũ của mình trước đây.

Sau một lúc suy nghĩ, Julian tiếp tục:

Tôi tin những điều tôi chia sẻ sẽ giúp ích được anh nên tôi không cảm thấy áy náy khi phải bắt anh thức suốt đêm như thế này. Có lẽ đây chính là thời điểm tốt nhất để anh có thể thấm thấu sâu hơn một chút.

- Anh nói vậy nghĩa là gì, Julian? Tôi nghĩ những điều tôi được nghe tối nay đã là rất sâu sắc rồi chứ? – Tôi nói đây ngạc nhiên.
- Những điều tôi chia sẻ với anh có thể giúp anh xây dựng một cuộc sống như mong muốn. Nhưng những triết lý của các nhà hiền triết ở Sivana còn có ý nghĩa hơn rất nhiều. Những gì tôi đã hướng dẫn anh cho đến thời điểm này đều là những điều rất thực tiễn. Nhưng anh còn cần thêm thời gian để nhận ra nguồn sức mạnh ẩn sâu bên dưới các nguyên tắc mà tôi đã nói. Nếu bây giờ anh chưa thể nắm bắt được những điều đó thì cũng đừng lo lắng. Hãy tiếp thu trước, rồi từ từ anh sẽ thấu hiểu.
- Khi học sinh đã sẵn sàng thì tất yếu thầy giáo sẽ xuất hiện?
- Chính xác. – Julian vừa nói vừa mỉm cười. – Anh luôn là học trò xuất sắc, John ạ!
- Cảm ơn anh! Vậy bây giờ anh hãy nói về vấn đề tinh thần đi. – Tôi đề nghị, giọng đầy phấn khích, dù lúc đó đã gần 2 giờ 30 phút sáng.
- Mỗi người là một tiểu vũ trụ có mặt trời, mặt trăng và tất cả những kỳ quan khác. Nguồn lực tạo ra những kỳ quan này cũng chính là nguồn lực đã tạo ra con người anh. Mọi thứ quanh anh đều đến từ nó. Tất cả chúng ta đều là một.
- Tôi không chắc mình có thể hiểu được điều này.
- Mọi thực thể trên trái đất này đều có linh hồn. Tất cả hòa vào một dòng chảy chung là linh hồn và vũ trụ. Khi anh nuôi dưỡng thể giới tinh thần của mình, nghĩa là khi đó anh đã chăm lo đến linh hồn của vũ trụ. Khi anh hoàn thiện bản thân, anh đang hoàn thiện cuộc sống quanh anh. Và khi anh tự tin tiến về phía trước để theo đuổi ước mơ của mình, anh đã tiếp thêm sức mạnh cho vũ trụ. Như tôi đã nói, cuộc sống mang đến cho chúng ta những điều ta mong muốn từ nó. Nó luôn luôn biết lắng nghe.
- Vậy sự tự chủ và Kaizen sẽ dạy tôi biết cách giúp đỡ người khác thông qua giúp đỡ chính mình.
- Cũng gần như vậy. Khi anh biết cách chăm sóc cơ thể, làm giàu trí óc và nuôi dưỡng tinh thần mình, anh sẽ hiểu ra được những gì tôi đang nói.
- Julian, tôi biết rõ thiện ý của anh. Nhưng anh có thấy những yêu cầu đó là quá cao đối với một người đàn ông đã có gia đình và luôn luôn dành nhiều thời gian chăm sóc khách hàng hơn là phát triển bản thân như tôi không. Chuyện gì sẽ xảy đến nếu tôi thất bại.
- Thất bại chỉ là khi anh không có can đảm để thử lại lần nữa. Khác biệt duy nhất giữa những người thất bại với những người thành công chính là họ luôn lo sợ sẽ tiếp tục thất bại. Xét ở một khía cạnh nào đó, thất bại là mặt khác của thành công. Nó mang đến cho ta những bài học cần thiết để giúp ta trưởng thành. Một

- mũi tên trúng đích là kết quả rèn luyện từ 100 mũi tên bắn trượt trước đó. Đừng sợ thất bại, John. Hãy yêu quý nó vì nó chính là bạn anh.
- Yêu quý thất bại ư?
- Vũ trụ quanh ta yêu mến lòng dũng cảm. Hãy đứng trên đôi chân của mình và theo đuổi những ước mơ mà mình đã có. Điều đó sẽ dẫn anh đến với vận mệnh của đời anh. Đi theo vận mệnh ấy, anh sẽ đến được những kỳ quan của vũ trụ. Tôi nhìn sang Julian, đôi mắt anh toát lên niềm tin mãnh liệt. Niềm tin ấy giúp tôi tin rằng mình sẽ đạt được mọi thứ nếu luôn biết cố gắng.

CHƯƠNG 10

CHIẾC ĐAI KỶ LUẬT

Không gì ngăn được người có thái độ đúng đắn đạt được mục đích của mình, và không gì có thể giúp kẻ thiếu lòng quyết tâm và thờ ơ với sức mạnh vô hình này đạt được ước mơ, dù là nhỏ nhoi đến mấy.

Thomas Jefferson

Julian tiếp tục chia sẻ với tôi những kiến thức uyên thâm mà anh đã được lĩnh hội trong thời gian sống cùng Yogi Raman ở Sivana. Tôi đã được học về khu vườn tâm trí, nơi chứa đựng quyền năng và tiềm năng của mỗi người. Thông qua biểu tượng ngọn bảo tháp, tôi học được tầm quan trọng của việc lập ra mục đích sống. Với hình ảnh của võ sĩ sumo người Nhật. Tôi phần nào nhận thức được khái niệm Kaizen và lợi ích to lớn của sự tự chủ. Và tôi biết rằng còn rất nhiều điều tốt đẹp đang chờ đợi mình phía trước.

- Anh còn nhớ hình ảnh người võ sĩ Sumo không?
- Với chiếc đai màu hồng nữa! – Tôi thêm vào.
- Đúng! – Julian tán đồng. – Chiếc đai màu hồng sẽ nhắc nhở anh quyền năng của sự tự chủ và các nguyên tắc nhằm xây dựng một cuộc sống khai sáng, hạnh phúc và đầy đủ. Khi còn sống ở Sivana, tôi được các vị hiền triết dạy về đức hạnh của con người. Họ cho rằng những nguyên tắc cũng giống như chiếc đai. Đã bao giờ anh dành thời gian để nghiên cứu một chiếc đai chưa, John?
- Chưa bao giờ. – Tôi thành thật.
- Vậy thì hãy thử một lần nhé: Mỗi chiếc đai được tạo thành từ nhiều sợi dây nhỏ, mỏng được chồng lên nhau. Những sợi này rất nhỏ và mềm nhưng khi kết lại, chúng tạo nên một dải băng bền chặt. Sự tự chủ và sức mạnh của ý chí cũng tương tự như dải băng này. Ý chí kiên cường của con người được xây dựng từ những hành động nhỏ trong cuộc sống. Nhiều hành động nhỏ tạo nên một sức mạnh lớn. Ngạn ngữ của một bộ tộc ở châu Phi có câu: *“Nhiều mạng nhện có khả năng xiết chặt một con sư tử”*. Khi giải phóng sức mạnh ý chí của mình, anh sẽ trở thành người thầy của chính bản thân anh. Tiếp tục luyện tập, anh sẽ có khả năng vượt qua được mọi thử thách của cuộc sống.

Thiếu sức mạnh ý chí cũng là một loại bệnh về tinh thần đấy, John ạ. Hãy loại bỏ nó khỏi cuộc sống của anh. Sức mạnh của ý chí và kỷ luật chính là một trong những yếu tố quan trọng nhất để xây dựng một cuộc sống tuyệt vời. Sức mạnh ý chí, giúp



anh thực hiện tất cả những mục tiêu mà anh đã đề ra trước đó. Nó giúp anh thức dậy 5 giờ sáng, bỏ lại chiếc giường ấm áp trong những ngày đông lạnh giá sau lưng để trau dồi trí óc bằng thiền định hay để bồi bổ tinh thần và thể chất khi đi bộ trong rừng. Nó cũng giúp anh biết giữ bình tĩnh khi bị ai đó lăng mạ hay vượt qua nghịch cảnh để biến ước mơ thành hiện thực. Không những thế, sức mạnh ý chí còn tạo ra động lực để anh thực hiện những cam kết của anh với người khác cũng như với chính mình.

- Nó quan trọng đến thế sao?
- Đúng vậy. Nó là điều kiện tiên quyết để tạo ra cuộc sống giàu năng lượng, đam mê và yên bình.

Rồi Julian luồn tay vào trong áo choàng của mình và lấy ra một chiếc huy chương bằng bạc lấp lánh.

- Đây là món quà các nhà hiền triết ở Sivana đã tặng tôi trong đêm cuối cùng tôi ở đó. Nó là lời chúc tràn đầy tình yêu thương mà các thành viên trong cộng đồng Sivana dành cho tôi. Đó là một trong những đêm tuyệt vời nhất nhưng cũng buồn nhất trong cuộc đời tôi. Tôi không muốn xa Sivana khi mọi người ở đó đã trở thành những người anh, người chị, người em tinh thần của tôi. Hôm ấy, tôi đã để lại một phần con người của mình ở đó. – Julian nói, giọng buồn buồn.
- Chiếc huy chương này khắc gì vậy Julian? – Tôi hỏi khi nhìn thấy hàng chữ lạ khắc trên mặt sau huy chương.
- Đây là chữ của Ấn Độ. Tôi sẽ đọc cho anh nghe và anh hãy cố gắng ghi nhớ những lời này. Chúng đã giúp tôi rất nhiều trong những lúc khó khăn đấy, John ạ.
- *Thông qua sự cứng rắn của kỷ luật, bạn sẽ tôi luyện được lòng dũng cảm và tìm thấy sự bình an. Thông qua sức mạnh của ý chí, bạn sẽ nâng cuộc đời mình lên tầm cao lý tưởng để sống trong niềm vui và hạnh phúc đầy đủ. Nếu không có những đức tính này, bạn sẽ giống như người thủy thủ bị mất phương hướng vì không có la bàn, khiến bạn cuối cùng sẽ chìm theo con tàu của mình.*
- Trước đây, dù chưa thật sự ý thức được tầm quan trọng của sự tự chủ nhưng tôi đã nhiều lần ao ước giá như mình có thể kiểm soát bản thân nhiều hơn. – Tôi thú thật với Julian. – Giờ thì tôi đã hiểu. Theo anh, tôi có thể xây dựng kỷ luật cho bản thân như cách những cậu bé mới lớn rèn luyện cơ bắp tại phòng tập thể hình?
- Liên tưởng ấy rất thú vị. Bất kỳ ai, dù yếu đuối như thế nào chẳng nữa cũng đều có thể trưởng thành theo thời gian, nếu có một ý chí thật sự. Mahatma Gandhi là một ví dụ điển hình. Nghĩ về ông, hầu hết mọi người đều nhớ đến hình ảnh một người đàn ông có thể đi hàng tuần liền mà không cần ăn uống để theo đuổi mục đích của mình cũng như có thể chịu đựng những vất vả cùng cực vì niềm tin của bản thân. Những tìm hiểu đầy đủ về cuộc đời Gandhi, anh sẽ thấy rằng không phải lúc nào ông ấy cũng là bậc thầy về tự chủ.
- Ý anh là sao?
- Khi còn là một luật sư trẻ ở Nam Phi, Gandhi đã nếm trải và chứng kiến rất nhiều sự bất công trong xã hội. Những bất công đó đã tác động lớn đến nhân sinh quan của ông và giúp ông có được sức mạnh ý chí vĩ đại.
- Nghĩa là nếu như biết cách rèn luyện, tôi cũng có thể có được sức mạnh ý chí như Mahatma Gandhi?
- Mỗi người có một khả năng khác nhau. Những người được khai sáng thật sự không bao giờ biến mình thành người khác. Thay vào đó, họ sẽ học hỏi để trở nên tốt đẹp hơn, tài giỏi hơn bản thân họ trước đây. Đừng chạy đua với kẻ khác, hãy chạy đua với chính mình. Khi có được sự tự chủ, anh sẽ tìm thấy giải pháp cho những vấn đề của anh. Dù ước mơ của anh là gì, dù nó thuộc về vật chất hay tinh thần, thì không ai có thể giúp anh đạt được nó, trừ bản thân anh. Tất cả

- những ước mơ đó sẽ trở thành hiện thực khi anh biết đánh thức nguồn sức mạnh ý chí đang ngủ yên trong anh.

Julian nói thêm:

- Ngoài ra, khi biết sống tự chủ và sống có kỷ luật, anh sẽ cảm thấy tự do và thoải mái hoàn toàn. Chỉ điều này cũng đã thay đổi cuộc sống của anh rất nhiều.
- Ý anh là gì?
- Con người sinh ra ai cũng có quyền tự do. Họ có thể đi đến bất kỳ đâu và làm bất kỳ điều gì họ muốn, miễn điều đó nằm trong khuôn khổ của luật pháp và đạo đức xã hội. Thế nhưng rất nhiều người trong chúng ta đã làm nô lệ cho chính sự bốc đồng của mình. Thay vì hành động trong thể chủ động, họ luôn bị cuốn theo ngoại cảnh, giống như đám bọt biển nổi trôi theo sự đưa đẩy của thủy triều. Thậm chí, họ có thể bỏ cả gia đình để suốt ngày chìm ngập vào việc ở công ty mà không ý thức được đâu là điều quan trọng nhất trong cuộc sống. Sau những trải nghiệm trong cuộc đời mình, tôi hiểu rằng những người như tôi có quyền tự do nhưng chưa bao giờ được tự do thật sự.

Tôi hoàn toàn đồng ý với Julian. Tôi có một gia đình hạnh phúc và một công việc ổn định. Nhưng trên thực tế, tôi vẫn chưa có được sự tự do đúng nghĩa. Lúc nào tôi cũng sống trong sự vội vã. Tôi chưa bao giờ trò chuyện với Jenny mà không có sự cắt ngang của những cuộc điện thoại hay không phải phân tâm vì những vấn đề khác. Tôi đã trở thành nô lệ của những mục đích về tiền tài và danh vọng của chính mình.

- Sức mạnh ý chí sẽ mang đến cho tôi sự tự do, phải không?
- Sự tự do cũng giống như ngôi nhà được xây bằng gạch vữa. Viên gạch đầu tiên chính là sức mạnh của ý chí. Nó giúp anh hành động để kiểm soát cuộc sống thay vì chấp nhận số phận.

Julian còn nhắc đến những lợi ích thiết thực của tính kỷ luật.

- Sự tự chủ đến từ việc anh biết cách kiểm soát trí óc và từng suy nghĩ của anh. Ý chí là vị lãnh đạo tối cao và đầy quyền năng trong thế giới tinh thần. Khi anh loại bỏ được những suy nghĩ tiêu cực để tập trung phát triển suy nghĩ tích cực, cuộc sống của anh sẽ tràn ngập những hành động tích cực. Làm chủ được trí óc, anh sẽ làm chủ cuộc sống của mình.

Chẳng hạn, một trong những kế hoạch rèn luyện thể chất của anh là dậy vào lúc 5 giờ sáng và chạy vòng quanh công viên sau nhà. Nhưng ví dụ lúc này đang giữa mùa đông và thời tiết rất lạnh. Trong khi anh đang ngon giấc thì chiếc đồng hồ báo thức reo vang. Hành động đầu tiên của anh là tắt ngay tiếng chuông khó chịu kia và tiếp tục vui mình trong chiếc chăn ấm cúng. Anh tự nhủ mình sẽ bắt đầu tập thể dục vào ngày mai. Và cứ thế cho đến một ngày anh nhận ra mình đã quá già để thay đổi thói quen và mục tiêu rèn luyện thể chất đã quá trở nên xa vời với anh trên thực tế.

- Sao anh biết rõ về tôi vậy? – Tôi nói, giọng bông đùa.
- Một kịch bản khác nhé. Lúc này thời tiết vẫn đang trong mùa đông giá buốt. Sau khi tắt chiếc đồng hồ báo thức, anh nghĩ đến chuyện tiếp tục giấc ngủ đang ngon lành. Nhưng thay vì làm nô lệ cho thói quen của mình, anh bắt đầu loại bỏ chúng bằng những suy nghĩ tích cực hơn. Anh hình dung mình trong vóc dáng khỏe mạnh và căng tràn sức sống. Và anh quyết định tập trung tất cả năng lượng để hiện thực hóa kế hoạch rèn luyện thân thể ấy. Mỗi ngày mới của anh sẽ được bắt đầu trong tâm thế hoàn toàn thoải mái.
- Nhưng nếu sau khi nghĩ về mọi điều tích cực mà tôi vẫn muốn trở lại giường ngủ thì sao?
- Trong vài ngày đầu, việc thực hiện kế hoạch này rất khó khăn bởi vì anh đang đi ngược lại những thói quen trước đây của mình. Tuy vậy, anh hãy tin rằng tích cực luôn chiến thắng tiêu cực.





- Ý anh là tôi sẽ làm được tất cả nếu tôi thật sự muốn chiến thắng chính mình?
- Đúng vậy. Chúng hoàn toàn nằm trong sự kiểm soát của anh, cả những suy nghĩ tích cực và tiêu cực.
- Vậy tại sao trong cuộc sống, rất nhiều người tỏ ra lo lắng và thường chỉ tập trung vào những thông tin tiêu cực?
- Bởi vì họ chưa được học nghệ thuật tự kiểm soát bản thân, cả trong suy nghĩ lẫn hành động. Đa số chúng ta đều không biết đến năng lực kỳ diệu này và không nhận ra rằng nếu ta không biết cách kiểm soát suy nghĩ của mình thì chúng sẽ kiểm soát ngược lại ta.
- Nghĩa là nếu tôi muốn tập trung sức mạnh nội tại của bản thân để làm những điều mình mong muốn, cả về thể chất, suy nghĩ hay tình cảm, thì điều tôi phải tiến hành trước tiên là làm thanh sạch những suy nghĩ của mình?
- Đúng vậy. Đó là những gì tôi muốn nói khi đề cập đến sức mạnh của việc kiểm soát suy nghĩ của chính mình.

Tôi ước gì cả gia đình tôi đều được nghe những điều Julian nói đêm nay. Buổi nói chuyện này đã biến đổi hoàn toàn con người tôi. Lần đầu tiên tôi ý thức về thực trạng của mình rõ ràng đến vậy. Trước đây tôi luôn cố gắng trở thành một người chồng, người cha mẫu mực trong gia đình và được xã hội trọng vọng. Nhưng vì không biết cách kiểm soát cuộc sống của mình nên tôi đã bị cuốn theo những mục đích đó và biến chúng thành những gánh nặng. Trước đây, tôi đã mơ ước mình trở thành một họa sĩ hay một cầu thủ nổi tiếng. Nhưng thời gian trôi qua, tôi dần thỏa hiệp với những gì mình đang có. Tôi nhận ra rằng mình đã đánh mất quá nhiều khát vọng. Những khát vọng đó không thuộc về vật chất hữu hình mà lại là khát vọng cho một cuộc sống ý nghĩa và đầy đủ về mặt tinh thần.

Trước đây, tôi luôn muốn làm điều gì đó để thế giới trở nên tốt đẹp hơn. Nhưng đến hôm nay, tôi thấy mình vẫn chưa làm được điều gì. Tôi hình dung ra cuộc sống của mình trong những năm tiếp theo và tự hỏi nó sẽ ra sao. Liệu tôi có tiếp tục chôn vùi cuộc đời trong cái công việc đã quá nhàm chán này? Ngồi bên Julian trong phòng khách vào một đêm tháng 7, tôi nghĩ đã đến lúc mình cần thay đổi. Tôi quyết định theo đuổi những ước mơ của mình cũng như làm cho cuộc sống quanh mình trở nên ý nghĩa hơn. Đây là cảm giác đầu tiên của tôi về sự tự do. Sự tự do sẽ đến khi tôi biết cách chăm lo cho cuộc đời mình và những yếu tố hợp thành nó.

- Tôi sẽ mang đến cho anh công thức để phát triển sức mạnh ý chí. – Julian nói, như nối tiếp vào dòng suy nghĩ của tôi. Hãy thường xuyên áp dụng liệu pháp thứ 8: “*Liệu Pháp Ngôn Từ*”. Để đạt được kết quả nhanh nhất, anh có thể phối hợp liệu pháp này với việc tập luyện về cách hình dung sáng tạo. Anh có thể tìm đến một không gian yên tĩnh, ngồi nhắm mắt và giữ tâm trí của mình tập trung cao độ. Bên cạnh đó, anh hãy bắt đầu làm những việc anh không thích, chẳng hạn như dọn giường vào buổi sáng hay đi bộ đến nhiệm sở. Nó sẽ giúp anh không còn phụ thuộc vào những thói quen không lành mạnh nữa.
- Để chọn lọc các thói quen của mình, nhằm sử dụng hay loại bỏ chúng, có phải không Julian?
- Đúng vậy. – Julian gật đầu nói tiếp. – Ngoài ra, anh cũng có thể áp dụng phương pháp mà tôi sẽ hướng dẫn cho anh ngay sau đây. Đây là phương pháp mà tôi đã được học từ Yogi Raman: Ông ấy có thể im lặng suốt ngày và chỉ trả lời những câu hỏi nào thật cần thiết.
- Giống như “lời tuyên thệ im lặng”?
- Đúng vậy, John. Phương pháp này có thể giúp anh tăng cường tính kỷ luật của mình đấy.
- Nhưng bằng cách nào?



- Đơn giản thôi. Khi kiểm chế lời nói và chủ động giữ yên lặng, anh đã tạo ra một khoảng lặng để thử thách ý chí của mình, Điều đáng tiếc là hầu hết chúng ta đều không dùng đến sức mạnh ý chí của mình.
- Tại sao lại thế? – Tôi hỏi.
- Có lẽ vì chúng ta cho rằng mình không có khả năng này. Nhiều người có thói quen đổ lỗi cho người khác hoặc cho hoàn cảnh vì những điểm yếu của chính họ. Người có tính cách cộc cằn thường cho rằng: *“Tôi không thể kiểm chế được, cha tôi cũng vậy”*. Người luôn lo âu sẽ bảo: *“Đó không phải là tính cách của tôi, tại công việc của tôi quá căng thẳng”*. Người ngủ quá nhiều thường phân bua rằng: *“Tôi có thể làm được gì? Cơ thể của tôi cần phải được ngủ 10 tiếng mỗi ngày”*. Họ là những người thiếu trách nhiệm với chính mình bởi không chịu tìm cách khám phá sức mạnh tiềm ẩn của bản thân.
- Nghe lý thuyết quá!
- Ngược lại, John. Đây là một khái niệm rất thực tiễn. Hãy tưởng tượng anh có thể làm được những gì nếu nhân đôi hoặc nhân ba sức mạnh ý chí của anh. Anh có thể bắt đầu chế độ luyện tập mà anh mong muốn, có thể sử dụng thời gian của mình hiệu quả hơn, xóa bỏ thói quen lo lắng thường ngày hoặc trở thành người chồng, người cha lý tưởng. Hãy dùng ý chí nhóm lên ngọn lửa của nghị lực và năng lượng sống đã sắp lụi tàn trong anh.
- Vậy điểm mấu chốt là hãy sử dụng sức mạnh ý chí từ những việc thường ngày?
- Đúng, xác định rõ phương hướng hành động bao giờ cũng tốt hơn việc bước đi trên những con đường chưa thành lối. Việc chúng ta chống lại sức ỳ của những thói quen xấu cũng giống như việc tên lửa cố gắng vượt qua lực hút của trái đất để bay vào vũ trụ. Hãy tạo nên lực đẩy cho chính mình và quan sát chuyện gì sẽ xảy ra trong vài tuần.
- Và liệu pháp thứ 8 sẽ có hiệu nghiệm?
- Đúng. Nó sẽ tạo ra một cuộc sống kỷ luật và kết nối anh với những ước mơ. Tất nhiên, anh không cần phải thay đổi thế giới của mình trong một ngày. Hãy bắt đầu từ những việc làm nho nhỏ. Hành trình hàng nghìn dặm luôn bắt đầu từ những bước chân. Chúng ta phát triển theo từng cấp độ, từ đơn giản đến phức tạp. Mỗi thành công nhỏ sẽ tăng cường sự tự tin và truyền cảm hứng để anh vươn lên tầm cao mới. Tôi hỏi anh câu này nhé, anh có thích trượt tuyết không?
- Có chứ! Jenny và tôi vẫn tranh thủ thời gian đưa bọn trẻ đi lên núi trượt tuyết vào mùa đông.
- Đầu tiên anh sẽ trượt chậm chậm, vài phút sau anh bắt đầu tăng tốc và trượt như bay xuống đồi, đúng không?
- Đúng vậy. Tôi yêu khoảng khắc trượt phẳng phẳng trên đôi ván trượt tuyết.
- Vậy anh có biết điều gì đẩy anh đi nhanh như thế không?
- Khí động lực đẩy cơ thể tôi đi à? – Tôi trả lời, gần như không suy nghĩ gì!

Julian cười:

- Gần đúng, nhưng câu trả lời chính xác là xung lượng – là khi anh đã tạo được đà để lướt đi trên tuyết – cũng như sức mạnh khi anh sống có kỷ luật. Như tôi đã nói, anh nên bắt đầu từ những việc làm nho nhỏ, chẳng hạn như dậy sớm hơn một tí, đi bộ mỗi tối hay thậm chí chỉ là tắt ti vi khi anh cảm thấy mình đã xem đủ. Những thành công nho nhỏ này sẽ tạo ra xung lượng đẩy anh tiến về phía trước. Chẳng bao lâu anh sẽ có khả năng làm những việc mà trước đó anh chưa từng nghĩ tới. Quá trình đó rất thú vị, John. Và chiếc đai màu hồng của võ sĩ sumo trong câu chuyện của Yogi Raman sẽ luôn nhắc anh nhớ về sức mạnh của ý chí.

Khi Julian vừa dứt lời, tôi ngược mắt nhìn ra bên ngoài và thấy những tia nắng đầu tiên đã chiếu vào cửa sổ phòng khách, xua đi bóng đêm tịch mịch. *“Hôm nay sẽ là ngày tuyệt vời!”* - Tôi nghĩ. – *“Ngày đầu tiên trong phần còn lại của cuộc đời mình”*.

TÓM TẮT CHƯƠNG 10

Biểu Tượng

Ý Nghĩa: Sống có kỷ luật

Nội Dung:

- Kỷ luật được xây dựng từ việc tuân thủ triệt để nguyên tắc, từ những hành động nhỏ.
- Càng nuôi dưỡng, tính tự chủ sẽ càng phát triển mạnh mẽ
- Sức mạnh ý chí là phẩm chất thiết yếu cho cuộc sống hoàn hảo.

Phương Pháp:

- Sức mạnh của ngôn từ, tưởng tượng sáng tạo
- Lời tuyên thệ im lặng

HÃY TIẾP TỤC THỰC HIỆN CUỘC CHIẾN CHỐNG LẠI NHỮNG SUY NGHĨ ĐÓN HÈN TRONG TÂM TRÍ. NHỮNG ƯỚC MƠ SẼ TRỞ THÀNH HIỆN THỰC KHI TA BIẾT KHƠI NGUỒN SỨC MẠNH Ý CHÍ ĐANG NGỦ YÊN TRONG TA.

CHƯƠNG 11

TÀI SẢN QUÝ GIÁ NHẤT

SẮP XẾP THỜI GIAN HỢP LÝ LÀ DẤU HIỆU CƠ BẢN NHẤT CỦA MỘT ĐÀU ÓC TỔ CHỨC TỐT.

Sir Isaac Pitman

Anh có biết điều gì buồn cười nhất trong cuộc sống không? – Julian hỏi.

- Không! Nhưng tôi nghĩ là anh biết, đúng không?
- Đó là khi chúng ta nhận ra mình muốn gì và làm thế nào để đạt được điều đó, nhưng đã quá muộn. Tôi nhớ có một câu ngạn ngữ thể hiện sự tiếc nuối ấy: “*Giá mà tuổi trẻ có thể hiểu biết và tuổi già có thể thực hành*”.
- Có phải câu nói này liên quan đến chiếc đồng hồ trong câu chuyện của Yogi Raman không?
- Đúng vậy. – Julian gật đầu.

Đến bây giờ, tôi đã nhận ra mỗi chi tiết trong câu chuyện mà Yogi Raman kể cho Julian nghe đều có một ý nghĩa sâu sắc. Đó thực ra là một bài giảng về những triết lý khai sáng được thiết kế tinh diệu, giúp người nghe dễ dàng nắm bắt và ghi nhớ. Khi nghe tôi nói về khám phá này, Julian bật cười.



- Ô, giác quan thứ sáu của luật sư khá nhanh nhạy đấy! Cũng như anh, ban đầu tôi cũng không hiểu hết tầm quan trọng của câu chuyện này. Nhưng rồi bảy yếu tố trong câu chuyện đã giúp tôi ghi nhớ những triết lý ở Sivana dễ dàng hơn. Trong khi khu vườn giúp tôi tập trung vào những suy nghĩ tích cực thì ngọn bảo tháp nhắc tôi nhớ đến tầm quan trọng của mục đích sống, võ sĩ sumo nhắc nhở tôi không ngừng khám phá bản thân và chiếc đai giúp tôi nhớ đến sức mạnh của ý chí. Không ngày nào tôi không nghĩ về câu chuyện để củng cố các nguyên tắc mà Yogi Raman đã dạy cho mình.

- Vậy chiếc đồng hồ đó tượng trưng cho thời gian?
- Vâng, đó là biểu tượng của thời gian – tài sản quý giá nhất của đời người.
- Vậy còn suy nghĩ tích cực, lập mục tiêu và làm chủ bản thân thì sao?
- Chúng sẽ chẳng có ý nghĩa gì nếu không có thời gian. Sau khi tôi đến Sivana được sáu tháng, một tu sĩ đã đến thăm căn lều của tôi. Đó là một phụ nữ xinh đẹp với mái tóc đen dài và giọng nói rất nhẹ nhàng. Bà tên là Divea và là người trẻ nhất trong các tu sĩ đang sống ở Sivana. Bà nói rằng bà đến gặp tôi theo đề nghị của Yogi Raman.

“Có lẽ những bất hạnh trước đây đã giúp anh nắm bắt và thấu hiểu nhanh chóng những kiến thức của chúng tôi.” – Bà nói. – “Hôm nay, tôi rất vinh dự được thay mặt cho cộng đồng Sivana mang tặng anh, một người khách đến từ phương xa, một món quà. Anh đã không ngại đường xá xa xôi cũng như những khác biệt về tập quán, văn hóa mà thành tâm tu luyện cùng chúng tôi. Do đó, dù biết rằng anh sẽ không ở lại đây lâu dài nhưng chúng tôi vẫn coi anh là bạn của mình và trao tặng anh một món quà đặc biệt.”

- Món quà đó là gì vậy? – Tôi nôn nóng hỏi.
- Divea lấy ra một chiếc hộp nhỏ được bọc bằng giấy thơm và trao cho tôi. Bên trong là một cái đồng hồ cát nhỏ được làm từ thủy tinh màu nâu và một miếng gỗ đàn hương. Nhìn thấy vẻ ngạc nhiên của tôi, Divea giải thích rằng đây là vật truyền thống của các tu sĩ Sivana và mỗi người đều có một chiếc. *“Dù không có của cải và sống một cuộc đời thanh tịnh, đạm bạc nhưng chúng tôi rất biết giá trị của thời gian. Những chiếc đồng hồ cát nhỏ này nhắc chúng tôi nhớ đến giới hạn của đời người và tầm quan trọng của việc sống trọn vẹn.”*
- Những tu sĩ trên núi Himalaya lưu giữ thời gian à?
- Họ hiểu được giá trị của thời gian và đã phát triển thành một khái niệm mà tôi gọi là *“ý niệm thời gian”*. Như những hạt cát trôi qua tay chúng ta, thời gian không bao giờ trở lại. Những ai biết trân trọng thời gian từ khi còn trẻ sẽ được tưởng thưởng trong cuộc sống sau này. Những ai chưa biết đến nguyên tắc *“làm chủ thời gian là làm chủ cuộc sống”* sẽ không thể nhận ra tiềm năng to lớn trong con người họ. Thời gian là người thầy công minh và vĩ đại. Dù chúng ta là ai hay đang sống ở đâu thì tất cả đều có 24 giờ trong một ngày. Sự khác nhau là do cách chúng ta sử dụng thời gian.

Người quản lý thời gian giỏi không nhất thiết phải là kẻ nghiện việc. Ngược lại, việc biết cách quản lý thời gian sẽ giúp anh ta làm được những điều thật sự có ý nghĩa. Những ai biết làm chủ thời gian sẽ biết cách làm chủ cuộc sống. Hãy nhớ thời gian là nguồn nguyên liệu không tái tạo được.

Chẳng hạn sáng thứ hai, lịch làm việc của anh luôn dày kín các cuộc hẹn. Nhưng thay vì thức dậy lúc 6 giờ 30 phút, vội vã ăn sáng, đến công ty và làm việc căng thẳng suốt cả ngày, anh hãy dành 15 phút vào buổi tối hôm trước để lên kế hoạch cho ngày hôm sau. Anh cũng có thể dành hẳn một tiếng đồng hồ để tổ chức lại toàn bộ công việc trong tuần của mình. Trong kế hoạch đó, anh có thể sắp xếp thời gian gặp khách hàng, nghiên cứu hồ sơ và trả lời điện thoại. Bên cạnh đó, anh cũng có thể ghi nhớ tất cả những mục tiêu phát triển cá nhân, xã hội và tinh thần của mình.

Đây là bí quyết đơn giản nhưng có thể giúp anh cân bằng cuộc sống.

- Liệu tôi có nên dành vài phút giữa ngày để đi bộ trong công viên hay thiền định không?
- Điều đó tùy thuộc vào anh. Nhưng tôi muốn nhắc anh là hãy chạy trên chính đôi chân của mình và vững vàng trong cuộc chạy đua của đời anh. Tại sao anh không bắt đầu ngày mới sớm hơn một giờ để tận hưởng không khí trong lành vào buổi sớm trong công viên gần nhà? Tại sao anh không cố gắng hoàn thành mọi việc trong tuần để có thể về sớm hơn vào thứ sáu và đưa các con đi chơi? Hay tại sao không hạn chế việc mang công việc về nhà để có nhiều thời gian hơn cho gia đình? Tất cả những gì tôi đang nói là hãy lên kế hoạch để quản lý thời gian của anh một cách sáng tạo. Hãy tập trung vào những việc cần được ưu tiên và những việc có ý nghĩa nhất trong cuộc sống của anh. Khi biết dành thời gian để đọc sách, nghe nhạc hay viết thư cho những người anh thương yêu, anh sẽ cảm thấy thời gian của mình hữu ích hơn rất nhiều. Dành thời gian làm phong phú cuộc sống là việc làm không bao giờ vô nghĩa. Nó sẽ giúp anh có được một cuộc sống như anh mong đợi.
- Tôi đồng ý với anh, Julian. Nhưng tôi thật sự không có thời gian để nghỉ ngơi giữa ngày. Lịch làm việc của tôi lúc nào cũng dày kín. Tôi luôn cảm thấy nôn nóng mỗi khi nghĩ về công việc của mình.
- Bạn rộn không phải là lý do. Thật ra anh bận những chuyện gì? Anh có biết rằng 80% kết quả chúng ta đạt được trong cuộc sống chỉ là từ 20% hoạt động có ý nghĩa trong đời mình không?
- Tôi không hiểu.
- Trở lại ngày thứ hai bận rộn của anh để làm ví dụ nhé. Nếu liệt kê ra hết thì có lẽ anh phải làm đến cả trăm việc trong ngày hôm đó, từ giải quyết các vấn đề của công ty, tiếp xúc với tòa án, khách hàng cho đến việc uống bia, tán gẫu với đồng nghiệp, xem tivi, rồi chơi đùa với vợ con ở nhà, phải vậy không?
- Đúng.
- Nhưng thường thì chỉ 20% những việc làm ngày hôm đó của anh là có ý nghĩa thật sự. Đây là những hoạt động có ảnh hưởng lớn đến chất lượng cuộc sống của anh. Để hiểu rõ ý này, anh hãy tưởng tượng mình đang ở thời điểm 10 năm sau. Khi ấy, nếu nhìn lại, anh có nghĩ rằng khoảng thời gian hôm nay anh dành để tán gẫu hay để lướt trên kênh tivi này sang kênh tivi khác là thời gian anh dành cho những việc có ích.
- Không. Tôi nghĩ là không.
- Đúng. Và tôi nghĩ anh hẳn sẽ dành thời gian đó để đầu tư cho một số hoạt động khác?
- Đó là những hoạt động để nâng cao chuyên môn hay làm phong phú các mối quan hệ với khách hàng.
- Đúng. Ngoài ra anh cũng nên dành thời gian cho những hoạt động bồi đắp mối quan hệ giữa anh và Jenny và bọn trẻ, để sống với thiên nhiên hay tỏ lòng biết ơn với những may mắn mà anh có được trong đời. Những hoạt động này sẽ giúp anh có được cuộc sống như anh mong muốn. *Người được khai sáng là những người biết chọn lựa đúng những giá trị ưu tiên.* Đây là bí quyết của việc làm chủ thời gian.
- Anh đã học được tất cả những điều này từ Yogi Raman à?
- Yogi Raman là một người thầy tuyệt vời và tôi sẽ không bao giờ quên ông. Nhưng cuộc đời mới chính là người thầy vĩ đại nhất. Tôi đã học được những bài học này từ kinh nghiệm sống quãng thời gian trước đây.

Julian nói thêm:

- Tôi hy vọng anh cũng sẽ rút ra cho mình những bài học quý giá từ sai lầm của chính mình cũng như của những người khác.





Tôi đã từng học cách quản lý thời gian để làm được nhiều việc hơn, hiệu quả hơn, nhưng lại không quan tâm đến việc làm chủ thời gian bằng cách *lựa chọn đúng những giá trị cần ưu tiên* như Julian vừa nhắc nhở. Ngẫm nghĩ một lát, tôi mỉm cười nhìn Julian:

- Cuộc sống như một con cá và chúng ta phải biết tách phần nạc ra khỏi phần xương để có được thứ mình mong muốn, phải không?
- Tôi rất thích cách suy luận này của anh, John. Khi anh tập trung vào phần nạc, anh sẽ không có thời gian lãng phí cho phần xương. Khi đó, anh sẽ biến ước mơ thành hiện thực và cánh cửa khai sáng sẽ tự mở ra với anh. – Julian nhiệt tình tán thành. – Bên cạnh đó, đừng để người khác đánh cắp thời gian của anh. Họ là những người luôn gọi điện thoại lúc anh đang vui đùa cùng các con hay sắp đọc một cuốn sách hay nào đó.
- Vậy là tôi phải biết nói “không” với họ?
- Nói đúng hơn là anh phải nghiêm khắc với thời gian của mình. Hãy nói không với những việc không nhỏ để có thời gian đầu tư cho những việc lớn. Hãy đóng cửa phòng và đừng nghe điện thoại nếu anh cần tập trung làm một việc gì đó. Nó sẽ giúp anh cảm thấy thoải mái hơn và mọi người sẽ tôn trọng thời gian của anh hơn.
- Vậy còn sự chần chừ thì sao? Tôi biết là không hiệu quả, nhưng tôi không tránh được việc trì hoãn những điều tôi không thích làm. Đôi khi tôi khóa laptop điều đó bằng cách ngồi kiểm tra email xem có gì quan trọng hay lật vài trang tạp chí.....
- Tâm lý con người chúng ta thường chỉ thích làm những điều mình thấy hứng thú và cố né tránh những thứ mình không thích. Nhưng như tôi đã nói, những người làm việc có năng suất và hiệu quả cao là những người có khả năng làm những việc mà người khác không thích làm, ngay cả khi bản thân họ cũng không thích việc đó.

Tôi im lặng suy nghĩ. Có lẽ sự thiếu quyết đoán không phải là vấn đề của riêng tôi. Cuộc đời tôi dường như đã trở nên quá phức tạp. Cảm nhận được sự lo lắng của tôi, Julian nhẹ nhàng nói:

- Những người làm chủ được thời gian thường sống rất đơn giản. Tạo hóa không tạo ra nhịp sống hối hả điên cuồng mà chính bản thân con người đã làm nên điều đó. Hạnh phúc bền lâu chỉ đến với những ai sống có mục đích và nhất là không đánh đổi sự bình yên của tâm hồn để lấy những thành công về vật chất. Đây là điều tôi cảm thấy tâm đắc nhất. Nó đã giúp tôi sống hiệu quả hơn, cũng như thực hiện được những khát khao mãnh liệt về mặt tinh thần.

Nghe Julian nói vậy, tôi mạnh dạn mở lòng mình.

- Julian, thật lòng mà nói, tôi không muốn từ bỏ sự nghiệp cũng như những tài sản vật chất mà tôi đã nhọc công tạo dựng. Chúng là những phần thưởng tôi xứng đáng được nhận sau nhiều năm tháng nỗ lực không ngừng. Nhưng tôi luôn cảm thấy trống rỗng – thật sự trống rỗng. Tôi đã kể với anh về những ước mơ của tôi khi tôi còn là một cậu bé. Tôi nghĩ còn rất nhiều điều để tôi làm trong cuộc đời. Thế nhưng, gần bước qua tuổi 40 rồi mà tôi chưa được đi du lịch đến Grand Canyon hay tháp Eiffel. Tôi cũng chưa bao giờ được đi bộ trên sa mạc hay chèo thuyền trong một hồ nước tĩnh lặng vào mùa thu. Thậm chí tôi còn không thể nhớ lần cuối cùng mình đi dạo trong công viên, ngắm nhìn những đứa trẻ đang chơi đùa hay ngồi một mình ngắm tuyết rơi là khi nào nữa.
- Vậy hãy đơn giản hóa cuộc sống của anh đi. – Julian đề nghị, giọng đầy cảm thông. – Hãy áp dụng liệu pháp *Đơn Giản Hóa* vào từng khía cạnh cuộc sống. Cách này sẽ giúp anh có thêm thời gian để tận hưởng những kỳ quan của đời sống. Chúng ta thường làm cho đời mình trở nên nhàm chán bởi không biết cách tận hưởng nó. Mãi mơ mộng về một khu vườn đầy màu sắc ở một nơi nào đó, chúng ta quên nhìn ngắm những luống hoa sau vườn nhà mình. Đó thật sự



- là một bi kịch đấy.
- Vậy anh có ý kiến gì không?
- Tôi nghĩ anh phải tự khám phá điều này. Tôi đã chia sẻ với anh những bí quyết mà tôi đã học từ các vị hiền triết. Chúng có thể tạo ra rất nhiều điều kỳ diệu nếu anh biết cách áp dụng.

Julian im lặng một lát rồi tiếp:

- Nhưng điều quan trọng nhất là hãy thôi lãng phí thời gian của anh. Khi tặng tôi chiếc đồng hồ cát, Divea đã khuyên một điều rất hay.
- Bà ấy nói gì?
- Bà ấy khuyên tôi không lãng phí thời gian của mình dù chỉ một phút. Divea nói: *“Hãy phát triển tinh thần trước lúc lâm chung”*.
- *“Phát triển tinh thần trước lúc lâm chung”* nghĩa là sao? Sao lại là *“Trước lúc lâm chung”*? Tôi ngạc nhiên.
- Đó là cách nhìn mới về cuộc đời. Nó sẽ nhắc anh nhớ rằng hôm nay có thể là ngày cuối cùng của đời anh. Do vậy, hãy sống trọn vẹn trong từng khoảnh khắc mà anh có được.
- Nghe có vẻ bi quan quá. Nó khiến tôi nghĩ đến cái chết.
- Thật ra, đây là một triết lý rất tích cực về cuộc sống. Như tôi đã nói lúc đầu, hãy tưởng tượng anh thức dậy vào buổi sáng và tự hỏi: *“Minh sẽ làm gì nếu hôm nay là ngày cuối cùng của đời mình?”*. Anh sẽ đối xử với người thân, bạn bè, đồng nghiệp và cả những người không quen biết ra sao? Anh sẽ làm gì với những dự định còn dang dở của mình? Suy nghĩ này giúp anh trân trọng từng giây phút mình được sống và tập trung toàn bộ năng lượng vào những việc có ý nghĩa nhất đối với mình.

Julian tiếp tục:

- Hãy làm việc trải nghiệm nhiều hơn. Hãy bay cao cùng những ước mơ của mình. Đừng chấp nhận sống một cuộc đời tầm thường khi anh có thể làm được nhiều điều vĩ đại. Bên cạnh đó, hãy loại bỏ những suy nghĩ chán chường ra khỏi cuộc sống của anh bằng những hành động như không hề có sự thất bại. Thay vì trở thành tù nhân của quá khứ hãy làm sạch đầu óc của mình bằng những suy nghĩ tích cực hơn. Hãy trở thành kiến trúc sư cho tương lai của mình và anh sẽ không bao giờ hối tiếc về việc đó.

Mặt trời đã lên cao và người bạn của tôi bắt đầu có dấu hiệu mệt mỏi sau một đêm dài không ngủ. Dù vậy, tôi vẫn rất ngạc nhiên trước nguồn năng lượng và lòng nhiệt tình vô hạn của Julian.

- Chúng ta đang tiến gần đến đoạn kết trong câu chuyện thần kỳ của Yogi Raman và cũng sắp đến lúc tôi phải tạm biệt anh. – Julian nhẹ nhàng nói. – Tôi còn nhiều việc phải làm cũng như còn gặp gỡ nhiều người.
- Anh có định thông báo cho các đồng nghiệp biết sự trở về của anh?
- Có lẽ là không. – Julian đáp. – Tôi đã trở thành một người hoàn toàn khác so với trước đây. Tôi nghĩ họ sẽ không nhận ra tôi nữa.
- Anh thật sự trở thành một người rất khác. – Tôi gật đầu đồng ý.
- Người Ấn Độ có nói: *“Chúng ta không phải là những con người có trải nghiệm tinh thần. Chúng ta là những sự sống tinh thần có một trải nghiệm của con người”*. Bây giờ tôi đã nhận thức được vai trò của mình trong vũ trụ. Tôi không còn ở trong thế giới này, mà chính là thế giới này đang ở trong tôi.
- Anh nói thật khó hiểu. – Tôi buột miệng.
- Rồi một ngày nào đó anh sẽ hiểu rõ những gì tôi đang nói. Con đường khai sáng sẽ rộng mở trước mắt khi anh thực hiện những nguyên tắc tôi đã chia sẻ. Hãy lắng nghe tiếng nói của trái tim vì đó là thứ duy nhất theo anh cho đến cuối cuộc đời. Hãy để nó dẫn đường cho anh. Nó sẽ giúp anh nhận ra đâu là mục đích thật sự của đời mình.

TÓM TẮT CHƯƠNG 11

Biểu Tượng

Ý Nghĩa: Quý trọng thời gian

Nội Dung:

- Thời gian là tài sản quý giá nhất của mỗi người, và đó là nguồn nguyên liệu không thể tái tạo.
- Tập trung vào những việc ưu tiên và duy trì sự cân bằng.
- Đơn giản hóa cuộc sống.

Phương pháp:

- Có can đảm nói “không”
- “Hãy phát triển tinh thần trước lúc lâm chung”

THỜI GIAN TRÔI QUA TAY CHÚNG TA NHƯ NHỮNG HẠT CÁT VÀ KHÔNG BAO GIỜ TRỞ LẠI. NHỮNG AI BIẾT TRÂN TRỌNG THỜI GIAN TỪ KHI CÒN TRẺ SẼ ĐƯỢC TƯỞNG THUỞNG TRONG CUỘC SỐNG SAU NÀY.

CHƯƠNG 12

MỤC ĐÍCH TỐI THƯỢNG TRONG ĐỜI

MỌI SỰ VẬT ĐỀU SỐNG KHÔNG ĐƠN ĐỘC VÀ KHÔNG SỐNG CHO RIÊNG MÌNH.

William Blake

John, tôi muốn chia sẻ với anh điều này: Một trong những đức hạnh quan trọng nhất của sự khai sáng chính là cống hiến. Nếu không, dù anh có bao nhiêu của cải, sở hữu bao nhiêu ngôi nhà hay có bao nhiêu chiếc xe hơi thì tất cả cũng không có ý nghĩa gì. *Chất lượng cuộc sống của con người được đo bằng sự cống hiến của họ đối với xã hội.*

- Điều này liên quan đến hình ảnh những cành hồng thơm ngát trong câu chuyện của Yogi Boman phải không?
- Anh nghĩ rất đúng. Những bông hoa này sẽ nhắc anh nhớ một câu ngôn ngữ rất hay: “*Hương thơm sẽ vương mãi trên tay người tặng hoa hồng*”. Khi anh giúp người khác hoàn thiện cuộc sống của họ, nghĩa là anh cũng đã tự nâng cao chất lượng cuộc sống của mình. Cuộc sống của anh cũng trở nên giàu có và ý nghĩa hơn khi anh biết trau dồi sự thánh thiện mỗi ngày.
- Nghĩa là anh đề nghị tôi tham gia vào những hoạt động của tình nguyện?
- Đó là một điểm xuất phát rất tốt, nhưng không chỉ có vậy. Điều tôi muốn nói có ý nghĩa sâu sắc hơn. Tôi muốn anh có một cái nhìn mới về vai trò của mình trong cuộc sống. Như tôi đã nói, cuộc sống của chúng ta như một cái ly. Người lạc quan sẽ thấy nửa đầy trong khi những người bi quan chỉ thấy nửa vơi. Cùng một sự vật, hiện tượng, nhưng mỗi người sẽ có cách diễn giải khác nhau. Cách



- nhìn mới này sẽ là một lăng kính hữu ích để anh nhìn xuyên suốt những tầng nghĩa trong cuộc đời mình.
- Anh khuyên tôi nên thay đổi cách nhìn của mình, phải không Julian?
- Gần như vậy. Để cải thiện chất lượng cuộc sống, điều anh cần làm là xây dựng quan điểm mới về sự tồn tại của anh trên trái đất này. Anh phải hiểu rằng anh bước vào thế giới này như thế nào thì cũng sẽ ra đi như thế đó. Như vậy thì sự tồn tại của anh hẳn phải có một nguyên nhân nào đó thật sự khác biệt.
- Đó là gì vậy?
- Cống hiến cuộc đời anh cho những mục tiêu cao cả. – Julian trả lời. – Thế giới của chúng ta đang dần trở nên tốt đẹp hơn nhờ những người tự nguyện cống hiến đời họ. Họ có thể là những nhà hoạt động xã hội tận tụy không ngừng đấu tranh cho sự công bằng hoặc những người thầy giáo sẵn sàng từ bỏ cuộc sống sung túc nơi thành thị để đến với những trẻ em vùng sâu, vùng xa. Họ lắng nghe tiếng gọi của trái tim để trao tặng những món quà đặc biệt mà mình có và nhận ra mục đích thật sự của đời mình.
- Nhưng làm sao tôi có thể làm được như họ khi cuộc sống của tôi còn quá nhiều điều phải lo nghĩ?
- Điều quan trọng của anh phải biết đặt nó vào vị trí ưu tiên trong cuộc sống của mình. Anh không phải là một cá thể độc lập mà chính là một phần của tập thể.
- Vậy tôi nên bắt đầu từ tế và dịu dàng hơn với những người xung quanh mình?
- Điều tốt đẹp nhất mà anh có thể làm cho cuộc sống này chính là cho đi. Nó có thể là những việc lớn như tham gia vào một chương trình từ thiện trong suốt thời gian dài hoặc đơn giản chỉ là nhường đường cho ai đó trong một buổi kẹt xe. Tôi nghĩ hẳn anh đã từng nghe đến câu nói: *“Khi chúng ta sinh ra, chúng ta khóc trong khi mọi người cười. Hãy sống sao cho khi chết đi, chúng ta cười còn mọi người thì khóc.”*

Tôi hiểu ý Julian. Đây cũng chính là điều mà bấy lâu nay tôi thường trăn trở. Dù đã cố gắng rất nhiều nhưng thật lòng mà nói, nghề luật không mang đến cho tôi cảm giác được cống hiến. Tôi đã từng là một sinh viên luật đầy nhiệt huyết và có rất nhiều ý tưởng táo bạo. Nhưng rồi gần 20 năm quan, gánh nặng cơm áo gạo tiền đã khiến tôi trở thành một con người hoàn toàn khác. Nép mình trong vỏ bọc trung lưu, tôi bằng lòng với cuộc sống tẻ nhạt của mình.

- Tôi sẽ kể cho anh nghe một câu chuyện ngụ ngôn mà tôi rất tâm đắc. – Julian nói tiếp. – Chuyện kể rằng sau khi bố mất đi, cậu con trai đón mẹ về sống cùng vợ con mình. Người mẹ ngày càng già yếu và tay chân trở nên run rẩy, bà thường làm thức ăn vương vãi khắp bàn ăn và điều này khiến cho vợ chồng cậu con trai cảm thấy rất khó chịu. Vì vậy, họ đóng một chiếc bàn nhỏ đặt trong góc phòng và để bà cụ ăn một mình ở đó. Một buổi chiều, cô con gái nhỏ của họ ngồi chơi trò xếp hình trên sàn nhà. *“Con đang làm gì thế”,* người cha ân cần hỏi. *“Con đang làm một cái bàn nhỏ để bố mẹ có thể ngồi ăn ở đó”.* – Đứa trẻ trả lời. Cả hai vợ chồng chột lạng trước những lời ấy và nhận ra việc làm sai trái của mình. Tối hôm đó, họ đón mẹ trở lại bàn ăn chung và không còn thấy khó chịu trước cảnh bàn ăn bị vấy bẩn nữa.

Anh thấy đấy, người con trai và con dâu trong câu chuyện này không hẳn là người xấu. Chẳng qua tình yêu thương và lòng trắc ẩn của họ đã bị tính vị kỷ che lấp. Đây cũng là một bài học về sự cho đi và nhận lãnh, John ạ. Ánh sáng của lòng trắc ẩn sẽ giúp cho cuộc sống của chúng ta trở nên tốt đẹp hơn. Hãy bắt đầu từ những hành động tốt nhỏ nhỏ mỗi ngày như động viên một người bạn đang trong cơn tuyệt vọng, san sẻ tình yêu thương cho những trái tim đang buồn giá hay gửi lời cảm ơn đến một ai đó đã giúp đỡ mình. Tất cả những việc làm này sẽ mang đến cho anh một cuộc sống tuyệt vời.



Tôi lắng nghe và gật đầu đồng ý.

- Tất cả chúng ta đều cần có những người bạn thật sự cho mình. Có ai đó đã nói rằng những người bạn sẽ giúp cho niềm vui nhân đôi và nỗi buồn vơi đi một nửa. Trước đây tôi quá tham công tiếc việc nên không có thời gian cho bạn bè. Hậu quả là khi cô đơn, tôi chẳng biết tìm ai. Không có ai có thể cùng tôi tản bộ trong rừng hay đàm đạo về một cuốn sách nào đó.

Julian nói với giọng trầm buồn. Nhưng rồi anh nhanh chóng lấy lại hứng khởi:

- Tuy nhiên, hối tiếc không phải là hành động khôn ngoan. Tôi đã học được rằng, mỗi bình minh là bắt đầu một cuộc đời mới cho những ai đã được khai sáng.

Trong suy nghĩ của tôi, Julian là một luật sư tài giỏi. Khả năng biện hộ của anh luôn khiến cho các đối thủ phải e ngại. Nhưng lúc này, đứng trước mặt tôi lại là một Julian hoàn toàn khác. Những trải nghiệm lớn lao trong cuộc đời đã mang đến cho anh nhiều bài học quý giá. Đôi mắt anh giờ đây ánh lên vẻ lạc quan và hạnh phúc. Con đường Julian đã đi để có được ngày hôm nay thực sự rất diệu kỳ. Tôi tin rằng một ngày nào đó, mình cũng sẽ trải bước trên con đường này.

TÓM TẮT CHƯƠNG 12

Biểu Tượng

Ý Nghĩa: Công hiến hết mình

Nội Dung:

- Chất lượng cuộc sống được đo bằng chất lượng những cống hiến của chúng ta.
- Để trau dồi sự thiêng liêng của từng ngày, hãy sống với tinh thần trao tặng những gì mình có.
- Khi bạn giúp đỡ người khác hoàn thiện cuộc sống của họ, nghĩa là bạn đã tự nâng cao chất lượng cuộc sống của mình.

Phương pháp:

- Tham gia vào chương trình từ thiện.
- Hãy giúp đỡ những ai đang cần đến bạn.
- Nuôi dưỡng những mối quan hệ để làm giàu thêm cuộc sống của mình.

ĐIỀU TỐT ĐẸP NHẤT MÀ BẠN CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC TRONG ĐỜI LÀ HÃY CHO ĐI.

CHƯƠNG 13

BÍ QUYẾT CỦA HẠNH PHÚC VĨNH CỬU

HÔM QUA LÀ QUÁ KHỨ, NGÀY MAI LÀ TƯƠNG LAI. CHỈ CÓ HÔM NAY LÀ HIỆN TẠI, LÀ MÓN QUÀ MÀ CUỘC SỐNG BAN TẶNG CHO CHÚNG TA.

Khuyết Danh.

Vậy là chúng tôi đã ngồi bên nhau hơn 12 tiếng đồng hồ và đây thật sự là quãng thời gian đặc biệt nhất cuộc đời tôi. Qua câu chuyện thần kỳ của Yogi Raman đã thay đổi quan điểm và cách nhìn nhận về cuộc sống của tôi. Tôi nhận ra mình chưa bao giờ khám phá hết nguồn năng lượng bên trong của mình và đang lãng phí rất nhiều món quà cuộc sống ban tặng. Trí tuệ của Julian đã khai sáng tâm hồn tôi và giúp tôi hiểu rõ hơn những vết thương trong lòng.

- Tôi sẽ phải sớm tạm biệt anh thôi, John. Cả hai chúng ta đều có nhiều công việc cần phải giải quyết. – Julian chân thành nói. – Nhưng trước khi đi, tôi sẽ nói với anh về yếu tố cuối cùng trong câu chuyện thần kỳ của Yogi Raman. Anh còn nhớ đoạn kết của câu chuyện mà tôi đã kể không? Sau khi tỉnh dậy, võ sĩ sumo đã hài lòng khi nhìn thấy một con đường dài trải đầy kim cương. Con đường ấy đã dẫn anh ta đến một cuộc sống hạnh phúc mãi về sau.
- Đúng vậy. Nhưng chúng có ẩn ý gì vậy? – Tôi hỏi và chờ đợi.
- Con đường kim cương nhắc ta nhớ đến đức hạnh cuối cùng để có được một cuộc sống khai sáng thật sự. Áp dụng nguyên tắc này vào cuộc sống của mình, anh sẽ nhận ra điều đặc biệt trong những sự việc, hiện tượng đơn giản nhất. Khi chia sẻ nó với người khác, anh sẽ giúp họ thay đổi tầm nhìn.
- Vậy phải mất bao lâu tôi mới học được điều đó?
- Thật ra nguyên tắc này rất dễ hiểu. Nhưng để áp dụng nó một cách hiệu quả, anh sẽ phải mất vài tuần luyện tập thường xuyên và ổn định.
- Tôi đang rất muốn nghe về nó đây, Julian.
- Đức hạnh thứ bảy và cũng là đức hạnh cuối cùng này nói về cách sống. Một cuộc sống tràn đầy niềm vui chỉ đến khi anh biết sống hết mình cho hiện tại. Cả quá khứ lẫn tương lai chỉ là những điều rất xa xôi mà anh không bao giờ nắm bắt được. Khoảng khắc quan trọng nhất chính là ngay lúc này. Hãy học cách sống cho hiện tại và tận hưởng nó một cách toàn diện nhất.
- Tôi hiểu những điều anh vừa nói, Julian. Tôi thường xuyên sống trong tâm trạng lo lắng cho những sự việc đã xảy ra hoặc còn chưa đến. Tôi luôn suy nghĩ về những chuyện nằm ngoài khả năng giải quyết của mình. Chúng khiến tôi cảm thấy rất mệt mỏi.
- Tại sao?
- Bởi vì nó khiến tôi không bao giờ cảm thấy bình yên. Tuy nhiên, tôi cũng đã từng được nếm trải cảm giác tuyệt vời khi sống hết mình cho hiện tại. Tôi thường trải qua cảm giác này khi phải gấp rút hoàn thành bản tường trình nào đó hoặc khi chơi bóng với những cậu bạn gần nhà lúc còn bé. Khi đó, tôi không còn suy nghĩ về bất kỳ điều gì khác. Những hóa đơn, công việc biền hộ và mọi chuyện khác đều nằm ngoài suy nghĩ của tôi. Có lẽ đó là những thời khắc tôi cảm thấy bình yên nhất.



- Sống hết mình cho hiện tại là hành trình chắc chắn nhất để đến với sự mãn nguyện. Nhưng *hạnh phúc là một hành trình chứ không phải là một đích đến*. Hôm nay là ngày đặc biệt và duy nhất, bởi anh sẽ không bao giờ còn trải qua một ngày nào giống hệt như vậy nữa. – Julian nhấn mạnh, hai bàn tay của anh đan vào nhau như thể sắp cầu nguyện.
 - Có phải con đường kim cương trong câu chuyện thần kỳ của Yogi Raman tượng trưng cho điều này? – Tôi hỏi.
 - Đúng vậy. Chỉ khi bước trên con đường trải đầy kim cương và tìm thấy sự đầy đủ trên con đường ấy thì võ sĩ sumo mới có thể có được một cuộc sống xứng đáng. Anh cũng sẽ được nếm trải cảm giác đó khi hiểu được giá trị của con đường mà anh đang đi. Đừng lãng phí thời gian khi theo đuổi những ước mơ nằm ngoài tầm với của mình. Thay vào đó, hãy chậm rãi tận hưởng vẻ đẹp và sự thiêng liêng của những sự vật xung quanh anh. Anh nợ chính bản thân anh điều này.
 - Có nghĩa là tôi nên tạm ngừng việc theo đuổi những mục tiêu lớn để tập trung vào hiện tại?
 - Không phải! – Julian nói chậm nhưng dứt khoát. – Như tôi đã nói, mục tiêu và ước mơ cho tương lai là những yếu tố cần thiết để có một cuộc sống thành công thật sự. Những mục tiêu đó sẽ tiếp thêm năng lượng cho anh. Tôi hy vọng chúng sẽ giúp anh luôn cảm thấy hứng khởi mỗi ngày. Ý của tôi đơn giản chỉ là: Đừng đợi đến khi thành đạt mới tận hưởng cuộc sống cũng như đừng trì hoãn hạnh phúc của mình.
 - Cầm lấy túi xách, Julian đứng dậy nói:
 - Đừng đánh lừa mình bằng suy nghĩ anh sẽ trở thành người chồng, người cha mẫu mực khi anh có thêm một vài cộng sự đắc lực. Cũng đừng huyền hoặc rằng anh sẽ bắt đầu chăm sóc cơ thể, làm phong phú tâm trí và nuôi dưỡng tâm hồn mình khi đã trở nên giàu có và rảnh rỗi. Hãy tận hưởng thành quả từ những nỗ lực của bản thân anh *ngay bây giờ*. *Hôm nay* là ngày để sống trọn vẹn với từng khoảnh khắc và vút bay cùng những ước mơ của mình. Và mong anh đừng quên món quà của gia đình.
 - Tôi không chắc là mình hiểu hết ý anh, Julian ạ.
 - Hãy sống cùng tuổi thơ của con trẻ! – Anh trả lời ngắn gọn
 - Hà? – Tôi khẽ hỏi, cảm thấy băn khoăn trước câu trả lời của anh.
 - Hãy trở thành một phần trong tuổi thơ của các con anh. Những thành công của anh liệu còn ý nghĩa gì nếu anh bỏ qua những ngày ấu thơ của các con? Hay có gì tốt đẹp nếu anh có một ngôi nhà thật to nhưng lại không có thời gian để tạo ra một mái ấm? Cũng như vậy, danh hiệu luật sư danh tiếng nhất có gì hay ho khi rất lâu rồi các con anh không nhìn thấy mặt cha chúng? Julian hỏi, giọng xúc động.
- Những lời cuối của Julian khiến tôi thức tỉnh. Tôi tự hỏi làm sao Julian biết cả những khó khăn mà tôi phải đối mặt mỗi ngày? Đúng là lúc nào tôi cũng phải cố gắng để làm tròn nhiệm vụ người chồng, người cha trong gia đình, vừa phải làm tốt công việc của một luật sư trong công ty.
- Anh nên nhớ trước khi tôi vui mình trong ảo tưởng của lối sống vội vã, tôi cũng đã có một gia đình.
- Rồi anh ngừng lại giống như cung cách của những cậu bé mới lớn chuẩn bị chia sẻ với bạn thân một điều gì vô cùng bí mật.
- À, anh vẫn chưa biết trước kia tôi còn có một đứa con gái nhỏ nữa, đúng không? Nó là báu vật, là thiên thần đáng yêu nhất của đời tôi. Lúc ấy, cũng giống như anh bây giờ, tôi sống đầy tự phụ và tham vọng. Tôi có tất cả những điều mà người ta khao khát: Một người vợ tuyệt vời, một cô con gái xinh xắn và một tương lai tươi sáng. Nhưng anh biết không, khi mọi chuyện đang diễn ra hết sức



- hoàn hảo thì tôi đã mất tất cả chỉ trong nháy mắt.
- Lần đầu tiên kể từ khi trở về, đôi mắt của Julian trở nên buồn thăm thẳm. Giọt nước mắt lăn dài trên má anh và thấm xuống chiếc áo màu đỏ thẫm. Tôi như chết lặng vì sững sốt trước thông tin Julian vừa nói. Nhưng nhìn thấy anh trong trạng thái ấy, tôi bối rối đề nghị.
- Không cần phải kể thêm đâu, Julian. – Tôi đặt một tay qua vai anh an ủi.
- Không! Tôi nghĩ việc nói ra sẽ giúp tôi cảm thấy nhẹ nhõm hơn, John ạ. Như tôi đã nói, anh nhắc tôi nhớ đến cuộc sống của mình trước đây. Anh đang có tất cả nhưng nếu tiếp tục sống như thế này, sớm muộn gì anh cũng sẽ trắng tay. Trước khi anh gặp tôi, tôi đã có gia đình và một đứa con gái đáng yêu như thiên thần. Khi con gái bé bỏng của tôi qua đời trong một tai nạn thảm khốc, tôi hiểu rằng mình không chỉ mất đi một đứa con mà đã mất cả một gia đình. Sau đó cuộc sống của tôi bắt đầu tuột dốc. Tôi dồn hết thời gian và tâm trí vào công việc tại văn phòng, hy vọng điều đó có thể giúp tôi xoa dịu nỗi đau trong tim. Thậm chí nhiều ngày tôi còn ngủ lại công ty vì sợ phải đối diện với những ký ức ngọt ngào trong ngôi nhà của mình. Nhưng càng thành công trong sự nghiệp thì cuộc sống riêng của tôi càng trở nên tồi tệ. Vợ tôi đã yêu cầu ly hôn vì không chịu nổi thói quen mới của tôi, như một con thiêu thân, bắt đầu lao vào cuộc sống trụy lạc. – Julian nói, giọng anh như nghẹn lại.
- Tôi rất tiếc vì nỗi bất hạnh của anh, Julian – Tôi nói, giọng ngậm ngùi.
- Anh biết không, gần 30 năm đã trôi qua mà tôi vẫn cầu mong đánh đổi tất cả chỉ để được nghe lại tiếng cười khúc khích của con, hoặc cùng nó chơi trốn tìm một lần nữa. Tôi muốn ôm nó vào lòng và nhẹ nhàng vuốt mái tóc vàng óng của nó. Con bé đã mang trái tim tôi về bên kia thế giới. Đến hôm nay, dù cuộc sống của tôi đã được thắp lửa trở lại bằng con đường khai sáng và tự chủ nhưng trong khoảng không yên lặng, lúc nào tôi cũng nhìn thấy gương mặt xinh xắn của đứa con gái bé bỏng đáng yêu của mình. Anh đang có những đứa con rất tuyệt vời, John ạ. Món quà quý nhất anh có thể trao tặng cho con chính là tình yêu của anh. Hãy chăm lo cho chúng bằng tất cả tình yêu thương bởi chẳng bao lâu nữa chúng sẽ có cuộc sống và gia đình riêng. Anh sẽ nhận ra rằng, chẳng có giải thưởng nào cao quý hơn việc nhìn thấy các con khôn lớn.
- Chẳng biết nói gì trước sự chia sẻ chân tình của Julian, tôi nghĩ về cuộc đời anh trước đây, cuộc sống của tôi bây giờ và càng cảm thấy thấm thía. Tôi đã đánh đổi hạnh phúc gia đình để tìm kiếm sự thăng tiến trong sự nghiệp để rồi giờ đây nhận thấy mình trống rỗng. Tôi hoảng hốt nhận ra sự trượt dốc của mình.
- Hạnh phúc là một hành trình. – Julian nói, lấy lại giọng nhiệt thành. – Nhưng đây còn là một lựa chọn. Anh có thể chậm rãi bước trên con đường trải đầy kim cương hoặc cũng có thể vội vã chạy đến phía trước để đuổi theo những màu sắc lấp lánh ở cuối chân trời, nơi anh nhìn thấy có ánh cầu vồng mê hoặc, nhưng thật ra chỉ là khoảng không vô định. Hãy tận hưởng những khoảnh khắc đặc biệt của ngày hôm nay vì nó là tất cả những gì anh có.
- Liệu có phải ai cũng học được cách “Sống trong hiện tại” không?
- Đúng vậy. Trong hoàn cảnh nào anh cũng có thể tận hưởng món quà mà cuộc sống ban tặng cho mình nếu biết cách rèn luyện bản thân.
- Nhưng dường như đây là triết lý dành cho những người lạc quan, Julian ạ. Còn với những người vừa bị phá sản, đang kiệt quệ cả về tài chính lẫn tình cảm và tinh thần thì sao?
- Khả năng tài chính và kích thước ngôi nhà không liên quan đến cách chúng ta nhìn nhận cuộc sống, John ạ. Thế giới này đầy rẫy những triệu phú bất hạnh. Anh nghĩ các vị hiền triết ở Sivana có cần đến một tài khoản đầy tiền và một căn nhà nghỉ ở miền Nam nước Pháp không?



- Tôi hiểu rồi.
- Có thật nhiều tiền không đồng nghĩa với việc cuộc sống của anh sẽ trở nên hạnh phúc và đầy đủ. Hãy suy nghĩ về những gì mình đã có được, anh sẽ nhận ra sự may mắn của mình. Thậm chí ngay cả những người vừa bị phá sản cũng có thể tìm thấy hàng nghìn thứ để cảm ơn cuộc sống. Anh ta vẫn còn sức khỏe, gia đình và tình yêu thương. Đây chính là những tài sản quý giá nhất của con người và anh ta cần phải biết ơn cuộc sống vì điều đó. Thậm chí những tia nắng, hạt mưa hay tiếng chim hót cũng chính là món quà của thiên nhiên ban tặng cho con người. Cuộc sống không đáp ứng tất cả những điều anh muốn, nhưng nó luôn mang đến cho anh những thứ anh cần.
- Vậy nghĩa là khi biết cảm ơn cuộc sống vì tất cả những gì mình nhận được mỗi ngày, dù về vật chất hay tinh thần, thì tôi sẽ hình thành được cho mình thói quen “Sống trong hiện tại”?
- Đúng vậy. Phương thức này sẽ mang đến cho cuộc sống của anh thêm nhiều năng lượng. Tận hưởng hiện tại, anh sẽ biết cách nhóm lên ngọn lửa để phát triển vận mệnh của mình.
- Phát triển vận mệnh của tôi ư?
- Đúng. Mỗi chúng ta là một thiên tài, John.
- Ồ, không phải vậy chứ! – Tôi hoài nghi.
- Mọi người đều là thiên tài. – Julian nhấn mạnh lần nữa. – Mỗi chúng ta đều có một nhiệm vụ phải thực hiện trong đời. Khi nhận ra nhiệm vụ thật sự của đời mình và dồn tất cả tâm trí vào đó, anh sẽ hoàn thành nó một cách dễ dàng. Khi đó, tài năng của anh sẽ tỏa sáng và anh sẽ tìm thấy vận mệnh thiêng liêng của mình. Đây là những gì tôi muốn nói về việc phát triển vận mệnh của anh.

Julian nói đầy triết lý, rồi anh tiếp tục:

- Khi còn nhỏ, tôi rất thích câu chuyện thần tiên có tựa đề là “*Petơ và sợi dây thần*” mà cha tôi thường kể. Peter là một cậu bé nhỏ nhắn nhưng hết sức hiếu động. Tất cả mọi người đều yêu quý cậu, từ gia đình, thầy cô giáo cho đến bạn bè. Nhưng cậu bé lại có một khuyết điểm.
- Khuyết điểm gì?
- Peter không biết nâng niu những khoảng khắc hiện tại. Khi ngồi trong lớp thì cậu lại nghĩ đến giờ ra chơi. Đến giờ ra chơi cậu lại mơ đến kỳ nghỉ hè. Cứ thế Peter không ngừng mơ mộng và chẳng còn thời gian để tận hưởng cuộc sống. Một buổi sáng, Peter tản bộ trong một khu rừng. Đến khi mệt, cậu ngồi nghỉ trên một vạt cỏ và cuối cùng ngủ thiếp đi. Trong giấc mơ, cậu nghe có ai đang gọi tên mình. Cậu từ từ mở mắt ra và hết sức kinh ngạc khi nhìn thấy một cụ bà đang đứng trước mặt mình. Hẳn bà cụ đã rất già vì mái tóc của bà trắng như tuyết và đôi tay đã nhăn nheo. Bà đưa cho Peter một quả bóng nhỏ có một cái lỗ ở chính giữa được nối với bên ngoài thông qua một sợi dây dài bằng vàng.
- “Peter” – Bà cụ nói. – “*Đây là sợi dây của cuộc đời cháu. Nếu cháu kéo nhẹ sợi dây này, một ngày của cháu sẽ trôi qua chậm rãi. Nhưng nếu cháu kéo mạnh, nó sẽ trôi qua trong vòng vài phút. Và nếu cháu kéo bằng tất cả sức lực của mình, cuộc đời cháu sẽ trôi qua trong vài ngày thôi.*”

Peter rất hào hứng quả bóng đó nên vội hỏi: “*Cháu có thể có nó không, thưa bà?*”. Bà cụ chậm rãi cúi xuống và đặt quả bóng cùng sợi dây thần kỳ vào tay cậu.

Ngày hôm sau, Peter ngồi học trong lớp nhưng cảm thấy hết sức buồn chán. Nhớ đến món đồ chơi mới của mình, cậu lấy nó ra và kéo nhẹ sợi dây thần kỳ trong quả bóng. Rất nhanh chóng, cậu thấy mình đang ở nhà và ngồi giữa những đồ chơi yêu thích của mình. Quá thích thú với khả năng kỳ diệu của sợi dây, cậu quyết định sẽ thử thêm lần nữa. Chán việc học hành, cậu kéo mạnh sợi dây ra và trở thành một chàng trai trưởng thành, khỏe mạnh, tuấn tú. Nhưng Peter chưa hài lòng. Thay vì tận hưởng giây phút hiện tại, cậu lại tiếp tục nghĩ đến tương lai. Một lần nữa, cậu



lại kéo sợi dây vàng. Nhiều năm trôi qua chỉ trong nháy mắt và Peter đã trở thành một người đàn ông tuổi trung niên. Lúc này cậu đã có gia đình và những đứa con. Mái tóc đen ngày nào đã lốm đốm bạc nhưng Peter vẫn còn chưa học được cách sống trong hiện tại. Và một lần nữa, cậu kéo sợi dây vàng và chờ đợi tương lai.

Chẳng mấy chốc, Peter biến thành ông già 90 tuổi với mái tóc bạc trắng. Vợ cậu đã qua đời còn những đứa con thì đã khôn lớn và có cuộc sống riêng. Lần đầu tiên trong đời, Peter cảm thấy tiếc nuối vì đã không dành thời gian để nâng niu và trân trọng cuộc sống. Cậu chưa bao giờ đi câu cá với các con của mình hay tản bộ cùng vợ trong một đêm trăng sáng. Cậu cũng chưa bao giờ trồng một vườn cây hay đọc những cuốn sách hay.

Với tâm trạng buồn bã, Peter tản bộ vào khu rừng mà trước kia cậu thường đến. Khi đặt chân lên thảm cỏ ngoài rừng, cậu nhận ra những chồi non ngoài trước đã trở thành những cây sồi khổng lồ. Cậu nằm xuống trên một đám cỏ và ngủ thiếp đi. Ít phút sau, cậu lại nghe có người gọi mình. Cậu nhìn lên và nhận ra bà cụ đã cho cậu quả bóng và sợi chỉ thần cách đây nhiều năm.

“Cháu có thích món quà của ta không?” - Bà cụ hỏi. Peter nhìn bà cụ một lát rồi thẳng thắn trả lời: *“Lúc đầu cháu rất thích nhưng bây giờ thì ngược lại. Nó đã khiến cuộc đời trôi qua nhanh đến mức cháu không có cơ hội để tận hưởng nó. Cháu không biết đến hạnh phúc, khổ đau hay niềm vui, nỗi buồn. Lòng cháu lúc nào cũng trống rỗng. Cháu đã đánh mất món quà mà cuộc sống ban tặng cho mình”*.

“Vậy cuối cùng cháu chờ đợi gì ở cuộc sống?” - Bà lão hỏi. - *“Ta sẽ cho cháu một điều ước cuối cùng”*

Suy nghĩ một lát, Peter chậm rãi trả lời: *“Cháu muốn trở về tuổi thơ của mình và sống lại cuộc đời của mình một lần nữa”*. Nói rồi cậu lại ngủ thiếp đi.

Bỗng Peter nghe ai đó gọi tên mình. Cậu mở mắt ra và vui đến lịm người khi nhìn thấy mẹ bên cạnh. Bà vẫn rất trẻ trung và khỏe mạnh.

“Đây nào Peter. Con sẽ trở học mất thôi.” - Mẹ cậu nhắc nhở. Không đợi mẹ nhắc lại, Peter nhảy xuống giường và bắt đầu sống theo cách cậu mong muốn. Và từ đó về sau, Peter đã sống một cuộc sống đủ đầy, giàu niềm vui và hạnh phúc.

- Câu chuyện thật hay và giàu ý nghĩa!
- Nhưng thật tiếc là Peter và sợi chỉ thần chỉ có trong truyện cổ tích. Còn chúng ta đang sống trong thế giới thực và không bao giờ có cơ hội để làm lại từ đầu. Ngày hôm nay là cơ hội để anh đón nhận những món quà của cuộc sống. Hãy biết quý trọng từng khoảnh khắc, làm những việc anh muốn và ở bên cạnh những người anh thương yêu nhất. Anh có thể leo núi, học chơi kèn, khiêu vũ dưới mưa hoặc bắt đầu một việc mới. Đừng trì hoãn hạnh phúc của mình vì bất cứ vì lý do nào. Hãy làm sống lại tinh thần háo hức của trẻ thơ và quan tâm chăm sóc tâm hồn anh. Đây là cách để anh đến được cõi Niết Bàn.
- Cõi Niết Bàn.
- Theo quan niệm Phật Giáo, đích đến cuối cùng của tất cả các linh hồn được khai sáng là Niết Bàn. Cuộc sống ở Niết Bàn sẽ không còn đau khổ hay bất kỳ nỗi phiền muộn nào. Đây là mục đích cuối cùng trong cuộc đời mỗi người. Hãy thiền định và suy gẫm về tiếng gọi thật sự bên trong con người anh cũng như cách anh có thể cống hiến bản thân mình. Hãy thắp sáng ngọn đuốc của cuộc đời anh và giữ cho nó cháy thật rực rỡ bằng cách áp dụng những phương pháp mà tôi đã chia sẻ.
- Làm sao tôi biết được lúc nào mình sẽ đạt được cảnh giới khai sáng thật sự?
- Những dấu hiệu sẽ dần xuất hiện để soi đường cho anh. Khi đó anh sẽ nhận ra tính chất thiêng liêng và huyền bí trong những sự vật vốn rất bình thường như ánh trăng, bầu trời trong xanh, những bông cúc nở rộ hay tiếng cười con trẻ.
- Julian, nhất định tôi sẽ sống và cống hiến cuộc đời mình theo như những gì anh đã hướng dẫn. Và tôi sẽ giữ lời hứa chia sẻ những điều mình đã học được cho tất



- cả mọi người. Tôi sẽ không để công sức anh truyền dạy cho tôi trở nên vô nghĩa.
 - Tôi nói với Julian bằng giọng chân thành, dâng trào xúc động.
- Julian nhìn tôi với ánh mắt tin tưởng. Đoạn, anh tiếp tục:
- Tôi muốn kể cho anh một câu chuyện cuối cùng. Anh có muốn nghe nữa không?
 - Dĩ nhiên rồi.
 - Nhiều thế kỷ trước, ở Ấn Độ có vị Hoàng Đế muốn xây một công trình vĩ đại để tưởng niệm người vợ yêu quý của mình, một món quà nói lên tình yêu to lớn của ông. Công trình đó phải vượt qua mọi kiến trúc đương thời, sẽ lung linh huyền ảo dưới ánh trăng; một công trình mà cả thế giới phải thán phục và ngưỡng mộ. Vì vậy, từng tảng đá nặng nề đã được khuân vác, đẽo gọt vất vả dưới cái nắng gay gắt. Mỗi ngày, công trình cứ dần thành hình, như một ngọn đèn tình yêu chiếu sáng trên nền trời xanh trong của đất Ấn. Cuối cùng, sau hơn mười lăm năm xây dựng, một ngôi đền nguy nga lộng lẫy đã được dựng nên. Anh có biết đó là công trình nào không?
 - Tôi không biết. – Tôi lắc đầu.
 - Đền Taj Mahal, một kỳ quan của thế giới.
 - Julian nói. – Điều tôi muốn nói với anh là trong mỗi chúng ta đều tồn tại những tiềm năng để làm nên những thành tựu phi thường cùng cảm giác hạnh phúc và đầy đủ vĩnh cửu. Do vậy, tất cả những gì chúng ta cần làm là nghe theo sự mách bảo của trái tim và từng bước thực hiện những ước mơ của mình. Giống như ngôi đền Taj Mahal, một cuộc sống an lạc cũng được xây dựng từng ngày một, từ những viên gạch của sự trọn vẹn trong từng khoảnh khắc. Như tôi đã nói, những chiến thắng nhỏ sẽ dẫn đến những chiến thắng lớn. Những thay đổi ban đầu sẽ tạo nên những thói quen tích cực. Và những kết quả này sẽ tạo cảm hứng thúc đẩy anh đến những thay đổi vĩ đại hơn. Hãy bắt đầu sống mỗi ngày như thể đó là ngày cuối cùng của đời anh. Đừng chối bỏ vận mệnh của mình. Những gì đã và sẽ xảy ra không là gì cả một khi anh sống trọn vẹn cho thời khắc hiện tại.
- Không nói thêm lời nào nữa, Julian Mantle, người bạn luật sư triệu phú từ bỏ tất cả để tìm về chính bản thân mình, đứng dậy, vòng tay ôm chặt tôi như một người anh em. Anh bước ra phố, đi khoan thai dưới cái nắng vàng rực của một ngày hè.

TÓM TẮT CHƯƠNG 13

Biểu tượng

Ý Nghĩa: Trân trọng hiện tại.

Nội Dung:

- “*Sống trong hiện tại*”. Tận hưởng món quà của hiện tại.
- Không bao giờ hy sinh hạnh phúc trong hiện tại vì bất kỳ mục tiêu nào.
- Tận hưởng cuộc sống như thể là ngày cuối cùng của cuộc đời.

Phương Pháp:

- Sống cùng tuổi thơ của con trẻ.
- Luyện tập lòng biết ơn.
- Nuôi dưỡng vận mệnh của đời bạn.

ĐỪNG TRỞ THÀNH NÔ LỆ CỦA QUÁ KHỨ. HÃY LÀ KIẾN TRÚC SƯ CHO TƯƠNG LAI CỦA MÌNH.