

DEEPAK CHOPRA



# BẢY QUY LUẬT TINH THẦN CỦA THÀNH CÔNG

"Một cuốn sách không thể bỏ qua với bất kỳ ai chưa đọc *The Prophet* của Kahlil Gibran."  
— *The New York Times*



VHSG

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA SÀI GÒN

# **BẢY QUY LUẬT TINH THẦN CỦA THÀNH CÔNG**

## **Kim chỉ nam thiết thực để đạt tới ước mơ của bạn**

**Nguyên tác:** *The Seven Spiritual Laws of Success: A Practical Guide to the Fulfillment of Your Dreams*

**Tác giả:** *Deepak Chopra*

**Dịch giả:** *Lý Đình*

**Nhà xuất bản:** *Thế Giới*

**Nhà phát hành:** *Nhã Nam*

**Khối lượng:** *154g*

**Kích thước:** *13 x 18 cm*

**Số trang:** *144*

**Năm xuất bản:** *2016*

**Giá bìa:** *45.000đ*

**Thể loại:** *Tâm linh*

### **Thông tin ebook**

**Tạo ebook:** *Nguyen Thanh Liem*

**Ngày hoàn thành:** *02/02/2019*

Dự án Green-Book # 13

Ebook này được thực hiện để phục vụ cộng đồng yêu đọc sách!

# NỘI DUNG

VỀ TÁC GIẢ

LỜI CẢM ƠN

LỜI GIỚI THIỆU

1 QUY LUẬT TIỀM NĂNG THUẦN KHIẾT

2 QUY LUẬT CHO

3 QUY LUẬT NGHIỆP QUẢ: HAY NGUYÊN NHÂN VÀ HỆ QUẢ

4 QUY LUẬT NỖ LỰC TỐI THIỂU

5 QUY LUẬT MỤC ĐÍCH VÀ KHÁT VỌNG

6 QUY LUẬT BUÔNG BỎ

7 QUY LUẬT “DHARMA” HAY MỤC ĐÍCH CUỘC ĐỜI

NHỮNG ẤN PHẨM CỦA DEEPAK CHOPRA

## VỀ TÁC GIẢ

Deepak Chopra sinh ngày 22 tháng Mười năm 1946 tại thủ đô New Delhi, Ấn Độ. Sau khi tốt nghiệp Viện Khoa học Y khoa Toàn quốc Ấn Độ năm 1969, Chopra di cư sang Mỹ năm 1970, làm bác sĩ thực tập nội trú tại bệnh viện ở New Jersey, rồi thực tập nhiều năm tại phòng khám Lahey Clinic, thị trấn Burlington, bang Massachusetts và Bệnh viện của Đại học Virginia. Ông được công nhận rộng rãi trong y học nội khoa và khoa nội tiết. Chopra từng giảng dạy tại Đại học Tufts và Đại học Boston chuyên khoa Y, trở thành Viện trưởng Viện New England Memorial và thành lập một phòng khám tư lớn. Năm 1981, ông trở thành người tiên phong trong phong trào Thiền Thăng hoa (Transcendental Meditation), nhưng sau đó ông tách khỏi phong trào để theo đuổi những mục tiêu lớn hơn trong điều trị tâm-thể. Năm 1993, ông trở thành giám đốc điều hành Trung tâm Y khoa Tâm-Thể và Tiềm năng Con người tại San Diego. Năm 1996, Chopra cùng bác sĩ David Simon đồng sáng lập Trung tâm Chopra tại La Jolla. Năm 2002, Trung tâm Chopra chuyển trụ sở chính tới Khu nghỉ dưỡng La Costa tại Carlsbad, California, ông hiện giữ vai trò lãnh đạo trong Liên minh vì Nhân loại Mới.

Bên cạnh đó, Chopra cũng là nhà văn chuyên viết về tâm linh và y khoa tâm-thể. Chopra cho biết, ông chịu ảnh hưởng từ giáo huấn của trường phái triết học Vedanta, văn bản cổ Bhagavad Gita viết bằng tiếng Phạn gồm 700 câu nằm trong bộ trường ca Mahabharata, từ Jiddu Krishnamurti, triết gia Ấn Độ, tác giả nhiều cuốn sách nổi tiếng về triết học và tâm linh, cũng như từ lý thuyết vật lý trường lượng tử. Năm 2004, Chopra được mời viết chung kịch bản với đạo diễn Shekhar Kapur cho một bộ phim về cuộc đời của Đức Phật Tất Đạt Đa cổ Đàm. Năm 2006, Chopra cùng con trai là Gotham Chopra và doanh nhân nổi tiếng Richard Branson mở công ty Virgin Comics LLC với mục đích quảng bá văn hóa Nam Á thông qua truyện tranh. Cũng trong năm đó, Deepak cùng Mike 'Zappy' Zapolin và Alys Yablon viết cuốn Ask the Kabala, một bộ gồm 22 thẻ, mỗi thẻ tượng trưng cho một câu chuyện hay nhân vật trong

Kinh Cựu ước và một bài học cuộc sống dựa trên câu chuyện ấy xét từ góc độ huyền học Do thái giáo.

Ông là tác giả những cuốn sách rất bán chạy như Quantum Healing (tạm dịch: Chữa bệnh bằng lượng tử), Ageless Body (tạm dịch: Cơ thể không già), Timeless Mind (tạm dịch: Tâm trí phi thời gian) và Creating Affluence (tạm dịch: Tạo lập sự giàu có); cũng như hơn 41 đầu sách và 100 chương trình ghi âm, thu hình và đĩa CD-ROM nhằm nâng cao sức khỏe và hạnh phúc con người. Tác phẩm của ông đã được dịch ra hơn năm mươi ngôn ngữ, bản thân ông đi thỉnh giảng khắp nơi ở Bắc Mỹ, Nam Mỹ, Ấn Độ, châu Âu, Nhật Bản và Úc.

Deepak Chopra được tạp chí Time bình chọn là một trong một trăm nhân vật của thế kỷ hai mươi.

Bạn chính là khát vọng thôi thúc sâu kín bên trong bạn.

Gieo khát vọng, gặt ý chí.

Gieo ý chí, gặt hành vi.

Gieo hành vi, gặt số phận.

*Kinh Brihadaranyaka Upanishad. IV.4.5*

## LỜI CẢM ƠN

Tôi xin bày tỏ tình yêu thương và lòng biết ơn đến những người sau:

Janet Mills vì đã hết lòng ủng hộ cuốn sách này từ khi thai nghén đến khi hoàn thiện.

Rita Chopra, Mallika Chopra và Gautama Chopra vì đã là những biểu hiện sống của Bảy Quy luật Tinh thần.

Ray Chambers, Gayle Rose, Adrianna Nienow, David Simon, George Harrison, Olivia Harrison, Naomi Judd, Demi Moore và Alice Walton vì lòng dũng cảm và kiên định cho một quan điểm tuyệt diệu, đầy cảm hứng, cao quý và có khả năng biến đổi cuộc đời.

Roger Gabriel, Brent Becvar, Rose Bueno-Murphy và các đồng nghiệp tại Trung tâm Y khoa Tâm-Thể Sharp vì đã là những tấm gương đầy cảm hứng đối với khách hàng và bệnh nhân của chúng tôi.

Deepak Singh, Ceeta Singh và các đồng nghiệp tại nhà sách Quantum vì sự cống hiến và nghị lực không mệt mỏi của họ.

Richard Perl vì đã là tấm gương lớn cho khái niệm hướng-tới-cái-tôi.

Arielle Ford vì niềm tin không gì lay chuyển được của bà đối với việc tự học, lòng nhiệt tình và quyết tâm mạnh mẽ để lây sang người khác của bà trong việc chuyển hóa cuộc sống của biết bao người.

Và Bill Elkus, vì những hiểu biết của anh và vì tình bạn.

## LỜI GIỚI THIỆU

Mặc dù cuốn sách này được đặt tên *Bảy Quy luật Tinh thần của Thành công*, nhưng nó cũng có thể được gọi là *Bảy Quy luật Tinh thần của Cuộc sống*, bởi đây đều là những quy luật mà tự nhiên dùng để tạo ra mọi thứ tồn tại ở dạng vật chất - những thứ chúng ta có thể nhìn thấy, nghe, ngửi, nếm và chạm được vào.

Trong cuốn *Tạo ra sự Giàu có: Ý thức về sự Giàu có trong Trường Mọi Khả năng* của mình, tôi đã vạch ra những bước đi hướng tới ý thức về sự giàu có dựa trên sự hiểu biết đúng đắn về cách thức vận hành của tự nhiên. Cuốn *Bảy Quy luật Tinh thần của Thành công* làm nên điều cốt tủy của bài học này. Khi hiểu biết này hòa nhập vào ý thức của bạn, nó sẽ giúp bạn có khả năng tạo ra sự giàu có vô biên mà không cần quá nhiều cố gắng, và trải nghiệm thành công trong mọi nỗ lực của bạn.

Thành công trong cuộc sống có thể định nghĩa là niềm hạnh phúc không ngừng được tăng lên và những mục tiêu đáng trọng không ngừng được thực hiện. Thành công là khả năng hiện thực hóa những khát vọng của bạn mà không cần quá nhiều cố gắng. Thế mà thành công, bao gồm việc tạo ra sự giàu có, vẫn luôn được coi là một quá trình đòi hỏi sự lao碌, và người ta hay cho rằng để có được thành công thì phải đánh đổi những thứ khác. Chúng ta cần phải có cách tiếp cận mang tính tinh thần hơn đối với thành công và sự giàu có, những thứ sẽ mang lại vô số điều tốt lành cho bạn. Khi đã hiểu biết về các quy luật tinh thần và thực hành nó, chúng ta tự đặt chính mình trong mối liên hệ hài hòa với tự nhiên và tạo ra sự giàu có bằng sự thành thoi, niềm vui và tình yêu.

Thành công có rất nhiều khía cạnh; giàu có về vật chất chỉ là một trong số đó. Hơn nữa, thành công là cuộc hành trình, chứ không phải là điểm đến. Do vậy, dư dả về vật chất, dù biểu hiện dưới hình thức nào chẳng nữa, cũng lại là một trong những yếu tố khiến cuộc hành trình đó trở nên thú vị hơn. Tuy nhiên, nói đến thành công còn có nghĩa sức khỏe tốt, sinh lực tràn đầy và lòng nhiệt tình đối với



cuộc sống, hoàn thiện các mối quan hệ, tự do sáng tạo, sự ổn định về tình cảm và tâm lý, hạnh phúc và thanh thản trong tâm hồn.

Thậm chí khi trải nghiệm tất cả những điều đó, chúng ta vẫn có cảm giác chưa thực sự thỏa mãn nếu chúng ta không nuôi dưỡng hạt giống của sự thần thánh bên trong chúng ta. Trên thực tế, chúng ta chính là thần thánh ngụy trang, và Chúa Trời phôi thai trong chúng ta đang đòi hỏi được hiện nguyên hình. Do vậy, thành công đích thực là sự trải nghiệm điều kỳ diệu. Đó là sự bộc lộ tính thần thánh bên trong chúng ta. Đó là khả năng nhận thức được sự thần thánh ở bất cứ nơi đâu chúng ta đến, trong bất cứ điều gì chúng ta lĩnh hội - trong đôi mắt của trẻ thơ, trong vẻ đẹp của bông hoa, trong cái chao lượn của cánh chim. Khi chúng ta bắt đầu trải nghiệm cuộc sống như là biểu hiện diệu kỳ của sự thần thánh - không phải thỉnh thoảng, mà là luôn luôn - thì chúng ta sẽ hiểu được ý nghĩa thực sự của thành công.

Trước khi đi vào định nghĩa *Bảy Quy luật Tinh thần*, chúng ta hãy cùng tìm hiểu khái niệm quy luật. Quy luật là quá trình mà qua đó những điều không hiển lộ trở nên hiển lộ; là quá trình người quan sát trở thành cái được quan sát; là quá trình người ngắm cảnh trở thành cảnh vật; là quá trình mà qua đó người mơ mộng, hiện thực hóa giấc mơ.

Mọi tạo vật, mọi thứ tồn tại trong thế giới vật chất này đều là kết quả của quá trình cái không hiển lộ tự chuyển đổi thành hiển lộ. Mọi thứ chúng ta nhìn thấy đều đến từ những thứ ta chưa từng biết. Cơ thể vật chất của chúng ta, vũ trụ vật chất - bất cứ thứ gì và tất cả những gì mà chúng ta nhận biết được thông qua các giác quan - đều là sự chuyển đổi từ cái không hiển lộ, chưa biết và vô hình sang cái hiển lộ, đã biết và hữu hình.

Vũ trụ vật chất chẳng khác gì cái Tôi uốn ngược trở lại ngay bên trong Bản thân nó để được trải nghiệm chính Bản thân nó dưới dạng tinh thần, tâm trí và vật chất. Nói cách khác, mọi quá trình sáng tạo đều là những quá trình mà thông qua đó Cái Tôi hay tính thần thánh tự bộc lộ Bản thân nó. Ý thức trong sự vận động tự bộc lộ

chính nó như những khách thể của vũ trụ trong vũ điệu vĩnh hằng của sự sống.

Nguồn cảm hứng cho mọi sáng tạo chính là cái thần thánh (hay tinh thần); quá trình sáng tạo là cái thần thánh trong vận động (hay tâm trí); và đối tượng sáng tạo là vũ trụ vật chất (bao gồm cơ thể con người). Cả ba yếu tố này của thực tại - tinh thần, tâm trí và cơ thể, hay người quan sát, quá trình quan sát và đối tượng được quan sát - về bản chất là một. Tất cả đều đến từ cùng một nơi: trường tiềm năng thuần khiết vốn thuần túy không hiển lộ.

Những quy luật vật chất của vũ trụ thực ra là toàn bộ quá trình cái thần thánh trong vận động, hay ý thức trong vận động. Khi hiểu được những quy luật này và áp dụng chúng vào cuộc sống, chúng ta có thể tạo ra bất cứ thứ gì chúng ta muốn, bởi chính những quy luật mà tự nhiên dùng để tạo ra cánh rừng, dải ngân hà, ngôi sao hay cơ thể con người cũng có thể giúp chúng ta thực hiện được những khát khao sâu kín nhất của mình.

Vậy thì hãy cùng đến với *Bảy Quy luật Tinh thần của Thành công* để xem chúng ta có thể vận dụng chúng vào cuộc sống như thế nào.

## QUY LUẬT TIỀM NĂNG THUẦN KHIẾT

*Nguồn gốc của mọi sáng tạo là ý thức thuần khiết... tiềm năng thuần khiết tìm kiếm biểu hiện từ những điều chưa hiển lộ cho đến những điều hiển lộ.*

*Và khi nhận ra Cái Tôi đích thực của chúng ta là một trong những tiềm năng thuần khiết, chúng ta trở nên ngang hàng với thứ sức mạnh có khả năng khiến vạn vật trong vũ trụ trở nên hiển lộ.*

*Thuở ban đầu*

*Chẳng có tồn tại hay không tồn tại,*

*Toàn bộ thế giới này chỉ là năng lượng không hiển lộ...*

*Người thở, mà không có hơi thở, với nội lực của chính mình*

*Chẳng có gì khác trong đó...*

— *Tụng ca Sáng tạo, Kinh Vệ đà*

Quy luật tinh thần đầu tiên của thành công là *Quy luật Tiềm năng Thuần khiết*. Quy luật này dựa trên thực tế là chúng ta, về bản chất, đều là ý thức thuần khiết. Ý thức thuần khiết là tiềm năng thuần khiết; nó là trường của mọi khả năng và của tính sáng tạo bất tận. Ý thức thuần khiết là cốt tủy tinh thần của chúng ta. Bất tận và không ranh giới, nó cũng chính là niềm vui thuần khiết. Các thuộc tính khác của ý thức bao gồm kiến thức thuần khiết, im lặng vô hạn, cân bằng hoàn hảo, ý chí không gục ngã, sự giản đơn và sự toàn phúc. Đó là bản chất cốt yếu của chúng ta. Và bản chất cốt yếu ấy là bản chất của tiềm năng thuần khiết.

Khi bạn khám phá ra bản chất cốt yếu của mình và biết rõ bạn thực sự là ai, *trong sự tự nhận thức* ấy là khả năng thực hiện được bất cứ ước mơ nào của bạn, bởi bạn cũng là khả năng vĩnh cửu, là tiềm năng vô hạn của tất cả những điều đã, đang và sẽ là. *Quy luật Tiềm năng Thuần khiết* cũng có thể gọi là *Quy luật Đồng nhất* bởi bên dưới sự đa dạng bất tận của cuộc sống này là *sự thống nhất* của một tinh

thần lan tỏa khắp nơi. Không có sự cách biệt nào giữa bạn và trường năng lượng này. Trường tiềm năng thuần khiết là Cái Tôi của chính bạn. Và càng trải nghiệm bản chất đích thực của mình, bạn sẽ càng tiến gần hơn tới trường tiềm năng thuần khiết.

Việc trải nghiệm Cái Tôi, hay còn gọi là “hướng-tới-cái-tôi”, có nghĩa điếm tham chiếu nội tại của chúng ta chính là tinh thần chúng ta chứ không phải các đối tượng của sự trải nghiệm đó. Trái ngược với hướng-tới-cái-tôi là hướng-tới-khách-thể. Trong hướng-tới-khách-thể, chúng ta luôn bị tác động bởi những yếu tố khách quan bên ngoài Cái Tôi, bao gồm các hoàn cảnh, tình huống, con người và sự vật. Trong hướng-tới-khách-thể, chúng ta không ngừng tìm kiếm sự ủng hộ từ những người khác. Suy nghĩ và hành vi của chúng ta luôn trong trạng thái lưỡng trước một phản ứng nào đó. Do vậy mà nó thường dựa trên sự sợ hãi.

Trong hướng-tới-khách-thể, chúng ta còn luôn cảm thấy nhu cầu khẩn thiết muốn kiểm soát mọi thứ. Chúng ta cảm thấy nhu cầu khẩn thiết có được sức mạnh bên ngoài. Nhu cầu được ủng hộ, nhu cầu kiểm soát mọi thứ và nhu cầu có được ngoại lực là những nhu cầu dựa trên sự sợ hãi. Kiểu sức mạnh này không phải là sức mạnh của tiềm năng thuần khiết, hay sức mạnh của Cái Tôi, hay thứ sức mạnh *thực sự*. Một khi chúng ta có được sức mạnh của Cái Tôi thì sẽ không còn chỗ cho sự sợ hãi, không còn nổi thôi thúc muốn kiểm soát, và không còn phải đấu tranh để được ủng hộ hay để có ngoại lực.

Trong hướng-tới-khách-thể, điếm quy chiếu nội tại của bạn là bản ngã hướng ngoại. Bản ngã hướng ngoại ấy, tuy vậy, không phải là con người thực sự của bạn. Nó là sự tự nhận thức về chính mình; nó là thứ mặt nạ bạn mang vào khi sống ngoài xã hội; nó là vai trò mà bạn đang có. Mặt nạ xã hội của bạn phát triển nhờ vào sự ủng hộ. Nó muốn kiểm soát, và nó được duy trì bởi sức mạnh, vì nó tồn tại trong sự sợ hãi.

Cái Tôi đích thực của bạn, vốn là tinh thần của bạn, là tâm hồn của bạn, hoàn toàn không chịu tác động bởi những thứ đó. Nó miễn nhiễm với mọi sự chỉ trích, nó không sợ bất cứ thử thách nào và nó

không cảm thấy thấp kém trước bất kỳ ai. Vậy nhưng nó cũng nhún nhường và không cảm thấy ưu việt hơn ai, bởi nó nhận ra rằng bất cứ ai cũng đều có Cái Tôi như thế, có thứ tinh thần như thế - chỉ là chúng nằm trong những dáng vẻ nguy trang khác nhau mà thôi.

Đó là sự khác biệt mang tính bản chất giữa hướng-tới-khách-thể và hướng-tới-cái-tôi. Trong hướng-tới-cái-tôi, bạn sống với con người đích thực của mình, không sợ hãi trước bất cứ thứ thách nào, tôn trọng tất cả mọi người và không cảm thấy thấp kém trước bất kỳ ai. Do vậy, sức-mạnh-cái-tôi là sức mạnh đích thực.

Trong khi đó, sức mạnh trên cơ sở hướng-tới-khách-thể lại là sức mạnh giả tạo. Thứ sức mạnh dựa vào bản ngã hướng ngoại này thường chỉ tồn tại khi yếu tố khách thể đó vẫn còn tồn tại. Nếu bạn có một chức danh nhất định - chẳng hạn, nếu bạn là Chủ tịch nước hay Chủ tịch một tập đoàn - hoặc nếu bạn có nhiều tiền thì thứ sức mạnh mà bạn được hưởng gắn liền với chức danh, với công việc và với tiền bạc. Sức mạnh dựa vào bản ngã hướng ngoại chỉ kéo dài trong thời gian những thứ đó vẫn còn hiện hữu. Nếu chức danh, công việc và tiền bạc biến mất thì sức mạnh đó cũng không còn.

Mặt khác, sức-mạnh-cái-tôi là vĩnh cửu bởi nó dựa trên sự hiểu biết về Cái Tôi. Và sức-mạnh-cái-tôi có một số đặc trưng nhất định. Nó lôi kéo mọi người về phía bạn và đồng thời lôi kéo theo cả những thứ bạn muốn về phía bạn. Nó hút lấy mọi người, những điều kiện và cảnh huống để giúp bạn thực hiện khát vọng của mình. Điều này còn được gọi là sự hỗ trợ từ các quy luật tự nhiên. Đó là sự hỗ trợ của thần thánh; là sự hỗ trợ mang tính ơn phúc. Sức mạnh của bạn là thứ sức mạnh bạn gắn kết với mọi người; và mọi người cũng gắn kết với bạn. Sức mạnh của bạn là sức mạnh của sự gắn kết - sự gắn kết bắt nguồn từ tình yêu đích thực.

Vậy làm thế nào có thể áp dụng *Quy luật Tiềm năng Thuần khiết*, trường của mọi khả năng, vào cuộc sống chúng ta? Nếu bạn muốn được hưởng những lợi ích từ tiềm năng thuần khiết, nếu bạn muốn tận dụng mọi khả năng sáng tạo gắn kết với ý thức thuần khiết thì bạn phải tiếp cận được nó. Và một cách để tiếp cận nó là luyện tập hàng ngày: giữ im lặng, tham thiền và không-phán-xét. Dành thời

gian hòa mình vào tự nhiên cũng sẽ giúp bạn tiếp cận được những đặc tính gắn liền với trường này: sáng tạo, tự do và hạnh phúc vô hạn.

Luyện tập im lặng đồng nghĩa với việc lập cam kết dành ra một khoảng thời gian nhất định để đơn giản là *Sống*. Trải nghiệm sự im lặng có nghĩa bạn sẽ định kỳ rút khỏi hoạt động giao tiếp bằng lời. Đồng thời, nó còn có nghĩa bạn sẽ không xem tivi, nghe radio hay đọc sách trong những khoảng thời gian định kỳ. Nếu bạn không bao giờ tự mang đến cho mình cơ hội trải nghiệm sự im lặng, điều này sẽ dẫn đến sự xáo trộn trong đối thoại nội tâm bên trong con người bạn.

Đôi khi hãy dành ra một chút thời gian để trải nghiệm sự im lặng. Hay đơn giản chỉ là cam kết giữ im lặng trong một khoảng thời gian nhất định mỗi ngày. Bạn có thể im lặng trong hai giờ đồng hồ, hoặc nếu như thế có vẻ quá nhiều, hãy giữ im lặng trong khoảng một giờ đồng hồ thôi. Rồi dần dần kéo dài thời gian trải nghiệm sự im lặng, chẳng hạn trong một ngày, hoặc hai ngày, hoặc thậm chí cả một tuần.

Điều gì xảy ra khi bạn bước vào sự trải nghiệm im lặng này? Ban đầu, đối thoại nội tâm bên trong con người bạn thậm chí trở nên xáo trộn hơn. Bạn cảm thấy nhu cầu cấp thiết được nói. Tôi có biết những người hoàn toàn phát điên trong một hoặc hai ngày đầu khi họ tự cam kết kéo dài thời gian im lặng. Cảm giác bức thiết và lo lắng đột nhiên choán lấy họ. Nhưng khi họ tiếp tục giữ im lặng, đối thoại nội tâm bắt đầu lắng xuống. Và không lâu sau, im lặng trở nên sâu xa. Đó là do, sau một khoảng thời gian, tâm trí đầu hàng; nó nhận ra rằng chẳng ích gì khi cứ nổi loạn như thế nếu *bạn* - Cái Tôi, tinh thần, người lựa chọn - vẫn sẽ không nói. Sau đó, khi đối thoại nội tâm lắng xuống, bạn bắt đầu trải nghiệm sự im lặng thuộc trường tiềm năng thuần khiết.

Luyện tập giữ im lặng theo thời gian định kỳ khi thuận tiện cho bạn là một cách để trải nghiệm *Quy luật Tiềm năng Thuần khiết*. Một cách khác là dành thời gian tham thiền mỗi ngày. Tốt nhất, bạn nên thiền ít nhất ba mươi phút vào mỗi buổi sáng, ba mươi phút vào

mỗi buổi tối. Thông qua tham thiền, bạn sẽ biết cách trải nghiệm trong im lặng thuần khiết và ý thức thuần khiết. Bên trong trường im lặng thuần khiết này là trường tương quan vô hạn, trường quyền năng tổ chức vô hạn, nền tảng tối hậu của sáng tạo nơi vạn vật được gắn kết với nhau không thể tách rời.

Trong quy luật tinh thần thứ năm, *Quy luật Mục đích và Khát vọng*, bạn sẽ thấy có thể bắt đầu đưa ra một mục đích mờ nhạt trong trường này như thế nào, và việc hình thành những khát vọng của bạn sẽ xảy đến một cách tự nhiên ra sao. Nhưng trước hết, bạn phải trải nghiệm sự tĩnh lặng. Tĩnh lặng là yêu cầu đầu tiên để hiện thực hóa những khát vọng của bạn, bởi trong tĩnh lặng bạn được kết nối với trường tiềm năng thuần khiết vốn có khả năng sắp đặt vô vàn những chi tiết cho bạn.

Hãy tưởng tượng bạn ném một viên đá nhỏ xuống mặt hồ phẳng lặng và quan sát mặt hồ gợn sóng. Một lát sau, khi những gợn sóng đó lặn đi, có thể bạn mới ném hòn tiếp theo. Đó chính xác là điều bạn làm khi đi vào trường im lặng thuần khiết và đưa ra mục đích của mình. Trong sự tĩnh lặng này, ngay cả mục đích mờ nhạt nhất cũng sẽ gợn sóng qua tầng đáy của ý thức vũ trụ, nơi kết nối vạn vật với nhau. Nhưng, nếu bạn không trải nghiệm sự tĩnh lặng trong ý thức, nếu tâm trí bạn giống như một đại dương đầy biến động, thì bạn có thể ném cả Tòa nhà Empire State vào nó mà không nhận thấy điều gì. Trong Kinh Thánh có viết, “Hãy yên lặng và biết rằng Ta là Chúa Trời.” Điều này chỉ có thể đạt được qua việc tham thiền.

Một cách khác tiếp cận trường tiềm năng thuần khiết là qua việc luyện tập không-phán-xét. Phán xét là không ngừng đánh giá sự việc theo chiều hướng đúng hay sai, tốt hay xấu. Khi liên tiếp đưa ra những đánh giá, phân loại, xếp hạng, phân tích, bạn sẽ tạo ra vô số những xáo trộn trong đối thoại nội tâm. Sự xáo trộn này cản trở dòng chảy năng lượng giữa bạn với trường tiềm năng thuần khiết. Do vậy, việc không-phán-xét sẽ giúp bạn thu hẹp được “khoảng trống” giữa những ý tưởng.

Khoảng trống là mối liên hệ của bạn với trường tiềm năng thuần khiết. Đó là trạng thái ý thức thuần khiết, là khoảng lặng giữa những ý tưởng, là sự tĩnh lặng bên trong kết nối bạn với sức mạnh thực sự. Và khi bạn siết hẹp khoảng trống, có nghĩa là bạn siết chặt mối liên hệ giữa bạn với trường tiềm năng thuần khiết và sáng tạo vô tận.

Trong cuốn *Một khoá học về phép màu* có một lời cầu nguyện rằng, “Ngày hôm nay tôi sẽ không phán xét bất cứ điều gì xảy ra.” Không- phán-xét tạo ra sự tĩnh lặng trong tâm trí. Do vậy, sẽ là một ý tưởng hay nếu bắt đầu một ngày mới với câu nói đó. Và trong cả ngày hôm ấy, hãy tự nhắc mình nhớ đến lời cầu nguyện đó mỗi khi bạn bắt gặp chính mình đang phán xét. Nếu làm vậy suốt cả ngày có vẻ như quá khó khăn, bạn có thể chỉ đơn giản là tự nhắc mình rằng, “Trong hai giờ tới, mình sẽ không phán xét điều gì cả,” hoặc “Mình sẽ không đưa ra bất kỳ phán xét nào trong một giờ tiếp theo.” Sau đó bạn có thể dần dần kéo dài thời gian không-phán-xét.

Thông qua phương pháp im lặng, tham thiền và không-phán-xét, bạn sẽ tiếp cận được quy luật đầu tiên, *Quy luật Tiềm năng Thuần khiết*. Khi bắt đầu thực hiện điều đó, bạn có thể bổ sung thêm phương pháp luyện tập thứ tư, đó là bạn đều đặn dành thời gian trực tiếp giao hòa với thiên nhiên. Dành thời gian sống với thiên nhiên sẽ giúp bạn cảm nhận được sự giao hòa của mọi nhân tố và các lực cấu thành nên cuộc sống, mang lại cho bạn cảm giác hòa hợp với mọi thành phần của cuộc sống. Bất kể đó là dòng suối, cánh rừng, ngọn núi, là ao hồ hay bãi biển thì mối liên hệ với trí tuệ tự nhiên cũng sẽ giúp bạn tiếp cận được trường tiềm năng thuần khiết.

Bạn phải học cách chạm đến bản chất sâu thẳm nhất trong con người mình. Bản chất đích thực này vượt ra ngoài bản ngã. Nó đầy dũng khí; nó tự do; nó miễn nhiễm với mọi chỉ trích; nó không sợ bất cứ thử thách nào. Nó không thấp kém hơn ai, cũng chẳng đứng trên ai, và nó đầy ma lực, kỳ bí và lôi cuốn.

Tiếp cận bản chất đích thực cũng sẽ giúp bạn nhìn thấu được tấm gương của các mối quan hệ, bởi tất cả các mối quan hệ đều là sự phản chiếu quan hệ của bạn với chính bản thân mình. Chẳng hạn,



nếu bạn thấy có lỗi, sợ hãi và bất an về tiền bạc, thành công hay bất cứ điều gì khác thì đó là những phản chiếu về tội lỗi, nỗi sợ hãi và cảm giác bất an như những khía cạnh cơ bản của tính cách con người bạn. Chẳng có khoản tiền hay thành công nào có thể giải quyết được những vấn đề căn bản của sự tồn tại; chỉ có việc thấu rõ Cái Tôi mới có thể đem lại sự hàn gắn đích thực. Và khi bạn đã quá thấu hiểu về Cái Tôi đích thực - khi bạn thực sự hiểu được bản chất đích thực của mình - bạn sẽ không bao giờ có cảm giác tội lỗi, sợ hãi hay bất an về tiền bạc, của cải hay việc thực hiện những khát vọng của mình, bởi bạn sẽ nhận ra rằng bản chất của mọi giàu có vật chất chính là năng lượng cuộc sống, đó là tiềm năng thuần khiết. Và tiềm năng thuần khiết là bản chất bên trong của bạn.

Khi bạn càng tiếp cận gần hơn tới bản chất đích thực của mình, bạn sẽ có được những ý tưởng sáng tạo một cách tự nhiên, bởi trường tiềm năng thuần khiết cũng là trường của sáng tạo vô hạn và kiến thức thuần khiết. Franz Kafka, nhà triết học và là nhà thơ người Áo, từng nói: “Bạn không cần phải rời căn phòng của mình. Hãy cứ ngồi tại chỗ mà lắng nghe. Thậm chí bạn không cần phải lắng nghe, chỉ cần chờ đợi. Bạn thậm chí chẳng cần phải chờ đợi, chỉ cần học cách trở nên im lặng, trầm mặc, và cô tịch. Thế giới sẽ tự dâng nó cho bạn và mở ra trước mắt bạn. Nó không có lựa chọn nào khác; nó sẽ lăn mình trong nhập định dưới chân bạn.”

Sự giàu có của vũ trụ - sự phô bày phong phú và tràn đầy của vũ trụ - là một biểu hiện của tâm trí tự nhiên đầy sáng tạo. Càng hòa nhập sâu vào tâm trí tự nhiên, bạn càng đến gần hơn với sức sáng tạo vô tận và không giới hạn của nó. Nhưng trước hết, bạn phải vượt qua sự xáo trộn trong đối thoại nội tâm của mình để kết nối với tâm trí tràn đầy, giàu có, vô hạn và đầy sáng tạo đó. Tiếp đó bạn tạo cho mình khả năng hoạt động năng nổ, đồng thời vẫn mang trong mình sự tĩnh lặng của tâm trí vĩnh cửu, không giới hạn và đầy sáng tạo. Sự kết hợp mật thiết giữa một tâm trí tĩnh lặng, không giới hạn và vô tận với một tâm trí năng động, có giới hạn và cá biệt là sự cân bằng hoàn hảo cùng lúc của sự tĩnh lặng với sự vận động có thể tạo ra bất cứ thứ gì bạn muốn. Sự tồn tại song song đồng thời của những nhân

tổ đối nghịch nhau - sự tĩnh lặng và năng động - khiến bạn không phải phụ thuộc vào hoàn cảnh, tình huống, con người và sự vật.

Khi thanh thản nhận thức được sự tồn tại song song mật thiết của những nhân tố đối lập này, bạn gắn kết bản thân mình với thế giới năng lượng - hỗn hợp lượng tử, phi-vật-chất phi-chất- liệu vốn là nguồn gốc của thế giới vật chất. Thế giới năng lượng này không tĩnh lặng, co giãn, dễ biến đổi, đầy năng động và luôn vận động. Nhưng đồng thời nó cũng không thay đổi, tĩnh lặng, yên ắng, vĩnh cửu và thanh tịch.

Bản thân tĩnh lặng là tiềm năng sáng tạo; bản thân vận động là sự sáng tạo được giới hạn vào một khía cạnh biểu hiện nhất định của nó. Tuy nhiên, sự kết hợp giữa vận động và tĩnh lặng giúp bạn phát huy sức sáng tạo của mình trên *tất cả* mọi hướng - bất cứ nơi nào sức mạnh của sự chú ý đưa bạn tới.

Dù bạn đi tới bất cứ đâu trong sự vận động và hoạt động, hãy luôn mang theo sự tĩnh lặng trong con người mình. Để rồi sự vận động hỗn loạn quanh bạn sẽ không bao giờ làm lu mờ được con đường đưa bạn đến với nguồn sáng tạo, trường tiềm năng thuần khiết.

## ÁP DỤNG QUY LUẬT TIỀM NĂNG THUẦN KHIẾT

Tôi sẽ thực hiện *Quy luật Tiềm năng Thuần khiết* bằng cách cam kết tuân theo các bước sau:

1. Tôi sẽ tiếp cận trường tiềm năng thuần khiết bằng cách mỗi ngày dành ra một khoảng thời gian để im lặng, để chỉ Hiện hữu. Tôi cũng sẽ ngồi thiền một mình trong im lặng ít nhất hai lần một ngày với khoảng ba mươi phút vào buổi sáng và ba mươi phút vào buổi tối.
2. Mỗi ngày tôi sẽ dành thời gian giao hòa với thiên nhiên và lặng lẽ nhận thức khả năng vốn có bên trong mỗi sinh linh. Tôi sẽ lặng lẽ ngồi ngắm mặt trời lặn, hay lắng nghe âm thanh của đại dương hay dòng suối, hoặc đơn giản chỉ là

ngửi mùi hoa. Trong trạng thái nhập định tĩnh lặng của riêng mình, và bằng cách giao hòa với tự nhiên, tôi sẽ tận hưởng được nhịp đập của các thời đại, trường tiềm năng thuần khiết và sáng tạo vô biên.

3. Tôi sẽ thực hiện phương pháp không-phán-xét. Tôi sẽ bắt đầu một ngày mới của mình với câu nói, “Ngày hôm nay, tôi sẽ không phán xét bất kỳ điều gì xảy ra,” và suốt cả ngày, tôi sẽ tự nhắc mình không được phán xét.

## QUY LUẬT CHO

*Vũ trụ vận động thông qua sự trao đổi rất năng động... cho và nhận là những mặt khác nhau của cùng một dòng năng lượng trong vũ trụ.*

*Và khi tự nguyện cho đi những thứ đang tìm kiếm, ấy là chúng ta đang giữ cho sự giàu có của vũ trụ luân chuyển trong cuộc sống của chính mình.*

*Thân này thuyền nhỏ mỏng manh đã bao lần Người tát cạn rồi lại đổ đầy cuộc sống mát tươi mãi mãi. Sáo này cây sậy khẳng khiu Người đã mang qua núi, qua đồi, qua bao thung lũng, và thổi nên bao giai điệu mới mẻ bất tử... Tặng vật Người ban vô biên vô tận, nhưng để đón xin, tôi chỉ có đôi tay bé nhỏ vô cùng này. Thời gian lớp lớp đi qua, Người vẫn chưa ngừng đổ rót, song lòng tôi thì hãy còn vui.*

— Rabindranath Tagore, *Gitanjali*

Quy luật tinh thần thứ hai của thành công là *Quy luật Cho*. Quy luật này còn được gọi là *Quy luật Cho và Nhận*, bởi vũ trụ vận động thông qua sự trao đổi năng động. Chẳng có gì là bất biến. Cơ thể bạn trao đổi năng động và không ngừng với cơ thể vũ trụ; còn tâm trí bạn cũng tương tác một cách linh hoạt với tâm trí vũ trụ; năng lượng của bạn chính là biểu hiện của năng lượng vũ trụ.

Dòng chảy cuộc sống thực chất là sự tương tác hài hòa của tất cả các yếu tố và lực cấu thành nên sự sống. Sự tương tác hài hòa này của các yếu tố và thành phần trong cuộc đời bạn tuân theo *Quy luật Cho*. Bởi cơ thể bạn, trí óc bạn và vũ trụ đều luôn trong trạng thái trao đổi năng động không ngừng; việc ngừng trao đổi năng lượng chẳng khác nào chặn đứng mạch máu lại. Bất cứ lúc nào máu ngừng lưu thông, nó sẽ tự đông, đóng cục và làm tắc nghẽn mạch máu. Đó là lý do tại sao bạn phải cho và nhận để luôn luân chuyển sự giàu có và thịnh vượng - hay bất cứ thứ gì bạn muốn - trong cuộc sống.

Từ “affluence” (sự giàu có) bắt nguồn từ từ gốc “affluence”, nghĩa là “chảy tới”. Do đó, từ “affluence” có nghĩa “chảy tràn đầy”. Tiền thực sự là biểu tượng của thứ năng lượng sống mà chúng ta trao đổi và thứ năng lượng sống mà chúng ta sử dụng như là hệ quả của những gì chúng ta mang đến cho vũ trụ. Một từ khác dùng để chỉ tiền là “currency” (tiền tệ) cũng phản ánh bản chất chảy trôi của năng lượng. Từ “currency” có nguồn gốc từ tiếng Latinh “currere” nghĩa là “chạy” hay “chảy”.

Do vậy, nếu chúng ta ngừng lưu thông tiền tệ - nếu chúng ta chỉ muốn nắm giữ và tích trữ tiền - thì bởi nó là năng lượng sống nên chúng ta cũng sẽ chặn vòng chu chuyển khiến nó không quay lại được với cuộc sống chúng ta. Để giữ cho nguồn năng lượng đó luôn đến được với chúng ta, chúng ta phải duy trì nguồn năng lượng ấy luôn lưu thông. Cũng giống như dòng sông, tiền cũng phải chảy, nếu không nó sẽ bắt đầu tắc nghẽn, đình trệ, chết nghẹt và kìm hãm sinh lực của chính nó. Lưu thông sẽ giữ cho nó sống và có giá trị.

Bất cứ mối quan hệ nào cùng đều là cho và nhận. Cho sinh nhận, và nhận sinh cho. Thứ gì lên cao ắt sẽ hạ xuống; thứ gì ra đi ắt sẽ quay lại. Trên thực tế, nhận cũng giống như cho, bởi cho và nhận là các mặt khác nhau của cùng một dòng năng lượng trong vũ trụ. Nếu bạn chặn dòng chảy của một trong hai thứ đó thì có nghĩa bạn đã can thiệp vào trí tuệ tự nhiên.

Trong mỗi hạt giống là tương lai của hàng ngàn cánh rừng. Nhưng hạt giống đó không phải để cất đi; nó phải mang sức sống của mình đến với mảnh đất màu mỡ. Bằng cách ấy, nguồn năng lượng vô hình của nó sẽ tuôn chảy để hiển lộ thành vật chất hữu hình.

Càng cho đi, bạn sẽ càng nhận lại được nhiều bởi bạn sẽ giữ được sự giàu có của vũ trụ luôn vận động trong cuộc sống của mình. Trên thực tế, bất cứ thứ gì có giá trị trong cuộc sống chỉ càng nhân lên khi nó được cho đi. Cái không được nhân lên khi đem cho thì không đáng cho cũng không đáng nhận. Nếu cho đi, bạn cảm thấy mất một thứ gì đó thì rõ ràng món quà ấy chưa thực sự được cho và

sẽ không được nhân lên. Nếu bạn cho đi một cách miễn cưỡng, thì chẳng có chút năng lượng nào dâng sau hành động đem cho.

Như vậy, chính chủ ý dâng sau hành động cho đi và nhận lại của bạn là điều quan trọng nhất. Nó phải luôn mang lại hạnh phúc cho cả người cho và người nhận, bởi hạnh phúc là nhân tố hỗ-trợ-cuộc-sống và duy-trì-cuộc-sống, do vậy sẽ tạo ra sự gia tăng về giá trị. Khi hành động cho đi là vô điều kiện và xuất phát từ trái tim, những gì nhận lại sẽ tỷ lệ thuận với những gì đã cho đi. Đó là lý do tại sao hành động cho đi phải vui vẻ - bạn phải cảm nhận được niềm vui sướng từ tâm trí mình trong *chính hành động* cho đi. Có như thế, năng lượng ân sau việc cho đi mới nhân lên nhiều lần.

Thực ra, việc thực hiện *Quy luật: Cho* rất đơn giản: nếu bạn muốn có niềm vui, hãy mang niềm vui đến cho người khác; nếu bạn muốn được yêu thương, hãy học cách yêu thương người khác; nếu bạn muốn được quan tâm và thấu hiểu, hãy học cách quan tâm và thấu hiểu người khác; nếu bạn muốn được giàu có về vật chất, hãy giúp người khác trở nên giàu có về vật chất. Thực tế, cách dễ dàng nhất để đạt được những gì bạn muốn là giúp người khác đạt được những gì họ muốn. Nguyên tắc này đúng với mọi cá nhân, tổ chức, xã hội và quốc gia. Nếu bạn muốn được ai đó cầu cho bạn mọi điều tốt lành trong cuộc sống, hãy học cách lặng lẽ cầu những điều tốt lành trong cuộc sống cho mọi người.

Thậm chí ý nghĩ cho đi, ý định cầu chúc hay một *lời cầu nguyện giản đơn* lại có sức mạnh tác động đến người khác. Có điều này là bởi khi quy về trạng thái bản chất, cơ thể chúng ta là một bó năng lượng và thông tin khu biệt trong một vũ trụ năng lượng và thông tin. chúng ta là những bó ý thức khu biệt trong một vũ trụ ý thức. Từ “ý thức” không chỉ hàm ý năng lượng và thông tin mà còn hàm ý năng lượng và thông tin cũng sống động như tư duy. Do vậy, chúng ta là những bó tư duy trong một vũ trụ tư duy. Và tư duy thì có khả năng chuyển đổi.

Cuộc sống là vũ điệu bất tử của ý thức, ý thức lại tự bộc lộ bản thân nó là sự trao đổi năng lượng động của những xung năng giữa

thế giới vi mô và thế giới vĩ mô, giữa cơ thể con người và cơ thể vũ trụ, giữa tâm trí con người và tâm trí vũ trụ.

Khi học cách cho đi thứ bạn tìm kiếm, bạn sẽ khởi nguồn và dàn dựng một vũ điệu với những bước nhảy đầy tinh tế, mạnh mẽ và sinh động tạo nên nhịp đập bất tử cho cuộc sống.

Cách tốt nhất để thực hiện *Quy luật Cho* - để khởi động toàn bộ quá trình luân chuyển - là hãy quyết định mang đến một thứ gì đó cho bất cứ ai

mà bạn gặp vào bất kỳ lúc nào. Món quà đó không nhất thiết phải có giá trị vật chất; nó có thể là một bông hoa, một lời chúc hay một lời nguyện cầu.

Thực tế, những món quà cho đi có giá trị nhất chính là những thứ phi vật chất. Quan tâm, chăm sóc, quý mến, thấu hiểu và thương yêu là những món quà quý giá nhất bạn có thể cho đi mà chúng không lấy đi thứ gì ở bạn. Khi bạn gặp một ai đó, bạn có thể thầm gửi cho họ một lời cầu chúc hạnh phúc, mong cho họ đầy niềm vui và tiếng cười. Cách cho đi lặng lẽ như thế có rất nhiều sức mạnh.

Một trong những điều tôi được dạy khi còn bé, và chính tôi dạy lại con cái mình là không bao giờ được đến nhà ai mà không mang theo thứ gì đó - không bao giờ tới thăm ai mà không mang cho họ chút quà. Có thể bạn sẽ nói, "Làm sao tôi có thể cho họ trong khi còn chưa đủ cho chính bản thân mình?" Bạn có thể mang một bông hoa. Một bông hoa thôi. Bạn có thể mang một mẫu giấy hay tấm thiệp thể hiện tình cảm của mình đối với người mà bạn đang đến thăm. Bạn có thể mang theo một lời khen. Bạn có thể mang theo một lời cầu nguyện.

Với bất cứ nơi nào bạn đến, bất cứ ai bạn gặp, hãy quyết định cho. Nếu cho đi, bạn sẽ được nhận lại. Theo tác động kỳ diệu của quy luật này bạn càng cho đi, bạn sẽ càng nhận được lòng tin. Và bởi bạn nhận được nhiều hơn nên bạn cũng sẽ có thể cho đi nhiều hơn.

Bản chất thực sự của chúng ta là bản chất của sự giàu có và dư dả; khi sinh ra, chúng ta đã giàu có bởi tự nhiên đáp ứng cho chúng ta mọi nhu cầu và khát vọng. Chúng ta không thiếu thứ gì bởi bản chất vốn có của chúng ta thuộc tiềm năng thuần khiết và khả năng

vô hạn. Do vậy, bạn phải hiểu rằng bạn vốn đã giàu có rồi, bất kể bạn có nhiều tiền hay ít, bởi ngọn nguồn của mọi sự giàu có là tiềm năng thuần khiết - đó là nhận thức được làm thế nào để thực hiện được mọi nhu cầu, kể cả niềm vui, tình yêu thương, nụ cười, hòa bình, hòa hợp và tri thức. Nếu bạn tìm kiếm những điều này trước - không chỉ cho chính bản thân bạn, mà cho cả người khác - thì tất cả những điều khác cũng sẽ tự nhiên đến với bạn.

## ÁP DỤNG QUY LUẬT CHO

Tôi sẽ thực hiện *Quy luật Cho* bằng cách cam kết tuân theo các bước sau:

1. Bất cứ nơi nào tôi đến và bất cứ người nào tôi gặp, tôi đều sẽ tặng họ một món quà. Món quà đó có thể là một lời khen ngợi, một đóa hoa hay một lời cầu nguyện. Ngày hôm nay, tôi sẽ tặng quà cho những người tôi gặp, và như vậy tôi sẽ bắt đầu quá trình luân chuyển niềm vui, sự giàu có và dư dả trong cuộc sống của mình cũng như trong cuộc sống của những người khác.
2. Hôm nay, tôi sẽ vô cùng biết ơn khi nhận được tất cả những món quà mà cuộc sống mang lại cho tôi. Tôi sẽ nhận những món quà từ thiên nhiên: ánh mặt trời và tiếng chim hót hay mưa xuân hoặc tuyết đầu mùa. Tôi cũng sẽ mở rộng lòng mình để nhận từ những người khác, dù đó là món quà vật chất, tiền bạc, hay một lời khen, một lời cầu nguyện.
3. Tôi sẽ cam kết luôn giữ cho sự giàu có luân chuyển trong cuộc sống của mình bằng cách cho đi và nhận lại những món quà quý giá nhất: sự quan tâm, chăm sóc, thấu hiểu và yêu thương. Mỗi lần gặp ai đó, tôi sẽ thầm chúc cho họ hạnh phúc, tràn ngập niềm vui và tiếng cười.



## QUY LUẬT NGHIỆP QUẢ: HAY NGUYÊN NHÂN VÀ HỆ QUẢ

*Mọi hành động đều tạo ra thứ sức mạnh quay lại với chúng ta trong trạng thái giống ban đầu... chúng ta gieo cây nào sẽ gặt quả nấy.*

*Và khi chúng ta lựa chọn những hành động mang lại hạnh phúc và thành công cho người khác, trái ngọt của nghiệp quả sẽ là hạnh phúc và thành công.*

*Nghiệp quả là sự khẳng định vĩnh cửu tự do con người... Suy nghĩ của chúng ta, ngôn từ của chúng ta và hành vi của chúng ta là những sợi chỉ của tấm lưới mà chúng ta quăng quanh bản thân mình.*

— Swami Vivekananda

Quy luật tinh thần thành công thứ ba là *Quy luật Nghiệp quả*. “Nghiệp quả” vừa là hành động vừa là hệ quả của hành động đó; nó là nguyên nhân, đồng thời là kết quả, bởi mọi hành động đều tạo ra thứ sức mạnh quay lại với chúng ta trong trạng thái giống ban đầu. *Luật Nghiệp quả* không phải là điều gì mới mẻ. Hẳn mọi người đã từng nghe “Gieo cây nào, gặt quả ấy.” Rõ ràng, nếu muốn tạo dựng hạnh phúc trong cuộc đời mình, chúng ta phải học cách gieo mầm hạnh phúc. Do vậy, nghiệp quả dùng để chỉ hành động đưa ra lựa chọn có ý thức.

Về bản chất, cả bạn và tôi đều là những người không bao giờ ngừng lựa chọn. Trong từng khoảnh khắc tồn tại của mình, chúng ta đều nằm trong địa hạt của mọi khả năng nơi chúng ta được tiếp cận vô số những lựa chọn. Một vài lựa chọn của chúng ta có ý thức, trong khi số khác thì vô thức. Nhưng cách tốt nhất để hiểu và vận dụng được tối đa luật nghiệp quả là trong bất cứ thời điểm nào cũng phải nhận thức rõ những lựa chọn của chúng ta.

Dù bạn thích hay không thì bất cứ điều gì đang diễn ra tại thời điểm , này đều là kết quả của những lựa chọn của bạn trong quá khứ. Thật không may, nhiều người trong chúng ta lại chọn lựa một cách vô thức, và do vậy chúng ta không nghĩ rằng đó là những sự lựa chọn - trong khi thực tế đúng là như vậy.

Nếu tôi xúc phạm bạn, rất có thể bạn sẽ chọn cách tỏ ra khó chịu. Nếu tôi khen ngợi bạn, rất có thể bạn sẽ chọn cách cảm thấy hài lòng hoặc hãnh diện. Nhưng hãy nghĩ về nó: nó vẫn chỉ là một lựa chọn.

Tôi có thể khiến bạn bực mình và tôi có thể xúc phạm bạn, và bạn có thể chọn cách không cảm thấy bực mình. Tôi có thể khen ngợi bạn và bạn cũng có thể chọn cách không để điều đó khiến bạn hãnh diện.

Nói cách khác, hầu hết chúng ta - thậm chí ngay cả khi chúng ta là những người có khả năng lựa chọn vô hạn - đều trở thành những mớ phản ứng có điều kiện vốn không ngừng được con người và các tình huống tác động mà biến thành những kết quả hành vi có thể đoán trước được.

Những phản ứng có điều kiện này cũng giống như phản xạ Pavlov. Pavlov trở nên nổi tiếng khi chứng minh được rằng nếu mỗi lần cho chó ăn bạn đều rung chuông thì dần dần con chó sẽ bắt đầu chảy nước miếng khi bạn mới chỉ rung chuông, bởi nó có sự liên tưởng giữa tác nhân kích thích này với tác nhân kích thích kia.

Hầu hết chúng ta đều có những phản ứng lặp lại và có thể đoán trước đối với các nhân tố kích thích trong môi trường như là kết quả của một quá trình điều kiện hóa. Có vẻ như những phản ứng của chúng ta đều do con người và các tình huống gây nên, và chúng ta quên mất rằng đây vẫn chỉ là những lựa chọn mà chúng ta đang đưa ra trong từng khoảnh khắc của cuộc sống. Chỉ là chúng ta đang lựa chọn một cách vô thức mà thôi.

Nếu bạn quay lại một thời điểm và quan sát những lựa chọn của bạn trong thời điểm đưa ra lựa chọn ấy, thì chỉ qua hành động quan sát này, bạn nắm được toàn bộ quá trình tư địa hạt vô thức tới

địa hạt ý thức. Quá trình chọn lựa và quan sát có ý thức này có tác động mạnh mẽ.

Khi bạn đưa ra một lựa chọn - bất kể lựa chọn nào - bạn có thể tự hỏi mình hai điều: Thứ nhất, “Hệ quả của lựa chọn mình đang đưa ra là gì?” Bạn sẽ ngay lập tức biết rõ câu trả lời từ trong thâm tâm. Thứ hai, “Liệu lựa chọn mình đang đưa ra có mang lại hạnh phúc cho mình và những người xung quanh hay không?” Nếu câu trả lời là có thì hãy thực hiện lựa chọn đó. Nếu câu trả lời là không, nếu lựa chọn đó khiến bạn hay những người xung quanh cảm thấy phiền muộn, hãy gạt nó đi. Đơn giản thế thôi.

Trong số rất nhiều những lựa chọn luôn có sẵn thì chỉ duy nhất một lựa chọn sẽ mang lại hạnh phúc cho bạn cũng như những người quanh bạn. Và khi bạn đưa ra lựa chọn đó, bạn sẽ có được một dạng hành vi gọi là hành động đúng đắn tự nhiên. Hành động đúng đắn tự nhiên là hành động phù hợp tại một thời điểm phù hợp. Nó là phản ứng đúng đắn cho mọi tình huống khi nó xảy ra. Chính hành động đó đem lại lợi ích cho bạn và bất cứ ai chịu tác động của nó.

Một cơ chế rất thú vị là vũ trụ phải giúp bạn đưa ra được những lựa chọn đúng đắn tự nhiên. Cơ chế này gắn với những cảm giác trong cơ thể bạn. Cơ thể bạn cảm nhận được hai loại cảm giác: một là dễ chịu, và một là khó chịu. Tại thời điểm bạn lựa chọn một cách có ý thức, hãy chú ý đến cơ thể mình và tự hỏi, “Nếu mình đưa ra lựa chọn này, điều gì sẽ xảy ra?” Nếu cơ thể bạn gửi tín hiệu cảm giác dễ chịu, đó là lựa chọn đúng. Nếu cơ thể bạn gửi tín hiệu khó chịu thì đó không phải là lựa chọn phù hợp.

Với một số người, tín hiệu cảm giác dễ chịu và khó chịu nằm trong vùng đám rối dương<sup>1</sup>, nhưng với hầu hết mọi người thì nó lại nằm trong trái tim. Hãy luôn có ý thức quan tâm tới trái tim mình và hỏi nó bạn nên làm gì. Và hãy chờ đợi phản ứng - một phản ứng mang tính vật lý dưới hình thức cảm giác. Nó có thể thuộc cấp độ mờ nhạt nhất trong cảm giác - nhưng nó vẫn hiện hữu ở đó, trong cơ thể bạn.

Chỉ có trái tim mới biết câu trả lời chính xác. Hầu hết mọi người đều nghĩ rằng trái tim ủy mị và đa cảm. Nhưng không hẳn thế. Trái tim mang tính trực giác; tính chính thể<sup>2</sup>, phù hợp với hoàn cảnh, và có tính liên đới. Nó không theo định hướng được-mất. Nó gắn vào bộ não vũ trụ - trường tiềm năng thuần khiết, tri thức thuần khiết và quyền năng tổ chức vô hạn - và lưu tâm đến tất cả mọi thứ. Đôi lúc có vẻ như trái tim không có lý trí, nhưng nó có khả năng tính toán chính xác và tỉ mỉ hơn nhiều so với bất cứ thứ gì trong giới hạn của tư duy thuần lý.

Bạn có thể vận dụng *Quy luật Nghiệp quả* để tạo ra tiền bạc và của cải, và vô số những điều tốt lành khác, vào bất cứ lúc nào bạn muốn. Nhưng trước hết, bạn phải ý thức rõ tương lai bạn là kết quả của những lựa chọn mà bạn đưa ra trong từng thời điểm của cuộc sống. Nếu thường xuyên ý thức được điều đó, bạn sẽ tận dụng được tối đa *Quy luật Nghiệp quả*. Càng đưa ra được những lựa chọn dựa trên ý thức, bạn sẽ càng có được những chọn lựa chính xác một cách tự nhiên - cả cho bạn lẫn những người xung quanh.

Vậy còn nghiệp quả trong quá khứ thì sao và nó đang ảnh hưởng tới bạn như thế nào? Có ba điều bạn có thể làm đối với nghiệp quả trong quá khứ. Một là trả những món nợ nghiệp quả. Hầu hết mọi người đều chọn cách này - một cách vô thức, tất nhiên. Đây cũng có thể là lựa chọn của bạn. Đôi khi việc trả những món nợ đó mang lại nhiều đau khổ, nhưng theo *Quy luật Nghiệp quả* thì không có món nợ nào trên thế gian này lại không phải trả. Trên thế gian này tồn tại một hệ thống kế toán hoàn hảo, và mọi thứ đều là sự trao đổi "qua lại" không ngừng của năng lượng.

Điều thứ hai bạn có thể làm là chuyển hóa hoặc chuyển đổi nghiệp quả của bạn thành một trải nghiệm đáng mong muốn hơn. Đây là một quá trình rất thú vị mà trong đó khi đang trả món nợ nghiệp quả, bạn tự hỏi mình, "Tôi có thể học được gì từ trải nghiệm này? Tại sao điều này lại xảy ra và đâu là thông điệp mà vũ trụ gửi đến tôi? Làm thế nào tôi có thể khiến trải nghiệm này trở nên hữu ích cho đồng loại của tôi?"

Bằng cách này, bạn tìm kiếm hạt giống cơ hội và sau đó gắn hạt giống ấy với *pháp*<sup>3</sup>, với mục đích cuộc sống của bạn, điều này chúng ta sẽ nói đến trong Quy luật Tinh thần thứ bảy của Thành công. Cách này cho phép bạn chuyển hóa nghiệp quả sang một dạng thức thể hiện mới.

Chẳng hạn, nếu bạn gãy chân trong lúc chơi thể thao, có thể bạn sẽ hỏi, “Tôi có thể học được gì từ trải nghiệm này? Đây là thông điệp mà vũ trụ gửi đến tôi?” Có thể thông điệp đó là bạn cần phải chơi chậm lại và hãy cẩn thận hay chú ý hơn đến cơ thể mình trong những lần sau. Và nếu *pháp* của bạn là dạy những người khác điều bạn biết, thì bằng cách hỏi, “Làm thế nào tôi có thể khiến trải nghiệm này trở nên hữu ích cho đồng loại của tôi?” có thể bạn sẽ quyết định chia sẻ những gì bạn biết được bằng cách viết sách về việc chơi thể thao một cách an toàn. Hoặc bạn có thể thiết kế ra một loại giày hay dụng cụ đặc biệt hỗ trợ chân, có khả năng phòng ngừa loại chấn thương như bạn từng gặp phải.

Bằng cách này, trong khi trả món nợ nghiệp quả, bạn cũng sẽ biến điều bất lợi thành thuận lợi có thể mang lại cho bạn sự giàu có và thỏa mãn. Đây là sự chuyển hóa nghiệp quả của bạn thành một trải nghiệm tích cực. Bạn chưa thực sự thoát khỏi nghiệp quả, nhưng bạn có thể hóa giải được một phần nghiệp quả và tạo ra nghiệp quả mới mạng tính tích cực từ nghiệp quả ấy.

Cách thứ ba để đối mặt với nghiệp quả là vượt lên nghiệp quả. Vượt lên nghiệp quả nghĩa là trở nên độc lập với nghiệp quả. Cách để vượt lên nghiệp quả là không ngừng trải nghiệm khoảng trống, Cái Tôi và Tinh thần. Điều này cũng giống như giặt một miếng vải bẩn trên dòng suối. Mỗi lần giặt nó, bạn sẽ làm mờ bớt vết bẩn. Bạn tiếp tục giặt đi giặt lại, và cứ sau mỗi lần giặt nó sẽ trở nên sạch hơn một chút. Bạn rửa sạch hay vượt lên hạt giống nghiệp quả bằng cách đi vào khoảng trống rồi lại đi ra. Tất nhiên, điều này được thực hiện thông qua phương pháp thiền.

Tất cả mọi hành động đều là một phần nghiệp quả. Uống một tách cà phê là một phần nghiệp quả. Hành động đó tạo ra ký ức, và ký ức có khả năng hay tiềm tàng tạo ra khát vọng. Khát vọng lại sinh

ra hành động. Phần mềm điều hành của tâm hồn bạn là nghiệp quả, ký ức và khát vọng. Tâm hồn bạn là một tập hợp ý thức chứa đựng hạt giống nghiệp quả, ký ức và khát vọng. Bằng cách ý thức về những hạt giống hiện hữu này, bạn sẽ trở thành người có ý thức tạo ra thực tại. Bằng cách trở thành một người lựa chọn có ý thức, bạn sẽ bắt đầu đưa ra những hành động mang tính tiến hóa cho bạn và những người xung quanh. Và đó là tất cả những gì bạn cần làm.

Chừng nào nghiệp quả còn mang tính tiến hóa - cho Cái Tôi và bất cứ ai chịu tác động của Cái Tôi - thì hạnh phúc và thành công sẽ chính là những trái ngọt của nghiệp quả.

## **ÁP DỤNG QUY LUẬT “NGHIỆP QUẢ” HAY LUẬT NHÂN QUẢ**

Tôi sẽ thực hiện *Quy luật Nghiệp quả* bằng cách cam kết tuân theo các bước sau:

1. Hôm nay tôi sẽ xem xét những lựa chọn mà tôi đưa ra tại mỗi thời điểm. Và trong khi thuần túy xem xét những lựa chọn này, tôi sẽ quan tâm, ý thức đến chúng. Tôi sẽ biết cách tốt nhất để chuẩn bị cho bất cứ thời điểm nào trong tương lai chính là việc ý thức đầy đủ ngay từ hiện tại.
2. Bất cứ lúc nào đưa ra một lựa chọn, tôi sẽ tự đặt cho mình hai câu hỏi: “Những hệ quả của lựa chọn mà tôi đưa ra là gì?” và “Liệu lựa chọn này có mang lại sự thỏa mãn và hạnh phúc cho tôi cũng như những người chịu tác động của lựa chọn này hay không?”
3. Sau đó tôi sẽ tìm sự chỉ dẫn từ trái tim mình và sẽ được chỉ dẫn thông qua tín hiệu dễ chịu hay khó chịu của trái tim. Nếu lựa chọn đó mang lại cảm giác dễ chịu, tôi sẽ tự do lao về phía- trước. Nếu lựa chọn đó khiến tôi khó chịu, tôi sẽ dừng lại và xem xét những hậu quả của hành động bằng cái nhìn nội tâm của tôi. Chỉ dẫn này sẽ giúp tôi đưa ra những lựa chọn đúng đắn tự nhiên cho chính tôi và những người xung quanh.



## QUY LUẬT NỖ LỰC TỐI THIỂU

*Trí tuệ tự nhiên vận hành một cách không cần gắng sức... với sự thành  
thời,  
hài hòa và yêu thương.*

*Và khi khai thác những nguồn lực hài hòa niềm vui và tình yêu thương,  
chúng ta tạo nên thành công và may mắn mà không cần gắng sức.*

*Thánh nhân không đi mà biết, không nhìn mà thấy rõ, không làm mà nên.*

— Lão Tử

Quy luật tinh thần thứ tư của thành công là *Quy luật Nỗ lực Tối thiểu*. Quy luật này dựa trên thực tế là trí tuệ tự nhiên thực hiện chức năng với sự thành thời buông bỏ và không cần nhiều nỗ lực. Đây là nguyên tắc hành động tối thiểu, không đối kháng. Do vậy, đây là nguyên tắc hòa hợp và yêu thương. Khi học được bài học này từ tự nhiên, chúng ta sẽ dễ dàng thực hiện được những khát vọng của mình.

Nếu quan sát thế giới tự nhiên trong trạng thái hoạt động, bạn sẽ thấy tình trạng nỗ lực tối thiểu rất phổ biến, cỏ không cố mọc, nó mọc tự nhiên. Cá không cố bơi, chúng bơi tự nhiên. Hoa không cố nở, chúng nở tự nhiên. Chim không cố bay, chúng bay tự nhiên. Đây là bản chất tự nhiên của chúng. Trái đất không cố gắng quay quanh trục của nó; đó chỉ là bản chất của trái đất - quay với tốc độ chóng mặt và chuyển động vũ bão trong không gian. Bản chất của trẻ thơ là luôn sống hạnh phúc. Bản chất của mặt trời là chiếu sáng. Bản chất của những ngôi sao là nhấp nháy và lấp lánh. Còn bản chất của con người là biến những ước mơ của mình trở nên hữu hình một cách đơn giản và dễ dàng.

Trong Kinh Vệ đà, triết học cổ Ấn Độ, nguyên tắc này được biết đến là nguyên tắc tiết kiệm nỗ lực, hay “làm ít hơn mà đạt được nhiều hơn”. Cuối cùng thì bạn đạt đến trạng thái chẳng làm gì



nhưng lại có mọi thứ. Điều này có nghĩa bạn chỉ đặt ra một mục tiêu nhỏ, rồi sau đó thực hiện mục tiêu đó mà không cần cố gắng nhiều. Điều thường được gọi là “phép màu” thực ra chỉ là một biểu hiện của *Quy luật Nỗ lực Tối thiểu*.

Trí tuệ tự nhiên thực hiện vai trò của mình một cách không cần dụng sức, không căng thẳng và rất tự nhiên. Nó không phải là tuyến tính. Nó mang tính trực giác, tính chính thể và có tác dụng nuôi dưỡng. Và khi sống hài hòa với tự nhiên, khi hiểu thấu được Bản ngã đích thực của mình, bạn có thể tận dụng được *Quy luật Nỗ lực Tối thiểu*.

Nỗ lực tối thiểu được áp dụng khi hành động của bạn xuất phát từ tình yêu, bởi tự nhiên được gắn kết với nhau nhờ năng lượng của tình yêu. Khi tìm kiếm quyền lực và muốn kiểm soát người khác, bạn sẽ tiêu tốn năng lượng. Khi tìm kiếm tiền bạc hay quyền lực vì bản ngã hướng ngoại, bạn tiêu tốn năng lượng theo đuổi ảo mộng hạnh phúc thay vì tận hưởng hạnh phúc trong từng khoảnh khắc. Khi kiếm tiền chỉ cho riêng bản thân mình, bạn đã chặn đứng dòng năng lượng chảy đến chỗ bạn, và can thiệp vào biểu hiện của trí tuệ tự nhiên. Nhưng khi bạn hành động xuất phát từ tình yêu thương thì năng lượng sẽ không bị mất đi. Khi hành động của bạn xuất phát từ tình yêu thương, năng lượng của bạn sẽ được nhân lên và lũy tiến - và nguồn năng lượng dư thừa mà bạn tập hợp và tận hưởng có thể được chuyển hóa để tạo ra bất cứ thứ gì bạn muốn, kể cả sự giàu có vô hạn.

Bạn có thể xem thể xác mình như một công cụ kiểm soát năng lượng: nó có thể tạo ra, dự trữ và tiêu tốn năng lượng. Nếu biết cách tạo ra, dự trữ và tiêu tốn năng lượng một cách hiệu quả, bạn có thể trở nên giàu có ở bất cứ mức độ nào. Việc chú ý đến bản ngã tiêu tốn nhiều năng lượng nhất. Khi điểm quy chiếu nội tại của bạn là bản ngã, khi bạn tìm kiếm quyền lực và kiểm soát người khác hay kiếm tìm sự ủng hộ từ người khác, thì bạn đang lãng phí năng lượng của mình.

Khi năng lượng đó giải phóng, nó có thể được tái chuyển hóa và sử dụng để tạo ra bất cứ thứ gì bạn muốn. Khi điểm quy chiếu

nội tại của bạn là tinh thần, khi bạn miễn nhiễm với mọi chỉ trích và không sợ bất cứ thử thách nào, bạn có thể tận dụng được sức mạnh tình yêu, và sử dụng năng lượng một cách sáng tạo để tận hưởng sự giàu có và phát triển.

Trong cuốn *Nghệ thuật Mơ ước*, Don Juan nói với Carlos Castaneda rằng, "... hầu hết năng lượng của chúng ta đều phục vụ cho tầm quan trọng của chúng ta... Nếu chúng ta có khả năng bỏ đi phần nào đó cái tầm quan trọng ấy, hai điều phi thường sẽ xảy đến: Một là, chúng ta sẽ giải phóng năng lượng của mình, thôi không nỗ lực duy trì ảo tưởng về tầm vĩ đại của mình nữa; và hai là, chúng ta sẽ tự cấp cho mình đủ năng lượng để... có một ý niệm thoáng qua về sự vĩ đại thực sự của vũ trụ."

Có ba yếu tố cấu thành *Quy luật Nỗ lực Tối thiểu* - ba điều bạn có thể làm để biến nguyên tắc "làm ít mà đạt được nhiều" thành hành động. Yếu tố đầu tiên là sự chấp nhận. Chấp nhận chỉ đơn giản có nghĩa là bạn hứa: "Ngày hôm nay tôi sẽ chấp nhận những con người, những tình huống, hoàn cảnh và sự kiện xảy ra." Điều này có nghĩa tôi sẽ biết được *thời điểm này là như nó cần phải thế*, bởi toàn bộ vũ trụ cũng đang trong trạng thái như nó cần phải thế. Thời điểm này - thời điểm bạn đang trải nghiệm - là đỉnh điểm của mọi thời điểm bạn đã trải nghiệm trong quá khứ. Thời điểm này diễn ra như nó vốn thế bởi toàn bộ vũ trụ cũng đang diễn ra như nó vốn thế.

Nếu đấu tranh chống lại thời điểm này, thì thực ra bạn đang đấu tranh chống lại toàn thể vũ trụ. Thay vì như thế, bạn có thể quyết định hôm nay sẽ không đấu tranh chống lại toàn thể vũ trụ bằng cách không chống lại thời điểm hiện tại. Điều này có nghĩa sự *chấp nhận* của bạn đối với thời điểm này là hoàn toàn và tuyệt đối. Bạn chấp nhận các sự việc như chúng vốn thế, chứ không như bạn ao ước chúng như thế trong thời điểm này. Hiểu được điều này rất quan trọng. Bạn có thể *ước* những điều trong tương lai sẽ khác đi, nhưng tại thời điểm này bạn phải chấp nhận sự việc như chúng vốn thế.

Khi bạn cảm thấy bực tức hay cáu giận một người hay tình huống nào đó, hãy nhớ rằng không phải bạn đang phản ứng lại con

người hay tình huống đó, mà chính là phản ứng lại những cảm xúc của bạn về con người hay tình huống đó. Đây đều là những cảm xúc *của bạn*, mà cảm xúc của bạn thì không phải là lỗi của ai đó. Khi bạn nhận biết và hiểu được điều này một cách đầy đủ, thì bạn đang sẵn sàng chịu trách nhiệm về cảm xúc của mình và thay đổi nó. Và nếu bạn có thể chấp nhận sự việc như chúng vốn thế, thì bạn đang sẵn sàng chịu trách nhiệm về hoàn cảnh của bạn và về tất cả những vấn đề mà bạn cho là khó khăn.

Điều này dẫn chúng ta đến yếu tố thứ hai của *Quy luật Nỗ lực Tối thiểu*, đó là trách nhiệm. Vậy trách nhiệm nghĩa là gì? Trách nhiệm có nghĩa bạn không đổ lỗi cho bất cứ ai hay bất cứ điều gì đối với hoàn cảnh của bạn, kể cả chính bạn. Khi đã chấp nhận tình huống này, sự kiện này, khó khăn này, thì khi đó trách nhiệm có nghĩa là *khả năng* đưa ra *một phản ứng* sáng tạo trước tình huống *như nó đang diễn ra*. Tất cả mọi khó khăn đều chứa đựng những hạt giống cơ hội, và nhận thức được điều này cho phép bạn nắm bắt thời điểm và biến nó thành một tình huống hay sự việc tốt đẹp hơn.

Một khi thực hiện được điều này, mỗi tình huống bị coi là gây khó chịu sẽ trở thành cơ hội sáng tạo ra thứ gì đó mới mẻ và tốt đẹp, và người bị coi là kẻ hành hạ hay kẻ bạo ngược sẽ trở thành người thầy của bạn. Thực tế là một sự diễn giải. Và nếu chọn diễn giải thực tế theo cách này, bạn sẽ có rất nhiều người thầy xung quanh mình, và nhiều cơ hội được mở ra cho mình.

Bất cứ lúc nào phải đối mặt với kẻ bạo ngược, kẻ hành hạ, người thầy, người bạn, hay kẻ thù của mình (những từ này đều mang nghĩa giống nhau) thì hãy tự nhắc mình rằng, “Thời điểm này đang diễn ra như nó nên thế.” Bất cứ mối quan hệ nào bạn cuốn vào cuộc sống của mình tại thời điểm này đều chính là những thứ bạn cần trong cuộc đời bạn tại thời điểm này. Đằng sau mọi sự việc đều có một ý nghĩa tiềm ẩn nào đó, và ý nghĩa tiềm ẩn này đang giúp cho sự tiến hóa của chính bạn.

Yếu tố thứ ba của *Quy luật Nỗ lực Tối thiểu* là không tự bảo vệ, điều này có nghĩa nhận thức của bạn được tạo ra mà không được bảo vệ, và bạn từ bỏ nhu cầu thuyết phục người khác hay làm cho

người khác tin quan điểm của bạn. Nếu quan sát những người xung quanh, bạn sẽ thấy họ dành tới chín mươi chín phần trăm thời gian để bảo vệ chính kiến của họ. Nếu chỉ từ bỏ nhu cầu bảo vệ ý kiến của mình, thì trong sự từ bỏ đó bạn sẽ tiếp cận được một nguồn năng lượng khổng lồ từng bị lãng phí trước đây.

Khi bạn bắt đầu bảo vệ quan điểm của mình, chỉ trích người khác, và không chấp nhận hay đầu hàng thời điểm này, cuộc sống của bạn sẽ gặp phải sự phản kháng. Bất cứ khi nào bạn đối mặt với sự phản kháng, hãy nhận ra rằng nếu bạn phản ứng lại tình huống đó, thì mức độ phản kháng chỉ càng tăng lên. Bạn không nên giống cây sồi cao lớn đứng cứng đờ để rồi nứt toác và sụp đổ trong giông bão. Thay vào đó, bạn cần mềm dẻo, như cỏ đại rạp xuống dưới mưa bão và sống sót.

Hãy thôi bảo vệ quan điểm của mình. Khi bạn không có lý do gì để bảo vệ, thì đừng để tranh luận xảy ra. Nếu bạn kiên trì thực hiện điều này - nếu bạn thôi tranh cãi và kháng cự - bạn sẽ hoàn toàn trải nghiệm được hiện tại, nó là một món quà. Có ai đó từng nói với tôi rằng, “Quá khứ là lịch sử, tương lai là bí ẩn, và hiện tại là một món quà.”

Nếu bạn trân trọng hiện tại và trở thành một phần của nó, hòa vào nó, thì bạn sẽ cảm nhận được sự ấm áp, hăng hái và rạng rỡ của niềm vui rộn ràng trong tất cả mọi sinh thể hữu tri. Khi bạn bắt đầu cảm nhận được niềm hân hoan tinh thần này trong vạn vật đang tồn tại, khi bạn trở nên gắn gũi với nó thì niềm vui sẽ được sinh ra ngay bên trong bạn, và bạn sẽ quên đi những phiền toái và gánh nặng tồi tệ của tính hay chống đối, hay oán giận và dễ tổn thương. Chỉ như thế bạn mới trở nên thư thái, thanh thoi, vui vẻ và tự do.

Trong sự tự do đầy vui sướng và giản đơn này, bạn sẽ biết chắc chắn từ trái tim mình rằng điều bạn muốn luôn có sẵn cho bạn bất cứ khi nào bạn cần, bởi nó đến từ hạnh phúc chứ không phải từ lo lắng hay sợ hãi. Bạn chẳng cần phải chứng tỏ; chỉ đơn giản là bộc lộ ý định của mình với chính bản thân, và bạn sẽ cảm nhận được sự thỏa mãn, vui sướng, hân hoan, tự do tự tại và tự do ý chí trong từng khoảnh khắc cuộc sống.

Hãy cam kết đi theo con đường không có sự kháng cự. Đây là con đường mà qua đó trí tuệ tự nhiên sẽ tự mở ra, không xung đột hay cần nhiều nỗ lực. Khi khéo léo kết hợp việc chấp nhận, trách nhiệm và không bảo vệ quan điểm, bạn sẽ trải nghiệm được cuộc sống chảy trôi một cách nhẹ nhàng.

Khi bạn giữ thái độ cởi mở với mọi quan điểm - không cứng nhắc thiên về một quan điểm duy nhất nào - thì những ước mơ và khát vọng của bạn sẽ hòa cùng những khát vọng của tự nhiên. Khi đó bạn có thể giải phóng những dự định của mình, không tham đắm, chỉ chờ đợi thời điểm thích hợp để những khát vọng của bạn thực sự đơm hoa kết trái. Bạn có thể chắc chắn rằng khi thời điểm đó đến, khát vọng của bạn sẽ trở thành hiện thực. Đây được gọi là *Quy luật Nỗ lực Tối thiểu*.

## ÁP DỤNG QUY LUẬT NỖ LỰC TỐI THIỂU

Tôi sẽ thực hiện *Quy luật Nỗ lực Tối thiểu* bằng cách cam kết tuân theo các bước sau:

1. Tôi sẽ thực hiện việc Chấp nhận. Ngày hôm nay tôi sẽ chấp nhận những con người, những tình huống, hoàn cảnh và sự kiện xảy ra. Tôi sẽ biết được rằng thời điểm này là như nó nên thế, bởi toàn bộ vũ trụ cũng đang trong trạng thái như nó nên thế. Tôi sẽ không đấu tranh chống lại toàn thể vũ trụ bằng cách chống lại thời điểm này. Sự chấp nhận của tôi là hoàn toàn và tuyệt đối. Tôi chấp nhận sự việc như chúng vốn thế tại thời điểm này, chứ không phải như tôi mong muốn.
2. Khi chấp nhận mọi thứ như chúng vốn thế, tôi sẽ chịu trách nhiệm về hoàn cảnh của mình và về tất cả những vấn đề mà mình cho là khó khăn. Tôi biết rằng chịu trách nhiệm có nghĩa không đổ lỗi cho bất cứ ai hay bất cứ điều gì đối với hoàn cảnh của mình (và cả chính bản thân mình). Tôi cũng biết mỗi khó khăn đều là một cơ hội được nguy trang, và sự tinh táo trước các cơ hội này cho phép

tôi nhận lấy thời điểm này và biến nó thành lợi ích to lớn hơn.

3. Ngày hôm nay nhận thức của tôi sẽ vẫn được đặt trong trạng thái Không được bảo vệ, Tôi sẽ từ bỏ nhu cầu bảo vệ quan điểm của mình. Tôi sẽ cảm thấy không cần thiết phải thuyết phục hay làm cho người khác chấp nhận quan điểm của mình. Tôi vẫn sẽ cởi mở với mọi quan điểm chứ không cứng nhắc thiên về một quan điểm cụ thể nào trong số đó.

## QUY LUẬT MỤC ĐÍCH VÀ KHÁT VỌNG

*Gắn liền với mọi mục đích và khát vọng là cách thức hiện thực hóa nó...  
mục đích và khát vọng trong trường tiềm năng thuần khiết có quyền năng  
tổ chức vô hạn.*

*Và khi đưa ra mục đích trong mảnh đất màu mỡ thuộc tiềm năng thuần  
khiết, chúng ta sẽ khiến thứ quyền năng tổ chức vô hạn này phục vụ chúng  
ta.*

*Thuở ban đầu đã có khát vọng, là hạt giống đầu tiên của tâm trí; các nhà  
hiền triết với sự thông thái của mình, trong quá trình thiền tại tâm, đã phát  
hiện ra mối liên hệ giữa cái tồn tại và cái không tồn tại.*

— *Tụng ca Sáng tạo, Kinh Vệ đà*

Quy luật tinh thần thứ năm của thành công là *Quy luật Mục đích và Khát vọng*. Quy luật này dựa trên thực tế là năng lượng và thông tin tồn tại khắp nơi trong tự nhiên. Thực ra, trên cấp độ trường lượng tử, chỉ tồn tại năng lượng và thông tin. Trường lượng tử chỉ là một cách nói khác của trường ý thức thuần khiết hay tiềm năng thuần khiết. Và trường lượng tử này chịu ảnh hưởng bởi mục đích và khát vọng. Chúng ta hãy cùng kiểm chứng quá trình này một cách cụ thể.

Một bông hoa, cầu vồng, cái cây, lá cỏ hay cơ thể con người, khi được phân tách ra thành các thành phần cơ bản, đều là năng lượng và thông tin. Toàn bộ vũ trụ, trong bản chất của nó, là sự vận động của năng lượng và thông tin. Điểm khác biệt duy nhất giữa bạn và một cái cây chính là nội dung thông tin và năng lượng của bạn và của cây.

Về mặt vật chất, cả bạn và cây đều được cấu tạo bởi những nguyên tố tái sinh: chủ yếu là các-bon, hiđro, oxi, nitơ và các nguyên tố vi lượng khác. Bạn có thể mua những nguyên tố này tại các cửa

hàng chỉ với vài đôla. Do vậy, điểm khác nhau giữa bạn và cây không phải nằm ở các-bon, hiđro hay oxi. Thực tế, bạn và cây thường xuyên trao đổi carbon và oxi với nhau. Điểm khác biệt thực sự giữa bạn và cây chính là năng lượng và thông tin.

Trong hệ thống sắp đặt của tự nhiên, cả bạn và tôi đều là những sinh vật đặc biệt. Chúng ta sở hữu hệ thần kinh có khả năng *nhận thức* được năng lượng và nội dung thông tin của cái trường khu biệt vốn làm cho cơ thể vật lý của chúng ta hiện hữu. Chúng ta *trải nghiệm* trường này một cách chủ quan như những suy nghĩ, cảm xúc, tình cảm, khát vọng, ký ức, bản năng, động lực và niềm tin của chúng ta. Và chính trường này lại được trải nghiệm một cách khách quan như trải nghiệm cơ thể - và thông qua cơ thể, chúng ta trải nghiệm trường này như là thế giới. Tuy nhiên, tất cả những thứ này đều như nhau. Đó là lý do tại sao các nhà tiên tri cổ đại từng thốt lên rằng, "Tôi là nó, bạn là nó, tất thảy đều là nó, và nó là tất thảy những thứ hiện hữu."

Cơ thể bạn không tách khỏi cơ thể vũ trụ, bởi tại các cấp độ cơ học lượng tử không có ranh giới được xác định cụ thể. Bạn cũng giống như một dao động lắc lư, như một sóng, một thẳng giáng, cuộn xoắn, con xoáy, xáo trộn cục bộ trong trường lượng tử rộng. Trường lượng tử rộng - vũ trụ - là cơ thể được mở rộng của bạn.

Hệ thần kinh con người không chỉ có khả năng nhận thức được thông tin và năng lượng thuộc trường lượng tử của chính nó, mà bởi ý thức con người vô cùng linh hoạt thông qua hệ thần kinh tuyệt vời này, nên bạn còn có thể thay đổi một cách có ý thức nội dung thông tin giúp cơ thể bạn hiện hữu. Bạn có thể thay đổi một cách có ý thức năng lượng và nội dung thông tin của cơ thể hoạt động theo cơ học lượng tử của chính bạn, và do đó sẽ ảnh hưởng đến năng lượng và nội dung thông tin của cơ thể được mở rộng của bạn - môi trường của bạn, thế giới của bạn - và làm cho mọi thứ trong đó đều hiển lộ.

Sự thay đổi có ý thức này do hai phẩm chất gắn liền ý thức tạo ra: chú tâm và mục đích. Chú tâm tạo ra năng lượng, và mục đích chuyển hóa năng lượng đó. Bất cứ điều gì bạn chú tâm đến sẽ phát triển mạnh mẽ hơn trong cuộc sống của bạn. Còn thứ gì không được



bạn quan tâm đến sẽ khô héo, tan rã và biến mất. Mặt khác, *mục đích* kích thích sự chuyên hóa năng lượng và thông tin. *Mục đích* tự hoàn thiện chính nó.

Phẩm chất của *mục đích* trong khách thể được quan tâm sẽ sắp đặt vô số những sự việc theo trình tự không gian-thời gian nhằm mang lại kết quả như mong muốn, miễn sao người ta tuân thủ các quy luật tinh thần của thành công khác. Đó là bởi *mục đích* trên mảnh đất màu mỡ của quan tâm có quyền năng tổ chức vô hạn. Quyền năng tổ chức vô hạn có nghĩa sức mạnh tổ chức vô số những sự kiện theo trình tự không gian-thời gian, tất cả đều xảy ra cùng lúc. Chúng ta thấy biểu hiện của quyền năng tổ chức vô hạn này trong từng lá cỏ, trong từng bông hoa táo, trong từng tế bào của cơ thể chúng ta. Chúng ta nhìn thấy nó trong từng sinh linh hiện hữu.

Trong cơ cấu của tự nhiên, mọi thứ đều liên quan và kết nối với nhau. Khi chuột chũi chui ra khỏi hang, bạn biết mùa xuân sắp đến. Các loài chim cũng bắt đầu di cư về một phương nhất định tại một thời điểm nhất định trong năm. Tự nhiên là một bản giao hưởng. Và bản giao hưởng đó đang được lặng lẽ viết lên trên nền tảng cơ bản của sự sáng tạo.

Cơ thể con người là một ví dụ thú vị khác của bản giao hưởng này. Mỗi tế bào riêng lẻ trong cơ thể con người đang làm khoảng sáu nghìn tỷ việc mỗi giây, và nó phải biết từng tế bào khác cũng đang làm gì trong thời gian đó. Cùng lúc cơ thể con người có thể chơi nhạc, diệt vi trùng, mang thai, ngâm thơ và theo dõi sự di chuyển của các ngôi sao, bởi trường tương quan vô hạn là một phần của trường thông tin của chính nó.

Điều đáng chú ý về hệ thần kinh của con người là nó có khả năng điều khiển quyền năng tổ chức vô hạn này thông qua *mục đích* có ý thức. Mục đích của con người không cố định hay đóng khung vào một mạng lưới năng lượng và thông tin cứng nhắc nào. Ngược lại, nó vô cùng linh hoạt. Nói cách khác, miễn là bạn không phạm vào các quy luật tự nhiên khác, thì thông qua mục đích bạn có thể thực sự chi phối được quy luật tự nhiên để thực hiện ước mơ và khát vọng của mình.

Bạn có thể khiến bộ não vũ trụ và quyền năng tổ chức vô hạn của nó phục vụ bạn. Bạn có thể đến nơi uơm mầm sáng tạo ấy mà đưa ra mục đích, và chỉ cần đưa ra mục đích, bạn đã kích hoạt trường tương quan vô hạn.

Mục đích đặt nền móng cho dòng chảy nhẹ nhàng, tự nhiên, không va chạm của tiềm năng thuần khiết vốn tìm kiếm cách thức biểu đạt từ chỗ cái chưa hiển lộ cho đến chỗ cái hiển lộ. Điều duy nhất cần lưu ý là bạn hãy sử dụng mục đích của mình vì lợi ích của loài người. Điều này xảy ra một cách tự nhiên khi bạn thực hiện Bảy Quy luật Tinh thần của Thành công.

Mục đích là sức mạnh thực sự đằng sau khát vọng. Chỉ riêng mục đích thôi cũng đã có tác động vô cùng mạnh mẽ, bởi mục đích là khát vọng không gắn với kết quả. Chỉ riêng khát vọng thì yếu ớt, bởi khát vọng trong hầu hết mọi người đều là sự quan tâm gắn với kết quả. Mục đích chính là khát vọng gắn chặt với tất cả các quy luật khác, đặc biệt là *Quy luật: Buông bỏ*, tức là Quy luật Tinh thần thứ Sáu của Thành công.

Mục đích kết hợp với sự buông bỏ dẫn đến giác niệm về thời khắc hiện tại, lấy cuộc sống làm trung tâm. Và khi hành động được thực hiện trong giác niệm về thời khắc hiện tại, nó sẽ có hiệu quả nhất. *Mục đích* của bạn dành cho tương lai, nhưng mỗi *quan tâm* của bạn lại ở hiện tại. Chỉ cần mỗi quan tâm của bạn thuộc về hiện tại, thì mục đích cho tương lai sẽ được thực hiện, bởi tương lai đến từ hiện tại. Bạn phải chấp nhận hiện tại như nó đang diễn ra. Chấp nhận hiện tại và vạch ra dự định cho tương lai. Tương lai là thứ mà bạn có thể luôn tạo ra qua mục đích khách quan, nhưng bạn đừng bao giờ nên chống lại hiện tại.

Quá khứ, hiện tại và tương lai đều là thuộc tính của ý thức. Quá khứ là sự hồi tưởng, là ký ức; tương lai là sự tiên liệu trước; hiện tại là nhận thức. Do đó, thời gian chính là sự vận động của ý thức. Cả quá khứ lẫn tương lai đều được sinh ra trong tưởng tượng; chỉ có hiện tại, là nhận thức, mới có thật và vĩnh hằng. Đúng vậy. Nó là tiềm năng đối với không gian-thời gian, vật chất và năng lượng. Nó là trường vĩnh hằng của mọi khả năng trải nghiệm chính bản

thân nó như những lực trừu tượng, bất kể chúng là ánh sáng, nhiệt, điện năng, từ trường hay trọng lực. Những lực này không thuộc về quá khứ hay tương lai. Chúng là hiện tại.

Diễn giải của chúng ta về các loại lực trừu tượng này giúp chúng ta trải nghiệm các dạng thức và hiện tượng cụ thể. Diễn giải mang tính hồi ức về những lực trừu tượng tạo ra trải nghiệm quá khứ; còn diễn giải mang tính dự đoán cũng về những lực trừu tượng ấy lại tạo ra trải nghiệm tương lai. Chúng là những phẩm chất của sự chú tâm trong ý thức. Khi những phẩm chất này được giải thoát khỏi gánh nặng quá khứ, thì hành động trong hiện tại trở thành mảnh đất màu mỡ cho sự sáng tạo ra tương lai.

Mục đích, đặt trong tự do khách quan của hiện tại, có vai trò như chất xúc tác để pha trộn hợp lý vật chất, năng lượng và các sự kiện không gian-thời gian với nhau nhằm tạo ra bất cứ thứ gì bạn mong muốn.

Nếu bạn có giác niệm về thời khắc hiện tại lấy cuộc sống làm trung tâm, thì những trở ngại mang tính tưởng tượng - vốn là hơn chín mươi phần trăm của những trở ngại nhận biết được - sẽ tan rã và biến mất. Năm đến mười phần trăm còn lại của những trở ngại nhận biết được có thể chuyển hóa thành các cơ hội thông qua mục đích hướng-về-một-điểm.

Mục đích hướng-về-một-điểm là đặc trưng của mỗi quan tâm kiên định đối với mục đích đã chọn. Mục đích hướng-về-một-điểm nghĩa là hướng sự quan tâm của bạn đến kết quả định trước với một mục đích không gì lay chuyển được, khiến bạn hoàn toàn không cho phép những trở ngại làm hao mòn và phân tán sự chú tâm cao độ của bạn. Tất cả mọi trở ngại bị loại bỏ hoàn toàn và tuyệt đối khỏi ý thức của bạn. Bạn có thể giữ sự thanh thản không gì lay chuyển trong khi cam kết thực hiện mục đích của mình với niềm đam mê cháy bỏng. Đây là sức mạnh của nhận thức khách quan, đồng thời cũng là mục đích tập trung, hướng-về- một-điểm.

Hãy học cách khai thác sức mạnh của mục đích, rồi thì bạn có thể tạo ra bất cứ thứ gì mà mình khao khát. Bạn vẫn có thể thu được kết quả qua những nỗ lực và cố gắng, nhưng phải trả giá. Cái giá đó

là sự căng thẳng, là những cơn đau tim, và chức năng hệ miễn dịch của bạn bị ảnh hưởng. Sẽ tốt hơn nhiều nếu thực hiện *Quy luật Mục đích và Khát vọng* theo năm bước sau. Khi bạn tuân theo những hướng dẫn này để thực hiện những khát vọng của mình, mục đích sẽ sản sinh ra sức mạnh của chính nó:

- 1 Bước vào khoảng trống. Điều này có nghĩa bạn tự đưa mình vào khoảng không gian tĩnh lặng giữa những suy nghĩ, bước vào sự tĩnh mịch - cấp độ Tồn tại vốn là trạng thái bản chất của bạn.
- 2 Khi đạt đến trạng thái trên, hãy giải phóng những mục đích và khát vọng của bạn. Khi bạn thực sự rơi vào khoảng trống, sẽ không có suy nghĩ, không có mục đích, nhưng khi bước ra khỏi khoảng trống - tại điểm giao thoa giữa khoảng trống và suy nghĩ - bạn nêu ra mục đích của mình. Nếu có nhiều mục đích, bạn có thể viết ra giấy, và tập trung vào những mục đích ấy trước khi bạn bước vào khoảng trống. Chẳng hạn, nếu bạn muốn thành công trong sự nghiệp, bạn bước vào khoảng trống với mục đích đó, và mục đích này sẽ hiện hữu ở đó như một tia sáng mong manh trong nhận thức của bạn. Giải phóng mục đích và khát vọng của bạn trong khoảng trống có nghĩa là gieo trồng chúng trên mảnh đất màu mỡ của tiềm năng thuần khiết, và mong chờ chúng đơm hoa kết trái khi đến mùa. Bạn không cần đào hạt giống của những khát vọng đó lên để xem liệu chúng có sinh trưởng hay không, hay chăm chăm quan sát chúng sẽ nảy mầm như thế nào. Đơn giản bạn chỉ cần giải phóng chúng mà thôi.
- 3 Duy trì trạng thái hướng-tới-cái-tôi. Điều này có nghĩa vẫn đặt mình trong nhận thức về Cái tôi đích thực của bạn - tinh thần của bạn, sự kết nối của bạn với trường tiềm năng thuần khiết. Điều này cũng có nghĩa đừng nhìn, bản thân mình qua con mắt của thế giới, hoặc để cho -bản thân chịu tác động bởi sự đánh giá và phê phán của người khác. Một cách hữu ích để duy trì trạng thái hướng-tới-cái-tôi là hãy giữ những khát vọng của bạn cho riêng mình; đừng chia sẻ chúng với bất cứ

ai trừ khi họ cũng có những khát vọng giống như bạn và rất gắn bó với bạn.

Hãy thôi chú trọng đến kết quả. Điều này có nghĩa hãy từ bỏ sự tham đắm cứng nhắc vào một kết quả cụ thể và hãy sống trong sự hiểu biết về những điều bất định. Điều này có nghĩa hãy tận hưởng từng khoảnh khắc trong chuyến hành trình cuộc đời bạn, ngay cả khi bạn không biết kết quả ra sao.

Hãy để vũ trụ xử lý các chi tiết. Những mục đích và khát vọng của bạn, khi được giải phóng trong khoảng trống, đều có quyền năng tổ chức vô hạn. Hãy tin tưởng ở quyền năng tổ chức vô hạn của mục đích trong việc sắp đặt mọi chi tiết cho bạn.

Hãy nhớ rằng bản chất thực sự của bạn thuộc về tinh thần thuần khiết. Hãy luôn mang theo ý thức về tinh thần bạn tới bất cứ nơi nào bạn đến, hãy nhẹ nhàng giải phóng những khát vọng của bạn, rồi thì vũ trụ sẽ xử lý những chi tiết cho bạn.

## ÁP DỤNG QUY LUẬT MỤC ĐÍCH VÀ KHÁT VỌNG

Tôi sẽ thực hiện *Quy luật Mục đích và Khát vọng* bằng cách cam kết tuân theo những bước sau:

1. Tôi sẽ liệt kê danh sách những khát vọng của mình. Tôi sẽ mang bên mình danh sách này đến bất cứ đâu. Tôi sẽ xem danh sách ấy trước khi bước vào trạng thái tĩnh lặng và tham thiền. Tôi sẽ xem nó trước khi đi ngủ. Tôi sẽ xem nó khi tôi thức dậy vào buổi sáng.
2. Tôi sẽ giải phóng những khát vọng của mình và dâng nó cho trung tâm của sự sáng tạo, tin tưởng rằng khi mọi thứ dường như không tiến triển theo cách của tôi, thì hẳn là có một nguyên do nào đó, và rằng vũ trụ đã sắp đặt cho tôi những cái lớn lao hơn rất nhiều, thậm chí hơn cả những gì tôi đã nghĩ ra.

3. Tôi sẽ tự nhắc nhở mình thực hành giác niệm về thời khắc hiện tại trong mọi hành động của mình. Tôi sẽ không cho phép những trở ngại làm hao mòn và phân tán sự chú tâm cao độ của tôi trong thời điểm hiện tại. Tôi sẽ chấp nhận hiện tại như nó vốn thế, và làm hiển lộ tương lai qua những mục đích và khát vọng sâu xa và tha thiết nhất của mình.

## QUY LUẬT BUÔNG BỎ

*Nằm trong sự buông bỏ là sự thông hiểu điều bất định... nằm trong thông hiểu điều bất định là tự do thoát khỏi quá khứ chúng ta, thoát khỏi những điều đã biết, vốn là nơi giam cầm những thân phận quá khứ.*

*Và khi tự nguyện bước vào những điều chưa biết, trường của mọi khả năng, chúng ta hiến mình cho trí tuệ sáng tạo đã dàn dựng nên vũ điệu của vũ trụ.*

*Cũng giống như hai chú chim vàng đậu trên cùng một cây, như những người bạn quen thân, bản ngã và Cái Tôi cư ngụ trong cùng cơ thể. Bản ngã ăn trái ngọt và trái chua cay cuộc sống, trong khi Cái Tôi quan sát trong buông bỏ.*

— Mundaka Upanishad

Quy luật tinh thần thứ sáu của thành công là *Quy luật Buông bỏ*. Quy luật này cho rằng để đạt được bất cứ thứ gì trong vũ trụ vật chất này, bạn phải từ bỏ sự quan tâm tới nó. Điều này không có nghĩa bạn phải từ bỏ mục đích để tạo ra khát vọng. Bạn không từ bỏ mục đích, và bạn không từ bỏ khát vọng. Bạn từ bỏ sự tham đắm vào kết quả.

Đây là điều có tác động lớn cần phải làm. Thời điểm bạn ngừng tham đắm vào kết quả, đồng thời kết hợp mục đích hướng-về-một-điểm với sự buông bỏ, bạn sẽ có được điều mình khao khát. Bất cứ thứ gì bạn muốn đều có thể đạt được thông qua sự buông bỏ, bởi buông bỏ dựa trên niềm tin trọn vẹn vào sức mạnh của Cái Tôi đích thực của bạn.

Mặt khác, tham đắm hình thành trên nỗi sợ hãi và cảm giác không an toàn - và nhu cầu được an toàn hình thành trên cơ sở chưa nhận thức được Cái Tôi đích thực. Ngọn nguồn của thịnh vượng, giàu có hay bất cứ thứ gì trong thế giới vật chất đều là Cái Tôi; đó là

ý thức về việc làm sao để đáp ứng mọi nhu cầu. Mọi thứ khác đều là biểu tượng: xe hơi, nhà cửa, tiền bạc, quần áo, máy bay. Những biểu tượng này chỉ là phù du; chúng đến rồi đi. Theo đuổi những biểu tượng này cũng giống như việc chấp nhận tấm bản đồ thay vì lãnh thổ có thực. Nó gây ra trạng thái lo lắng; và cuối cùng nó khiến bạn cảm thấy hụt hẫng và trống rỗng tự bên trong, bởi bạn đã đánh đổi Cái Tôi của mình để lấy *những biểu tượng* của Cái Tôi ấy.

Sự tham đắm xuất phát từ ý thức nghèo khó, bởi nó luôn hướng tới những biểu tượng. Sự buông bỏ đồng nghĩa với ý thức về sự giàu có, bởi cùng với sự buông bỏ ta sẽ có tự do để sáng tạo. Chỉ qua sự tham dự một cách không tham đắm, người ta mới có thể có được niềm vui và tiếng cười vang. Như thế những biểu tượng của sự giàu có được tạo ra một cách tự nhiên và dễ dàng. Nếu không có sự buông bỏ, chúng ta chỉ là tù nhân của sự vô dụng, vô vọng, những nhu cầu trần tục những mối quan tâm nhỏ nhặt, nỗi tuyệt vọng lặng lẽ và những sự việc nghiêm trọng - những đặc trưng của ý thức về sự nghèo khó và sự tồn tại tầm thường hàng ngày.

Ý thức về giàu có đích thực là khả năng có được bất cứ thứ gì bạn muốn, bất cứ lúc nào bạn muốn và chỉ với nỗ lực tối thiểu. Để chiêm nghiệm điều này, bạn phải được truyền thụ khả năng thông hiểu điều bất định. Trong bất định, bạn sẽ tìm thấy tự do để tạo ra những thứ mình muốn.

Con người không ngừng tìm kiếm cảm giác an toàn, và bạn sẽ nhận ra rằng tìm kiếm cảm giác an toàn thực ra chỉ là một điều phù du. Ngay cả ham muốn tiền bạc cũng là dấu hiệu của cảm giác không an toàn. Có thể bạn sẽ nói rằng, "Khi tôi có X triệu đôla, tôi sẽ an toàn. Như thế tôi sẽ chẳng phải lo lắng về tiền bạc và tôi sẽ nghỉ hưu. Sau đó tôi sẽ làm tất cả những gì mình thực sự mong muốn." Tuy nhiên điều này không bao giờ xảy ra - *không bao giờ xảy ra*.

Có những người tìm kiếm cảm giác an toàn, dành cả cuộc đời theo đuổi nó nhưng không bao giờ tìm thấy. Nó vẫn chỉ là ảo vọng phù du, bởi an toàn không bao giờ chỉ đến từ riêng tiền bạc. Ham muốn tiền bạc sẽ luôn mang đến cảm giác bất an bất kể bạn có bao



nhiều tiền trong ngân hàng. Thực tế, một số người có nhiều tiền nhất cũng chính là những người ít an toàn nhất.

Tìm kiếm cảm giác an toàn chỉ là ảo tưởng. Theo những truyền thống minh triết cổ xưa, giải pháp cho toàn bộ vướng mắc này nằm ở sự thông hiểu về những điều không an toàn, hay thông hiểu về sự bất định. Điều này có nghĩa kiếm tìm cảm giác an toàn và bất định thực ra là một *mối liên hệ* với điều đã biết. Và điều đã biết là gì? Điều đã biết là quá khứ của chúng ta. Điều đã biết không gì khác chính là nơi giam giữ thân phận quá khứ. Trong nhà giam ấy không tồn tại thứ tiến hóa nào - hoàn toàn không một chút nào. Và khi không có sự tiến hóa, sẽ chỉ còn sự trì trệ, hỗn loạn, mất trật tự và hư hoại.

Mặt khác, bất định là mảnh đất màu mỡ cho Sự sáng tạo thuần khiết và tự do. Bất định có nghĩa bước vào thế giới của những điều chưa biết tại mỗi khoảnh khắc tồn tại của chúng ta. Điều chưa biết là trường của mọi khả năng, luôn tươi mới, luôn mở ngõ để tạo ra những hiện thân mới mẻ. Nếu không có những điều bất định và những điều chưa biết, cuộc sống chỉ là sự lặp đi lặp lại nhàm chán của những ký ức cũ mèm. Bạn trở thành nạn nhân của quá khứ, và kẻ hành hạ bạn ngày hôm nay chính là bản thân bạn sót lại từ ngày hôm qua.

Thôi tham đắm vào điều đã biết, bước vào thế giới của những điều chưa biết, rồi thì bạn sẽ bước vào trường của mọi khả năng. Khi sẵn sàng đến với những điều chưa biết, bạn sẽ có được khả năng thông hiểu sự bất định. Điều này có nghĩa, trong từng khoảnh khắc cuộc sống, bạn sẽ thấy hào hứng, bất ngờ và bí ẩn. Bạn sẽ trải nghiệm những niềm vui trong cuộc sống - điều kỳ diệu, hạnh phúc và niềm hân hoan của chính tinh thần bạn.

Mỗi ngày bạn có thể tìm kiếm cảm giác thích thú trong điều có thể xảy ra trong trường của mọi khả năng. Khi bạn trải nghiệm cảm giác bất định, thế nghĩa là bạn đang đi đúng hướng - do vậy đừng từ bỏ nó. Bạn không cần phải có một ý tưởng hoàn chỉnh và chính xác về điều bạn sẽ làm trong tuần tới hay trong năm tới, bởi nếu bạn có một ý tưởng rất rõ ràng về điều sẽ xảy ra và bạn gắn chặt vào ý tưởng đó, bạn sẽ đóng sập *toàn bộ mọi khả năng* lại.

Một đặc điểm của trường mọi khả năng là mối tương quan vô hạn. Trường này có thể sắp đặt vô số sự việc trong không gian-thời gian để mang lại kết quả mong muốn. Nhưng khi bạn gắn chặt vào nó, mục đích của bạn sẽ bị đóng chốt vào một tâm thế cố hữu cứng nhắc và bạn sẽ mất đi tính linh động, óc sáng tạo và tính tự nhiên vốn có của trường này. Khi gắn chặt vào nó, bạn sẽ đóng băng khát vọng của mình, bắt nó tách khỏi sự linh động và linh hoạt vô hạn mà ép vào một khuôn khổ cứng nhắc cản trở toàn bộ quá trình sáng tạo.

*Quy luật Buông bỏ* không can thiệp vào *Quy luật Mục đích và Khát vọng* - về cách đặt mục tiêu. Bạn vẫn có ý định đi theo một hướng nhất định, bạn vẫn có mục đích. Tuy nhiên, giữa điểm A và điểm B là những khả năng vô hạn. Khi đã thông hiểu sự bất định, bạn có thể chuyển hướng tại bất cứ thời điểm nào nếu bạn tìm thấy một lý tưởng cao cả hơn, hay nếu bạn tìm thấy điều gì đó thú vị hơn. Ít có khả năng bạn sẽ áp đặt giải pháp lên mỗi vấn đề, điều đó giúp bạn tỉnh giác và nhạy bén trước các cơ hội.

*Quy luật Buông bỏ* thúc đẩy toàn bộ quá trình tiến hóa. Khi hiểu được quy luật này, bạn sẽ không cảm thấy bị hối thúc phải áp đặt giải pháp lên các vấn đề. Khi bạn áp đặt giải pháp lên các vấn đề, bạn chỉ tạo ra những khó khăn mới mà thôi. Nhưng khi bạn chú ý đến sự bất định, và quan sát sự bất định ấy trong khi mong mỏi chờ đợi giải pháp xuất hiện từ trong tình trạng hỗn loạn và lộn xộn này, thì điều xuất hiện sẽ rất tuyệt diệu và thú vị.

Trạng thái tỉnh giác này - sự sẵn sàng của bạn trong hiện tại, trong trường bất định - phù hợp với mục tiêu và mục đích của bạn, cho phép bạn nắm bắt cơ hội. Vậy thì cơ hội đó là gì? Nó nằm ngay trong từng khó khăn mà bạn gặp phải trong cuộc sống. Mỗi vấn đề mà bạn phải đối mặt trong cuộc sống đều chính là hạt giống cơ hội cho lợi ích nào đó lớn hơn. Một khi bạn nhận thức được điều đó, bạn sẽ mở mình ra cho vô số khả năng - và điều này giữ cho điều bí ẩn, kỳ diệu, thích thú và mạo hiểm luôn hiện hữu và sống động.

Bạn có thể nhìn nhận mỗi khó khăn mà bạn gặp phải trong cuộc sống như một cơ hội để có được lợi ích nào đó lớn hơn. Bạn có thể tỉnh giác và nhạy bén trước các cơ hội bởi bạn dựa chắc trên khả

năng thông hiểu điều bất định. Khi sự chuẩn bị của bạn gặp cơ hội thì giải pháp sẽ tự đến.

Cái sinh ra từ đó thường được gọi là "may mắn". May mắn chính là khi sự chuẩn bị và cơ hội xuất hiện cùng lúc. Khi hai yếu tố này đi liền với sự tỉnh giác phân định cái hỗn mang, thì giải pháp xuất hiện sẽ trở thành lợi ích mang tính tích cực đối với bạn và tất cả những người mà bạn tiếp xúc. Đây là công thức hoàn hảo của thành công, và nó dựa trên *Quy luật Buông bỏ*.

## ÁP DỤNG QUY LUẬT BUÔNG BỎ

Tôi sẽ thực hiện *Quy luật Buông bỏ* bằng cách cam kết tuân theo các bước sau:

1. Hôm nay tôi cam kết với chính mình sẽ thực hiện buông bỏ. Tôi sẽ cho phép mình và những người xung quanh được tự do là chính họ. Tôi sẽ không cứng nhắc áp đặt ý kiến của mình rằng mọi thứ nên như thế nào. Tôi sẽ không áp đặt giải pháp lên các vấn đề, bởi như thế sẽ tạo ra những vấn đề mới. Tôi sẽ tham gia vào mọi việc với thái độ khách quan.
2. Ngày hôm nay tôi sẽ coi bất định như một phần tất yếu trong trải nghiệm của mình. Khi sẵn sàng chấp nhận bất định, giải pháp sẽ tự nảy sinh từ các vấn đề, từ tình trạng bối rối, lộn xộn và hỗn loạn. Mọi thứ càng có vẻ bất định thì tôi sẽ càng cảm thấy an toàn, bởi sự bất định là con đường dẫn tôi tới tự do. Thông qua hiểu biết về bất định, tôi sẽ tìm thấy sự an toàn cho mình.
3. Tôi sẽ bước vào trường của mọi khả năng và chờ đợi điều lý thú có thể đến trong khi mở lòng trước vô số sự lựa chọn. Khi bước vào trường của mọi khả năng, tôi sẽ được trải nghiệm tất cả mọi niềm vui, phiêu lưu, bí ẩn và điều huyền bí của cuộc sống.

## QUY LUẬT “DHARMA” HAY MỤC ĐÍCH CUỘC ĐỜI

*Mỗi người đều có mục đích cuộc đời... một quà tặng độc đáo hay một tài năng đặc biệt để trao cho những người khác.*

*Và khi dùng tài năng đặc biệt này phục vụ người khác, chúng ta trải nghiệm niềm hứng khởi và vui mừng trong chính tinh thần chúng ta, đây là mục tiêu tối hậu trong tất cả các mục tiêu.*

*Khi bạn làm việc, bạn là người thổi sáo mà thông qua tim bạn tiếng thì thầm của những giờ khắc chuyển thành tiếng nhạc. Và thế nào là làm việc với tình yêu? Nó sẽ kéo sợi từ trái tim bạn để dệt nên tấm vải như thế người thương yêu của bạn sẽ mặc trên mình mảnh áo ấy...*

— Kahlil Gibran, Nhà tiên tri

Quy luật tinh thần thứ bảy của thành công là *Quy luật Dharma*. “Dharma” (Pháp) là từ tiếng Phạn, có nghĩa “mục đích cuộc đời”. *Quy luật Dharma* nói rằng chúng ta hiện thân ở dạng thức vật chất để thực hiện một mục đích. Trường tiềm năng thuần khiết trong bản chất của nó là sự thánh thiêng, và cái thánh thiêng biểu hiện dưới hình dạng con người là để thực hiện mục đích.

Theo quy luật này, bạn có một tài năng đặc biệt duy nhất và cách thức đặc biệt duy nhất để bộc lộ nó. Có những điều bạn có thể làm tốt hơn bất kỳ ai trên thế giới này - với mỗi tài năng đặc biệt duy nhất và sự bộc lộ đặc biệt duy nhất tài năng đó thì cũng có nhu cầu đặc biệt duy nhất. Khi những nhu cầu này được đáp ứng bởi sự thể hiện đầy sáng tạo của tài năng nơi bạn, đó chính là ngọn nguồn tạo ra sự giàu có. Thể hiện tài năng của bạn để đáp ứng nhu cầu sẽ tạo ra sự giàu có và phồn thịnh không giới hạn.

Nếu bạn có thể bắt đầu dạy đứa trẻ ngay từ nhỏ với lối tư duy này, bạn sẽ thấy ảnh hưởng của nó đối với cuộc sống của chúng. Thực tế, tôi đã áp dụng điều này với chính những đứa con mình. Tôi

đã nói với chúng nhiều lần rằng chúng có mặt trên cõi đời này là có lý do, và chúng phải tự tìm ra lý do đó cho chính mình. Ngay từ năm lên bốn chúng đã được nghe điều này. Trong khoảng thời gian đó tôi còn dạy chúng cách thiền, và tôi bảo chúng rằng, “Cha không bao giờ, chưa bao giờ muốn các con lo lắng về việc phải kiếm sống. Nếu các con không thể tự nuôi sống bản thân khi các con khôn lớn, cha sẽ chu cấp cho các con, do vậy đừng lo lắng về điều đó. Cha không muốn các con chú trọng vào việc học tốt ở trường. Cha không muốn các con tập trung vào việc phải đạt điểm cao nhất hay học ở những trường danh tiếng nhất. Điều cha thực sự muốn các con chú tâm vào là hãy tự hỏi mình làm thế nào để phục vụ được loài người, và hãy tự vấn xem đâu là tài năng đặc biệt của các con. Bởi các con có một tài năng đặc biệt duy nhất mà không ai có được, và các con có cách đặc biệt duy nhất để bộc lộ tài năng của mình, không giống bất kỳ ai.” Và cuối cùng chúng lại vào học ở những trường danh tiếng nhất, đạt những điểm số cao nhất và thậm chí, ngay cả khi học đại học, chúng cũng đặc biệt trong cách độc lập về tài chính, vì *chúng chú tâm vào việc chúng có mặt trên cõi đời này là để cho đi thứ gì*. Như vậy, điều này chính là *Quy luật Dharma*.

Có ba yếu tố cấu thành *Quy luật Dharma*. Yếu tố đầu tiên cho thấy mỗi người trong chúng ta tồn tại trên cõi đời này để khám phá Cái Tôi đích thực của mình, để tự mình phát hiện ra rằng Cái Tôi đích thực của chúng ta thuộc về tinh thần, rằng về bản chất chúng ta là những cá thể tinh thần, được hiện thân trong dạng thức vật chất. Chúng ta không phải là những con người chỉ đôi lúc mới có những trải nghiệm tinh thần - ngược lại mới đúng, chúng ta là những cá thể tinh thần đôi khi có những trải nghiệm của con người.

Mỗi người trong chúng ta đều có mặt trên thế gian này để khám phá cái tôi cao quý hơn, tức là cái tôi tinh thần của chúng ta. Đó là bước đầu tiên thực hiện *Quy luật Dharma*. Chúng ta phải tự khám phá ra rằng bên trong chúng ta là một vị thần thánh trong hình hài phôi thai muốn được sinh ra để chúng ta có thể thể hiện được sự thần thánh của mình.

Yếu tố thứ hai của *Quy luật Dharma* là bộc lộ tài năng đặc biệt duy nhất của chúng ta. *Quy luật Dharma* nói rằng mỗi con người đều

có một tài năng đặc biệt duy nhất. Bạn có một tài năng đặc biệt duy nhất, đặc biệt trong cách nó bộc lộ ra, đặc biệt đến nỗi không ai trên hành tinh này có được tài năng như vậy, hay cách bộc lộ tài năng như vậy.

Điều này nghĩa là có một điều bạn có thể làm, và một cách để làm điều đó, đó là trở nên tốt hơn bất kỳ ai khác trên khắp hành tinh này. Khi bạn làm điều đó, bạn không còn biết thời gian. Khi bộc lộ tài năng đặc biệt duy nhất mà bạn có - hay trong nhiều trường hợp là nhiều tài năng đặc biệt nổi trội - thì việc thể hiện tài năng đó đưa bạn vào trạng thái nhận thức không còn giới hạn thời gian.

Yếu tố thứ ba của *Quy luật Dharma* là phục vụ loài người - phục vụ đồng loại và hãy tự hỏi mình những câu hỏi như “Làm thế nào tôi có thể giúp được? Làm thế nào tôi có thể giúp được tất cả những người tôi tiếp xúc?” Khi kết hợp khả năng bộc lộ tài năng đặc biệt của mình với sự phục vụ loài người thì bạn đã vận dụng tốt *Quy luật Dharma*. Và cùng với việc trải nghiệm bản chất tinh thần của chính bạn, tròng tiềm năng thuần khiết, thì *không thể nào* có chuyện bạn sẽ không tiếp cận được sự giàu có vô hạn, bởi đó là cách *đúng đắn* để bạn có được sự giàu có.

Đây không phải là sự giàu có nhất thời; nó là thường hằng, bởi tài năng đặc biệt duy nhất của bạn, cách bạn thể hiện tài năng đó, sự phục vụ và cống hiến của bạn đối với con người, vốn là điều mà bạn ngộ ra khi tự hỏi “Làm thế nào tôi có thể giúp được?” thay vì “Trong đó có gì cho tôi?”

Câu hỏi “Trong đó có gì cho tôi?” là đối thoại nội tâm của bản ngã. Khi hỏi “Làm sao tôi có thể giúp được?” là đối thoại nội tâm của tinh thần. Tinh thần ấy chính là miền nhận thức nơi bạn trải nghiệm tính phổ quát. Chỉ cần chuyển từ đối thoại nội tâm “Trong đó có gì cho tôi?” sang “Làm thế nào tôi có thể giúp được?” là bạn đã vượt ra ngoài bản ngã để đi tới miền tinh thần ấy của mình. Trong khi tham thiền là cách hữu hiệu nhất để đi vào miền tinh thần ấy, chỉ cần chuyển đối thoại nội tâm bạn thành “Làm thế nào tôi có thể giúp được?” là - bạn cũng có thể tiếp cận tinh thần ấy, miền nhận thức ấy nơi bạn trải nghiệm tính phổ quát.

Nếu bạn muốn vận dụng tối đa *Quy luật Dharma*, bạn phải thực hiện một vài cam kết.

Cam kết đầu tiên: Tôi sẽ tìm kiếm cái tôi cao quý hơn, vượt ra ngoài bản ngã của tôi, thông qua thực hành tâm linh.

Cam kết thứ hai: Tôi sẽ khám phá tài năng đặc biệt duy nhất của mình, và khi tìm ra những tài năng đặc biệt đó, tôi sẽ tận hưởng chính mình, bởi quá trình tận hưởng xảy đến khi tôi bước vào trạng thái nhận thức không có giới hạn thời gian. Đó là khi tôi ở trong trạng thái toàn phúc.

Cam kết thứ ba: Tôi sẽ tự hỏi mình làm sao tôi có thể phù hợp nhất để phục vụ loài người. Tôi sẽ trả lời câu hỏi đó và thực hiện nó. Tôi sẽ sử dụng tài năng đặc biệt của mình để phục vụ nhu cầu của con người - tôi sẽ gắn những nhu cầu đó với khát vọng được giúp đỡ và phục vụ người khác của tôi.

Hãy ngồi xuống lập danh sách những câu trả lời cho hai câu hỏi này: Hãy tự hỏi mình, nếu tiền bạc không thành vấn đề và bạn có đủ thời gian cũng như tiền bạc, thì bạn sẽ làm gì? Nếu bạn vẫn sẽ làm công việc bạn đang làm, bạn đang thực hiện “pháp”, vì bạn có *đam mê* đối với công việc bạn làm - bạn đang thể hiện tài năng đặc biệt duy nhất của mình. Sau đó hãy tự hỏi: Làm thế nào tôi có thể phù hợp nhất để phục vụ loài người? Hãy trả lời câu hỏi đó, và thực hiện nó.

Khám phá sự thần thánh của bạn, tìm ra tài năng đặc biệt duy nhất của bạn, phục vụ loài người bằng tài năng đó, rồi thì bạn có thể tạo ra sự giàu có như bạn muốn. Khi những thể hiện mang tính sáng tạo của bạn phù hợp với nhu cầu của con người, thì sự giàu có sẽ tự chảy, từ chỗ không hiển lộ tới chỗ hiển lộ, từ miền tinh thần đến thế giới vật chất. Bạn sẽ bắt đầu trải nghiệm cuộc sống của mình như sự thể hiện kỳ diệu của cái thần thánh - không chỉ thỉnh thoảng, mà luôn luôn. Và bạn sẽ biết niềm vui và ý nghĩa đích thực của thành công - niềm hân hoan và hạnh phúc trong tinh thần của bạn.

## ÁP DỤNG LUẬT “DHARMA” HAY MỤC ĐÍCH CUỘC SỐNG

Tôi sẽ thực hiện *Quy luật Dharma* bằng cách cam kết tuân theo các bước sau:

1. Ngày hôm nay tôi sẽ nuôi dưỡng vị thần thánh đang phôi thai nằm sâu trong tâm hồn tôi. Tôi sẽ chú ý đến tinh thần trong tôi vốn đang tạo ra sức sống cho thân thể và tâm trí tôi. Tôi sẽ tự thức tỉnh mình để nhìn thấu sự tĩnh lặng sâu thẳm bên trong trái tim tôi. Tôi sẽ mang ý thức về Tôn Tại vĩnh hằng phi thời gian trong lòng trải nghiệm có giới hạn về thời gian.
2. Tôi sẽ lập ra danh sách những tài năng đặc biệt duy nhất của mình. Sau đó tôi sẽ liệt kê những điều mình muốn làm khi bộc lộ tài năng. Khi tôi thể hiện những tài năng đặc biệt của mình và dùng chúng phục vụ loài người, tôi không còn biết đến thời gian, và tạo ra sự giàu có trong cuộc sống tôi cũng như cuộc sống những người khác.
3. Hàng ngày, tôi sẽ tự hỏi mình, “Tôi có thể phục vụ như thế nào?” và “Tôi có thể giúp đỡ bằng cách nào?” Câu trả lời cho những câu hỏi này sẽ cho phép tôi giúp đỡ và phục vụ con người bằng tình yêu thương.



## TỔNG KẾT VÀ KẾT LUẬN

*Tôi muốn biết những suy nghĩ của Chúa Trời... nhưng gì còn lại chỉ là chi tiết.*

— *Albert Einstein*

Tâm trí vũ trụ tạo ra và điều khiển mọi thứ đang diễn ra trong hàng tỷ thiên hà với sự chính xác đến tinh tế và trí tuệ vững vàng. Trí tuệ ấy tối thượng và cao cả, nó thấm đẫm vào từng sợi tơ của sự tồn tại: từ những thứ nhỏ nhất đến những thứ to lớn nhất; từ nguyên tử cho đến vũ trụ. Bất cứ thứ gì tồn tại đều là biểu hiện của trí tuệ này. Và trí tuệ này hoạt động thông qua Bảy Quy luật Tinh thần.

Nếu nhìn vào bất cứ tế bào nào trong cơ thể con người, bạn sẽ thấy rõ thông qua cách vận hành của nó sự thể hiện những quy luật này. Từng tế bào, bất kể là tế bào dạ dày, tế bào tim hay tế bào não đều được sinh ra từ *Quy luật Tiềm năng Thuần khiết*. DNA là một ví dụ hoàn hảo của tiềm năng thuần khiết; thực tế, nó là *biểu hiện mang tính vật chất* của tiềm năng thuần khiết. Cùng một DNA như nhau tồn tại trong mỗi tế bào tự bộc lộ nó theo nhiều cách khác nhau nhằm đáp ứng yêu cầu đặc biệt duy nhất của tế bào cụ thể đó.

Mỗi tế bào cũng hoạt động thông qua *Quy luật Cho*. Một tế bào sống và khỏe mạnh khi nó trong trạng thái cân bằng. Trạng thái cân bằng này là trạng thái toàn hảo và hài hòa, nhưng nó được duy trì nhờ quá trình cho và nhận liên tục. Mỗi tế bào cho và hỗ trợ tế bào khác, và ngược lại, chúng được những tế bào khác nuôi dưỡng. Tế bào luôn trong trạng thái vận động tích cực và sự vận động đó không bao giờ bị cắt ngang. Thực tế, sự vận động đó là bản chất cuộc sống của tế bào. Và chỉ với cách duy trì sự vận động cho đi này thì tế bào mới có thể nhận lại, và như thế mới tiếp tục sự sống mạnh mẽ của mình.

*Quy luật Nghiệp quả* được thực hiện sắc bén bởi mỗi tế bào, bởi vì gắn liền với sự thông thái của nó chính là câu trả lời chính xác và phù hợp nhất cho mọi trường hợp xảy ra.

*Quy luật Nỗ lực Tối thiểu* cũng được thực hiện bởi các tế bào trong cơ thể; mỗi tế bào thực hiện công việc của mình với hiệu quả lặng lẽ trong trạng thái tinh giác đầy thư thả.

Thông qua *Quy luật Mục đích và Khát vọng*, mỗi mục đích của từng tế bào tận dụng quyền năng tổ chức vô hạn của trí tuệ tự nhiên. Ngay một mục đích giản đơn như chuyển hóa phân tử đường cũng lập tức sẽ tạo ra một chuỗi hài hòa các hoạt động xảy ra trong cơ thể trong đó những lượng hormon chính xác phải được tiết ra tại những thời điểm chính xác để chuyển hóa phân tử đường này thành năng lượng sáng tạo thuần khiết.

Tất nhiên, mọi tế bào đều phản ánh *Quy luật Buông bỏ*. Chúng độc lập với kết quả mục đích của mình. Chúng không vấp ngã hay chùn bước bởi hành vi của chúng là chức năng giác niệm về thời khắc hiện tại lấy cuộc sống làm trung tâm.

Mỗi tế bào còn phản ánh *Quy luật Dharma*. Chúng phải khám phá ra nguồn cội, cái tôi cao quý hơn của mình; chúng phải phục vụ đồng loại, và bộc lộ những tài năng đặc biệt. Các tế bào tim, tế bào dạ dày và tế bào miễn dịch đều có khởi nguồn của chúng từ cái tôi cao quý hơn, trường tiềm năng thuần khiết. Và bởi chúng trực tiếp kết nối với bộ não vũ trụ này nên chúng có thể thể hiện những tài năng đặc biệt của mình với sự thanh thoi không cần nhiều nỗ lực và nhận thức không có giới hạn về thời gian. Chỉ bằng cách thể hiện những tài năng đặc biệt của mình, chúng mới có thể duy trì được sự thống nhất bên trong bản thân chúng và cả sự thống nhất của toàn bộ cơ thể. Đối thoại nội tâm của mỗi tế bào cơ thể con người là, "Tôi có thể giúp bằng cách nào?" Các tế bào tim muốn giúp các tế bào miễn dịch, tế bào miễn dịch muốn giúp tế bào dạ dày và tế bào phổi, còn các tế bào não lại lắng nghe và giúp đỡ các tế bào khác. Mỗi tế bào trong cơ thể con người chỉ có một chức năng duy nhất: giúp đỡ các tế bào khác.

Bằng cách xem xét hành vi của các tế bào trong cơ thể mình, chúng ta có thể quan sát được cách thể hiện đặc biệt và hiệu quả nhất của Bảy Quy luật Tinh thần. Đây là thiên tài của trí tuệ tự

nhiên. Đây chính là những suy nghĩ của Chúa Trời - những gì còn lại chỉ là chi tiết.

*Bảy Quy luật Tinh thần của Thành công* là những nguyên tắc mạnh mẽ giúp bạn đạt tới sự làm chủ cái tôi. Nếu bạn quan tâm đến những quy luật này và thực hành từng bước như hướng dẫn trong cuốn sách này, bạn sẽ thấy bạn có khả năng hiện thực hóa những điều bạn muốn - tất cả sự giàu có, tiền bạc và thành công mà bạn khao khát. Bạn cũng sẽ nhận ra cuộc sống của bạn vui vẻ và tràn đầy hơn dưới mọi góc độ, bởi những quy luật này cũng là những quy luật tinh thần của cuộc sống làm cho cuộc sống đáng sống.

Có một hệ quả tự nhiên để áp dụng những quy luật này trong cuộc sống thường nhật giúp bạn ghi nhớ chúng hơn. *Quy luật: Tiềm năng Thuần khiết* được trải nghiệm qua sự tĩnh lặng, qua phương pháp thiền, không-phán-xét, giao hòa với thiên nhiên, nhưng nó được khởi động nhờ *Quy luật Cho*. Nguyên tắc ở đây là học cách cho đi thứ bạn tìm kiếm. Đó là cách bạn khởi động *Quy luật Tiềm năng Thuần khiết*. Nếu bạn tìm kiếm sự giàu có, hãy cho đi sự giàu có; nếu bạn tìm kiếm tiền bạc, hãy cho người khác tiền; nếu bạn tìm kiếm tình yêu, sự thấu hiểu và thương mến, hãy học cách mang tình yêu, sự thấu hiểu và thương mến đến cho người khác.

Thông qua hành động của mình trong *Quy luật Cho*, bạn khởi động *Quy luật Dharma*. Bạn tạo ra nghiệp quả tốt, và nghiệp quả tốt khiến mọi thứ trong cuộc sống trở nên dễ dàng. Bạn nhận ra rằng mình không phải dành quá nhiều nỗ lực để đạt được khát vọng của mình, điều đó tất yếu giúp bạn nhận thức được *Quy luật Nỗ lực Tối thiểu*. Khi mọi thứ dễ dàng và giản đơn, những khát vọng của bạn sẽ luôn được thỏa mãn, bạn tự nhiên bắt đầu hiểu *Quy luật Mục đích và Khát vọng*. Thực hiện những khát vọng của mình mà không cần nhiều nỗ lực giúp bạn dễ dàng thực hiện *Quy luật Buông bỏ*.

Cuối cùng, khi bắt đầu hiểu tất cả những quy luật trên, bạn bắt đầu tập trung vào mục đích thực sự của cuộc đời mình, điều này đưa bạn đến với *Quy luật Dharma*. Bằng cách sử dụng quy luật này, bằng cách thể hiện tài năng đặc biệt duy nhất của mình và đáp ứng nhu cầu của đồng loại, bạn bắt đầu tạo ra bất cứ thứ gì bạn muốn,

bất cứ khi nào bạn muốn. Bạn trở nên thanh thoi và vui vẻ, và cuộc sống của bạn trở thành biểu hiện của tình yêu thương không giới hạn.

Chúng ta là những lữ khách trên chuyến hành trình trong vũ trụ - bụi sao băng, bị cuốn đi và nhảy múa trong gió lốc và trũng xoáy của sự vô hạn. Cuộc sống là vĩnh cửu. Nhưng những biểu hiện của cuộc sống thì thoáng chốc, nhất thời, ngắn ngủi. Đức Phật từng nói rằng:

*Sự tồn tại của chúng ta thoáng chốc như đám mây mùa thu.*

*Quan sát sự sinh ra và chết đi của chúng sinh cũng như ngắm nhìn những động tác trong một điệu nhảy.*

*Cả cuộc đời giống như tia chớp trên bầu trời.*

*Vượt qua nhanh như dòng lũ tuôn xuống sườn núi dốc đứng.*

Chúng ta dừng lại trong chốc lát để chào nhau, để gặp gỡ, để yêu thương và để chia sẻ. Đây là thời khắc quý giá, nhưng ngắn ngủi. Nó là sự thoáng qua xen vào sự vĩnh hằng. Nếu chúng ta chia sẻ sự quan tâm, thanh thoi tự tại và yêu thương, chúng ta sẽ tạo ra sự giàu có và niềm vui cho nhau. Và như thế, khoảnh khắc này sẽ là đáng sống.

## **NHỮNG ẤN PHẨM CỦA DEEPAK CHOPRA SÁCH**

*Creating Affluence* (Amber-Allen / New World Library)  
*Ageless Body, Timeless Mind* (Harmony Books)  
*Grow Younger, Live Longer* (Harmony Books)  
*How to Know God* (Random House)  
*Peace is the Way* (Harmony Books)  
*Perfect Health* (Harmony Books)  
*Quantum Healing* (Bantam Books)  
*The Book of Secrets* (Harmony Books)  
*The Path to Love* (Crown Publishing)  
*The Return of Merlin* (Harmony Books)  
*Power, Freedom & Grace* (Amber-Allen Publishing)

### **BĂNG ĐĨA GHI ÂM**

Các băng đĩa ghi âm dưới đây được Nhà xuất bản Amber-Allen và  
Thư viện New World đồng xuất bản:

*The Seven Spiritual Laws of Success*  
*Creating Affluence*  
*Escaping the Prison of the Intellect*  
*Sacred Verses, Healing Sounds, Volumes I & II*  
*The Bhagavad Gita and Hymns of the Rig Veda*  
*Living Beyond Miracles* (với tiến sĩ Wayne Dyer)  
*Return of the Rishi*  
*Living Without Limits* (Amber-Allen Publishing)

### **CÁC BĂNG ĐĨA GHI ÂM KHÁC**

*Magical Mind, Magical Body* (Nightingale-Conant)

*A Gift of Love: Deepak and Friends* (Rasa Music)

*A Gift of Love II: Oceans of Ecstasy* (Rasa Music)

*Soul Healing Meditations* (Rasa Music)

### **DVD/ CD/ CD-ROM**

*Soul of Healing, Body Mind and Soul* (Chopra Media)

*Journey Into the Wild Divine* (Wild Divine)

Để có danh sách đầy đủ các ấn phẩm Chopra, để đặt bất kỳ cuốn sách và băng đĩa ghi âm nào trên đây, hay để biết thông tin về các cuộc hội thảo, bài giảng hay các chương trình khác của Deepak Chopra, vui lòng liên hệ:

THE CHOPRA CENTER AT LA COSTA RESORT & SPA

2013 Costa del Mar Road

Carlsbad, California 92009-6801

(888) 424-6772

[www.chopra.com](http://www.chopra.com)

## **TỔ CHỨC CHOPRA**

### **THƯ MỜI**

Nếu những quy tắc bạn học được trong cuốn sách này làm bạn hứng thú, và nếu bạn cảm thấy những vấn đề của thế giới có thể được giải quyết bằng các biện pháp tinh thần, thì chúng tôi mời bạn trở thành thành viên tích cực trong các hoạt động của Tổ chức Chopra.

Tổ chức Chopra được sáng lập với mục đích nâng cao sức khỏe và hạnh phúc, trau dồi hiểu biết tinh thần, phát triển ý thức và thúc đẩy hòa bình thế giới cho mọi thành viên của gia đình nhân loại.

Chúng ta tồn tại để xúc tiến hàn gắn và hòa bình qua việc khám phá một cách khoa học và đầy trải nghiệm ý thức nhất nguyên

như là căn bản của sự tồn tại.

Chúng ta cố gắng vận dụng hiểu biết từ cuốn sách này vào việc nâng cao sức khỏe, nghề nghiệp, khả năng lãnh đạo và hòa giải bất đồng.

Chúng ta mơ về một thế giới nơi con người nhận thức được bản thân mình là những biểu hiện của tinh thần vũ trụ.

Chúng ta mơ về một thế giới nơi con người thấy rõ họ là chúng sinh của tình yêu thương.

Chúng ta, ngay từ những thời khắc đầu tiên trong đời mình, đã có nghĩa vụ giúp đỡ các cá nhân và cộng đồng sống hòa bình với chính bản thân họ và những người xung quanh họ và sống một cách trọn vẹn trong mỗi thời khắc tồn tại.

Tổ chức Chopra giữ vai trò lãnh đạo trong hiệp hội toàn cầu có tên Liên minh vì Nhân loại Mới. Liên minh, này là mạng lưới các tổ chức và cá nhân trên toàn thế giới vốn có niềm tin rằng:

*Nền văn minh sắp tới của Nhân loại Mới sẽ thừa nhận, và rồi sẽ nhấn mạnh, rằng mọi con người vốn dĩ đều gắn kết với nhau bởi trên thực tế họ đều là biểu hiện của cùng một sự sống. Không một hành động nào có thể thực sự đơm hoa kết trái nếu không nằm trong môi hài hòa trọn vẹn với thực tế ấy. Tương lai của loài người nằm trong tay những người nhận thức được điều này.*

- Meher Baba

Mục đích và sứ mệnh của Liên minh vì Nhân loại Mới là liên kết tập thể chúng sinh có lòng từ bi trên toàn thế giới có tác động tới những chính sách gần gũi hơn với những nguyên tắc đúng đắn của cuộc sống, và tạo nên một lượng tới hạn của ý thức hòa bình được biểu hiện qua hệ thần kinh ngày một lớn hơn của tâm trí hành tinh.

Nếu bạn quan tâm và muốn tham gia vào các hoạt động của Liên minh vì Nhân loại Mới hay Tổ chức Chopra, xin vui lòng truy cập vào địa chỉ [www.chopra.com](http://www.chopra.com) và ghé thăm trang web của Tổ chức Chopra để có thêm thông tin. Bạn cũng có thể gửi e-mail về địa chỉ [foundation@chopra.com](mailto:foundation@chopra.com).

# Chú thích

[←1]

Từ y khoa, chỉ bó dây thần kinh phía sau dạ dày.



[←2]

Holistic: Tính chất chính thể, từ quan điểm chính thể luận, khái niệm triết học phương Đông và Vật lý Thiên (Zen Physics): “cái tôi”, “tự ngã” của con người thực ra là đồng hành, liên đới chặt chẽ với vũ trụ chứ không phân biệt là “chủ thể” so với “khách thể” - thế giới khách quan.

[←3]

Dharma: danh từ Phật học, “pháp” có nhiều ý nghĩa, ví dụ: thể tính chân như, tức là toàn bộ vũ trụ, mọi hiện tượng. Hoặc là quy luật bao trùm toàn thể vũ trụ, quy luật tái sinh dưới tác động của “nghiệp”. Một cách hiểu chung “pháp” là tất cả sự vật có đặc tính của nó, có khuôn khổ riêng giúp ta định hình được khái niệm về nó.