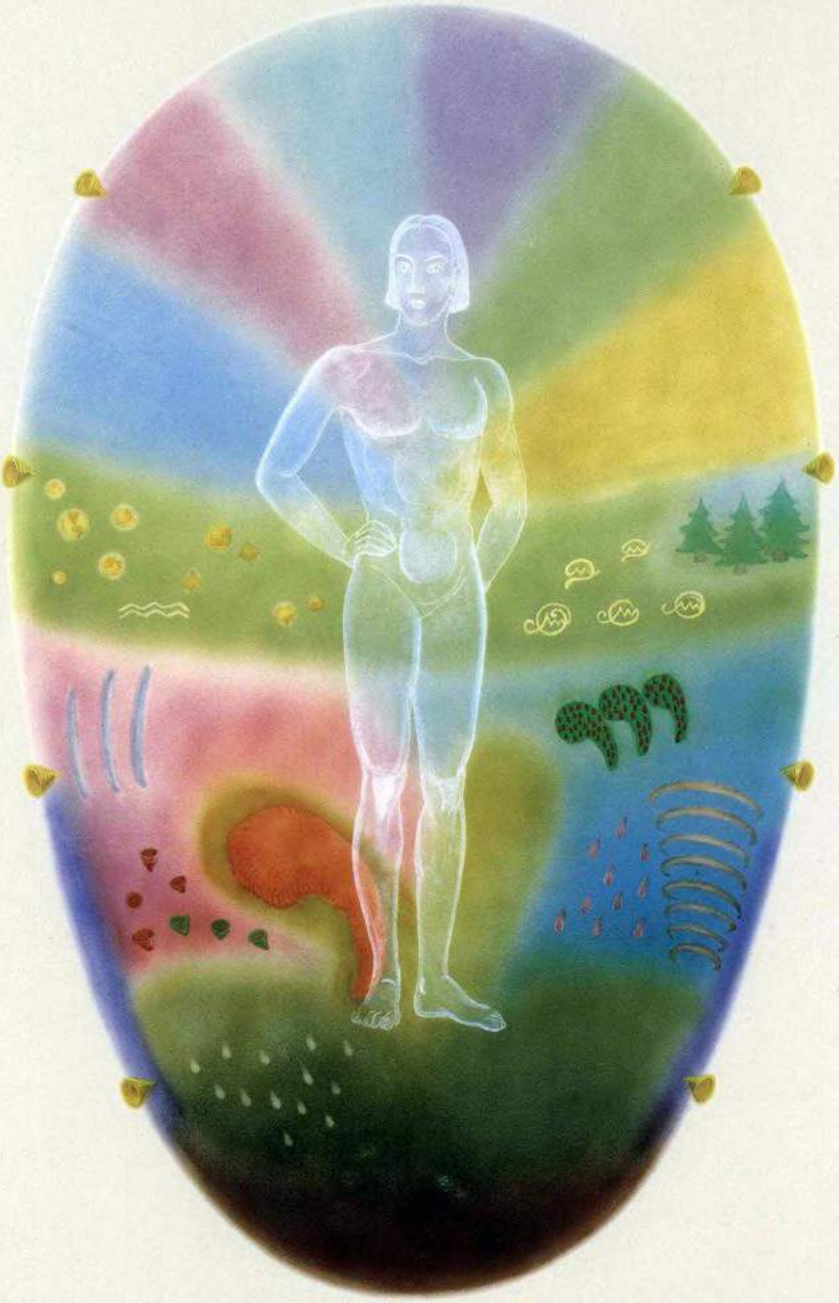
THE PERSONAL AURA



Dora van Gelder Kunz

with 19 Full Color Illustrations

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn

HÀO QUANG CON NGƯỜI

(THE PERSIONAL AURA)

***

Dora van Gelder Kunz

Người dịch: Mai Oanh và Quỳnh Anh

https://www.minhtrietmoi.org

2017

https://thuviensach.vn

Cuốn sách này được phát hành nhờ sự hỗ trợ của Quỹ Kern

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn

Dành tặng Emily Sellon

Để tỏ lòng trân quý tình bạn lâu năm

Và sự hỗ trợ hết mình của bà trong việc hiệu đính cuốn sách này

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn

Mục Lục

Mục Lục 5

1. Bối cảnh của cuốn sách 8

I. Cấu trúc và Động lực của các Trường Năng Lượng của Con người 14

2. Các Chiều của Tâm thức 15

3.Trường cảm xúc 24

4. Giải phẫu Hào quang (The Anatomy of the Aura) 33

Kích thước 33

Kết cấu và các hình thái (Texture and Patterns) 38

Màu sắc của Hào quang 39

Màu sắc của Các Cảm xúc 39

Dải màu xanh 41

Bán cầu trên và dưới của Hào quang 42

Các hình thái cảm xúc 43

Bạo lực 44

Các cơ quan của việc trao đổi năng lượng cảm xúc 44

Sẹo cảm xúc 46

Các Luân xa 51

Các luân xa Cao hơn 53

Kundalini 55

Sự Tích hợp cá nhân 56

II. Chu Kỳ của Đời Sống 58

5. Sự phát triển của cá nhân 59

Các Uẩn 59

Các Chỉ báo Nghiệp Quả 60

Các Uẩn 61

https://thuviensach.vn

"Tàng thức" 62
Tiềm năng 63
Dễ Bị Tổn thương cảm xúc 64
1. Một bà mẹ và đứa trẻ chưa sinh 65
2. Một đứa trẻ bảy tháng tuổi 71
3. Một bé gái bốn tuổi 76
4. Một cậu bé bảy tuổi 81
5. Một thiếu nữ 85
Trưởng thành 89
6. Một nghệ sĩ ở độ tuổi ba mươi 89
7. Một người đàn ông ở độ tuổi bốn mươi 93
8. Tuổi già: Một phụ nữ ở độ tuổi chín mươi 99
6. Cuộc Sống đầy Cống Hiến 104
9. Nghệ sĩ Piano/Nhà soạn nhạc 105
10. Nghệ sĩ Dương cầm (Piano) 110
11. Nhà Hoạt động Xã hội/Môi trường 113
12. Một Họa sĩ 120
13. Nhà thiết kế/ Kiến trúc sư 125
14. Nhà lý tưởng trẻ tuổi 129
Năm mươi sáu năm sau 134
7. Tác động của Bệnh tật 138
15. Hậu quả của Bệnh Sốt Bại liệt 138
16. *Một Đứa trẻ sinh ra Bị hội chứng Down* 143
17. Tình trạng lo âu thái quá 147
18. Tác động của Tham Thiền đối với Bệnh nhân Bệnh Tim Mãn tính 151
8. Chữa bệnh và Thực hành kỹ thuật hình dung 156
9. Thay đổi Hình Thái Cảm Xúc 163

https://thuviensach.vn

Sự Cần thiết của Tính kỷ luật 165
Ý thức về Mục đích 166
Nhận thức về Bản thân 167
Hình thái thói quen 169
Cội nguồn của sự thiếu tự tin 170
Xử lý các cơn Giận dữ 170
Phá vỡ Các Hình thái Tiêu cực 172
Chỗ đứng của Chủ nghĩa lý tưởng 173
Lòng vị tha 174
10. Tham thiền và Sự Phát triển Trực giác 176
Chuyển hướng Tập trung 177
Mối lo về tự ảo tưởng 178
Kích thích Các Năng lượng Cao hơn 179
Các Kỹ thuật Tham thiền 180
Tham thiền trong Trái Tim 181
Buông Xả 181
Phóng chiếu Tình thương 182
Trực giác 183
Kinh nghiệm Hợp nhất 185
Sự Hòa hợp của Tất cả các Cấp độ 186

https://thuviensach.vn

1. Bối cảnh của cuốn sách

Loạt các bức hình hào quang—đặc tính chủ chốt của cuốn sách này—đã xuất hiện một cách tự phát, không định trước, là do hoàn cảnh mang lại chứ không phải là chủ đích hoặc có kế hoạch từ phía tôi.

Tôi đã có thời gian làm việc với bạn tôi, tiến sĩ Otelia Bengtsson, một bác sĩ y khoa làm việc tại thành phố New York chuyên khoa dị ứng và miễn dịch học. Vì các bệnh loại này thường có những khía cạnh tâm linh, cô nghĩ rằng khả năng thông nhãn của tôi có thể hữu ích trong một số trường hợp do cô điều trị rất khó để chẩn đoán hoặc kháng thuốc. Là một trong những bác sỹ giàu tình thương và can đảm nhất mà tôi từng biết, cô không hề ngần ngại đưa bệnh nhân đến gặp tôi, mặc dù lúc đó (vào đầu những năm 1930) hoạt động không chính thống như vậy của một bác sĩ là vô cùng bất bình thường so với quan điểm về vấn đề này hiện nay.

Theo quy định, tôi không được cung cấp thông tin gì về các ca bệnh, mặc dù tất nhiên tôi có biết về loại bệnh mà bác sĩ Bengtsson điều trị và luôn được gặp các bệnh nhân với sự có mặt của cô. Tôi cho cô biết những vấn đề thể chất mà tôi nghĩ bệnh nhân đang mang trong mình, đồng thời tôi cũng giải thích vai trò cảm xúc của bệnh nhân đối với quá trình phát triển bệnh, và đưa ra lời khuyên về những cách mà họ có thể tự giúp mình.

Ngay từ thời thanh niên tôi đã được yêu cầu giúp đỡ những người bị đau đớn hoặc bị rối loạn, và nhờ đó tôi đã học cách quan sát các mô hình cảm xúc và giải thích những gì tôi thấy. Nhưng công việc của tôi với bác sĩ Bengtsson đòi hỏi tôi phải quan sát vô cùng kỹ lưỡng và cho tôi cơ hội để nghiên cứu sâu sắc các mối quan hệ giữa các hình thái cảm xúc và bệnh tật về thể chất—một công việc mà tôi đã tiếp tục thực hiện trong nhiều năm. Sự tin tưởng của cô đối với tôi rất hữu ích, bởi vì nếu không có sự hợp tác của cô, tôi sẽ không có khả năng nghiên cứu lâu dài về quá trình bệnh và các tương quan tâm lý của chúng. Kể từ khi những bức hình trong cuốn sách này được phát hành, đã có hàng trăm, thậm chí hàng ngàn người đến với tôi nhờ giúp đỡ, và với tôi đây là những kinh nghiệm học tập không ngừng nghỉ.

Những bức hình này xuất hiện bởi vì nhiều năm trước, tôi đã kết bạn với một họa sĩ tài năng, Juanita Donahoo, người rất quan tâm đến những mô tả của tôi về hào quang và muốn thử minh họa chúng. Cô đã bắt đầu thử nghiệm với cọ air brush và nghĩ rằng đây có thể là một phương tiện tốt cho việc cố gắng truyền đạt một số ý tưởng về tính mờ ảo, màu sắc pha trộn và luôn thay đổi của hào quang. Cô rất thích

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn

thú và háo hức, và sẵn sàng thử nghiệm theo những cách khác nhau để phản ánh và truyền tải hình ảnh về những gì tôi nhìn thấy.

Tôi phải nói rằng đó là một quá trình rất mệt mỏi. Juanita có một bảng màu rất phức tạp, và khi tôi mô tả người ngồi trước chúng tôi, cô sẽ vẽ một bản thô về hào quang, đưa vào những đặc điểm đặc biệt, vẽ ra các vùng màu sắc và cố gắng thể hiện chúng càng gần càng tốt với những gì tôi thấy và trình bày. Không phải lúc nào tôi cũng dễ dàng thỏa mãn, bởi vì màu sắc của bột màu cho dù tinh xảo đến mấy là vô cùng thô và kém tinh tế so với sắc màu của thể dĩ thái. Cô Juanita vô cùng kiên nhẫn. Nhưng dù vậy, tôi phải nói rằng những hình ảnh này chỉ phản ánh ít nhiều thực tế, mặc dù những nỗ lực của Juanita sẽ khó có thể có kết quả tốt hơn, bởi vì cô đã rất nhạy cảm và tiếp nhận rất tốt những ấn tượng tôi cố gắng truyền tải.

Những bức tranh hào quang này thể hiện một loạt chân dung của những người mà tôi đã có liên lạc, hoặc những người được giới thiệu đến với tôi. Chúng mô tả hình ảnh chân thực (như tôi thấy) vào thời điểm đó. Đó là thực tế mà tôi muốn nhấn mạnh. Đây là những chân dung của các cá nhân—một số nổi tiếng, một số không tên tuổi, một số người lớn tuổi, một số còn trẻ—tất nhiên không phải là khuôn mặt hoặc hình ảnh của họ, mà của phàm ngã và đặc điểm của họ vào thời điểm đó trong cuộc đời họ. Đó là một hồ sơ về sở thích, công việc, cảm xúc, khát vọng, tài năng và tiềm năng của họ, cũng như các vấn đề, khó khăn và thói quen cảm xúc của họ.

Mỗi người cần chuẩn bị đến ngồi chỗ chúng tôi hai tới ba giờ đồng hồ, nhiều người cảm thấy việc này khá tẻ nhạt. Tôi đặc biệt nhớ một nhạc sĩ nổi tiếng đã mất kiên nhẫn ngay khi chúng tôi mới xong được khoảng nửa phần việc. May mắn thay, lúc đó con gái của anh cho anh xem một bản hòa âm mà cháu mang theo, và anh say sưa xem bản nhạc của con mà quên đi thời gian.

Một số người khác khá thích thú vì họ được vẽ chân dung hào quang, và muốn biết những màu sắc khác nhau có ý nghĩa gì. Một người đàn ông có những phản ứng đặc biệt với những thông tin này theo cách rất đặc trưng. Khi được cho hay màu da cam trong hào quang của ông là một dấu hiệu của lòng tự hào và sự tự tin, ông nói, “Tôi không thích điều đó và Fm quyết định thay đổi cho bức vẽ.” Đối với trẻ em, chúng chạy hoặc chơi đồ chơi, hay thậm chí ngủ thiếp đi. Những hoạt động này không làm phiền chúng tôi mấy, vì đó là hành vi khá bình thường và cho thấy chúng đang thư giãn.

https://thuviensach.vn

Do đó các bức tranh là chân dung của các cá nhân, chứ không phải hình ảnh khái quát hoặc tổng hợp như những bức tranh minh họa các cuốn sách khác về hào quang, như trong tác phẩm *Man Visible and Invisible* (Người hữu hình và vô hình) của ông C. W. Leadbeater. Đây là những con người thực, với sự khác biệt lớn về phàm ngã. Tôi sẽ nói về bản chất của hào quang trong các chương tiếp theo, nhưng tôi muốn nhấn mạnh ngay từ đầu những bức chân dung này giống như một khung hình tĩnh trong một hình ảnh chuyển động—cái nhìn thoáng qua trong tiến trình cuộc sống. Tất cả chúng ta đều có tâm trạng thay đổi, và chúng được phản ánh trong hào quang, phủ lên các đặc tính lâu dài hơn. Do vậy các bức hình hào quang nắm bắt được bản chất của những cá nhân này về những gì họ cảm thấy vào thời điểm được vẽ mà thôi.

Đối tượng nghiên cứu

Có một điều khác nữa mà tôi phải nhấn mạnh. Những chân dung này không đại diện cho một mặt cắt của xã hội—có lẽ không phải là một nhóm người điển hình, mặc dù chúng tôi có nhiều lứa tuổi. Có sự cân bằng giữa nam và nữ, nhưng điều đó cũng do tình cờ mà có chứ không được định trước. Không có kẻ giết người, không có tội phạm, không có người bị chứng tâm thần. Hầu hết những người được vẽ thuộc tầng lớp trung lưu; không có những điển hình về lòng tham, ham muốn, tức giận, tàn ác, bạo lực hoặc các hành vi cưỡng ép khác. Một số khá bình thường, nhưng một số ít có năng khiếu đặc biệt, và một tỷ lệ đáng kể có quan tâm tới triết học, nhân văn và tinh thần. Vì vậy, chúng tôi thiếu sự tương phản có được nếu bao gồm trong nhóm một số đối tượng phản diện trong xã hội.

Lý do thiếu sự đa dạng này là vì chúng tôi không bao giờ nghĩ đến công việc này như một cuộc điều tra tâm lý y khoa. Đó là một nghiên cứu về hào quang, đơn giản và thuần nhất. Vào thời điểm đó, một số người đã bày tỏ sự quan tâm đến các quan sát thông nhãn của tôi, có vẻ sâu sắc hơn những người khác. Họ muốn xem hào quang trông như thế nào, và chúng thể hiện sự khác biệt trong phàm ngã ra sao. Vì vậy, chúng tôi bắt đầu và hoàn thành công việc với những người ngay lập tức có thể gặp gỡ và sẵn sàng ngồi cùng chúng tôi. Chúng tôi đã không cố gắng tập hợp một nhóm người có nguồn gốc sắc tộc, văn hoá, tôn giáo hoặc giáo dục đa dạng.

Nếu đến giờ mới thực hiện dự án này hẳn là tôi đã làm theo cách hoàn toàn khác. Những nghiên cứu này đã được thực hiện khoảng năm mươi lăm năm trước, khi tôi vẫn còn khá trẻ, và mặc dù năng lực thông nhãn của tôi không thay đổi, qua

https://thuviensach.vn

thời gian tôi đã học được rất nhiều về sự tương tác của con người. Trong cuốn sách này, các hình ảnh và mô tả về hào quang là sản phẩm của những quan sát trong thời gian đầu sự nghiệp của tôi, nhưng trong các chương tiếp theo tôi cố gắng cung cấp thêm nhiều thông tin khác, thể hiện những kiến thức tôi đã trau dồi được trong những năm sau này.

Một số độc giả cũng có thể thắc mắc tại sao chúng ta phải đợi lâu như vậy để cuốn sách được xuất bản. Một trong những lý do nằm ở điều tôi vừa nói: Tôi không cảm thấy sẵn sàng thực hiện một nghiên cứu tổng quát về hào quang cá nhân dựa trên một số ít hình mẫu này. Thứ hai, lý do quan trọng hơn là bầu không khí tinh thần tôi trong những ngày đó không có lợi cho bất kỳ nghiên cứu nghiêm túc nào về các khái niệm quan trọng thuộc chủ đề này.

Chỉ trong vài thập kỷ qua, những tiến bộ khoa học, y học và tâm lý đã mang lại nhiều thay đổi trong quan niệm về vai trò của tâm thức đối với cuộc sống con người. Hiện nay nhiều người chấp nhận hơn về mối quan hệ giữa thân và tâm và nguồn gốc tâm linh của bệnh tật, cũng như thừa nhận tầm quan trọng của thái độ trong các tương tác giữa con người với nhau. Kết quả là bối cảnh hiện nay giúp cho những gì tôi trình bày không còn xa lạ.

Gần đây, khi nghiên cứu thông qua các bức vẽ, chúng tôi bắt đầu thấy rằng chúng thuộc các dạng thức hoặc nhóm nhất định và điều này cho thấy những đặc điểm ít liên quan đến sự nổi tiếng hay bình dị của người đó. Hầu hết mọi người có một số đặc điểm cảm xúc cơ bản chung: tình yêu và sự thông cảm, khả năng trí tuệ—khả năng học hỏi, thể hiện bản thân và thực hiện một số công việc có ý nghĩa. Tôi hy vọng, người đọc sẽ thấy thú vị khi theo dõi những năng lực bẩm sinh của con người biểu hiện ở nhiều người khác nhau trong các bức hình, và có lẽ tự nhận ra chính bản thân mình ở mức độ nào đó.

Cuối cùng, người đọc có thể muốn biết một vài điều về cá nhân tôi, điều gì khiến tôi có năng lực thấy được hào quang (như tôi vẫn gọi) hay là trường tình cảm của mỗi người.

Lịch sử cá nhân

Tôi sinh ra trong một gia đình Hà Lan sống trong một đồn điền lớn ở đảo Java, nơi cha tôi là giám đốc của một nhà máy đường. Cả mẹ và bà tôi đều có khả năng tâm linh, nhưng không ai có thể gọi đây là năng lực di truyền được. Nếu có liên quan đến các yếu tố di truyền, chúng có thể liên quan đến sự nhạy cảm bẩm sinh và khả năng phản ứng trực quan với các tình huống và sự kiện không lường trước được.

https://thuviensach.vn

Khi sinh ra, tôi vẫn được bao bọc trong một cái màng (màng bào thai), nó được coi là nhãn quang thứ hai, và tôi được kể lại rằng chính tôi đã phá vỡ bức màn bằng nắm tay mình, và tự giải phóng bản thân.

Mẹ tôi là người tin tưởng sâu sắc vào thiền, và luôn dành một căn phòng cho việc tham thiền không bao giờ sử dụng cho bất cứ mục đích nào khác. Bà bắt đầu dạy tôi tập thiền khi tôi mới được khoảng năm tuổi. Lúc đầu, bà đưa ra những chủ đề rất đơn giản cho tôi, nhưng sau đó bà đặt ra cho tôi nhiều vấn đề trừu tượng hơn để suy ngẫm. Cha mẹ tôi luôn trông chờ tôi có những giải thích cho các ý tưởng đến với tôi trong quá trình tham thiền.

Về khả năng thông nhãn của tôi, tôi cho rằng tôi bắt đầu nhận thức được năng lực này và phát triển nó khi tôi được khoảng sáu hoặc bảy tuổi. Vào khoảng thời gian đó, ông C. W. Leadbeater (một người có năng lực thông nhãn nổi tiếng và là một người viết rất nhiều tác phẩm Thông Thiên Học) đến thăm chúng tôi, và ông rất quan tâm đến tôi và những gì tôi thấy. Sau đó, khi tôi khoảng mười hai tuổi, chúng tôi đã đến sống ở Úc và từ đó tôi đã liên hệ với ông hàng ngày trong nhiều năm. Tôi không thể nói rằng ông đã từng huấn luyện tôi trong việc sử dụng năng lực thông nhãn của mình, nhưng ông đã đặt ra các nhiệm vụ cụ thể cho tôi—trong đó có một số rất khó cho một cô gái trẻ nhút nhát—và thông qua việc nỗ lực hoàn thành những nhiệm vụ này tôi đã dần có được sự tự tin về bản thân.

Nhưng có lẽ việc đào tạo ban đầu hữu ích nhất cho tôi là từ tính cương định của cha tôi, qua đó tôi áp dụng cho chính mình và học cách duy trì ý tưởng của mình bất chấp sự phản đối. Cha tôi yêu thích lập luận, và ông đã tập cho tôi bảo vệ quan điểm của mình, vì vậy mà tôi đã học được rằng tôi không thể tự nhiên mà có được điều gì.

Vì vậy, ngay từ khi còn rất trẻ tôi đã được dạy không nên mong đợi rằng mọi người sẽ nhất thiết đồng ý với mình. Điều này đã giúp tôi luôn vững vàng trong công việc của mình với các chuyên gia y tế, vì nếu tôi làm việc với các bác sĩ hoài nghi về khả năng thông nhãn của tôi, thái độ này đối với tôi không có gì là khó hiểu và không bao giờ ngăn trở tôi sẵn lòng hợp tác với họ. Nói cách khác, tôi không lấy làm phiền bởi thực tế là nhiều người có thể nghĩ rằng thông nhãn là một điều vô lý, vì tôi tin rằng mọi người đều có quyền chỉ chấp nhận những lý lẽ của người khác khi điều đó có ý nghĩa với mình.

Tôi đưa ra những mô tả và thảo luận sau đây về trường cảm dục từ quan điểm này. Đối với tôi, các hình thái cảm xúc là kết quả của nhiều yếu tố và kinh nghiệm cuộc

https://thuviensach.vn

sống khác nhau, một số tốt đẹp, một số đau đớn, một số tiêu cực, một số có tính xây dựng. Nếu chúng ta không nhận thức được những hình thái này, chúng có thể gây ức chế cho chúng ta theo nhiều cách và thậm chí dẫn đến việc gây ra bệnh tật. Tuy nhiên, cảm xúc không chỉ dễ biến động mà còn mang đầy năng lượng, và do đó chúng có thể và thực sự hay thay đổi.

Hơn nữa, chiều hướng thay đổi phụ thuộc vào ý định của chúng ta, một khi điều đó trở nên rõ ràng đối với chúng ta.

Tôi hy vọng cuốn sách này có thể giúp người đọc thấy rõ hơn hình thái cảm xúc của mình, và do đó hiểu được những khả năng biến đổi và tăng trưởng luôn tiềm ẩn trong mỗi người.

https://thuviensach.vn

I.

Cấu trúc và Động lực của các Trường Năng Lượng của Con người

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn

2. Các Chiều của Tâm thức

Cuộc sống của một người bình thường, dường như không có nhiều điều diễn ra, thực ra tràn ngập những trải nghiệm ở nhiều cấp độ. Trong khi chúng ta đang tập trung vào công việc hàng ngày của cuộc sống, chúng ta đồng thời tham gia vào một tổng thể phức tạp của các mối tương tác giữa các tiến trình vật lý, cảm xúc và tư duy. Mặc dù chúng ta có thể không quan tâm nhiều đến những tương tác này, nhưng chúng vẫn ảnh hưởng đến hành vi của chúng ta cũng như cảm giác hạnh phúc hài lòng của mỗi người.

Điều tôi cố gắng truyền tải thông qua cuốn sách này là chia sẻ với độc giả một số nhận thức và đánh giá của tôi về các quy mô tiềm ẩn của tâm thức bên trong chúng ta và thông qua đó giúp các bạn nhận thức rõ hơn về những khía cạnh này trong cuộc sống của mình và khả năng tác động của bản thân tới việc thay đổi tâm thức trong chính mình.

Trọng tâm của tôi chủ yếu dựa vào cảm xúc của chúng ta, vì hào quang—đám mây sáng rỡ xung quanh mỗi người—là trường cảm xúc cá nhân. Nhưng cảm xúc của chúng ta là một phần của tổng thể lớn hơn mà chúng ta gọi là con người, và do đó chúng không thể tách rời với mọi thứ đang diễn ra bên trong chúng ta. Sự tương tác giữa năng lượng thể trí, cảm xúc và cơ thể vật lý diễn ra quá nhanh và liên tục đến mức chúng làm mờ đi sự tách biệt này, và do vậy chúng ta thường chỉ chú ý đến chúng khi sự hòa hợp bị phá vỡ. Do đó, để hiểu được bản chất của cảm xúc và vai trò của chúng, chúng ta phải quan sát chúng từ quan điểm của toàn thể con người—và điều này bao gồm không chỉ thể xác, tâm trí và cảm xúc, mà còn cả chiều cao hơn của tâm thức.

Các chiều cao hơn của Tâm thức

Các tài liệu Thông Thiên Học, Ấn Độ và nhiều tài liệu khác đã xác định bản chất của các thể cao hơn, và gọi chúng bằng nhiều tên gọi khác nhau. Trong khi tôi luôn khuyên mọi người tự nghiên cứu các tài liệu này và tự mình đánh giá, nhưng với các mục đích hiện tại tôi sẽ chỉ đơn giản đưa ra các mô tả của riêng mình và sử dụng các thuật ngữ theo cách của tôi với hy vọng sẽ làm cho các vấn đề trở nên đơn giản và rõ ràng nhất có thể.

Vì nhiều lý do, tôi thường coi các trạng thái tâm thức khác nhau không phải là "các cõi", như chúng được gọi trong các mô tả trước đây, mà là các chiều, hay các trường.

https://thuviensach.vn

Cả hai thuật ngữ này cho thấy khả năng di chuyển trong một không gian mở, năng động, và cũng khả năng mở rộng gần như vô hạn tới những tầm tâm thức cao hơn. Cả hai đều hàm ý sự tồn tại của một tổng thể lớn hơn mà các chiều hay các trường khác nhau là là những thành phần trong đó, liên tục tương tác lẫn nhau. Khi nói về các trường năng lượng của con người, tôi luôn luôn cố gắng nhấn mạnh rằng tất cả mọi thực thể—kể cả bản thân chúng ta—đều tồn tại trong một tổng thể vĩ đại, đó chính là vũ trụ. Các chiều tâm thức đều có mặt ở khắp nơi, trong mọi sự vật, ngay cả khi nó mới chỉ ở dạng thức thô sơ nhất.

Tâm Thức

Tâm thức có nhiều hình thái, và các phạm vi của nó vượt xa những gì mà chúng ta thường nghĩ tới như là cái trí hữu thức. Các trạng thái tâm thức có thể từ mức độ nhận thức cơ thể sơ khai lên tới cấp độ hiểu biết tâm linh cao nhất. Do đó, chúng tạo thành một hệ thống có thứ bậc, trong đó năng lượng liên quan đến các trạng thái tâm thức ngày càng trở nên tinh tế hơn khi chúng ở các tầm mức cao hơn. Nhưng điều này không có nghĩa là một trạng thái tâm thức cụ thể không mang nhiều ý nghĩa, hoặc ít quan trọng hơn phần còn lại. Nếu chúng ta cố gắng nhìn nhận tất cả các chiều theo một tổng thể mà chúng là một phần, chúng ta sẽ thấy rằng mỗi điểm đóng một vai trò nhất định trong tổng hòa tâm thức.

Lạt ma Govinda đã giải thích rất rõ điều này: "Tâm thức của một chiều đo cao hơn bao gồm sự nhận thức đồng thời và được phối hợp của một số hệ thống các mối quan hệ hay các chiều hướng chuyển động trong sự thống nhất rộng lớn hơn, toàn diện hơn mà không phá hủy các đặc tính riêng của các chiều thấp hơn được tích hợp. Do đó, thực tính của chiều đo thấp không bị tiêu diệt bởi một chiều đo cao hơn, mà chỉ mang lại các giá trị ở những khía cạnh khác"

Cũng giống như vậy, khi tôi nói đến "chiều đo cao hơn" hoặc "cấp cao hơn" tôi không cố gắng đưa ra các đánh giá về giá trị, mà chỉ mô tả "hệ thống mối quan hệ" mà Lạt ma đã đề cập ở trên. Thật vậy, các đánh giá về mặt giá trị hoàn toàn không phù hợp khi chúng ta cố gắng hiểu được bản chất của các chiều khác nhau của tâm thức. Điều quan trọng hơn là cần nghiên cứu thêm về các chức năng và đặc điểm của tâm thức, và nhận thức được những đóng góp đặc biệt—cũng như những hạn chế của chúng—về thực tính vĩ đại hơn, đó là toàn thể bản chất con người.

Theo cách nhìn nhận này, các trạng thái tâm thức là những điều kiện thực tế *khác nhau* nhưng không *tách biệt* nhau hoặc tách biệt chính thân xác. Các trường vi tế cùng tồn tại trong một không gian, và ảnh hưởng lẫn nhau. Sự khác biệt của chúng

https://thuviensach.vn

nằm ở thực tế là mỗi trạng thái có loại năng lượng và mức độ rung động riêng. Điều này làm cho các trường khác nhau tạo ra các hiệu ứng đặc biệt của chúng, đồng thời thâm nhập và tương tác với các trường khác mà không bị hòa tan.

Thật khó để tìm ra một sự tương đồng chính xác với hiện tượng này theo những kinh nghiệm thông thường. Có thể ví toàn bộ hiệu ứng này diễn ra tương tự như cách một âm thanh duy nhất của một hợp âm được tạo ra bằng cách kết hợp các âm khác nhau, mỗi âm chỉ có thể được phân biệt bởi người thẩm âm lão luyện. Kinh nghiệm thẩm âm là sự so sánh gần nhất mà tôi có thể nghĩ ra, bởi vì sự khác biệt giữa các trường vi tế về bản chất là hòa hợp. Mỗi chiều tâm thức có phạm vi tần số riêng, và đóng một vai trò nhất định trong hòa âm tổng thể của một con người.

Năng lượng Sáng chói

Không phải là một nhà khoa học, tôi chỉ có thể gợi ý làm sao để nhận thức được các trường vi tế. Chúng ta biết rằng âm thanh và ánh sáng là những dạng năng lượng bức xạ có bước sóng khác nhau, và nhiều hiện tượng vượt quá khả năng nhận thức của các giác quan thông thường, chẳng hạn như ánh sáng tia cực tím, chúng ta chỉ có thể nhận ra khi có công cụ để phát hiện ra chúng. Với tôi, các chiều cao hơn là các dạng năng lượng bức xạ liên quan đến ánh sáng. Cũng giống như ánh sáng mặt trời có thể được phân chia thành dải quang phổ mà chúng ta có thể nhìn thấy là cầu vồng, vì vậy những năng lượng cao này tiết lộ qua màu sắc đặc trưng của chúng. Đó là những điều tôi nhận ra. Do đó, thông nhãn có thể là một công cụ giúp quan sát rõ một số bước sóng và tần số không nhìn thấy được bằng mắt thường.

Khi phát sinh các câu hỏi về vấn đề thông nhãn, một trong những trở ngại lớn nhất đối với hầu hết mọi người, đó là khả năng quan sát được các chiều vi tế dường như chỉ giới hạn ở một vài người. Trong khi tôi không thể giải thích được điều này, tôi muốn chỉ ra một thực tế rằng cho đến thời đại hiện nay, chúng ta vẫn không thể nhìn thấy virus, hoặc phân biệt sóng siêu âm, hay xác nhận các yếu tố di truyền. Tất cả những điều này vốn dĩ vẫn tồn tại từ trước khi có những dụng cụ giúp chúng ta có thể quan sát chúng. Tương tự, có thể trong tương lai cơ chế của thông nhãn sẽ được khám phá và hiểu rõ. Đến bây giờ, tôi chỉ có thể nói rằng tôi có khả năng thông nhãn nhờ sự thay đổi tập trung thị giác. Tôi có thể kiểm soát cơ chế này, và tôi chỉ sử dụng nó khi cần. Tôi sử dụng từ "thị giác" để mô tả quá trình này bởi vì nó là một loại nhìn thấy, nhưng mắt vật lý của cơ thể không đóng vai trò gì trong đó. Thay vào đó, cần sự tập trung chú ý. Tôi sử dụng khả năng thông nhãn của mình chủ yếu trong công việc, và nhãn quan thông thường cũng được sử dụng như mọi người bình thường khác.

https://thuviensach.vn

Đối với tôi, sinh lực, cảm giác và suy nghĩ là những hình thức năng lượng. Mặc dù hầu hết chúng ta không nghĩ đến chúng theo cách này, nhưng một số nhà khoa học mà tôi đã cùng làm việc cho biết hoàn toàn hợp lý khi sử dụng từ "năng lượng" khi nói tới cảm xúc, vì năng lượng có nghĩa là "năng lực hành động hoặc tạo ra những tác động." Chúng ta chấp nhận các trường vật lý như lực hấp dẫn là có "thật" bởi vì chúng ta trực tiếp chịu tác động của chúng, cho dù chúng ta không bao giờ nhìn thấy chúng. Hiện tại, do thiếu thông tin đầy đủ, bản chất của các trường vi tế chỉ có thể được giả định theo những cách mà chúng ảnh hưởng đến chúng ta. Tôi luôn luôn cố gắng nhấn mạnh rằng cảm xúc không chỉ là các trạng thái tâm lý chủ quan; chúng có những hệ quả vật chất thực sự và tác động đến sức khoẻ của chúng ta bằng nhiều cách. Tôi nói từ kinh nghiệm cá nhân, vì đây là một lĩnh vực mà tôi đã quan sát và nghiên cứu suốt cuộc đời.

Phổ Tâm Thức

Được coi là năng lượng, cảm xúc và suy nghĩ có liên quan với nhau tương tự như mối quan hệ giữa âm thanh và ánh sáng. Ở một đầu của dải phổ tâm thức là trường liên quan mật thiết với cơ thể vật lý. Nó được gọi là dĩ thái, và dạng năng lượng đặc trưng của nó là cái được gọi là prana trong giáo lý Ấn Độ—đó là năng lượng sự sống hay sinh lực. Mọi sinh vật được nuôi dưỡng và duy trì bởi năng lượng này. Trong chẩn đoán bệnh tật, màu sắc và độ sáng rỡ của dòng chảy prana của mỗi người là các chỉ số quan trọng cho tôi biết tình trạng sức khoẻ. Lý do tại sao những cảm xúc có ảnh hưởng như vậy đến sức khoẻ của chúng ta là vì thể dĩ thái có mối liên hệ mật thiết với trường tình cảm; có một sự tương tác liên tục giữa hai loại năng lượng này.

Một cách tình cờ, đây là lĩnh vực khó nhất để nghiên cứu bằng thông nhãn, bởi vì nó phức tạp nhất. Thể dĩ thái thực sự là một bản sao của cơ thể vật lý, và nó lặp lại sự phức tạp của các quá trình trong cơ thể của chúng ta. Khi tìm kiếm dấu vết bệnh tật, người ta phải lưu ý đến sự khác biệt về màu sắc, kết cấu, mức độ và hình thức chuyển động, và nhiều yếu tố khác trong thể dĩ thái. Trong thực tiễn của các kỹ thuật chữa bệnh như Đặt tay chữa bệnh (Therapeutic Touch), chúng tôi nghiên cứu chủ yếu để khám phá và loại bỏ những tắc nghẽn trong dòng năng lượng dĩ thái, trong khi luôn luôn tâm niệm con người là một tổng thể. Việc bàn luận về thể dĩ thái và các chức năng của nó là không thích hợp ở đây, nhưng những độc giả muốn có được mô tả đầy đủ hơn có thể quan tâm đến một cuốn sách mà tôi đã viết với Bác sĩ Shafica Karagulla, cuốn sách có nhan đề *Luân xa và các Trường Năng lượng của Con người*.

https://thuviensach.vn

Tiếp đến, theo mức độ tinh tế của vật chất và tốc độ chuyển động, là trường astral hay cảm dục, năng lượng đặc trưng của nó là những xúc cảm, theo sau là trường trí tuệ, đó là năng lượng của ý nghĩ hay tư duy. Ngoài trường trí tuệ là trường trực quan và có mức độ vi tế cao hơn. Những chiều đo này có kết cấu mịn hơn, nhẹ hơn, chuyển động nhanh hơn và có mức độ rung động cao hơn. Chúng mạnh mẽ hơn, bởi vì chúng có thể biến đổi năng lượng thô thành mịn hơn. Chúng nhạy bén hơn đối với những tác động tinh thần, và chúng cũng bền vững hơn, vì ít bị ảnh hưởng bởi những căng thẳng và bão tố trong đời sống vật lý.

Như tôi đã đề cập, chúng ta thường có khuynh hướng nghĩ rằng "cao hơn" là "tốt hơn", nhưng điều này không hẳn là đúng đối với mối quan hệ giữa thể trí và cảm xúc. Trong các hoạt động hàng ngày, hai thể này thường gắn kết chặt chẽ với nhau. Ngay khi chúng ta cảm nhận một điều gì đó chúng ta đánh giá cảm nhận đó, và đặt nó trong bối cảnh kinh nghiệm của mình, để cảm xúc và suy nghĩ của chúng ta tương tác không ngừng nghỉ.

Thể trí

Thể trí có ảnh hưởng tới cảm xúc rất mạnh mẽ, bởi vì đó là một phần có thể tự tách ra khỏi cảm xúc của con người và quan sát các tác động của chúng: "Tôi cảm thấy hạnh phúc; Tôi cảm thấy tức giận." Như vậy thể trí có thể mang lại tính khách quan cao hơn cho cảm xúc của con người bằng cách chỉ ra phương hướng dẫn dắt chúng ta, và thông qua đó, tạo ra trật tự và sự gắn kết trong cuộc sống của chúng ta. Nhưng thể trí cũng có thể trở nên méo mó và tạo ra những tác động tiêu cực, ích kỷ và có hại đối với cuộc sống tình cảm. Nó có thể biện minh cho những định kiến của con người và xuyên tạc sự thật, và khi đó, như bà H. P. Blavatsky đã nói, nó là "kẻ giết chết sự thật."

Tuy nhiên, ảnh hưởng của thể trí là điều vô cùng cần thiết cho sự hợp nhất và cân bằng phàm ngã, cũng như có tác dụng hướng dẫn. Thể trí đặt ra các mục tiêu, lập kế hoạch chiến lược, tạo dựng các vấn đề và thực hiện từng bước. Lý trí đưa ra hướng dẫn, định hình và gắn kết với những suy nghĩ lan man của chúng ta, cho phép tự phản biện. Tất cả đều là những hoạt động tích cực của thể trí trong cuộc sống hàng ngày.

Còn có một mức độ thể trí gắn liền với tư duy trừu tượng, như toán học, triết học hay khoa học, và điều này không ảnh hưởng trực tiếp đến cảm xúc. Tuy nhiên, các nhà toán học và các nhà khoa học sẽ không theo đuổi nghề nghiệp của mình trừ khi họ có mối quan tâm tới các lĩnh vực này, nhờ đó cảm xúc được thúc đẩy, sự chú

https://thuviensach.vn

tâm và nhiệt tình sẽ được dành cho các vấn đề trừu tượng. Một số người có một niềm đam mê sâu sắc với các ý tưởng và có thể hoàn toàn đắm chìm vào chúng; sự quan tâm đó không chỉ đơn thuần mang tính học thuật. Trong trường hợp này, năng lượng tinh thần và cảm xúc kết hợp với nhau, đó là một trong những dấu hiệu của sự hợp nhất phàm ngã.

Nhưng giữa lý trí cố để hiểu được một tình huống và cảm xúc thúc đẩy hành động thường có một khoảng cách và thiếu tính đồng bộ. Thường thì mọi người không lưu ý đến thông tin được cung cấp, mà phản ứng trước một tình huống theo cảm xúc tức thời. Khi đó, các cung bậc cảm xúc có thể dẫn chúng ta tới những hành động không phù hợp với ý định của mình, hay theo kinh nghiệm của bản thân. Trong trường hợp như vậy, chúng ta nói rằng người đó là bốc đồng—thậm chí có thể tới mức vượt ngoài tầm kiểm soát. Sự chia tách như vậy trong tinh thần hiển thị rõ ràng trong hào quang của một cá nhân. Trường thể trí có thể đón nhận trực giác cũng như có độ tập trung rõ nét, trong khi trường cảm xúc của người đó bị mất cân bằng. Khi điều này xảy ra, có thể có rất nhiều ý tưởng nảy sinh mà cá nhân đó không có khả năng làm theo và đưa chúng vào thực tế.

Có rất nhiều loại rối loạn chức năng như vậy giữa các trường. Tuy nhiên, ngoại trừ những người ốm yếu hoặc tàn tật, trường cảm xúc và thể trí luôn phối hợp với nhau khá chặt chẽ, bởi vì tư duy luôn đi cùng một mức độ cảm xúc nào đó. Nó có thể là sự quan tâm hay chán nản, thích hay không thích hoặc thờ ơ, và ngay cả khi bị kiềm chế, luôn có một phần cảm xúc trong suy nghĩ của chúng ta.

Trực giác

Tình cảm của chúng ta dành cho thiên nhiên hay cái đẹp, hoặc cho hòa bình trên thế giới cũng là cảm xúc, nhưng là một dạng thức khác. Chúng vượt ra khỏi mức độ phàm ngã đơn thuần, và liên quan đến một khía cạnh của con người mà chúng ta gọi là trực giác. Đây là mức độ tâm thức vượt trên thể trí, hoặc ẩn sâu bên trong mỗi người, và nó mang lại cho chúng ta những hiểu biết sâu xa hơn kiến thức của mình. Nhiều người trải qua những thời khắc bỗng chốc thấy mình hòa nhập với thiên nhiên—hoặc với tinh thần của thế giới—mạnh đến nỗi vào thời điểm đó nó giải phóng tất cả những rào cản vốn vẫn phân cách chúng ta với nhau. Trải nghiệm hợp nhất đó vượt qua cả tâm trí và cảm xúc, làm cho họ thấm đẫm năng lượng cấp cao mạnh mẽ tới mức có thể mang lại một quan điểm hoàn toàn mới về cuộc sống.

Trong một trường hợp khác, tri kiến tinh thần—nhìn thấy toàn bộ mối quan hệ hoặc chân lý của một ý tưởng—cũng là một khía cạnh của trường trực quan, bởi vì

https://thuviensach.vn

nó ào tới trực diện và tức thì, khác hơn lối suy nghĩ nguyên nhân và kết quả thông thường của chúng ta. Chính điều này giúp chúng ta có thể nhìn thấy những thực tính mới cho những tình huống cũ, tìm ra các giải pháp sáng tạo cho các vấn đề khó giải quyết và thực hiện các bước nhảy vọt đột phá đầy hiểu biết.

Trải nghiệm về Thời gian

Có một điểm cần lưu ý nữa về các trường vi tế là có những dấu hiệu chỉ ra rằng chúng thực sự là các chiều của không gian. Trải nghiệm về thời gian là khác nhau ở những chiều cao hơn. Tôi không hiểu nguyên nhân và cách thức diễn ra điều đó, ngoại trừ một điều chúng ta đều biết rằng thời gian liên quan đến chuyển động. Vì sự biến động của các trường vi tế khác với các trường của thế giới vật lý, các giá trị thời gian ở các cõi cao linh hoạt hơn nhiều. Như chúng ta biết, quá khứ và hiện tại không còn phân biệt và trở thành một phần của sự liên tục của thời gian. Cả quá khứ và hiện tại đều mang ý nghĩa biểu đạt cho "ở đây" và "bây giờ" của trường thể trí và cảm dục. Đó là lý do tại sao bạn có thể khám phá ra những dấu vết của quá khứ xa xôi trong hào quang của một người, và dự đoán được các khuynh hướng có thể phát triển trong tương lai. Cách mà yếu tố thời gian này trở thành một phần của tâm lý con người sẽ được nhắc tới trong việc miêu tả hào quang của trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ.

Mặc dù chúng ta không biết được các trạng thái tâm thức và năng lượng khác nhau trong mình, chúng ta sử dụng chúng dễ dàng như không khí chúng ta hít thở, vì chúng là một phần của thế giới tự nhiên. Nhưng điều gì giúp chúng ta có thể sử dụng những năng lượng này mà không cần ý thức về chúng? Đâu là nguyên tắc của sự tích hợp tạo ra thống nhất và điều hòa tất cả các chiều vật lý, sinh lực, cảm xúc và thể trí trong chúng ta?

Bản Thể phi thời gian

Tôi tin rằng yếu tố hợp nhất này là cái mà tôi muốn gọi là "bản thể phi thời gian"—một nguyên tắc của sự hiện hữu tạo nên sự liên tục trong suốt cuộc đời, và tồn tại sau khi chết. Đây là một khái niệm phổ biến trong Ấn Độ giáo (nơi nó được gắn liền với thuyết luân hồi), mặc dù nó gần với khái niệm linh hồn như được mô tả trong Kitô giáo. Tuy nhiên theo quan điểm của tôi, nên định nghĩa, rằng bản thể là một sự phản ánh khía cạnh tận cùng của hiện hữu. Nó bắt nguồn từ một thực tính tâm linh phi thời gian, vượt qua và bao trùm tất cả các chiều của tâm thức.

Như được thể hiện trong các bức hình hào quang, đặc biệt là của trẻ em, mọi người đều được sinh ra với một liên kết với thực tính tinh thần, dù liên kết này có được

https://thuviensach.vn

nhận thức một cách có ý thức trong cuộc sống hay không. Bản thể (không nên nhầm lẫn với cái tôi hoặc tự ngã) là một dòng mạch không chỉ kết nối chúng ta với thực tính, mà còn mang lại hình dạng, ý nghĩa và giá trị cuối cùng cho kinh nghiệm của chúng ta. Nhờ có sức mạnh của bản thể phi thời gian trong mỗi người, chúng ta có thể vượt qua những trở ngại lớn nhất. Ngay cả những người tàn tật nặng nề cũng có thể có được sức mạnh nội tại này. Bằng cách đó, họ có thể phát triển khả năng sáng tạo của riêng mình và giúp đóng góp—có thể không phải về thể chất, mà ở các tầm mức quan hệ của con người.

Tôi có một người bạn thân, một trường hợp có thể lấy làm dẫn chứng sinh động cho điểm này. Khi còn nhỏ, cô bị bệnh bại liệt, khiến cô trở thành người tàn tật hoàn toàn. Cô phải ngồi xe lăn, không thể sử dụng cánh tay trái, và bị tổn thương thần kinh nghiêm trọng. Mặc dù vậy, cô chưa bao giờ mất lòng tin rằng mình sẽ có khả năng hoạt động trên thế giới.

Mặc dù sức khoẻ của cô luôn luôn bấp bênh, lòng dũng cảm và khả năng sáng tạo của cô đã giúp cô vượt qua vô vàn trở ngại để sống một cuộc đời bình thường. Cô đã học vẽ và tạo ra những món quà nghệ thuật tuyệt vời đến mức cô có khả năng tự mình kiếm sống, ít nhất là để trang trải một phần. Mặc dù thường xuyên sống trong đau đớn, cô không bao giờ phàn nàn và luôn quan tâm đến cuộc sống của người khác. Kết quả là, cô có vô số bạn bè. Việc nhận ra rằng mình có thể đóng góp cho người khác cho dù phải đối mặt với tất cả những khó khăn đã duy trì được tinh thần của cô trong suốt cuộc đời.

Câu chuyện này minh hoạ một điểm tôi sẽ nhấn mạnh theo nhiều cách khác nhau trong suốt cuốn sách này. Với quyết tâm và sự tự tin giúp tạo ra cảm hứng, chúng ta có thể thu hút được một tiềm năng gần như vô hạn về nguồn năng lượng cao trong nội tại, cho chúng ta khả năng đạt được các mục tiêu dường như vượt quá khả năng của mỗi người.

Tác động của Nghiệp quả

Cuối cùng, có một câu hỏi về đặc tính cá nhân. Tất cả chúng ta đều sinh ra với một hình thái cảm xúc cơ bản, hoặc với khả năng phát triển những phẩm chất cảm xúc nhất định, như tôi sẽ cố gắng thể hiện trong việc thảo luận về hào quang của trẻ em. Theo quan điểm này, không thể bỏ qua vấn đề nghiệp quả (ảnh hưởng của hành động trong quá khứ), một yếu tố tạo ra các điều kiện giới hạn của cuộc sống con người. Những điều kiện này không được sắp đặt một cách cố định, bởi vì nghiệp có thể hoạt động theo nhiều cách và ở nhiều mức độ khác nhau. Tuy nhiên, nó thiết

https://thuviensach.vn

lập một số khuynh hướng nhất định mà một người sẽ phải đối diện trong suốt cuộc đời, và chúng được biểu lộ rõ ràng ở trường cảm xúc.

Ngày nay, chúng ta đã quen với quan điểm rằng chúng ta được sinh ra với những mô thức di truyền nhất định quyết định thể vật lý của mình, đồng thời điều khiển trí tuệ và các phản ứng cảm xúc của chúng ta. Điều này đúng ở một mức độ nào đó, nhưng sự hiểu biết của chúng ta về gen di truyền vẫn chưa bao gồm những cách thức mà các đặc điểm trí tuệ và cảm xúc được hình thành, hay cách thức phát triển của chúng. Y học đang tìm cách thay đổi mô hình di truyền và có thể loại bỏ các khuyết tật di truyền, nhưng liệu những thay đổi như vậy có làm cho con người nhân văn hơn, tử tế hơn và từ bi hơn? Hầu hết chúng ta chấp nhận thực tế là bệnh tật ảnh hưởng đến trạng thái tinh thần và tình cảm của chúng ta, nhưng chưa chấp nhận một thực tế ngược lại.

Con người có những chiều sâu thật lớn hơn là người ta vẫn nghĩ. Như tôi đã nhận xét ở đầu chương này, các chiều vi tế của tâm thức có sức mạnh lớn hơn nhiều các thuộc tính vật lý của chúng ta.

Tất cả chúng ta đều có thể tiếp cận với các nguồn lực nội tại này. Chúng không phải chỉ dành cho một số ít những người được đặc ân hay có năng khiếu đặc biệt, vì chúng là một phần của di sản con người của chúng ta. Ngay cả khi vẫn là một nguồn tài nguyên chưa được khai thác, chúng đang ở đó, luôn luôn hiển hiện nếu chúng ta có ý chí và động lực sử dụng chúng.

https://thuviensach.vn

3.Trường cảm xúc

Không có một người nào mà không có cảm xúc. Từ tiếng khóc đầu đời của một đứa trẻ cho đến ánh nhìn lần cuối vào bạn bè và người thân của một người đang từ giã cõi trần, phản ứng đầu tiên của chúng ta với thế giới xung quanh được nhuộm màu cảm xúc. Thế giới đó hiện ra với chúng ta thân thiện hay đáng sợ, đẹp đẽ hay xấu xí, dễ chịu hay khó chịu sẽ ảnh hưởng đến cách chúng ta tiếp cận người khác, và thực sự tác động đến mọi việc chúng ta làm. Tôi không tin những cảm xúc đó nổi lên trong chúng ta chỉ do hoàn cảnh môi trường xung quanh, hay chỉ do yếu tố gen, nhưng có lẽ cả hai đều quan trọng. Thành viên trong cùng một gia đình, ở cùng những hoàn cảnh giống nhau, phản ứng theo các cách khác nhau. Cảm xúc của chúng ta là một đáp ứng có ý thức với kinh nghiệm của chúng ta, nhưng chúng có tính phát sinh tự thân và tiết lộ một số điểm quan trọng trong tính cách của chúng ta.

Với tôi, các xúc cảm là "thật" theo nghĩa tôi có thể nhận biết chúng một cách khách quan như một bầu sáng chói bao quanh mỗi thực thể sống. Do sự phát sáng của nó nên chất liệu của nó thường được gọi là "astral"—nghĩa là "chiếu sáng"—trong văn chương Thông thiên học.

Mỗi khi chúng ta cảm nhận được một cảm xúc thì có một phóng thích năng lượng trong trường cảm xúc, có thể là yếu ớt hoặc mạnh mẽ, và hiện tượng này tạo nên một loại rung động và màu sắc riêng biệt—"dấu ấn" của cảm xúc riêng biệt đó.

Bằng kinh nghiệm tôi đã học cách nhận biết các sắc thái và tông màu cơ bản mà các cảm xúc tạo ra, tuy những rung động vi tế là gần như không có giới hạn. Vì chúng ta liên tục cảm nhận một chuỗi các cảm xúc khác nhau trong cuộc sống thường nhật, những màu sắc này đôi khi thoáng qua, lướt nhanh như những đám mây điểm màu xuyên qua hào quang—trường hay bầu năng lượng cá nhân— hoặc làm tràn ngập bầu này với một đợt màu sắc mạnh dâng lên bất ngờ. Những loại xúc cảm khác thì tồn tại lâu hơn, và những cảm xúc này ít nhiều trở thành một đặc điểm cố định của hào quang đó.

Ở chương trước, tôi co nói đến sự thật rằng mọi người thường khó chấp nhận cảm xúc như một hình thức năng lượng mà có thể được quan sát và thậm chí là đo lường. Để nhắc lại quan điểm này, nếu các cảm xúc có ảnh hưởng xác định lên sức khoẻ thể chất và tâm thần của chúng ta, chúng chắc chắn mang trong mình một loại lực hay năng lượng nào đó. Và vì trong vũ trụ của chúng ta, năng lượng luôn

https://thuviensach.vn

liên quan đến vật chất, các cảm xúc về mặt nào đó cũng phải là một loại vật chất hoặc là hiện tượng có liên hệ đến vật chất. Ngay cả khi vật chất của trường cảm xúc có mịn và tinh tế hơn bất cứ loại vật chất nào đã được khoa học nghiên cứu thì điều này không có nghĩa nó có tính "siêu nhiên" (một từ mà tôi thực sự không thích). Trường cảm xúc—giống như thế giới vật lý với tất cả những thể vi tế của nó—là một phần của cấu trúc của chính vũ trụ này, cả hữu hình và vô hình, và tôi tin rằng, đều là đối tượng của cùng các quy luật tự nhiên.

Do vậy, dù trường cảm xúc chưa thể được tiếp cận bằng các quan sát vật lý thì theo một nghĩa nào đó, nó vẫn là một dạng "vật chất". Lama Govinda nói về các "đặc điểm cá nhân" của các chiều đo thấp của tâm thức. Chính tính đặc biệt của trường cảm xúc đó là điều mà tôi sẽ nói sau đây, vì khi xem xét hào quang của một người, chúng ta không bao giờ được phép quên rằng đây là một phần của trường năng lượng lớn hơn, đó chính là hào quang của hành tinh Trái Đất. Chúng ta không bao giờ có thể tách rời khỏi tổng thể lớn hơn này.

Trường cảm xúc dường như bao gồm một trường trung gian mờ, nửa trong suốt. Điều đặc biệt là ánh sáng khi chiếu qua trường này sẽ bị phân chia thành hàng nghìn sắc thái màu sắc khác nhau, nhưng nguồn gốc của ánh sáng đó không đến từ bên ngoài; nó phát sinh từ chính môi trường trung gian này. Trường cảm xúc có khả năng tự phát sáng.

Chất liệu của trường cảm xúc có thể thấm qua được, qua đó, nó được xuyên thấu bởi trường vật lý cũng như các trường năng lượng vi tế hơn. Tuy nhiên, như tôi đã nói, vì tốc độ rung động khác nhau mà các trường này không thể bị trộn lẫn hay sát nhập vào nhau, nhưng chúng vẫn duy trì tính tổng thể riêng của mình. Xung quanh mỗi cá nhân có một thể dĩ thái trong đó nó thấm nhập vào thể vật lý và vươn ra ngoài khoảng ba đến năm inches. Bầu hào quang, hay trường cảm xúc, thấm nhập vào thể dĩ thái, nhưng vươn rộng hơn ra ngoài không gian. Trường năng lượng của thể trí và trực giác cũng thâm nhập tương tự và vươn ra ngoài trường cảm xúc. Do vậy, các trường năng lượng của mỗi cá nhân có hình dáng của các bầu đồng tâm. Thế nhưng đồng thời mỗi trường năng lượng cá nhân này lại là một phần của trường vũ trụ, trường này bao gồm mọi thứ và liên hệ đến chính Trái Đất.

Do đó, cảm xúc và các hình ảnh trong trí, có thể được xem như các trạng thái tinh luyện của vật chất với các hình thái năng lượng tương ứng của chúng. Tôi vô tình nhận ra điều này. Nhưng ở những cấp độ phi vật lý thì không chỉ là câu hỏi về khả năng nhìn thấy mầu sắc và các mẫu hình; sự nhận biết có liên hệ rất gần gũi với một loại năng lực khác, có thể được gọi là sự đồng cảm. Chính khả năng thấu cảm

https://thuviensach.vn

này cho phép người quan sát hiểu về thứ họ đang nhìn thấy. Đồng thời, sự quan sát liên quan đến việc thấy và hòa hợp với cái đang được nhìn thấy. Nếu không có năng lực thấu cảm này thì các sắc thái và màu sắc sẽ không có nhiều ý nghĩa. **Trên thực tế, khả năng tri nhận màu sắc thể cảm dục không phải là hiếm, nhưng thật không may, khả năng hiểu được các ý nghĩa đằng sau của chúng lại chưa được phát triển một cách rộng rãi.**

Các cảm xúc liên kết chặt chẽ với thể vật lý trong suốt cuộc đời, nhưng trường cảm xúc thì không bị giới hạn trong sự sống đó. Bàn về trạng thái sau khi chết không phải là chủ đề của cuốn sách này, nhưng nếu ai muốn tìm hiểu về bản chất của cảm xúc và của trường cảm xúc nói chung, thì cần nghĩ về chúng như một trạng thái riêng biệt của tâm thức—đó không chỉ là một đóng góp vào sự sống vật lý hay vào hoạt động não bộ. Chúng là một thể hiện căn bản của bản ngã. Ở chương trước tôi đã nói rằng tôi xem bản ngã (self) như một điểm hay một nguyên tắc hợp nhất trong một con người. Chính tại xung quanh điểm đó mà các hình trạng của thể cảm xúc và thể trí tụ lại, và do đó trở nên có ý nghĩa với chúng ta và hữu ích cho trải nghiệm của ta.

Bản Ngã (Self) như nguồn gốc của sự tích hợp

Nếu xem xét theo đường lối này thì có thể xem bản ngã như nằm ngoài thể vật lý, và bền bỉ hơn các trạng thái trí tuệ và cảm xúc của ta, những trạng thái mà chúng ta đều biết rằng thay đổi qua từng thời điểm. Khái niệm về bản ngã hay cái tôi như một nguyên lý kết hợp đã được sử dụng bởi một số nhà khoa học nhằm tìm ra xuất phát điểm của mỗi quá trình học hỏi—nghĩa là nơi, chứ không phải là khi nào, sự học tập bắt đầu. Erich Jantsch thậm chí còn gợi ý rằng khả năng tự tổ chức là một năng lực của bản thân vũ trụ này, và rằng "Sự tiến hoá, ít nhất là trong lĩnh vực của sự sống, về cơ bản là một tiến trình học hỏi"[1]. Chúng ta có thể đặt câu hỏi, ai hay cái gì đang học hỏi—theo nghĩa hấp thu và sau đó áp dụng các kết quả có được từ kinh nghiệm? Tôi chắc chắn không thể chấp nhận rằng đó chỉ đơn giản là một chức năng máy móc của bộ não, bởi với tôi, mỗi ngọn núi, mỗi dòng sông, mỗi cái cây, thực vật và động vật đều có một mức độ tâm thức và mức độ cá tính, hay "bản ngã". Đây là lý do tại sao chúng ta cảm nhận sự hấp dẫn ở một số địa điểm nhất định; chúng có đặc tính riêng của chúng làm lôi cuốn chúng ta lại gần.

Cảm giác tuyến tính của chúng ta về thời gian, vốn rất quan trọng trong cuộc sống, lại không làm chủ tiến trình học tập này. Một mặt, sự đồng hoá các kinh nghiệm luôn luôn diễn ra—không bao giờ ngừng nghỉ—và mặt khác, học hỏi là một trải nghiệm thâm sâu, liên quan đến bản chất của bản ngã. Những kí ức, những sự liên

https://thuviensach.vn

hệ, những hiểu biết thấu đáo, những lí tưởng, nguyện vọng, ý tưởng sáng tạo, tình yêu vô kỷ—tất cả đều duy trì lâu dài sau khi thực tại dần dần đang chắt lọc tinh tuý của nó chuyển vào các tầng sâu thẳm trong tâm thức của chúng ta. Do vậy, chúng trở thành một thành tố không thể xoá bỏ trong bản chất của chúng ta, và đóng góp vào sự tiến hoá và phát triển của mỗi cá nhân.

Thế giới cảm dục (cõi cảm dục, trung giới)

Giống như bầu khí quyển của trái đất, trường cảm xúc luôn luôn hiện diện và đóng một vai trò quan trọng trong cuộc sống. Nó có thể được gọi một cách hợp thức là "thế giới" cảm dục, bởi vì nó sao chép, theo cách riêng của mình, những đặc tính của thế giới vật lý. Theo những gì tôi biết được cho đến nay thì có một đối phần cảm xúc của mọi thứ trong thế giới vật lý (con người, động vật, cây cỏ, đá, thậm chí cả các phân tử). Có một quang cảnh thể cảm dục như nó là. Vì cảm xúc không ổn định như vật thể vật lý, cảnh tượng loại này có một số đặc điểm của thế giới trong giấc mơ. Nhưng thế giới vật lý cũng có sự ổn định ở một mức độ nhất định, đúng không? Tính ổn định, nói cách khác, là tương đối và thường phụ thuộc vào nhận thức của chúng ta. Với người mà điểm tập trung sự chú ý nằm ở thế giới cảm xúc thì các đặc điểm của thế giới đó hiện ra như bình thường và hiện thực như giới tự nhiên vật lý đối với chúng ta.

Tôi biết rằng giới tự nhiên thường được chia thành phần có sự sống và phần không có sự sống, nhưng tôi không nhận thấy những khác biệt này. Vì cảm giác là một đặc tính của sự sống, mọi thứ có thể nhận biết trong trường cảm xúc thì đều có sự sống ở cấp độ nào đó—hoặc là một mối liên hệ với sự sống. Toàn bộ sinh vật tương tác với môi trường xung quanh chúng thông qua việc trao đổi sinh khí prana hay năng lượng sự sống trong trường dĩ thái nhưng chúng cũng tương tác ở một mức độ mạnh mẽ thông qua cảm giác. Đây chắc chắn là đường lối cơ bản mà chúng ta tương tác với động vật. Trong một hình thái sự sống đơn giản hơn, cảm giác có thể hiện ra với đặc tính là thèm khát, hấp dẫn, sợ hãi, vân vân. Nhưng ngay cả ở đây vẫn có sự hiện diện của một cảm giác ưa thích mơ hồ, cảm giác mà ở động vật tiến hoá hơn sẽ khai mở thành mối quan tâm và tình cảm. Vấn đề tôi đang cố gắng làm rõ ở đây là vì tất cả các sinh vật sống đều có tâm thức ở mức độ nào đó, nên chúng đều tham dự ở cấp độ nào đó vào trường cảm xúc.

Sự sinh động ***(Dynamism)***

https://thuviensach.vn

Như tôi đã nói, các trường năng lượng cần được nhìn nhận như là các trạng thái liên hệ lẫn nhau của tâm thức và năng lượng, trong đó chúng có những đặc điểm riêng. Ở trường hợp của trường cảm xúc, từ ngữ miêu tả tính chất một cách chính xác nhất của trường này là *tính sinh động*. Cảm xúc thường có sức mạnh rất lớn, đồng thời rất hay thay đổi. Chúng đến và đi như các đám mây ngang qua bầu trời, nhưng tuy vậy, cũng như các đám mây, chúng là một đặc điểm trường cửu của thế giới này. Thực tế chúng là những mẫu hình hay hình trạng mà trong đó sự thay đổi liên tục diễn ra.

Trừ phi tính sống động cơ bản của trường cảm xúc được thấu hiểu, những bức tranh về hào quang sau đây sẽ bị hiểu sai. Nhiều người rất khó chấp nhận được tính vô thường cơ bản của sự sống, và khó có thể nhận ra rằng sự thay đổi là liên tục và không thể tránh khỏi. Không có gì là đứng yên; mọi thứ đều đang trong tiến trình trở thành một thứ khác. Tất cả giới tự nhiên đều được thấm nhuần bởi sự thay đổi luôn luôn diễn ra này, điều mà chúng ta nhận ra như một quá trình tiến hoá đang xảy ra ở mọi cấp độ. Điều này không có nghĩa là sự sống là luôn nguy hiểm và bấp bênh, hay là chúng ta đang sống trong một tình trạng hỗn loạn không thể kiểm soát. Thực ra là điều ngược lại. Khi chúng ta nhận biết rằng nguyên tắc của thay đổi có trật tự chính là quy luật của vũ trụ này, chúng ta có thể chấp nhận và sống với nó, như những nhà Đạo Giáo đã chỉ ra.

Bên trong các tiến trình tự nhiên đang diễn ra, chúng ta thấy những khác biệt lớn giữa nhịp độ chậm của những thay đổi về địa chất, đến những chu trình sinh học nhanh chóng, cho tới tốc độ của ánh sáng. Khí ga dễ thay đổi hơn nước, nước dễ thay đổi hơn sỏi đá. Do đó, không có gì ngạc nhiên khi những chiều đo cao hơn lại dễ thay đổi hơn rất nhiều so với trạng thái vật lý. Trong trường cảm xúc, các cảm giác thường cùng lúc cuốn qua chúng ta, làm tràn ngập mọi thứ với đợt dâng nhanh của niềm vui hay nỗi buồn hay sự giận giữ hay tình yêu. Đặc tính nổi bật nhất của tương tác thể cảm dục là khả năng dễ thay đổi và tính linh động. Tuy vậy, sợi dây ngã thức của chúng ta luôn tồn tại qua tất cả những thay đổi này. Nói cách khác, bạn vẫn chính là bạn, dù là đứa trẻ, thanh niên hay người trưởng thành, dù ốm yếu hay khi khoẻ mạnh, dù hạnh phúc hay buồn rầu. Bản Ngã (Self-identity) là thứ duy nhất liên tục trong một thế giới luôn luôn thay đổi này.

Tham gia vào trường cảm xúc

https://thuviensach.vn

Hào quang, sẽ được mô tả ở chương sau, là một trường cảm xúc cá nhân của một người. Nhưng điều quan trọng là việc nhận ra rằng cảm xúc của chúng ta, những cảm xúc cá nhân mãnh liệt đối với ta, được chia sẻ bởi mọi thực thể sống. Chúng là một cấu phần tự nhiên hay là tính chất của sự sống. Chúng ta không bao giờ đơn độc trừ khi chúng ta làm vậy một cách có chủ ý; chúng ta có thể chạm tới một người khác thông qua các cảm giác của mình, ngay cả khi từ ngữ không thể diễn tả nổi cách giao tiếp này. Loại chia sẻ này có thể xảy ra vì trường năng lượng cá nhân của mỗi chúng ta cộng hưởng một cách đồng điệu với trường năng lượng cá nhân của những người khác. Mọi thứ, mọi người đều tham gia vào trường cảm xúc vũ trụ.

Bằng cách nào mà những cảm xúc chúng ta trải nghiệm cực kỳ riêng tư với mỗi người lại tương tác với trường năng lượng lớn hơn của các cảm xúc? Các cảm xúc của chúng ta thực sự là một phần của bản chất chúng ta tới mức chúng ta khó có thể nhận ra rằng chúng không chỉ ảnh hưởng đến những gì gần gũi với chúng ta mà còn làm thay đổi toàn thể trường năng lượng theo cách không nhận ra được. Tuy nhiên, nếu chúng ta liên hệ điều này với các mối quan hệ cá nhân—không chỉ trong gia đình, mà còn trong đời sống xã hội và nghề nghiệp—chúng ta sẽ thấy cách ảnh hưởng này có thể tiển triển. Phản ứng của chúng ta với những người mà chúng ta đặc biệt yêu thích, cũng như những người mà chúng ta không thích, thường là kết quả bắt nguồn từ mối tương tác của chúng ta từ cấp độ cảm xúc. Hào quang của mỗi người là một tổ hợp của các đặc tính cảm xúc mà các cảm xúc của chúng ta cộng hưởng. Tất nhiên, chúng ta thường nhầm lẫn trong các đánh giá nhanh ban đầu như vậy, bởi vì những đáp ứng về mặt cảm xúc thường dựa trên sự tương hợp nhiều hơn là trên đặc tính, nhưng sức mạnh của loại hình tương tác này là có thật.

Vì trường cảm xúc là một hệ thống mở, nó luôn có khả năng tương tác với các trường khác xung quanh chúng ta ở nhiều cấp độ. Tôi nói ở nhiều cấp độ bởi vì một số người trong chúng ta nhạy cảm hơn những người khác. Những người nhạy cảm như vậy tiếp nhận một số năng lượng cảm xúc mà người khác đang cảm nhận, do vậy, có thể có sự trao đổi cảm xúc mà không cần nói ra dù chỉ một từ. Tuy nhiên, một vài người cảm nhận được cảm xúc của người khác mà không thể hiểu cảm xúc đó một cách chính xác, vì vậy có thể hiểu nhầm các nguyên nhân gây ra nó. Ví dụ, chúng ta có thể đang tiếp xúc với một người đang khó chịu vì vài nguyên do nào đó không liên quan đến chúng ta, tuy nhiên, chúng ta có thể cảm nhận được những hiệu ứng của sự khó chịu này. Nhiều người thường bị tổn thương hay tức giận vì

https://thuviensach.vn

những kiểu hiểu biết nhầm lẫn này. Nếu hiện tượng này kéo dài, nó có thể dẫn đến cảm giác sợ hãi khi tương tác với người khác.

Quan hệ ứng xử giữa các cá nhân (Interpersonal Relationships)

Quan sát này áp dụng cả vào các mối quan hệ trong gia đình và các mối quan hệ gần gũi khác, và thật ra với mọi tương tác của nhân loại. Trên nhiều phương diện, các mối quan hệ giữa người với người có thể là những trải nghiệm đau đớn nhất trong cuộc sống của chúng ta, hoặc có thể là kinh nghiệm hữu ích và bổ ích nhất. Nhưng về mặt toàn thể, chúng ta không nhận thức được mức độ mà những phản ứng cảm xúc của mình tác động đến những người gần gũi với chúng ta. Tất cả các mối quan hệ cá nhân đều dễ bị tổn thương bởi sự trao đổi qua lại các cảm xúc mãnh liệt, một sự thật mà chúng ta dường như không nhận ra cho đến khi sự huỷ hoại đã hoàn tất. Không ai trong chúng ta có thể thoát khỏi hoàn toàn ảnh hưởng của môi trường cảm xúc và trí tuệ xung quanh mình, mặc dù chúng ta không nhận biết một cách hữu ý điều gì đang diễn ra. Chúng ta có thể bị kích thích hay buồn rầu, làm cho bình an hay khó chịu, bởi những nơi chốn và hoàn cảnh mà chúng ta đang ở trong đó. Điều này đặc biệt đúng với trẻ con, những thực thể thường nhạy cảm hơn người lớn đối với bầu không khí cảm xúc.

Ngày nay, trong một thế giới có đặc điểm tiêu biểu là nhiều gia đình tan vỡ, trẻ em thường cảm thấy cô đơn ngoại trừ trong mối quan hệ của chúng với những trẻ khác, bởi vì không có một nền tảng cơ bản nào cho sự tin tưởng cảm xúc giữa cha và mẹ. Khi trẻ em bị bỏ rơi để tự đi theo con đường riêng của chúng, chúng dễ dàng sử dụng ma tuý. Trẻ em cần có các mối quan hệ kiên định và một môi trường an toàn, và nếu chúng không tìm thấy những điều kiện này ở gia đình, chúng sẽ tìm kiếm nó ở những đứa trẻ khác trên đường phố.

Trạng thái môi trường cảm xúc của chúng ta có thể hoàn toàn không liên quan đến mức độ thoải mái và vẻ đẹp—hay thiếu vắng những điều này—bên trong hoàn cảnh vật lý của chúng ta. Trên cả điều này, có một một trường rộng lớn hơn tạo bởi thái độ và cảm xúc của nền văn hoá của chúng ta, cả cấp quốc gia và quốc tế. Nhiều người hình dung được hào quang cá nhân khá dễ dàng và những hình ảnh minh hoạ cho cuốn sách này có thể giúp ích cho việc này. Nhưng điều khó hơn cả là nghĩ về bản thân không gian như là chỗ chứa đầy các loại năng lượng xúc cảm. Tuy nhiên, ý tưởng này là quan trọng vì nó giúp chúng ta hiểu được cách năng lượng toàn thể liên tục ảnh hưởng đến chúng ta. Và đây cũng không phải là một quy trình một chiều. Trường năng lượng ảnh hưởng lên chúng ta và chúng ta ảnh hưởng đến trường năng lượng, ngay cả khi ở các cấp độ khác nhau. Tất cả chúng ta đều đóng

https://thuviensach.vn

góp suy nghĩ và cảm xúc vào cái có thể được gọi là cấu phần cảm dục của thế giới, và đóng góp này là không hề nhỏ. Sự thật đây là một mãnh lực cho sự thay đổi tiến hoá về mặt phát triển và tăng trưởng của loài người.

Sự cộng hưởng

Tôi đã nói rằng những tương tác giữa các trường năng lượng dựa trên nguyên tắc cộng hưởng mà tôi không hiểu, mặc dù tôi thấy được những kết quả biểu hiện của nó. Trong trường hợp cảm xúc, bất cứ ai có xu hướng nghiêng về một loại năng lượng cảm xúc nhất định sẽ cộng hưởng với sự hiện tồn của nó. Ví dụ, khi một người bị kích động với một cảm xúc mạnh mẽ như là cơn thịnh nộ, năng lượng này sẽ được phóng vào trường cảm xúc, nơi nó sẽ khuếch đại cơn giận đã có sẵn ở đó. Kết quả là, bất cứ người nào khác dễ bị kích động giận dữ đều có xu hướng bị trầm trọng thêm; cảm xúc sẽ bị khuếch đại lên như một cơn sóng đứng.

Chiến tranh, thảm hoạ thiên nhiên và cả những sự kiện như sập thị trường chứng khoán tạo nên mối lo lắng ở khắp nơi, và điều này lan đi nhanh như ngọn lửa trong gió khắp thế giới, ngày càng lan truyền tới nhiều người hơn, và những ngườinày đến lượt họ sẽ khuếch đại ảnh hưởng xấu này. Khi mọi người bị càn quét bởi nỗi sợ hãi hay giận dữ bất ngờ, họ trở nên dễ bị tổn thương với những cảm xúc mãnh liệt trong trường cảm xúc, và rồi những cơn bão cảm xúc có thể gây nên sự hoảng loạn hay những làn sóng bạo lực. Chúng ta đều đã thấy hình ảnh của những đám đông trở nên cuồng loạn dưới ảnh hưởng của loại cảm xúc tập thể như vậy.

Nhưng chứng ta không cần để bản thân bị nhấn chìm bởi ảnh hưởng xấu của những cảm xúc tiêu cực. Chúng ta có thể giữ bình tĩnh ngay cả khi chúng ta bị bao quanh bởi bạo lực, và sự ổn định này có thể làm giảm bớt cơn giận dữ và xua tan nó. Ngay cả khi có sự hiện diện của giận giữ trước ta, ta không cần thiết để nó cộng hưởng trong ta. Liều thuốc giải độc nằm ở những cảm xúc tích cực như bình an, thấu hiểu và đồng cảm, vì những cảm xúc này mạnh mẽ hơn những cảm xúc tiêu cực và làm chúng ta mạnh mẽ hơn để từ chối những cảm xúc tiêu cực.

Năng lượng Chữa lành của tự nhiên

Đây là lý do tại sao mọi người cảm thấy khoẻ khoắn hẳn khi họ rời thành phố—tuy có thể bị thôi thúc —để đến miền quê bình yên. Thiên nhiên có một ảnh hưởng mạnh mẽ lên chúng ta bởi nó được tích hợp với những năng lượng có thể ảnh hưởng lên chúng ta một cách trực tiếp. Trong giai đoạn lịch sử này, khi những áp lực của đời sống bị thổi phồng lên thêm mỗi ngày, và mọi người tụ tập với mật độ dày đặc, có một nhu cầu cấp thiếp hơn để đạt được sự tĩnh lặng nội tại. Thiên nhiên

https://thuviensach.vn

có thể và chắc chắn cung cấp cảm giác hài hoà và bình yên, vì mặc dù nó có thể là đối tượng của những biến động của gió và bão, nó hoàn toàn không có xung đột về mặt cảm xúc.

Trong tự nhiên, những thực thể tinh thần duy trì sự sống luôn hiện diện. Vì vậy, tiếp xúc với đất hay núi hay biển có thể làm tăng khả năng đối phó với những cơn bão lòng của chúng ta—và thậm chí cả thái độ thù địch và bạo lực của người khác—với sức mạnh và sự vững vàng kiên định. Khi chúng ta làm được việc này, chúng ta từ chối chịu thua những cảm xúc tiêu cực, ngay cả khi chúng ta bị ném vào chúng. Hơn cả là chúng ta đang đóng góp vào hoà bình thế giới, vì chúng ta đang ảnh hưởng và làm thay đổi trường cảm xúc toàn thể, thay vào việc chỉ đơn giản là phản ứng với nó.

Ngày nay ngày càng có nhiều người trở thành những nhà hoạt động vì môi trường, cố gắng giúp chữa lành vết thương mà sự vô minh và tham lam của con người đã gây nên cho trái đất. Những thái độ như vậy có thể có ảnh hưởng sâu sắc trong việc xoay chuyển tình trạng bóc lột mà thiên nhiên đã phải chịu đựng dưới bàn tay của chúng ta. Bước tiếp theo trong quá trình khôi phục là để con người có thể nhận ra thái độ, suy nghĩ và cảm xúc của chính mình có thể có ảnh hưởng tương tự lên cấp độ căng thẳng và bạo lực trên thế giới. Chúng ta có thể ảnh hưởng bầu không khí cảm dục mà chúng ta đều chia sẻ theo cách tích cực, và do vậy tạo nên đóng góp cho chất lượng cuộc sống của mỗi người.

https://thuviensach.vn

4. Giải phẫu Hào quang (The Anatomy of the Aura)

Đã có rất nhiều bài viết về hào quang và cõi trung giới nói chung. Mặc dù có thể hữu ích cho người đọc để có một số hiểu biết về các tài liệu này, nhưng tôi muốn nhấn mạnh rằng những mô tả và thông tin xuất hiện trong cuốn sách này là kết quả của kinh nghiệm và khảo sát của chính tôi và không có nguồn gốc từ các nguồn khác. Vì vậy, có thể có một số chi tiết không giống với các tường thuật khác. Điều này không phải do các tường thuật đó nhất thiết thiếu chính xác (hay là của chính tôi thiếu chính xác), nhưng bởi vì trong mọi quan sát thì phần lớn những gì được nhìn thấy phụ thuộc vào sự chú ý cũng như khả năng của người quan sát.

Không có công cụ quan sát nào hoàn hảo, ngay cả về mặt vật lý, và khi có một câu hỏi nhìn vào bất cứ thứ gì hay thay đổi và khó nắm bắt như cảm xúc, rõ ràng là một số tính năng sẽ nổi bật tùy theo mức độ chú tâm mà người ta có. Bản thân tôi luôn quan tâm đến mối quan hệ giữa trạng thái cảm xúc và tâm trí với sức khỏe của cá nhân, và do đó tôi liên hệ những gì tôi thấy đến câu hỏi chung này.

Hào quang cảm xúc thường được gọi là "thể astral" hay thể tinh tú. Tôi đặc biệt không thích từ này, mặc dù có một số lý do để sử dụng nó. Trước hết, hào quang có một mức độ vật chất, và nó tập trung xung quanh một người. Do đó nó là một loại "thể". Nó là "của chúng ta" theo nghĩa là trong suốt cuộc đời của chúng ta, chúng ta không bao giờ không có hào quang, nhưng cấu trúc, màu sắc và nội dung của nó có thể thay đổi khá nhanh, từ năm này sang năm khác hào quang của chúng ta khác biệt đáng kể. Và cuối cùng, nó sáng chói, như các vì sao—do đó gọi nó là "astral".

Kích thước

Hào quang là một hình bầu dục của ánh sáng nhiều màu sắc xuyên thấu nhau và bao quanh cơ thể vật lý, vươn rộng ra khỏi nó từ mười hai đến mười tám inch. Vật chất mà nó được tạo ra rất đàn hồi, và do đó, hào quang có thể nở rộng ra vượt quá giới hạn thông thường của nó đến một mức độ đáng kể, tùy thuộc vào việc xả năng lượng cảm xúc. Thông thường, hào quang kéo dài khoảng một nửa khoảng cách mà cánh tay có thể với tới, mặc dù mọi người khác nhau rất nhiều. Lý do của việc này là một số cá nhân hướng nội nhiều hơn và một số khác đang mở rộng và hướng ngoại.

https://thuviensach.vn

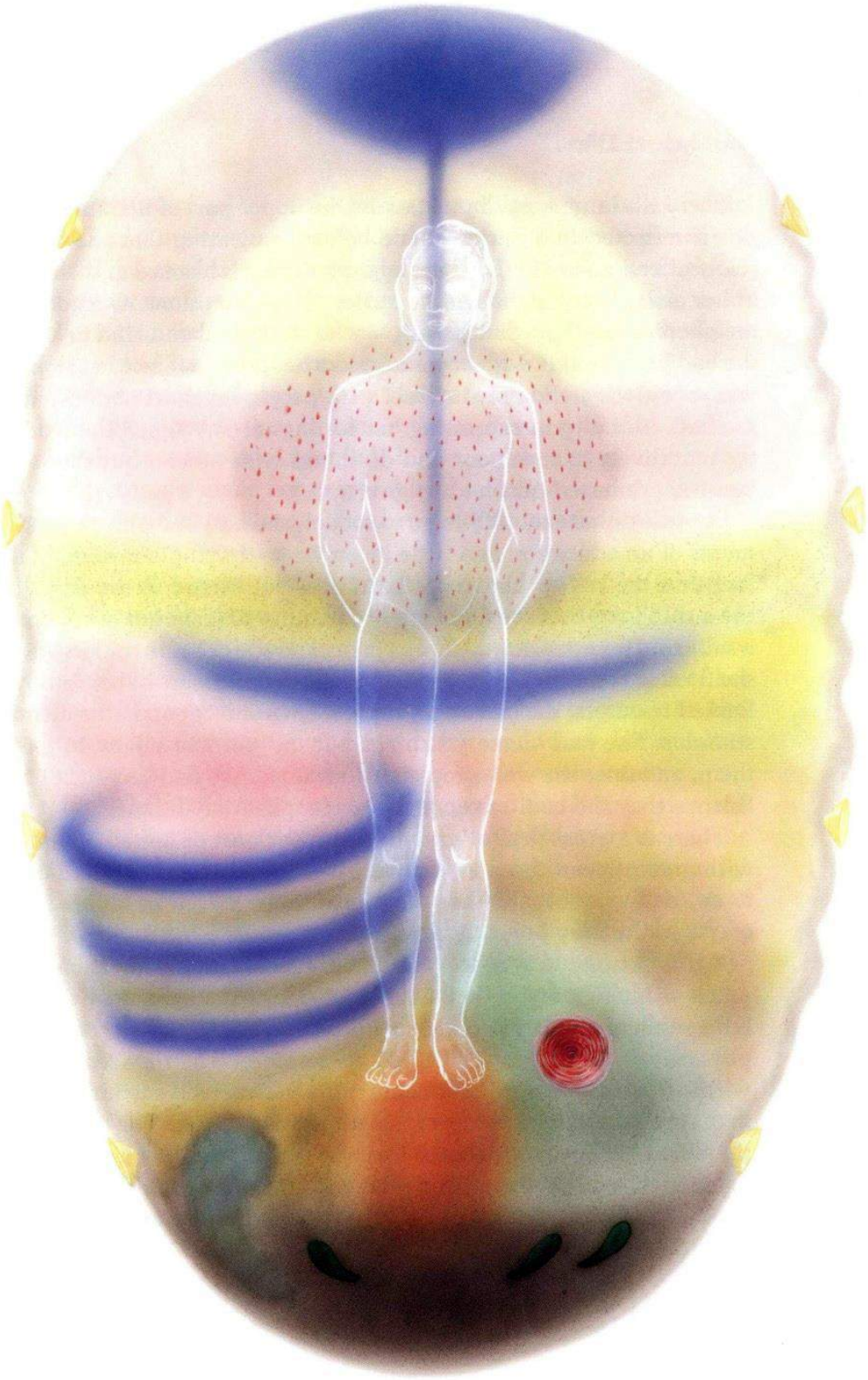
Nỗ lực để tiếp cận và giao tiếp với người khác luôn làm cho hào quang mở rộng. Ví dụ, trong trường hợp của y tá và bác sĩ, sự chú ý và nỗ lực của họ là nhằm giúp đỡ bệnh nhân; giáo viên cố gắng tiếp cận học sinh của họ không chỉ về mặt trí tuệ mà còn với một loại năng lượng có thể thu hút sự quan tâm và chú ý; cha mẹ đi chơi với con cái với cảm xúc và mối quan tâm.

Trong trường hợp nhạc sĩ, diễn viên, giảng viên, nhà chính trị..., hào quang của họ mở rộng trong suốt buổi biểu diễn, tuy nhiên mức độ này sẽ lớn hơn mức trung bình vì nghề nghiệp của họ khiến họ liên quan đến một nhóm lớn người. Tôi cho rằng người biểu diễn vô tình cố gắng thiết lập mối quan hệ với tất cả các thành viên của khán giả, ngay cả những người đang ngồi ở phía sau thính phòng. Nỗ lực này tạo ra sự mở rộng của hào quang. Ở mức độ thấp hơn, tất cả chúng ta đều làm giống vậy bất cứ khi nào chúng ta cố gắng liên lạc với một người khác, hoặc để nêu rõ vấn đề, chia sẻ một trò đùa, hoặc cùng đi với nhau trong cảm xúc và tình bạn đơn giản. Tính co dãn là một đặc tính cơ bản của hào quang.

Tuy nhiên, nói chung có rất nhiều sự khác biệt giữa con người về kích thước hào quang của họ, và người ta không thể nói tiêu chuẩn như thế nào. Điều này nên được ghi nhớ khi nhìn vào chân dung, mặc dù chúng đã được vẽ đồng loạt với kích thước tương tự, điều này được thực hiện vì sự tiện lợi, chứ không phải là tất cả các trường hợp trong cuộc sống thực.

Hào quang loãng ở các cạnh, hòa lẫn dần vào trường tổng quát, để cảm xúc chảy ra bên ngoài một cách tự do. Tuy nhiên, khi con người bệnh, sự đau đớn và lo lắng khiến họ có xu hướng tự khép kín bản thân lại; một điều kiện như vậy có thể thấy trong các hình số 15 và số 17. Các hình này có thể cho ấn tượng rằng trong những trường hợp này, các cạnh của hào quang đang ức chế hành động đi ra, nhưng trên thực tế, một ranh giới nhân tạo được tạo ra do một phần dòng chảy của năng lượng cảm xúc quay vào bên trong thay vì được phóng ra bên ngoài theo cách bình thường. Điều này do thực tế là bệnh tật của họ rút năng lượng từ họ khiến họ không còn có thể liên hệ với người khác một cách dễ dàng và tự phát. Người ta đã hỏi tôi một câu hỏi rất khó để trả lời: những gì giữ hào quang của con người lại với nhau, và không cho nó hòa tan vào trường cảm xúc chung? Tôi chỉ có thể nói rằng tôi tin nó được giữ lại theo cùng một cách giống như cơ thể vật lý trong suốt cuộc đời: bởi sự hiện diện của chân ngã, đó là nguyên lý hoặc trung tâm tích hợp của cả hai hệ thống vật lý của cơ thể và của chiều cao hơn của tâm thức.

https://thuviensach.vn

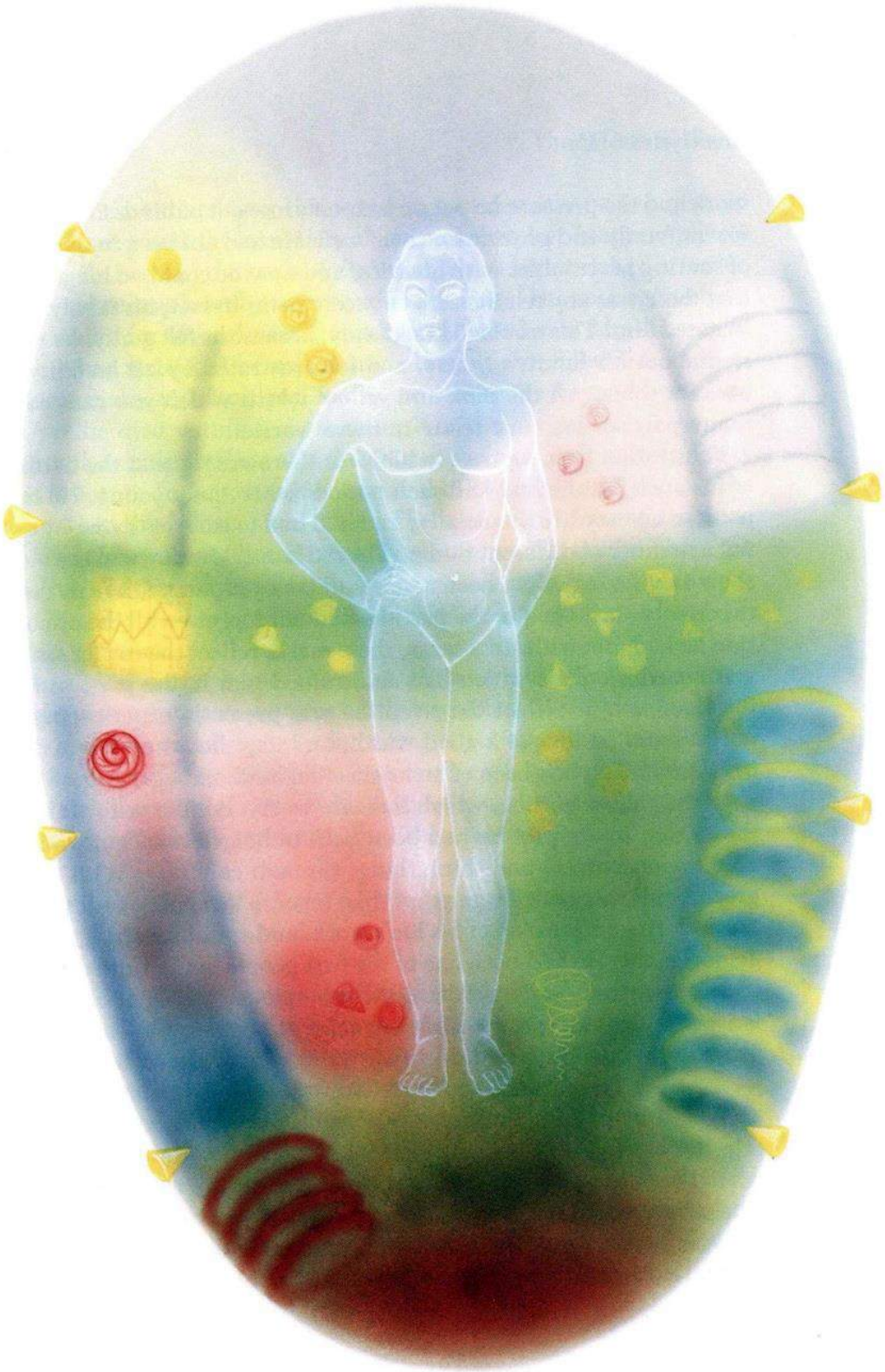


15. The Results of Polio

Hình 15-Kết quả của bệnh bại liệt

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn



17. An Acute Anxiety State

Hình 17 – Trạng thái lo lắng nghiêm trọng

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn

Chắc chắn khi tâm thức rời đi khi chết, cơ thể vật chất nhanh chóng tan rã—và hào quang rút lui. Ngay cả khi chúng ta không thừa nhận sự hiện diện hay vắng mặt của Chân ngã, chúng ta vẫn phải thừa nhận rằng một số yếu tố tích hợp sẽ biến mất, và nếu không có nó cơ thể sẽ mất đi sự gắn kết và tan rả. Mặc dù quy mô thời gian rất khác nhau, tình huống với thể cảm xúc hay hào quang là tương tự nhau, vì nó vẫn còn tồn tại sau khi chết, tan rã dần chỉ khi chân ngã hay linh hồn rút vào trạng thái tâm thức cao hơn.

Tôi cũng đã được hỏi liệu hào quang có chịu lực hấp dẫn hay từ trường của trái đất hay không. Đây là những câu hỏi khó, và tôi chỉ có thể nói rằng nếu có những hiệu ứng như vậy tôi tin rằng đó là vì hào quang được gắn liền với cơ thể vật lý, nó phụ thuộc vào các lực này. Chắc chắn hào quang có hướng: có đầu và đáy, và có sự khác biệt giữa các phần bên trong và bên ngoài, và giữa mặt trước và mặt sau— nhưng ở đây, cơ thể vật chất là yếu tố quyết định. Hơn thế nữa, tôi tin rằng nguyên lý cộng hưởng mà tôi đã đề cập rất quan trọng trong thành phần và sự kết hợp của hào quang và mối quan hệ của nó với các cấp độ trí tuệ và trực giác. Và cộng hưởng là kết quả từ thực tế là tần số rung động của trường cảm xúc đáp ứng hài hoà hoặc thông cảm với các trạng thái năng lượng của tất cả các trường khác.

Trong việc mô tả sự xuất hiện của trường cảm xúc cá nhân, sự so sánh duy nhất tôi có thể nghĩ đến là ánh sáng *dày đặc*. Hai từ này thường không được kết hợp, nhưng khi kết hợp với nhau có thể dùng làm phép ẩn dụ cho hào quang. Như tôi đã nói ở Chương III, trường cảm xúc là một môi trường trong suốt, vì ánh sáng xuyên qua nó. Tuy nhiên, độ trong suốt của nó không giống bất kỳ thứ nào khác, bởi vì ánh sáng đến từ bên trong chứ không phải từ bên ngoài—nó tự phát sáng. Nhưng ý nghĩa của việc gọi nó là "dày đặc" là gì? Tôi sử dụng từ này để cố gắng truyền đạt ý tưởng rằng nó chắc chắn, rõ ràng.

Có lẽ ý tưởng này sẽ trở nên ít kỳ lạ hơn nếu chúng ta nghĩ đến chùm tia nắng mặt trời khi bụi đã thu thập ánh sáng thành một tia sáng, hoặc khi sau cơn mưa rào, những màu sắc thoáng qua của cầu vồng biến đổi mọi thứ chúng chạm vào. Vì vậy, có thể một sự so sánh tốt hơn sẽ là hào quang trông giống như một làn hơi nước chói sáng—một đám mây ánh sáng với màu sắc cầu vồng.

Một ngày kia tôi thức dậy lúc bình minh, thấy cả bầu trời đỏ rực với đầy màu sắc. Tôi nghĩ nó thật sự giống như một hào quang, vốn giống bầu trời lúc mặt trời mọc và lặn, đầy những màu sắc. Nó có vẻ dày đặc vì nó mờ đục, đủ để chúng ta nhìn

https://thuviensach.vn

thấy nó, nhưng đôi khi chúng ta cũng có thể nhìn xuyên qua nó. Đây là mô tả tốt nhất về hào quang mà tôi có thể đạt được.

Kết cấu và các hình thái (Texture and Patterns)

Tuy nhiên, một số cảm xúc chắc chắn là "dày đặc" hơn những cảm xúc khác. Ở đây, ý của tôi là màu sắc của chúng có vẻ thô và xám xịt hơn. Năng lượng cảm xúc có liên quan chặt chẽ với thể vật lý—nghĩa là các cảm xúc liên quan đến kinh nghiệm cảm giác, chẳng hạn như các dạng dục vọng và ham muốn khác nhau—đều "nặng hơn" và thô ráp hơn, cũng như tốc độ rung động của chúng chậm hơn. Cho dù có phải vì lý do này hay không, chúng được tìm thấy ở phần thấp nhất của hào quang. Những năng lượng này không ổn định và có thể thay đổi nhanh chóng; chúng ảnh hưởng đến các trạng thái thể chất như huyết áp, vốn có thể thay đổi trong những khoảng thời gian ngắn. Những cảm xúc tiêu cực như oán giận, ích kỷ và tham lam cũng có khuynh hướng chìm xuống đáy hào quang, mặc dù chúng có thể được phản ánh lên cao hơn.

Tôi đã nói rằng một trong những đặc điểm nổi bật nhất của hào quang là tính năng động của nó, cho phép nó trải qua những thay đổi nhanh chóng theo tâm trạng của một người. Tuy nhiên, không phải là hào quang không có một cấu trúc bền vững. Giống như mọi người đều có chung một số thuộc tính vật lý, bất kể họ có vẻ khác nhau như thế nào, do đó, hào quang của tất cả chúng ta có một số đặc điểm chung, mặc dù có thể có sự khác biệt rất lớn từ người này đến người khác, và một số yếu tố có thể bị che khuất vì sức khoẻ kém.

Người thực sự cân bằng là cái gì đó hiếm hoi, và hầu hết chúng ta trải qua những giai đoạn tức giận, lo lắng, thất vọng, buồn bã hoặc trầm cảm theo thời gian. Tuy nhiên, trừ khi tình trạng là bệnh lý, những trạng thái cảm xúc này thường là tạm thời và thoát ra ngoài khỏi hào quang. Chúng rất hiện thực với chúng ta vào thời điểm đó, nhưng chúng không thay đổi đặc tính cơ bản của chúng ta trừ khi chúng lặp lại nhiều lần.

Các mô hình ổn định của chúng ta quan trọng hơn, bởi vì dù chúng ta có nhận thức được hay không, một số cảm giác thường xuyên ở trong chúng ta, lặp đi lặp lại nhiều lần gần như mỗi ngày. Sự tái phát thường xuyên của những cảm xúc này làm cho chúng ta dễ dàng rơi vào chúng một cách vô thức; do đó chúng trở thành các mô hình thói quen có thể nhận thấy trong hào quang như là nền tảng của những cảm xúc thoáng qua hơn liên tục thay đổi trong suốt cả ngày. Chính những mô

https://thuviensach.vn

hình này cung cấp một ý tưởng về những đặc điểm cá nhân cơ bản mà một người đã phát triển trong suốt cuộc đời.

Màu sắc của Hào quang

Tôi đã quan sát thấy rằng mọi người bước vào thế giới này với một vài màu cơ bản. Qua nhiều năm, tôi đã học được rằng những màu này cho thấy đặc điểm nhân cách cơ bản bắt đầu phát triển ở cá nhân khi sinh, mặc dù chúng có thể hoặc không thể phát triển sau này trong cuộc đời. Vì không có đời sống nào được xác định trước, các sự kiện sẽ làm thay đổi sự phát triển này; hoàn cảnh có thể khó khăn đến nỗi một người không thể nhận ra được tiềm năng của mình. Đây là vấn đề nghiệp quả. Nhưng màu sắc cơ bản trong hào quang cho tôi biết làm thế nào các cá nhân có xu hướng đối phó với môi trường cảm xúc của họ, và cách mà nó sẽ ảnh hưởng đến họ.

Màu sắc của Các Cảm xúc

Trong trường cảm xúc, quang phổ của các màu sắc gần giống với quang phổ của thế giới vật lý, nhưng với một dãy các màu sắc, sắc độ (tones), độ sáng chói và sự pha trộn tinh tế vượt xa những gì chúng ta kinh nghiệm trong thế giới vật lý. Cũng giống như cảm xúc của chúng ta bị "nhuộm màu" với tất cả các loại phản ứng, thái độ và tính cách cá nhân, cũng thế, màu sắc của cảm xúc phản ánh những pha trộn này. Do đó, màu hồng của lòng lân cảm có thể được biến đổi đến một mức độ gần như vô hạn: của sự sở hữu hay ghen tuông ở đầu này, hoặc sự cảm thông, lòng tốt và sự hào phóng ở đầu kia. Do đó, những màu dưới đây chỉ ra những cảm xúc cơ bản, và có thể biến đổi bất tận.

Màu đỏ tươi, sáng và mạnh mẽ	Nóng giận, bực bội
Màu hồng, sáng và trung bình	Tình thương, lân cản
Xanh lơ, rất sậm	Quyền năng ý chí
Xanh lơ trộn với xám	Căng thẳng
Xanh lơ, xanh da trời nhẹ	Súng tín tôn giáo hoặc sùng tín khác
Màu xanh lơ thẫm (royal blue)	Dùng trong trị liệu để làm giảm đau đớn
Xanh lơ-xanh lá	Nhận thức thẩm mỹ, biểu hiện nghệ thuật

https://thuviensach.vn

Xanh lá	Làm việc, hành động
Xanh lá, pha vàng	Trí tuệ đang hoạt động
Vàng, vàng kim	Trí tuệ, hiểu biết
Tím, tối	Tham thiền với mục tiêu, cầu nguyện
Lavender	Nguyện vọng tinh thần và trực
Cam	Kiêu ngạo, tự trọng
Nâu	Ích kỷ, tập trung vào bản thân
Xám	Nản lòng, thiếu năng lượng

Màu sắc là một phần của cấu trúc của hào quang, cũng như là một dấu hiệu của tính khí và tính tình. Trường sáng chói nhất ở nơi mà sự chú ý và quan tâm của chúng ta tập trung vào; ở các phần khác nó ít sinh động hơn. Khi màu sắc mở rộng đến các cạnh của hào quang, điều này cho thấy những cảm xúc ấy đang được sử dụng một cách tự do. Khi chúng ở gần cơ thể, bao bọc trong các màu khác (như trong tấm # 17), những cảm xúc mà chúng đại diện bị ức chế và không hiệu quả trong cuộc sống hàng ngày. Điều này có thể là kết quả của một tình trạng thần kinh, nhưng cũng có thể chỉ ra rằng hoạt động được thể hiện bởi màu đó chủ yếu là trong quá khứ, và năng lượng này không được sử dụng nhiều vào thời điểm hiện tại. Màu sắc trong hào quang của trẻ cũng không đến được các cạnh, nhưng trong trường hợp đó là do cảm xúc chưa được sử dụng hoàn toàn, mặc dù chúng ta có thể thấy rằng chúng đang xuất hiện.

Nói cách khác, khi những cảm xúc lành mạnh, mạnh mẽ và tích cực trong quan hệ giữa các cá nhân, chúng mở rộng đến chính giới hạn của hào quang, và giải phóng năng lượng một cách tự do.

Vì nguyên lý cộng hưởng mà tôi đã nói, màu sắc của hào quang không chỉ đại diện cho trạng thái cảm xúc mà còn phản ánh các đặc tính của những chiều cao hơn của tâm thức. Ví dụ, khi có nhiều màu vàng trong hào quang, điều này không chỉ cho thấy khả năng tư duy tốt; nó cũng có thể hành động giống như một phễu đưa năng lượng từ cấp độ trí tuệ vào cảm xúc.

https://thuviensach.vn

Do đó, một số màu sắc trong hào quang thể hiện những phẩm chất của các trạng thái tâm thức cao hơn và khi chúng được tự do đi qua, chúng có thể tăng cường khả năng cơ bản của một người. Khi điều này diễn ra, nó cho thấy một trạng thái cân bằng hoặc tích hợp giữa cảm xúc và các cấp độ tâm thức cao hơn—không chỉ trí tuệ, mà còn ở mức độ trực giác và tinh thần.

Hào quang được cấu trúc gần như thành hai bán cầu, trên và dưới. Phần trên mô tả những gì mà tôi gọi là phẩm chất hoặc tính tình bẩm sinh của một người: tiềm năng mà một người có thể hoặc không thể thực hiện đầy đủ trong cuộc sống. Theo một cách, những màu này đại diện cho những gì một người chủ yếu là hoặc có thể là. Ngược lại, phần dưới của hào quang thể hiện lĩnh vực kinh nghiệm và hành động, và bị ảnh hưởng bởi những cảm xúc thường được thể hiện theo thói quen trong cuộc sống hàng ngày.

Dải màu xanh

Hai phần của hào quang được liên kết bởi một dải màu xanh lá cây trải dài xung quanh giữa thân thể vật lý. Tôi đã thấy rằng dải này là một tính năng phổ biến cho tất cả người trưởng thành bình thường. (Nó bắt đầu xuất hiện ở đứa trẻ vào các tuổi khác nhau, phụ thuộc vào mức độ tham gia của chúng vào cuộc sống và khả năng làm việc riêng, như thể thấy trong chân dung của trẻ em). Theo quan điểm của tôi, nó là một điều kiện cấu trúc, mặc dù tôi thừa nhận tôi chưa bao giờ tìm thấy nó được đề cập trong các mô tả khác về hào quang.

Dải màu xanh lá cây đôi khi hẹp và đôi khi rộng, và thay đổi cả về màu sắc và cường độ: nó cho thấy khả năng của chúng ta đưa ý tưởng, cảm xúc và sở thích của chúng ta vào hành động, hoặc, để nói cách khác, để hiện thực hóa các tiềm năng của chúng ta. Bề rộng và màu sắc của nó chỉ mức độ mà chúng ta có thể thể hiện mình trên thế giới ở thời điểm đó, dù là qua các hoạt động trí tuệ, nghệ thuật hay thể chất.

Mọi người đều làm một số công việc, hoặc ít nhất là tham gia vào một số hoạt động. Kích thước, màu sắc và độ sâu của màu sắc trong dải màu đó phản ánh cả trình độ và mức độ mà mọi người quan tâm và tham gia vào công việc của họ. Chiều rộng và độ sáng của dải cho thấy khả năng hoàn thành thực tế của một người, trong khi màu sắc liên quan đến hoạt động của nó: vàng-xanh lá cho hoạt động trí tuệ, xanh lơ-xanh lá cho sáng tạo nghệ thuật, xanh lá đậm hơn cho lao động thể chất, và tiếp tục như vậy.

Ví dụ, một thợ sửa ống nước và một nhạc công cả hai đều làm việc bằng tay, và do đó cả hai sẽ có một dải xanh lá rộng, nhưng sự khác biệt trong loại công việc họ làm

https://thuviensach.vn

sẽ được phản ánh trong sự khác biệt trong sắc thái xanh trong hai dải. Đối với nghệ sĩ dương cầm, âm nhạc không chỉ là một trải nghiệm thẩm mỹ hay thành tựu trí tuệ; nó cũng đại diện cho rất nhiều cho việc đào tạo, kỷ luật và công việc khó khăn. Tất cả điều này sẽ hiển thị chính nó trong sắc độ và chiều rộng của dải màu xanh lá cây.

Trong nhiều hình ảnh, bạn sẽ thấy các biểu tượng và hình dạng hình học khác nhau trong các dải màu xanh lá cây, và thậm chí khuôn mặt. Mặc dù phần diện tích hào quang này thể hiện công việc của một người trên thế gian, hoặc phạm vi hoạt động, những biểu tượng này không nhất thiết phản ánh những gì mà một người đang nghĩ đến từ ngày này sang ngày khác. Chúng dường như tượng trưng một cái gì đó cơ bản hơn và lâu dài trong cuộc sống và hành động của chúng ta—các thái độ cơ bản và lợi ích lâu dài của chúng ta. Đôi khi chúng có nghĩa một sự kiện hoặc một giai đoạn cực kỳ quan trọng hoặc có ảnh hưởng lớn. Đôi khi chúng biểu hiện dưới hình thức biểu tượng những nội dung trong tâm trí vô thức của chúng ta vốn vẫn tồn tại trong suy nghĩ của chúng ta và ảnh hưởng đến hành động của chúng ta. Chúng thường tồn tại trong một thời gian khá dài, dần dần thay đổi và phát triển chỉ khi nào chúng ta thay đổi sở thích và thái độ cơ bản của chúng ta.

Bán cầu trên và dưới của Hào quang

Đường "xích đạo" trong hào quang, như dải màu xanh có thể được gọi, dường như vừa liên kết vừa để phân biệt các phẩm chất của phần hào quang vốn ăn sâu hơn và lâu dài (phần trên) với phần có liên quan đến các tiến trình đang diễn ra của cuộc sống và quãng đường thời gian (phần dưới). Trong tổng thể, bán cầu trên có ít biến động hơn so với phần dưới, nhưng nó có thể và sẽ thay đổi trong suốt cuộc đời. Khi tiềm năng được phát triển, màu sắc càng sâu sắc và rực rỡ; khi không được hoàn thành, chúng sẽ phai dần và trở nên mờ hơn. Nếu người ta phải thay đổi hoàn toàn định hướng của một người và, ví dụ, từ bỏ tôn giáo của mình, màu sắc liên quan đến sự sùng tín tôn giáo sẽ biến mất, và những màu khác sẽ bắt đầu thay thế chúng.

Tôi đã nói rằng bán cầu dưới phản ánh những phẩm chất và cảm xúc đang hoạt động trong chúng ta vào lúc này. Nhưng nó cũng giữ lại những kết quả của kinh nghiệm ban đầu của chúng ta, tức là các sự kiện trong quá khứ của chúng ta trong chừng mực những điều này tiếp tục ảnh hưởng đến chúng ta, một cách hữu thức hay vô thức. Màu sắc xuất hiện ở phần giữa của vùng này (nghĩa là từ thắt lưng đến đầu gối) thể hiện những cảm giác mà chúng ta thường sử dụng, nhưng càng thấp xuống, kéo dài dưới bàn chân, sẽ tìm thấy những tàn dư của kinh nghiệm trong quá khứ của chúng ta.

https://thuviensach.vn

Ký ức của những biến cố đau thương và những kinh nghiệm đau đớn, nỗi sợ hãi kéo dài, những lo lắng và buồn phiền—đôi khi đôi khi vẫn lãng vãng ở phần đáy của hào quang, kéo dài trong nhiều năm và ảnh hưởng đến hành vi của chúng ta theo những cách tinh tế. Nếu chúng ta ngừng suy nghĩ về nó, bản thân quá khứ biến mất—chỉ những cảm xúc gắn liền với ký ức của chúng ta vẫn còn tồn tại trong hiện tại. Khi hoàn cảnh, sở thích và hoạt động của chúng ta thay đổi, quá khứ mất đi sự ki của chúng ta đối với chúng ta, và những dấu vết của những kí ức đó bắt đầu biến mất khỏi hào quang của chúng ta.

Các hình thái cảm xúc

Những cảm xúc đột ngột mãnh liệt, chẳng hạn như sự sợ hãi hay tức giận, có thể tạm thời làm cho hào quang lan tỏa từ trên xuống dưới, nhưng những cảm giác đó thường biến mất mà không thay đổi cấu trúc chung của các cảm xúc. Tuy nhiên, khi con người bị nỗi đau và nỗi buồn kéo dài dày vò, điều này có thể che khuất những cảm xúc thông thường của họ trong một khoảng thời gian đáng kể, và kết quả là năng lượng cảm xúc của họ bị cạn kiệt và giảm đi.

Từ kinh nghiệm bản thân, tôi nhận thấy rằng hầu hết chúng ta không nhận thức được chúng ta đang bị ảnh hưởng nhiều thế nào bởi những gì mà chúng ta thường nghĩ và cảm nhận. Chúng ta thường tin rằng chỉ có hành động thể chất của chúng ta mới có hậu quả. Mặc dù điều này đúng theo một nghĩa nào đó, từ quan điểm khác tư tưởng và cảm xúc là những hành động cũng có hậu quả—lần này, về mặt tính cách của chúng ta. Khi tôi nhìn hào quang của một người, tôi thấy rõ ràng kết quả của các phản ứng nội bộ như vậy. Điều này hàm ý rằng ở mọi khoảnh khắc chúng ta là những gì chúng ta trải nghiệm, và cách chúng ta phản ứng với trải nghiệm đó. Cách nhìn nhận chính chúng ta như thế khá khác với thái độ xác định rằng cá tính là kết quả của việc kết hợp các yếu tố di truyền và hoàn cảnh. Điều có ý nghĩa là chúng ta có thể và sẽ thay đổi khi chúng ta thay đổi các phản ứng thói quen của chúng ta đối với tình huống cuộc sống của chúng ta.

Bản thân chúng ta bị ảnh hưởng và thay đổi bởi những gì chúng ta nghĩ và cảm nhận, và đến phiên nó suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta đáp ứng với kinh nghiệm của chúng ta. Có một ít sự thật trong khẩu hiệu "Tôi nghĩ, do đó tôi hiện hữu", mặc dù không theo ý nghĩa dự định ban đầu. Không phải sự hiện hữu của chúng ta phụ thuộc vào suy nghĩ của chúng ta, mà đúng hơn là những tư tưởng thường xuyên trong chúng ta dần tạo hình và nặn khuôn tính cách của chúng ta. Nhưng điều này không phải là tất cả, vì chúng ta có thể kiểm soát quá trình nếu chúng ta có ý định. "Tôi hiện hữu, do đó tôi suy nghĩ và cảm nhận, và những gì tôi suy nghĩ và cảm

https://thuviensach.vn

nhận cho thấy tôi là gì", có lẽ sẽ tương đối chính xác hơn, vì chuyển động là hỗ tương.

Bạo lực

Ngày nay, ngày càng có nhiều công nhận những ảnh hưởng nguy hại khi xem các cảnh bạo lực trên phim ảnh và truyền hình. Mặc dù vậy, chúng ta vẫn chưa đánh giá đầy đủ mức độ của ảnh hưởng xấu xa này. Trẻ em đặc biệt nhạy cảm. Khi chúng ta không ngừng chứng kiến những cảnh như vậy, nó tạo ra trong chúng ta sự chấp nhận mặc định và chịu đựng bạo lực. Điều này làm cho chúng ta dễ bị ảnh hưởng bởi xu hướng bạo lực tiềm ẩn trong chúng ta (và rất ít người trong chúng ta hoàn toàn không có những khuynh hướng như vậy). Sau đó, khi chúng ta tiếp xúc với những tình huống hỗn loạn, chúng ta ít có khả năng chống lại việc bị choáng ngợp.

Đó là lý do tại sao việc thực hành hình dung quan và tham thiền có những lợi ích lâu dài. Khi chúng ta thiết lập trong chúng ta một quá trình thường xuyên tạo ra cảm giác bình an, yêu thương và hài hòa, những cảm xúc này trở thành thói quen trong chúng ta, và cuối cùng điều khiển những phản ứng của chúng ta với thế giới và với những người xung quanh chúng ta. Tôi sẽ thảo luận chi tiết về quá trình này trong các chương sau.

Để lặp lại, phần dưới của hào quang thể hiện lĩnh vực trải nghiệm của chúng ta—đời sống cảm xúc của chúng ta qua từng ngày—và do đó nó mô tả những gì chúng ta cảm thấy gì vào thời điểm này. Thực tế này nên được ghi nhớ khi nhìn vào chân dung hào quang sau đây, vì trong một số trường hợp những gì người ta thấy phần nào là hậu quả của các điều kiện tạm thời.

Các cơ quan của việc trao đổi năng lượng cảm xúc

Cảm xúc có tác động rất mạnh mẽ lên chúng ta, ngay cả khi chúng ta không biết về nó. Mọi người thường nghĩ rằng họ hoàn toàn bình tĩnh, trong khi thực tế họ đang ở trong tình trạng hỗn loạn bị đè nén. Chúng ta biết rằng chúng ta sống trong một thế giới vật chất tác động đến chúng ta ở mọi thời điểm, bắn phá chúng ta bằng các hình ảnh, mùi vị và âm thanh cũng như với nhiều mãnh lực không nhìn thấy được trong bầu khí quyển. Tương tự như vậy, ở cấp cảm dục, chúng ta không ngừng tương tác không chỉ với toàn bộ trường cảm xúc mà còn với các trường cá nhân của những người mà chúng ta tiếp xúc.

Bằng nhiều cách, sự tương tác này có thể làm chúng ta mất năng lượng, làm chúng ta xáo trộn và làm cho chúng ta mệt mỏi căng thẳng, hoặc thậm chí làm chúng ta mất cân bằng nếu chúng ta không ổn định. Nhưng cũng giống như chúng ta có một

https://thuviensach.vn

hệ miễn dịch cơ thể giúp cơ thể chống lại các cuộc xâm nhập, chúng ta cũng có một cơ chế từ chối ở mức độ cảm xúc ném ra ngoài những cảm giác không mong muốn hay tiêu cực. Cơ chế loại bỏ này là một tính năng phổ biến đối với tất cả chúng ta, và do đó nó có thể được coi là một phần hữu cơ của cấu trúc hào quang.

Bạn sẽ thấy trong các hình minh hoạ một số các xoáy hình nón nhỏ được đặt đối xứng quanh các cạnh của các hào quang. Theo hiểu biết của tôi, những điều này chưa bao giờ được mô tả ở đâu đó, nhưng tôi nhận thấy chúng hoạt động trong trao đổi năng lượng giữa cá nhân và toàn bộ trường cảm xúc. Trong những năm qua, tôi thường nhắc đến những cơ quan này mà không tìm kiếm bất kỳ tên nào thực sự thỏa đáng cho chúng. Điều tốt nhất tôi có thể làm là xem chúng như những van dẫn năng lượng cảm xúc vào hào quang từ trường tổng quát, và sau đó thải nó ra. Nói cách khác, chúng giống như các cơ quan hô hấp nhịp nhàng "hít vào" và "thở ra" năng lượng cảm xúc, kiểm soát quá trình hấp thu và loại bỏ.

Trong một cá nhân khỏe mạnh, trao đổi này là một quá trình tự động giữ năng lượng cảm xúc luân chuyển và bổ sung nó khi nó tạm thời bị cạn kiệt do mệt mỏi. Nhưng có một sự sàng lọc hơn nữa trong quá trình này. Biển năng lượng cảm xúc bao quanh chúng ta luôn có chứa nhiều yếu tố bất hòa, tiêu cực và bạo lực. Tôi đã nói trước về nguyên tắc cộng hưởng điều khiển phần lớn sự tương tác xảy ra giữa các trường. Trong trường hợp hào quang hoặc trường cảm xúc cá nhân, chúng ta cộng hưởng với những khía cạnh của trường tổng quát phù hợp với bản chất cảm xúc của chúng ta. Vì vậy, một cá thể hạnh phúc và vui vẻ sẽ tự động từ chối những cảm xúc tiêu cực như buồn bã và lo lắng.

Nguyên tắc từ chối này là một chức năng của các van năng lượng, và nó ngăn chúng ta không bị thống trị một cách vô thức bởi những cảm xúc của người khác, ngay cả khi chúng ta bị ốm hoặc mệt mỏi. Các van này thực sự là một cơ chế bảo vệ hoạt động tự động để bảo vệ sự cân bằng cảm xúc của chúng ta. Tuy nhiên, khi chúng ta bị suy yếu do bệnh tật, các van này mở rộng hơn bình thường để lấy thêm năng lượng (như trong các hình số 15 và số 16), và điều này làm cho chúng phần nào mất kiểm soát. Khi điều này xảy ra, quá trình từ chối phần nào bị khiếm khuyết, và kết quả là chúng ta dễ bị tổn thương trước những cảm xúc của người khác, ít có khả năng loại bỏ đi những cảm xúc tiêu cực. Do đó, bệnh tật có thể khiến chúng ta trở nên nhạy cảm về mặt cảm xúc hoặc dễ bị xáo trộn, ít đề kháng lại sự lấn chiếm của các cảm giác tiêu cực như buồn phiền hoặc lo lắng. Những cảm xúc này đến lượt chúng ảnh hưởng đến khả năng hấp thu prana (sinh lực) của chúng ta,và khả năng

https://thuviensach.vn

hoạt động tốt ở mức dĩ thái. Đây là một trong những lý do tại sao những người bệnh trong bệnh viện không nên chịu áp lực của quá nhiều người khách viếng thăm.

Tôi phải lưu ý rằng trong các bức tranh, kích thước của các van này đã được phóng đại lên để dễ nhìn thấy, thực tế chúng nhỏ hơn đáng kể so với hào quang.

Sẹo cảm xúc

Hầu hết chúng ta trải qua một số kinh nghiệm khó khăn trong cuộc sống của chúng ta, nhưng sau đó chúng ta thường vượt qua chúng, do đó rất ít nhớ về trải nghiệm này. Tuy nhiên, khi trải nghiệm thực sự đau đớn, nó có thể để lại một ấn tượng rất tàn phá và có thể dễ dàng trồi lên bề mặt lần nữa khi một tình huống tương tự gọi nó ra. Trong những trường hợp như vậy, chúng ta dường như không thể thoát khỏi những ảnh hưởng của kinh nghiệm bởi vì mọi thứ đều nhắc nhở chúng ta về nó. Do đó, chúng dần trở thành một hình thái cảm xúc lặp đi lặp lại.

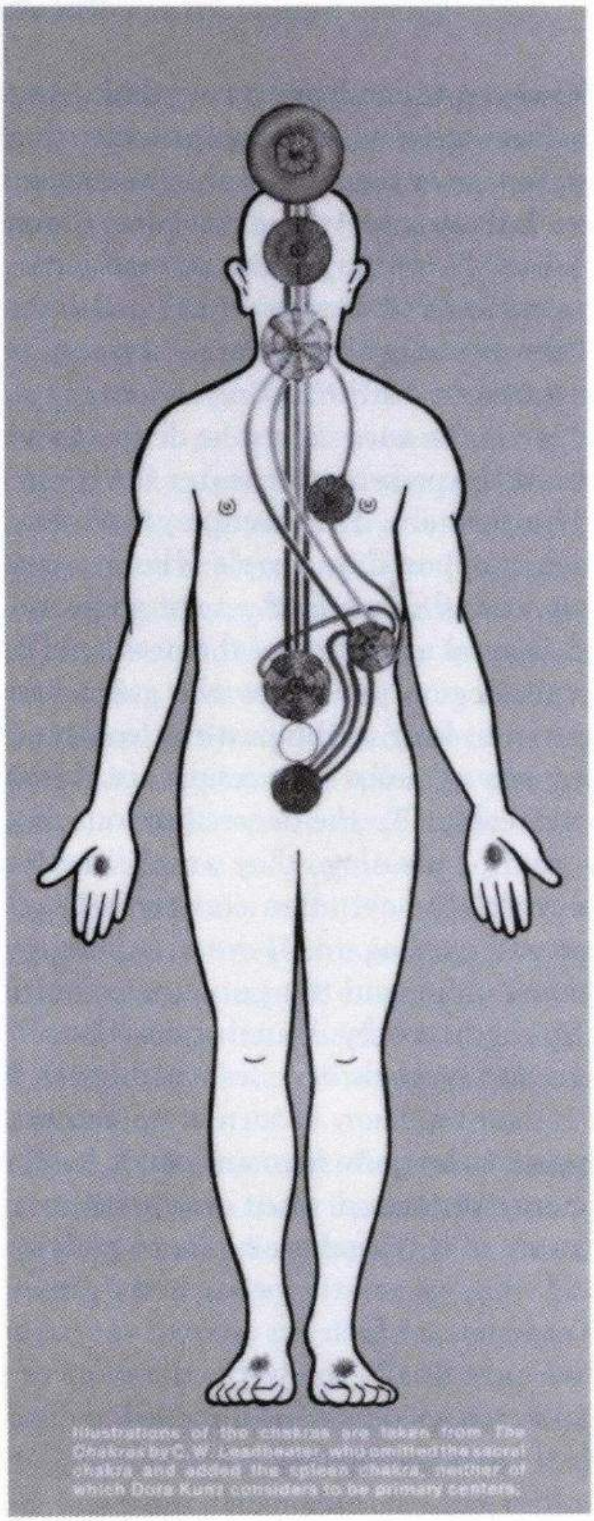
Chính sự lặp lại này tạo ra những gì tôi gọi là những vết sẹo cảm xúc, là những lốc xoáy năng lượng dày đặc hơn trong hào quang—một ghi nhận vẫn còn tồn tại ngay cả khi chúng ta không suy nghĩ một cách có ý thức về sự xung đột đã gây ra nó. Vị trí của chúng trong hào quang cho thấy mức độ mà kinh nghiệm được rút ra ở hiện tại: chúng xuất hiện càng gần dải màu xanh lá cây thì chúng càng đang hoạt động nhiều hơn. Ví dụ, nếu chúng ta đưa ra một quyết định khó khăn mà bị phản đối bởi những người đang cố gắng làm nản lòng chúng ta, điều này có thể tạo ra một cuộc xung đột không biến mất, bởi vì không có giải pháp cơ bản về vấn đề này. Vì vậy, nó sẽ tạo ra một vết sẹo ở khu vực ngay dưới dải màu xanh lá cây.

Các kinh nghiệm thậm chí còn lâu hơn trong quá khứ có thể tiếp tục gây ảnh hưởng đáng kể đối với chúng ta, vì kết quả của chúng lên chúng ta có mức độ lớn hơn so với chúng ta nhận ra. Với mức độ mà những ký ức của chúng ta có thể mang lại cho chúng ta sự đau đớn hoặc niềm vui, chúng vẫn hoạt động trong chúng ta. Hơn nữa, chúng ta hiếm khi đánh giá mức độ thường xuyên mà cảm xúc và phản ứng khởi lên trong chúng ta nhiều lần. Nếu chúng ta không hài lòng về một thứ gì đó chúng ta thường hay quan tâm đến nó, và điều này làm tăng sự tham gia của chúng ta vào kinh nghiệm. Được củng cố bởi cảm xúc lặp đi lặp lại, những kí ức này có xu hướng củng cố thành các biểu tượng hoặc những vết sẹo thường trông giống như các vòng xoắn ốc hoặc vỏ sò, vì đó là khuynh hướng tự xoay chuyển vào chúng. Những biểu tượng này dường như khá vững vàng và chắc chắn, vì chúng được "nuôi" bởi năng lượng cảm xúc được tạo ra khi chúng ta trải qua kinh nghiệm.

https://thuviensach.vn

Cấu hình của loại hình này là một sự ghi lại cả những gì chúng ta đã cảm nhận được trong quá khứ và những gì chúng ta còn cảm nhận được trong hiện tại, và chúng thường đại diện cho một trải nghiệm đã làm dấy lên những cảm xúc rất mạnh mẽ. Tuy nhiên, khi cuối cùng chúng ta đã giải quyết tình thế tiến thoái lưỡng nan hoặc hồi phục sau cú sốc cảm xúc, chúng ta không còn cảm thấy bị thúc ép phải sống dựa vào nó. Chúng ta đã giải thoát chúng ta khỏi ký ức.

https://thuviensach.vn



Hình 0. Luân xa

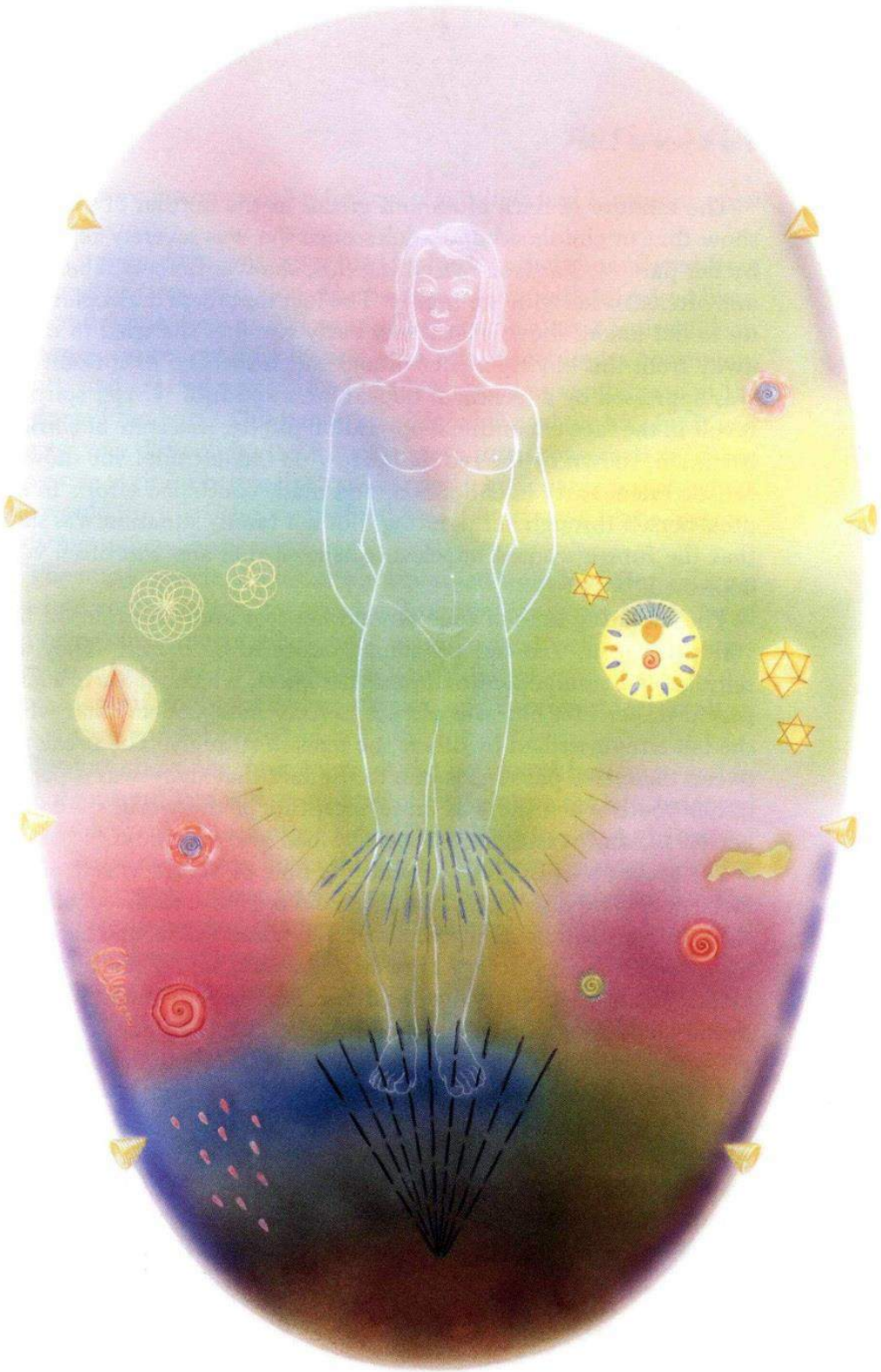
www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn

Khi điều này xảy ra, vết sẹo đại diện cho xung đột bắt đầu từ từ tan biến, và năng lượng nó chứa dần đi ra khỏi hào quang. Tuy nhiên, nếu chúng ta lặp lại cảm xúc như lo lắng hay sợ hãi mỗi ngày, hành động đó sẽ không xuất hiện dưới dạng một vết sẹo mà là một hình thái ức chế trong hào quang cá nhân. Đây là một vấn đề phổ biến rộng rãi mà tôi sẽ thảo luận về nó trong chương IX.

Cũng có thể có một trải nghiệm tuyệt vời từ rất lâu khiến ký ức của nó không còn sống động nữa, nhưng nó vẫn còn đó giống như một mùi hương thoảng lại. Mặc dù một ký ức như vậy có thể là nguồn gốc của sự vui tươi và hạnh phúc, nó cũng sẽ được thể hiện như một "vết sẹo" tượng trưng, lần này ở phần trên của hào quang. Trong trường hợp đó, nó có thể hữu ích và gây cảm hứng, đặc biệt nếu có thể được ý nghĩa của nó. (Ví dụ về một biểu tượng như vậy có thể được nhìn thấy trong trường hợp thứ 12)

https://thuviensach.vn



12. A Painter

Hình 12 – Một họa sĩ

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn

Những vết sẹo cảm xúc không nhất thiết có những tác động tiêu cực lâu dài. Nếu, khi nhận ra vấn đề đã làm phiền chúng ta rất lâu, chúng ta thực sự cảm thấy rằng bây giờ chúng ta hiểu nguyên nhân của nó và cuối cùng đã phát triển vượt qua nó, một kinh nghiệm như vậy có thể rất có lợi. Đó là lý do tại sao tất cả các tôn giáo đều nhấn mạnh sự tha thứ. Lời khuyên này thực sự là liệu pháp rất tốt. Nếu chúng ta có thể nói, "Tôi đã học được một cái gì đó, và mặc dù tôi không thể thực sự yêu thương những người đã làm tôi tổn thương, tôi có khả năng tha thứ và mong ước điều tốt cho họ," thì đó là sự khởi đầu của tự do khỏi trói buộc của một ký ức đau buồn.

Các Luân xa

Một đặc điểm rất quan trọng của cấu trúc của hào quang đã bị bỏ qua hoàn toàn khỏi các bức tranh vì những khó khăn khi tái hiện chúng. Đó là hệ thống luân xa cảm xúc. Tất nhiên, các luân xa tồn tại ở cấp độ cảm xúc và trí tuệ, cũng như ở cấp dĩ thái, nhưng cố gắng để vẽ chúng lên bức tranh, chồng trên các tính năng khác của hào quang, sẽ rất rối ren. Sự trong suốt của vật chất trung giới khiến cho cả hai phía trước và sau của hào quang có thể được nhìn thấy cùng một lúc, cũng như tất cả các tính năng xuyên thấu, nhưng thật vô vọng khi cố gắng tái hiện điều này mà không gây méo mó. Tuy nhiên, các luân xa là phần nội tại của cấu trúc của hào quang, và do đó một sơ đồ được đưa ra để chỉ ra vị trí chúng liên quan đến thể vật lý.

Một thảo luận chi tiết về các trung tâm này có thể được tìm thấy trong cuốn sách của tôi, *Chakras và các trường năng lượng con người*, mà tôi đã đề cập đến. Nhưng có những người có thể không quen với các chức năng của các cơ quan này, tôi sẽ đưa ra một cái nhìn khái quát ngắn gọn, bắt đầu với một trích dẫn từ cuốn sách vừa nêu:

"Luân Xa là các trung tâm hoặc các cơ quan siêu nhiên thông qua đó năng lượng của các trường khác nhau được đồng bộ và phân phối đến cơ thể vật lý. Chúng ít nhiều hoạt động trên cõi trung giới, trí tuệ, và (ở mức độ nào đó) thậm chí còn cao hơn. . . nhưng chúng có tầm quan trọng hàng đầu ở cấp độ dĩ thái, nơi chúng đóng vai trò là công cụ để tập trung năng lượng vào cơ thể. "(trang 33)

Nguồn thông tin chính về các luân xa được tìm thấy trong giáo lý Tantra Ấn giáo và Phật giáo, nơi nền tảng tâm lý học của các luân xa đã được phát triển cẩn thận. Thật không may, các hệ thống tượng trưng mà những lời giải thích này còn lại đòi hỏi phải có kiến thức đáng kể về cơ sở triết học và tôn giáo của họ, và do đó hầu hết

https://thuviensach.vn

người phương Tây đều dựa vào các bình giảng, hoặc tường thuật của các nhà thông nhãn. Có một số sách thuộc loại thứ hai, sớm nhất và nổi tiếng nhất là quyển *The Chakras*, của C. W. Leadbeater.

Nói một cách rõ ràng nhất có thể, các luân xa (hay "các bánh xe") là những cơ quan của tâm thức và năng lượng bên trong hào quang cá nhân. Các luân xa chính, như chúng ta thường gọi, thường được mô tả gồm bảy cái—chúng nằm ở đỉnh đầu, trán, cổ họng, tim, tùng thái dương, lá lách (hoặc vùng sinh dục) và đáy cột sống. Chúng đóng vai trò là cơ chế liên kết giữa các trường cá nhân (etheric, cảm xúc, trí tuệ ...)—phân phối năng lượng cần thiết cho các chức năng khác nhau—cũng như giữa hào quang cá nhân và trường cảm xúc chung. Do đó có một mối quan hệ đa chiều giữa các luân xa.

Sẽ không đúng khi nói rằng mọi cảm xúc đều được phản ánh trong luân xa, vì chúng không dễ bị ảnh hưởng. Nếu một người liên tục bị bắn phá với những cảm xúc mạnh mẽ và gây rối, điều này có thể ảnh hưởng đến các luân xa ở một mức độ nào đó, nhưng tác động lớn nhất sẽ là trên hào quang. Chính sức mạnh tích lũy của các cảm xúc, âm điệu chủ đạo trong cuộc sống cảm xúc của một người, được thể hiện trong các luân xa.

Ở cấp độ cảm xúc, mỗi luân xa đều có các chức năng đặc biệt riêng của nó, nhưng nó là một phần không thể thiếu của toàn bộ hệ thống luân xa ở cấp đó. Điều này cũng đúng đối với các luân xa dĩ thái. Nhưng từ khi hai hệ thống được tích hợp, sự thay đổi trong trường cảm xúc ảnh hưởng đến dĩ thái, và do đó có thể ảnh hưởng đến sức khoẻ thể chất. Các chiều đo tâm thức cao hơn vừa sinh động, vừa ổn định hơn các trường trọng trược, chẳng hạn như trường dĩ thái—điều có vẻ mâu thuẫn, nhưng thật ra là đúng. Vì vậy, khi người ta có thể nói rằng dòng chảy của năng lượng cảm xúc đến cơ thể vật chất thông qua các liên kết giữa các hệ thống luân xa dĩ thái và cảm xúc, thì điều cũng đúng là cả cái chi phối và nguồn gốc của các năng lượng này nằm ở các mức độ sâu hơn và ổn định hơn.

Tương tác giữa các luân xa khác nhau rất phức tạp. Mặc dù mỗi luân xa có các chức năng riêng của nó liên quan đến toàn bộ hệ thống, trong hệ thống này một số luân xa nhất định có các kết nối chặt chẽ. Một sự kết hợp như vậy liên quan đến luân xa tùng thái dương, tim và trán; một liên kết trái khác bao gồm luân xa tim, trán và đỉnh đầu. Tôi cũng nên đề cập đến rằng có những trung tâm nhỏ hơn, nằm trong lòng bàn tay và lòng bàn chân. Mặc dù đây không phải là một phần của hệ thống luân xa chính, chúng rất quan trọng trong sức khoẻ và chữa bệnh.

https://thuviensach.vn

Khi cảm xúc gây ra cho chúng ta khó khăn, luân xa tim và luân xa trán phản ứng, nhưng những ảnh hưởng chính thường thấy trong luân xa tùng thái dương, nó rất nhạy cảm với cảm giác của người khác. Ở đây, năng lượng cảm xúc xáo trộn có thể tác động trực tiếp lên cơ thể, đặc biệt là ở khu vực tiêu hóa. Ví dụ, tức giận và ghen tuông bùng nổ và sử dụng nhiều năng lượng hơn những cảm xúc khác; do đó chúng có thể nhanh chóng làm cạn kiệt năng lượng từ luân xa tùng thái dương, khiến con người khập khiễng và kiệt quệ. Tuy nhiên, những cảm xúc này thường thoát ra khỏi hào quang khá nhanh. Lo lắng và buồn bã tác động chậm chạp và âm thầm, nhưng chúng có thể trở nên tồi tệ hơn bởi vì chúng hút năng lượng của toàn bộ hệ thống luân xa trong một thời gian đáng kể. Các hậu quả căng thẳng tác động trên tuyến thượng thận, và có thể đến lúc nào đó thậm chí ảnh hưởng đến hệ miễn dịch của cơ thể.

Các luân xa Cao hơn

Luân xa đỉnh đầu, luân xa cao nhất trong hệ thống, là một cơ quan tham gia vào tất cả các phạm vi của tâm thức, từ các biến thể nhỏ trong chức năng não đến kinh nghiệm tâm linh cao nhất. Do đó, nó là luân xa chi phối, có tầm quan trọng đến mức trong một số truyền thống nó thậm chí không được liệt kê trong hệ thống luân xa thông thường, mà nằm ngoài và trên tất cả các luân xa còn lại. Theo quan điểm của tôi, luân xa tim cũng quan trọng không kém, vì cả hai cùng làm việc với nhau, chi phối những gì thiết yếu nhất trong cuộc sống và tâm thức con người. Vì lý do này, đó là những Luân Xa có khả năng đề kháng sự tàn phá nhất. Tất nhiên, nếu một người bị bệnh tim thì điều này sẽ xuất hiện trong độ sáng chập chờn của luân xa đó, nhưng nếu người đó bình an và tích hợp tốt thì luân xa tim ngược lại sẽ bình thường. Lần nữa, chính tổng thể những cảm xúc của một người ảnh hưởng đến luân xa.

Luân xa tim bành trướng, mở rộng với lượng năng lượng tuôn ra bất ngờ mỗi khi chúng ta cảm thấy yêu thương và thông cảm. Luân xa này có liên quan đến tình thương ở tất cả các khía cạnh cao cả, không ích kỷ, nhưng cũng rất nhạy cảm với những cảm xúc khác, như nỗi buồn, lo lắng cho người khác, sự sung sướng hoặc buồn bã. Lý do là do sự liên hệ gần gũi của chúng, năng lượng rối loạn tập trung ở luân xa tùng thái dương có thể đi lên luân xa tim. Trung tâm này cực kỳ quan trọng trong lĩnh vực sức khỏe, như tôi đã nói, đó là trú xứ của sự sống. Nó được kết nối với tuyến ức và qua nó với hệ thống miễn dịch, do đó ảnh hưởng đến toàn bộ cơ thể. Ở cấp độ cao hơn, trái tim là trung tâm của năng lượng tinh thần (liên quan chặt

https://thuviensach.vn

chẽ đến luân xa đỉnh đầu) và sự tích hợp cá nhân—dĩa thái, cảm xúc và trí tuệ, cũng như tinh thần.

Ba trong số các luân xa cao—luân xa đỉnh đầu, trán và tim—liên quan đến tất cả các nỗ lực sáng tạo, cũng như tự biểu hiện, trong khi luân xa cổ họng và luân xa tùng thái dương đóng một vai trò quan trọng trong việc phóng chiếu cảm xúc. Luân xa cổ họng đặc biệt liên quan đến tương tác của con người, và với nỗ lực để tiếp cận và giao tiếp với người khác. Do đó, nó nổi bật trong các giáo viên, nhạc sĩ, diễn viên và người biểu diễn ở nhiều thể loại.

Sự sáng tạo mà luân xa trán có liên quan không chỉ giới hạn ở sự xuất sắc trong nghệ thuật và khoa học. Đó là một loại sáng tạo thể hiện bản thân trong những cách suy nghĩ mới, trong cách sử dụng thực tế của trí tưởng tượng, trong sự khéo léo có thể phá vỡ khuôn mẫu và sáng tạo những cách tốt hơn để làm việc. Sáng tạo như vậy có thể tự biểu hiện trong hầu hết mọi lĩnh vực—kinh doanh, công nghiệp, chính trị và giáo dục, cũng như nghệ thuật, khoa học và công nghệ. Khả năng liên hệ một cách thuyết phục với người khác, được tạo ra từ khả năng mở rộng nhanh của hào quang, được tăng cường khi có sự đồng bộ tốt giữa luân xa trán và luân xa tùng thái dương. Điều này mang lại sức mạnh của sự phóng chiếu cá nhân.

Trong tất cả các tương tác này có một sự tác động hỗ tương. Hoạt động của các Luân Xa làm cho sự tự biểu hiện sáng tạo dễ dàng hơn và tự nhiên hơn, và việc thực hiện khả năng này đến lượt nó kích thích các luân xa. Ví dụ, vì luân xa đỉnh đầu chủ yếu liên quan đến tâm thức, nó mở rộng thông qua tham thiền và trở nên sáng hơn. Luân xa trán cũng bị ảnh hưởng, đặc biệt là hình thức tham thiền sử dụng rất nhiều việc hình dung, hoặc bằng những kỷ luật khác nhấn mạnh đến sự chú ý tập trung. Như vậy, tham thiền kích thích ba luân xa cao, và đến phiên nó, hoạt động tăng cường của các luân xa cung cấp năng lượng và làm hài hòa tất cả các trường, bao gồm cả cơ thể.

Trải nghiệm thẩm mỹ, tức là đáp ứng với vẻ đẹp dù trong tự nhiên hay nghệ thuật, cũng mở rộng tâm thức của chúng ta và làm cho chúng ta tiếp cận một cách đồng cảm với những gì chúng ta đang trải nghiệm. Ở đây cả luân xa trán và luân xa tim đều hoạt động: luân xa trán vì nó gắn liền với nhận thức, và luân xa tim bởi vì bản chất mở rộng của nó thống nhất chúng ta với các khía cạnh khác của thế giới.

Nhiều người đã đặt ra câu hỏi về việc **liệu các luân xa cá thể có thể bị ảnh hưởng trực tiếp bằng phương pháp chữa bệnh và các thực hành khác**. Tôi đã nói rằng tham thiền có tác dụng như vậy, nhưng đó là vì thực hành này hài hòa với các chức

https://thuviensach.vn

năng của các Luân Xa. Điều quan trọng phải nhớ rằng không chỉ các luân xa có chức năng đặc biệt của chúng, mà chúng còn có trật tự nội bộ của chúng. Giống như mọi thứ khác trong trường cảm xúc, những trung tâm này có thể được thay đổi do quá trình bệnh, cũng như bởi những gì chúng ta nghĩ và cảm nhận trong một khoảng thời gian. Nhưng nếu chúng ta muốn ảnh hưởng trực tiếp đến luân xa, chúng ta phải làm như vậy trong các tham số của trật tự của chúng, và điều này không dễ dàng để làm. Thật không may, một số người dường như nghĩ rằng có thể kích thích các luân xa khá nhanh và với các thủ tục khá đơn giản, **trong khi thật ra là rất khó và phải có một nỗ lực cố định lâu dài.**

Kundalini

Một số cuốn sách đã được viết về khả năng "khơi dậy" kundalini, một năng lượng liên quan đến tầm với cao hơn của tâm thức. Các mô tả của mãnh lực này, chủ yếu được tìm thấy trong các Tantrism Tây Tạng và Ấn Độ, nói rằng kundalini tiềm ẩn trong luân xa gốc ở đáy cột sống. Ở hầu hết mọi người, nó chưa thức tỉnh, và các bậc thầy có thẩm quyền đều đồng ý rằng nên duy trì nó như vậy cho đến khi cá nhân bằng việc thực hành các giới luật đã thành công trong việc giải thoát mình khỏi những ham muốn ích kỷ. Kundalini thường được gọi là Xà Hỏa, bởi vì vị Nữ thần này "tinh tế hơn các sợi chỉ của hoa sen, và chói sáng như tia chớp, cuộn tròn ngủ như một con rắn. . . và đóng lại cánh cửa của Brahman (tức là, luân xa cao nhất hoặc luân xa đỉnh đầu, là cánh cửa đi vào tâm thức cao hơn) với cơ thể của cô ấy" [1]. Khi ngọn lửa này được khơi dậy, nó phóng như một tia chớp đi lên tủy sống qua tất cả các luân xa, qua đó kích thích các luân xa đến một cấp độ hoạt động mới. Nhưng nếu kundalini được đánh thức sớm ở người không chuẩn bị trước, thì hậu quả có thể rất đau đớn.

Ở đây một lần nữa, nhiệm vụ ảnh hưởng đến luân xa liên quan là—may mắn thay—không dễ dàng, và nếu nó thành công, toàn bộ hệ thống luân xa phải có liên quan. Tôi đã may mắn làm quen với một vị lạt ma Tây Tạng cao cấp đã thực hành tham thiền rất sớm lúc còn bé. Ông rất thú vị đối với tôi, bởi vì ông là một trong số ít người mà tôi đã từng quan sát thấy toàn bộ hệ thống luân xa, bao gồm cả luồng xà hỏa kundalini, làm việc như là một toàn thể hài hòa và tích hợp.

Tôi chắc chắn điều này không chỉ bởi năng khiếu tự nhiên của ông, mà còn vì thực tế là theo truyền thống Tây Tạng, ông đã phải trải qua nhiều năm huấn luyện và

[1] Tantra of the Great Liberation, by Arthur Avalon, Dover Publications, N.Y., 1972, p.lviii.

https://thuviensach.vn

kỷ luật nghiêm ngặt nhất. Kết quả là ông có một sự hiểu biết sâu sắc và minh triết chân chính, đồng thời ông có thể phóng chiếu ý tưởng của mình cho người khác và do đó đảm nhận vai trò lãnh đạo. Điều đáng chú ý là ông hoàn toàn đơn giản và khiêm tốn, và không bao giờ tạo ấn tượng rằng ông nghĩ mình là một người siêu việt.

Trong trường hợp của ông, tất cả các luân xa đều hoạt động hoàn hảo và cùng làm việc với nhau như một toàn thể hài hòa. Kết quả là, ông là một con người tích hợp hoàn toàn.

Sự Tích hợp cá nhân

Tôi đã thử những cách khác nhau để truyền tải những mối liên kết chặt chẽ tồn tại giữa các chiều khác nhau của tâm thức. Mặc dù tôi mô tả hào quang cảm xúc như một thực thể riêng biệt, nhưng luôn phải nhớ rằng không thể tách rời cảm giác khỏi các liên kết trí tuệ của nó, hoặc tư duy khỏi các nội dung cảm xúc của nó. Sự tương tác gần gũi giữa trí tuệ và cảm xúc này, dựa trên nguyên lý cộng hưởng, vừa tự nhiên vừa bình thường.

Nhưng có nhiều người trong đó trí tuệ và cảm xúc không cùng làm việc với nhau tốt, và khi đó việc thiếu đồng bộ gây ra rối loạn chức năng hoặc sai lệch. Một số người sống một cuộc sống mãnh liệt của trí tuệ sợ những cảm xúc, và cảm thấy rằng chỉ trong khi tham gia vào các hoạt động trí tuệ mà họ thoát khỏi những nhu cầu của người khác. Những người như vậy thường bị khuyết tật về cảm xúc.

Hào quang mở rộng và co lại với tâm trạng của chúng ta, tương tác và thâm nhập hào quang của những người khác, thế nhưng nó luôn duy trì sự thống nhất. Sự thống nhất này không thể đạt được bằng phương tiện của năng lượng cảm xúc một mình, mà là thông qua các mối liên hệ với cơ thể vật lí và dĩ thái, cũng như với các trường cao hơn. Trường dĩ thái xác lập mô hình vật lý; người ta có thể nói rằng bên trong nó lịch sử di truyền được tổng kết. Tuy nhiên, cảm xúc cũng có một tác động rất mạnh mẽ trên cơ thể vật lý, vì chúng có thể làm trì trệ hoặc kích thích. Tóm lại, mối liên hệ giữa tất cả các chiều đo này làm cho chúng ta trở thành những cá nhân độc đáo, khác biệt nhau.

Thêm vào đó, chúng ta đều bị hạn định bởi những sự kiện vật lí liên tục ảnh hưởng đến chúng ta, và chúng ta phản ứng theo những cách khác nhau. Do đó, có được sức mạnh tập trung, trí tưởng tượng hay sự sáng tạo là không đủ; để các năng khiếu này phải nở hoa, chúng phải được sử dụng. Bằng cách này, kinh nghiệm của chúng ta trong thế giới vật chất thay đổi chúng ta một cách triệt để, khiến chúng ta yêu

https://thuviensach.vn

thương hoặc tức giận, sáng tạo hoặc thất vọng. Nghiệp quả của chúng ta đưa chúng ta vào thế giới với những nguồn lực nhất định và đưa chúng ta vào những tình huống nhất định. Nhưng sự tự do của chúng ta nằm trong những gì chúng ta sử dụng chúng.

Trong một người cân bằng, có sự đối xứng giữa phần trên và phần dưới của hào quang, màu sắc xuất hiện phía trên dải màu xanh lá cây được phản chiếu vào bên dưới. Điều này cho thấy rằng người đó đang sử dụng đầy đủ các nguồn lực cảm xúc của mình. Mức độ trung thực mà sự phản chiếu này thể hiện phụ thuộc vào khả năng của người đó thể hiện những phẩm chất đó trong cuộc sống—để sống chúng.

Trong trường hợp như thế, các màu sắc đều đạt đến các rìa của hào quang, vì cảm xúc được thể hiện một cách tự do. Điều thậm chí còn quan trọng hơn, màu sắc sẽ được tập trung trong trái tim, như tôi đã nói, là trung tâm của tâm thức—chứ không phải trong ý nghĩa là sự tập trung suy nghĩ của chúng ta, mà là điểm của tự hội nhập. Chính ở đây tất cả năng lượng đều kết hợp với nhau và cá nhân hài hòa với toàn bộ trật tự tự nhiên. Tất cả các cá nhân tâm linh và phát triển cao mà tôi đã quan sát được tập trung trong trái tim. Tôi không gọi đây là tâm thức vũ trụ—đó là một thuật ngữ quá lớn—mà đúng hơn là một nhận thức bền bỉ về phương diện hợp nhất hay tinh thần của thế giới.

Các học giả của Phật giáo Tây Tạng, như Lama Govinda, đã nói rằng ý định cơ bản hay khát vọng của chúng ta, mục đích căn bản của chúng ta trong cuộc đời, là không bao giờ bị mất; đó là một sợi chỉ tồn tại trong suốt quá trình thay đổi. Mặc dù Phật tử chấp nhận luân hồi, nhưng họ chối bỏ sự tồn tại của cái ngã vĩnh cửu hoặc thậm chí là ngã thức. Tôi sẽ không cố gắng khẳng định rằng cái tôi là vĩnh cửu, nhưng chắc chắn nó vẫn tồn tại trong suốt cuộc đời này và sau đó.

Đối với tôi, nguyên lý tích hợp thống nhất nhiều chiều đo của tâm thức và năng lượng bên trong chúng ta là cái tôi bất tử này. Nó không thay đổi, đó là nguyên nhân cơ bản và nguồn gốc của tất cả mọi thứ chúng ta đang là và có thể là.

https://thuviensach.vn

II.

Chu Kỳ của Đời Sống

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn

5. Sự phát triển của cá nhân

Hào quang là một biểu hiện của tính chất bẩm sinh của chúng ta, một chỉ dẫn về các tiềm năng của chúng ta, và một hồ sơ của những kinh nghiệm của chúng ta. Trong trường hợp của một đứa trẻ, hai tính chất đầu tiên có mặt, nhưng tất cả kinh nghiệm đều nằm trong tương lai, và do đó có sự khác biệt lớn giữa hào quang của một người lớn và đứa trẻ nhỏ. Tôi đã cố gắng làm rõ rằng thực tế là ở mức độ cảm xúc tính cách cơ bản của một cá nhân liên tục trải qua những ảnh hưởng của kinh nghiệm, và sự năng động của cuộc sống hàng ngày sẽ thể hiện ra những tiềm năng hoặc ngăn chặn chúng.

Khi trưởng thành, chúng ta đã trải qua nhiều loại kinh nghiệm khác nhau, một số trong đó đã cho chúng ta cảm giác lẫn lộn của thành công hay thất bại, hạnh phúc hay đau đớn. Kết quả là, chúng ta thường có sự mâu thuẫn về những gì đã xảy ra, và sự mơ hồ này tạo ra sự không chắc chắn và sự bất hòa trong hào quang. Rất ít trong số này xuất hiện ở trẻ nhỏ, có hào quang thường rõ ràng và không phức tạp. Khi em bé phát triển thành đứa trẻ, tiềm năng bắt đầu khai mở, những kinh nghiệm của thế giới bên ngoài đang ảnh hưởng, và luồng cảm xúc trải qua nhiều giai đoạn chuyển đổi khác nhau. Như có thể dự đoán, hào quang của trẻ nhỏ thay đổi khá nhanh, cùng với sự phát triển thể chất và trí tuệ của chúng.

Như bạn thấy trong những hình ảnh tiếp theo, đứa bé bước vào thế giới với một số đặc tính bẩm sinh nào đó trong ý nghĩa bị bao bọc trong hào quang như những nụ hoa khép kín. Những khả năng phôi thai này bắt đầu thể hiện khá sớm trong cuộc đời, khi đứa trẻ tương tác với những người khác và bắt đầu khám phá thế giới của nó. Ví dụ như tài năng âm nhạc khai mở rất sớm, và ở quy mô nhỏ hơn, sự học hỏi nhanh nhẹn của trẻ cũng như tình cảm và khả năng liên hệ đến người khác nhanh chóng xuất hiện.

Những khuynh hướng và tài năng cơ bản này là những tiềm năng sẵn có cho đứa trẻ, nhưng liệu chúng có phát triển đầy đủ trong cuộc sống sau này hay không phụ thuộc vào nhiều yếu tố. Mối quan hệ cá nhân, động lực và sự quan tâm, cũng như các điều kiện nghiệp quả như cơ hội, tất cả đều góp phần.

Các Uẩn

Ngày nay, người ta thường liên hệ các khả năng bẩm sinh với các yếu tố di truyền. Tôi không nghi ngờ tầm quan trọng của những yếu tố này, nhưng trong suốt cuộc

https://thuviensach.vn

đời, tôi đã chấp nhận sự thật về luân hồi, và từ những quan sát của tôi về những em bé và trẻ em, tôi cảm thấy chắc chắn rằng những trải nghiệm của cuộc sống trước đây cũng đóng vai trò quan trọng trong vấn đề này. Mỗi người bước vào cuộc đời với một số thuộc tính, hoặc *uẩn* (skandhas) như cách Phật giáo gọi chúng: "điều kiện của sự tồn tại" mà tất cả chúng ta mang theo khi chúng ta sinh ra. Mặc dù các yếu tố này rõ ràng liên quan đến các yếu tố di truyền, nhưng cũng có một cá tính cơ bản, độc đáo, đôi khi khác lạ so với hình mẫu gia đình, với những đặc tính không thể giải thích được. Chúng ta biết rằng trong cuộc sống, những kinh nghiệm trong quá khứ định hình hiện tại của một cá nhân; luân hồi chỉ đơn thuần là việc mở rộng quá khứ này để bao gồm một di sản lớn hơn của những kinh nghiệm được đồng hóa.

Như chúng ta sẽ thấy khi chúng ta thảo luận về hào quang của trẻ em, các khái niệm về luân hồi và nghiệp quả luôn gắn liền với vấn đề thuyết định mệnh. Ví dụ, trẻ em được sinh ra với một thể chất rất mở, nhạy cảm, khiến chúng dễ bị tổn thương vì những cảm xúc của người khác. Đây là một tình huống khó khăn cho đứa trẻ, sẽ là một thử thách về tính cách của nó trong suốt cuộc đời. Kết quả không được xác định, và không thể đoán trước được.

Tôi tin rằng khái niệm *uẩn* gần gũi hơn bất kỳ khái niệm nào khác để xác định mối quan hệ nhân quả giữa toàn bộ quá khứ của chúng ta và những gì mà chúng ta *là* hiện nay. Bạn có thể nói rằng mỗi người trong chúng ta đều bị "gây ra" bởi di sản của chúng ta—tất nhiên là về mặt thể chất, tuy cũng bao gồm tình cảm và trí tuệ. Nhưng, theo thuyết luân hồi, di sản đó không giới hạn trong cuộc sống ngắn ngủi này, mà kéo dài đến tận bình minh của tâm thức chúng ta. Nó cũng vươn tới tương lai xa nhất, vì những gì chúng ta đang có—bao gồm những thay đổi mà chúng ta thực hiện trong chính chúng ta—trở thành hạt giống của những gì chúng ta sẽ có. Đây là cốt lõi của sự tiến hóa của tâm thức.

Các Chỉ báo Nghiệp Quả

Hào quang của trẻ sơ sinh và trẻ em làm chứng cho liên hệ nhân quả này với quá khứ; nó được biểu hiện trong những hình thù kỳ lạ và huyền bí vốn là đặc điểm chung của giới trẻ, nhưng nó biến mất khi một người trưởng thành. (Xem Hình 1, 2 và 3). Những đặc điểm này có liên quan đến tương lai của cá nhân, vì vậy tôi đã gọi chúng là "các chỉ báo nghiệp quả" vì muốn có một cụm từ tốt hơn. Chúng rất khó nhìn thấy và mô tả, bởi vì chúng có liên quan đến các khía cạnh khác nhau của chiều đo thời gian. Kinh nghiệm của chúng ta về thời gian tất nhiên là rất phức tạp. Vì Karma là mối quan hệ nhân quả, nó gắn liền với yếu tố thời gian: nó vươn trở lại

https://thuviensach.vn

xa vào quá khứ và, đặc biệt là trong trường hợp trẻ em, thường được phát lộ rất sau này trong cuộc đời.

Do tất cả điều này, các chỉ báo nghiệp quả chỉ ra bản chất của những gì mà một cá nhân sẽ trải nghiệm trong kiếp luân hồi này và chỉ ra những mầm mống của những vấn đề sẽ gặp trong tương lai. Nhưng chúng không nhất thiết phải tiết lộ những tình huống sẽ gây ra những vấn đề này. Như tôi đã nói, trên nhiều phương diện, chúng là khó nhất trong tất cả các đặc điểm của hào quang của con người để khảo sát và diễn giải, vì dường như chúng đa chiều. Chúng quan hệ đến các điều kiện chung của cuộc đời sắp tới—với các vấn đề và các khó khăn có thể có các hình thức khác nhau và thể hiện ra theo những cách khác nhau. Nói cách khác, chúng không mô tả cụ thể cho các sự kiện trong tương lai. Vì vậy, những gì người ta nhìn thấy bên trong chúng không phải là một tập hợp các sự kiện định trước mà một người chắc chắn sẽ phải đối mặt (chẳng hạn như một tai nạn ở tuổi 20), mà là những loại tình huống sẽ gặp phải trong cuộc sống. Điều này xác nhận phát biểu của tôi rằng nghiệp quả không phải là cố định.

Những tình huống như vậy thường đến với chúng ta không báo trước, nhưng chúng phải được đương đầu, và do đó chúng liên quan đến phương hướng mà tương lai của chúng ta sẽ nhắm tới. Sự tự do nằm ở cách mà chúng ta đáp ứng với những tình huống này—cho dù đó là thách thức đối với sự sáng tạo của chúng ta hay là một trở ngại không thể vượt qua đối với sự phát triển của chúng ta. Chúng ta sẽ đáp ứng như thế nào không thể lường trước. Do đó, trong cố gắng giải thích các chỉ báo nghiệp quả trong hào quang của trẻ em, đôi khi tôi đã sai trong các chi tiết cụ thể, nhưng không sai trong các nét tổng quát.

Các Uẩn

Trong Phật giáo, nhân cách hoặc cá tính của con người được định nghĩa là gồm năm "nhóm (heaps)" hoặc "bó các thuộc tính", thường được phân loại như các giác quan, cảm xúc, nhận thức, ý muốn, và ý thức hoặc nhận thức thuần túy (sắc, thọ, tưởng, hành, thức).

Lạt ma Govinda chỉ ra rằng các uẩn không thể được coi là những phần riêng biệt, mà một cá nhân được cấu tạo nên, mà chỉ là những khía cạnh khác nhau của một tiến trình không thể phân chia, vì, theo Kinh điển Pali: "Những gì người ta cảm thấy là những gì người ta nhận thức, và những gì người ta nhận thức là những gì người ta ý thức."

https://thuviensach.vn

Cái tôi cá nhân được xem là vô thường, vì như mọi hiện tượng, nó phụ thuộc vào quá trình thay đổi hợp pháp, hoặc nguyên lý nhân quả. Xuất phát từ nguyên lý này, lý thuyết nghiệp quả, vốn cân bằng hòan cảnh hiện tại trên kết quả của các hành động trong quá khứ, cho rằng cuộc sống hiện tại của chúng ta là do những ấn tượng của karma của kiếp sống quá khứ, và nó sẽ biến đổi tương lai của chúng ta. Như Lạt Ma Govinda miêu tả nó:

"Just as a potter creates the shapes of pots, so we form our character and our destiny, or, more correctly, our karma, the outcome of our deeds in works, words and thoughts. . . . Skandhas, the group of mental formations . . . as a result of those volitional acts, become a cause of new activity and constitute the actively directing principle or character of a new consciousness."

"Như một thợ làm gốm tạo ra các chậu, vì vậy chúng ta tạo nên cá tính và vận mệnh của chúng ta, hoặc đúng hơn là nghiệp quả của chúng ta, kết quả của hành động của chúng ta trong công việc, lời nói và suy nghĩ. . . . Các uẩn, nhóm các sự hình thành tâm trí. . . như là kết quả của những hành vi có chủ ý, trở thành một nguyên nhân của hoạt động mới và tạo thành nguyên tắc chỉ đạo hoặc nhân vật chủ động của một ý thức mới[2]*".*

"From this follows the dynamic nature of consciousness and existence, which can be compared to a river which, in spite of its continually changing elements, keeps up the direction of its movement and preserves its relative identity. . . . [This is] the stream of existence or, more correctly, of becoming — in which all experiences or contents of consciousness have been stored since beginningless time, in order to reappear in active, waking consciousness whenever the conditions and mental associations call them forth. "

"Từ đó, bản chất năng động của tâm thức và sự tồn tại bước theo, nó có thể so sánh với một dòng sông, mặc dù các yếu tố thay đổi liên tục của nó, vẫn theo hướng di chuyển của nó và giữ được bản sắc tương đối của nó. . . . Đây là dòng suối của sự hiện tồn hoặc, chính xác hơn, là nơi mà tất cả kinh nghiệm hay nội dung của tâm thức đã được lưu trữ từ thời điểm không có bắt đầu, để lại xuất hiện trong tâm thức hoạt động, tỉnh thức bất cứ khi nào điều kiện và các liên kết tinh thần gọi chúng ra."[3]

"Tàng thức"

[2] Ibid., p. 242f

[3] Ibid. , p. 73

https://thuviensach.vn

Có một giáo lý Phật giáo khác liên quan đến bản chất bí ẩn của các chỉ báo nghiệp quả này xuất hiện trong hào quang của trẻ em. Đây là khái niệm "tàng thức" [4], ý tưởng rằng toàn bộ kinh nghiệm quá khứ của một người (cả hành động lẫn kết quả) đều không bao giờ mất đi, mà vẫn được lưu giữ ở mức độ sâu thẳm của tâm thức, mặc dù chưa được nhận thức, luôn luôn hiện diện trong chúng ta. Mặc dù tôi không biết mức độ khái niệm này đã được phát triển trong Phật giáo, từ quan sát của tôi, nó là một đầu mối cho những cách trong đó nghiệp quả được chấp nhận bởi cá nhân khi sinh là một phần của các điều kiện của cuộc sống đặc biệt đó—khuôn mẫu sắp mở ra.

Vì vậy, khi tôi nhìn thấy những sự hình thành này trong hào quang của một đứa trẻ, tôi nhận thấy chúng là những phản chiếu của các hạt giống cá thể có nguồn gốc ở mức sâu nhất của bản ngã. Chúng vượt xa sự thừa kế của các đặc tính vật lý. Bây giờ người ta thừa nhận rằng các gen mang một số khuynh hướng cảm xúc—xu hướng đối với một số loại phản ứng cảm xúc hoặc tâm thần. Chúng ta đôi khi nhìn thấy những đặc điểm của cha mẹ phản ánh ở trẻ em, và điều này không nhất thiết là kết quả của ảnh hưởng của cha mẹ. Người ta không thể nói rằng chúng được thừa kế, mà là các yếu tố di truyền thích ứng với sự phát triển của những đặc điểm như vậy: sự có mặt của nó cũng giống như trong các gia đình nhạc kịch, nơi mà môi trường thúc đẩy nó. Tất cả những điều này được trình bày trong các chỉ báo nghiệp quả, vì dĩ nhiên gia đình người đó sinh ra là vấn đề nghiệp.

Trong những mô tả về những đứa trẻ tiếp theo, tất cả những gì tôi dự đoán vào thời điểm tương lai của họ (đúng hay sai, và, như tôi đã nói, đôi khi tôi sai) dựa trên sự quan sát của tôi về những chỉ báo nghiệp quả này. Mặt khác, những điều như tính khí, tiềm năng, và phẩm chất cảm xúc hoặc đặc điểm cá nhân của đứa trẻ thể hiện trong màu sắc của hào quang.

Tiềm năng

Khi nhìn vào hào quang của một đứa trẻ nhỏ, tôi có một ý tưởng chung về những tiềm năng của đứa trẻ—ví dụ như nghệ thuật hay trí tuệ—nhưng tôi không thể nói nó sẽ phát triển như thế nào. Tôi có thể mắc sai lầm về những cách mà những tiềm năng này sẽ tự biểu hiện, vì chúng phát triển từ từ và đôi khi không bao giờ được thực hiện đầy đủ trong các hoạt động hàng ngày và trong những kinh nghiệm của cuộc sống của một người. Chính ở đây mà nghiệp quả chỉ giữ vai trò phần nào, vì

[4] Please note the final quotation from Lama Govinda on the facing page description of the skandhas.

https://thuviensach.vn

hoàn cảnh mà chúng ta sống có thể không có lợi cho sự nở hoa của một tài năng hay khuynh hướng mà chúng ta có khi sinh ra.

Sự tương tác giữa trí tuệ và cảm xúc, mà tôi đã đề cập, là sự trao đổi năng lượng luôn luôn bị hạn định theo một cách nào đó bởi mô hình cơ bản của một cá nhân, vốn có từ khi sinh ra. Nhưng sự tương tác này bị ảnh hưởng bởi môi trường của một người, ví dụ, thời thơ ấu mà cảm xúc đã bị đè nén. Luôn luôn có trong chúng ta một hỗn hợp của các đặc tính chúng ta sinh ra cùng với điều kiện chồng lên các đặc tính này như là kết quả của kinh nghiệm của chúng ta. Quan sát này gần như không cần nói, vì nó được công nhận rộng rãi như là sự tương tác nuôi dưỡng bản chất trong phát triển nhân cách.

Một số người đủ mạnh để vượt qua những khó khăn mà họ sinh ra với, do đó có thể không bị ảnh hưởng ngay cả bởi một môi trường rất tiêu cực. Mặt khác, những người sinh ra với một trí tuệ rực rỡ có thể sợ những cảm xúc của họ một cách sâu sắc, một điều kiện có lẽ là hậu quả của sự giáo dục của họ. Vì vậy, khi người ta nhìn thấy sự hiện diện mờ ảo của người lớn trong đứa trẻ, người ta không thể nói chính xác sự hiện diện đó cuối cùng sẽ xuất hiện ra như thế nào, hoặc những đặc điểm và hành vi chính xác của nó.

Dễ Bị Tổn thương cảm xúc

Một số trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ dễ bị tổn thương trước những cảm xúc của người khác bởi vì chúng không thể hiểu được nguyên nhân của chúng. Ví dụ, nếu trẻ em phải chịu sự chỉ trích dai dẳng của cha mẹ, chúng có thể dễ dàng giải thích điều này là sự không chấp thuận hoặc từ chối, trong khi thực tế nó có thể phát sinh từ sự quan tâm của cha mẹ và mong muốn rằng trẻ sẽ thành công. Tuy nhiên, ảnh hưởng trên trường tình cảm của đứa trẻ sẽ là thấm nhuần trạng thái lo lắng liên tục, và nếu điều này kéo dài trong một thời gian dài nó có thể rất ức chế.

Tôi đã thấy rằng nhiều bậc cha mẹ không nhận ra những ảnh hưởng của cảm xúc của chính mình đối với con cái họ. Nếu một phụ huynh có một cơn tức giận bộc phát với trẻ (có thể là hoàn toàn hợp lý), vụ bùng phát sẽ kích hoạt một sự tương tác mạnh mẽ tạm thời, nhưng cơn giận thường sẽ tiêu tan khá nhanh. Nhưng nếu cha mẹ thể hiện sự không đồng ý liên tục với đứa trẻ, điều này không chỉ có thể gây ra sự oán giận mà quan trọng hơn là làm suy yếu sự tự tin của đứa trẻ để ảnh hưởng đến nó trong suốt quãng đời còn lại.

https://thuviensach.vn

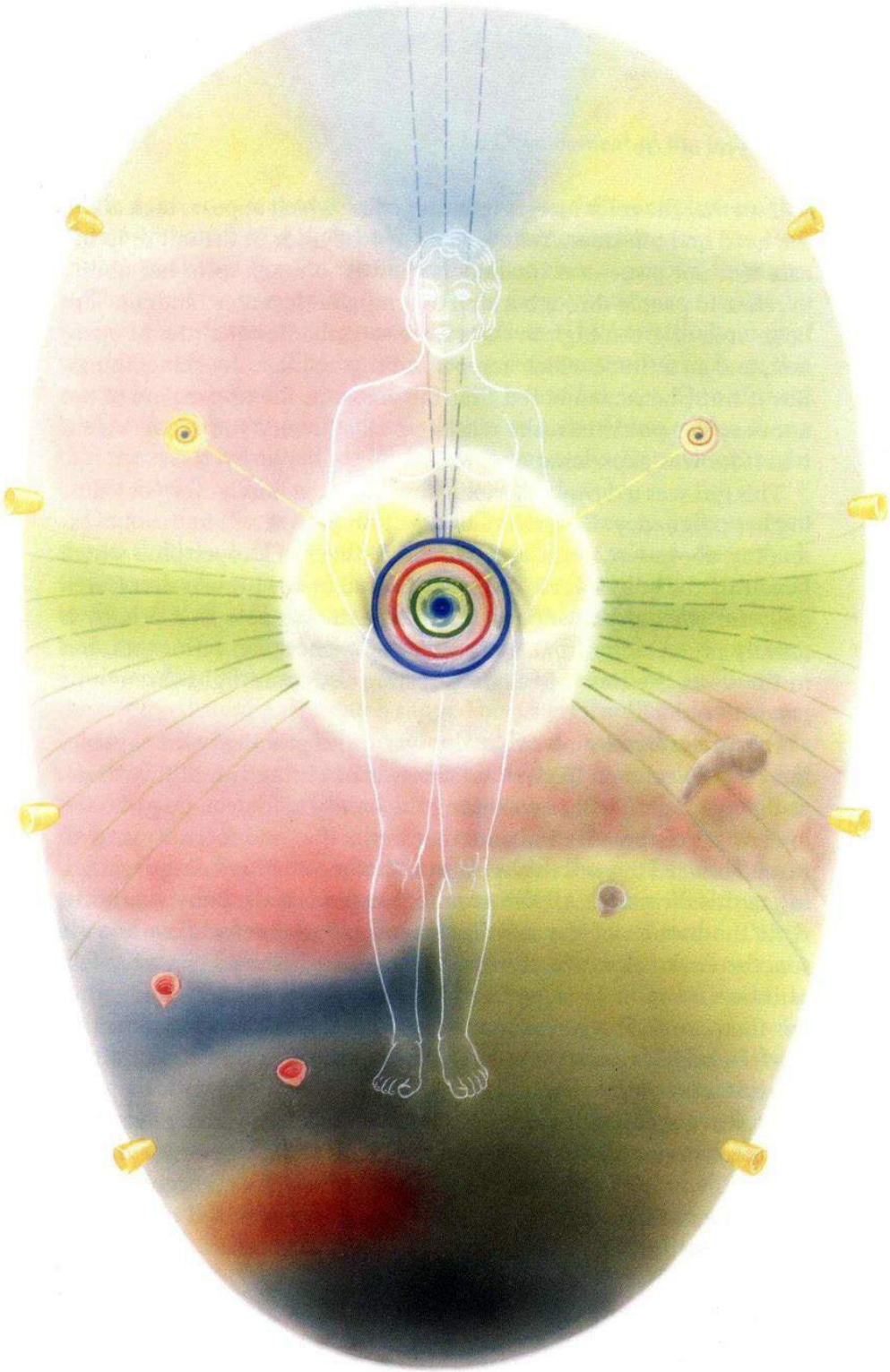
Mặt khác, sự tương tác yêu thương giữa cha mẹ và con cái vừa làm ổn định và tăng cường sinh lực. Nó dần dần phát triển một sự nhạy cảm lẫn nhau và mối quan hệ có lợi ích suốt đời, vì nó tạo ra một bầu không khí của sự tin tưởng cơ bản.

Có một nhận xét chung khác mà tôi nên bổ sung về các hào quang. Khi, trong những hình ảnh tiếp theo, chúng ta thấy ở đỉnh của hào quang có các dải sáng có liên quan đến cảm hứng hoặc nhận thức tâm linh, đây là phản ánh tiềm năng của cá nhân, nhưng nó cũng thể hiện mối quan hệ giữa người đó và bản ngã phi thời gian, hoặc với chiều đo tâm linh của tâm thức con người. Chúng tôi gọi đó bằng tên gì không quan trọng, khía cạnh này của con người là cầu nối đến một thực tế cao hơn, mà tất cả chúng ta bắt nguồn từ đó—một cầu nối luôn tồn tại cho dù chúng ta có chọn sử dụng nó hay không.

1. Một bà mẹ và đứa trẻ chưa sinh

Hình ảnh đầu tiên của chúng ta thể hiện hào quang của một người phụ nữ khoảng hai mươi hai tuổi, có thai với thai nhi 7 tháng tuổi. Như bạn thấy, hào quang của đứa trẻ khá khác biệt với mẹ, mặc dù chúng được kết nối với nhau bằng nhiều cách khác nhau.

https://thuviensach.vn



1. A Mother and Unborn Child

Hình 1. Người mẹ và em bé chưa sinh

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn

Trước tiên, chúng ta hãy xem xét người mẹ. Việc mang thai của cô đã làm thay đổi mô hình năng lượng của cô, như ta có thể đoán. Các van năng lượng ở các cạnh của hào quang hơi mở rộng, và chúng không còn hình nón nữa; chúng đã mở rộng ở phần gốc và thu hẹp ở phần đầu. Những thay đổi này đã xảy ra để cho phép cô nhận nhiều năng lượng hơn, đồng thời bảo vệ cô khỏi những rối loạn cảm xúc của người khác, để nhịp điệu của cô không bị ảnh hưởng. Bằng cách này cơ chế từ chối của cô hoạt động có chọn lọc hơn.

Ấn tượng đầu tiên của hào quang này là nó rất rõ ràng và không phức tạp. Điều này một phần là do cô còn, nhưng ở mức độ cao hơn là bản chất của cô. Như bạn thấy, có rất nhiều màu hồng trong hào quang của cô, vì cô là một cô gái rất yêu thương, cống hiến, ngọt ngào, ở thời điểm này đầy cảm xúc thương yêu về chồng và gia đình của mình, và rất vui khi có em bé . Trên dải màu xanh lá cây, vết của màu hồng thì tinh tế hơn; nó đại diện cho khả năng bẩm sinh của cô để đáp ứng yêu thương. Khu vực rộng lớn của một màu hồng sẫm bên dưới dải màu xanh lá cây phản ánh tình yêu đối với gia đình cô đã thống trị cảm xúc của cô vào thời điểm đó; đầy niềm vui khi mang thai, cô cảm thấy thân thiện với thế giới. Đặc điểm này có thể sẽ không nổi bật như thế trong tương lai.

Khu vực rộng của màu xanh nhạt ở phần trên của hào quang của cô đối diện với màu hồng cho thấy một trong những phẩm chất bẩm sinh của cô là sự thông cảm hoặc sự đồng cảm, một đặc điểm, cùng với màu hồng của tình cảm, thể hiện nó trong sự tử tế yêu thương và mong muốn được hữu ích cho người khác. Bạn sẽ thấy rằng màu sắc hòa nhập vào màu vàng xuất hiện cao ở cả hai bên trên đầu. Vàng luôn là màu sắc của trí tuệ; trong trường hợp của cô, nó không phải là sức mạnh trí thức nhiều như khả năng liên quan đến con người thông qua một sự hiểu biết thông cảm. Khu vực rộng lớn màu xanh lá cây trong hào quang cũng thể hiện những phẩm chất của sự cởi mở, và thái độ chấp nhận và cố gắng làm tốt nhất mọi thứ. Nhưng phải nhớ rằng màu sắc ở phần trên của hào quang của cô là tiềm năng của cô (cô vẫn còn rất trẻ) cũng như những gì cô đang thể hiện vào thời điểm đó.

Cô gái này là một tín đồ Công giáo mộ đạo, và đi nhà thờ hàng ngày trong suốt thời kỳ mang thai. Sự tôn sùng tôn giáo này thể hiện trong phần mở rộng màu xanh phía trên đầu cô, cũng như những đường màu xanh sâu thẳm xuyên qua hào quang của em bé. Đó là do những lời cầu nguyện mà cô đã khẩn cầu hàng ngày cho hạnh phúc của đứa trẻ. Điều thú vị cần lưu ý là một đứa trẻ thường được bảo vệ hoàn toàn từ những ảnh hưởng cảm xúc bên ngoài, nhưng trong trường hợp này, những đường cảm xúc tôn giáo xâm nhập ngay qua khiên chắn bảo vệ của nó.

https://thuviensach.vn

Dải màu xanh lá cây cho thấy cô khá thực tế và có năng lực, nhưng màu của nó nhạt chỉ ra rằng cô đã không sử dụng khả năng này nhiều vào lúc này. Các đường bao quanh dải và đi xuống phần dưới của hào quang cho biết rằng hành động và sự quan tâm của cô đều quay vào trong hướng về em bé, và hầu hết năng lượng của cô đi theo hướng này. Tất cả những điều này sẽ thay đổi khi đứa bé chào đời.

Ở dưới cùng của hào quang, gần và dưới bàn chân, người ta luôn nhìn thấy những màu tối sẫm tiết lộ dấu vết của tính ích kỷ, vì rất ít người trong chúng ta hoàn toàn thoát khỏi nó. Trong trường hợp của cô nó ít hơn bình thường. Nó được biểu hiện dưới màu nâu thấp ở bên trái, do thỉnh thoảng cô cảm thấy rằng gia đình cô là một gánh nặng mà cô mong muốn có thể thoát khỏi; nó trộn với màu xanh lam đậm của căng thẳng gây ra do thực tế là cô đã buộc mình để tiếp tục làm việc khi cô không cảm thấy không thích nó. Trong trường hợp của cô, sự phân chia các vệt màu xám, xanh dương, nâu và xanh lá cây không đưa ra một bức tranh chính xác, vì trên thực tế những màu này được trộn lẫn trong một hình dạng giống như đám mây. Điều khó khăn khi cố gắng miêu tả các đặc điểm của hào quang là ta không thể kết hợp các sắc tố khác nhau vào nhau mà không làm mất đi tính chất cá nhân của chúng, trong khi ở trong hào quang, màu sắc luôn luôn riêng biệt ngay cả khi chúng được trộn lẫn với nhau.

Miếng màu xám cho thấy tuổi trẻ ban đầu của cô đã bị hư hỏng do thời gian mệt mỏi và trầm cảm, phức tạp bởi những lo lắng về những người mà cô yêu thích. Thực tế là cô không hoàn toàn thoát khỏi lo lắng này được thể hiện bởi những cơn lốc màu hồng ở bên trái chân của cô. Một trong số đó có phần cao hơn trong hào quang, trong một khu vực màu xanh lam, cho thấy cô đã quyết tâm bắt tay vào một hành động có thể tạo ra một số mâu thuẫn với những người cô thích.

Ở phía đối diện của hào quang của cô, khu vực rộng lớn của màu vàng-xanh lá cho thấy rằng cô đã phải làm việc trong khi cô còn khá trẻ. Tông màu xám của nó, đặc biệt là về phía dưới, cho thấy công việc cô phải làm là tẻ nhạt và đơn điệu, và cũng có thể là một số liên kết của cô là với những người thiếu ân cần và có một ảnh hưởng đáng buồn với cô. Chùm màu xám có thể là do bệnh tật trong quá khứ không xa lắm, làm mất năng lực của cô và làm cô sợ rằng cô có thể không đủ mạnh để làm tất cả mọi thứ được mong đợi về cô. Nhưng tôi đã nhìn thấy điều này chỉ là một điều kiện tạm thời có thể vượt qua khỏi hào quang khá sớm dưới ảnh hưởng của sự mang thai của cô.

Mặc dù tôi chưa bao giờ nhìn thấy cô gái này trước khi cô ngồi cho chúng tôi, tôi có thể nói ngay rằng về cơ bản cô là một cô gái mạnh mẽ, khỏe mạnh, ổn định và cân

https://thuviensach.vn

bằng, người có ít dấu hiệu căng thẳng. Điều này được thể hiện bởi thực tế là các màu sắc rõ ràng của dòng khí hào quang thấp chảy đến các cạnh. Điều này rất đáng chú ý, bởi vì sau này tôi biết rằng cô đã được sinh ra trong khu ổ chuột của thành phố New York không có lợi thế vật chất nào cả, do đó từ những năm đầu thanh thiếu niên cô đã phải làm việc rất cực trong các điều kiện khó khăn. Ngay cả trong thời thơ ấu, cô cũng có trách nhiệm cung cấp cho các thành viên khác trong gia đình của mình, nhưng cô hiếm khi ghen tị với họ về những nỗ lực, và không có sự oán giận.

Cô được học rất ít và do đó có ít cơ hội để phát triển trí óc của cô—một thực tế mà tôi đã suy ra từ màu nhạt của màu vàng và vị trí cao trong hào quang. Nhưng dù sao thì cô cũng là một cô gái nhạy cảm. Mặc dù hầu hết mọi người nghĩ đó là một cuộc đời khó khăn, cô không hề cay đắng hay thương hại bản thân, mà thay vào đó là sự ngọt ngào, đơn giản, vui vẻ và yêu thương. Tôi hiếm khi nhìn thấy bất cứ ai có tính chất hiến tặng như vậy. Đây là phẩm chất duy nhất của cô.

Điều này không có nghĩa là cô không có đôi khi bị trầm cảm, hoặc rằng cô không gặp khó khăn. Hoàn cảnh của cô vẫn còn nghèo nàn, và cuộc sống không thể dễ dàng cho cô. Đôi khi cô lo lắng về tương lai của con mình, một mối quan tâm thể hiện chính nó trong hỗn hợp màu xám trộn với màu hồng-đỏ trong phần hào quang thấp hơn. Các xoáy màu đỏ ở phía dưới bên trái đại diện cho một ít sự kích thích, chẳng hạn như việc thiếu tiền, nhưng thực tế là chúng nằm trên bề mặt chứ không phải nhúng sâu trong hào quang chỉ ra rằng chúng chỉ là tạm thời và sẽ biến mất trong một hoặc hai ngày. Nói chung, những rắc rối mà cô gái này đã phải gánh chịu trong quá khứ đã có ít ảnh hưởng đáng kể đến cô.

Một trong những điều thú vị nhất về hào quang này là sự hiện diện của hai cấu hình mà bạn sẽ thấy đối xứng ở hai bên trên dải màu xanh lá cây. Tôi đã nói về các chỉ báo nghiệp quả xuất hiện trong hào quang của đứa trẻ và báo trước tương lai của chúng một cách bí ẩn. Trong trường hợp này, vì nghiệp quả của đứa trẻ vẫn còn phụ thuộc hoàn toàn vào người mẹ, những chỉ báo này xuất hiện trong hào quang của cô, tuy chúng liên kết với đứa trẻ bằng những đường năng lượng. Khi bạn nghĩ về nó, điều này không đáng ngạc nhiên, vì chúng đại diện cho khuôn mẫu của nghiệp quả tương lai của nó và điều này không ảnh hưởng đến đứa trẻ ngay bây giờ. Và vì luôn có một liên kết nghiệp quả giữa mẹ và con, các chỉ báo này cũng tác động gián tiếp lên cô. Vào lúc sinh con, chúng sẽ biến mất khỏi hào quang của cô và tái xuất hiện bên trong hào quang đứa trẻ, như thể hiện trong hình ảnh của đứa trẻ tiếp theo.

https://thuviensach.vn

Ở giai đoạn này tương lai của em bé được báo trước, như nó là, bởi những đường ánh sáng kết nối các chỉ báo nghiệp quả với hào quang của *cậu ta*. Như tôi đã nói, những cấu hình này thể hiện những khuynh hướng mà đứa bé sẽ phải giải quyết trong tương lai và chứa những hình ảnh liên quan đến con người và các sự kiện nằm ở phía trước. Trong thai nhi điều này gần xảy ra, một số mô hình nào đó bắt đầu làm việc trong tâm lý của đứa trẻ, hoặc trong trường cảm xúc, thấm vào nó ngay cả trước khi nó được sinh ra, vì những mô hình này là không thể tránh khỏi. (Bạn sẽ nhận thấy rằng tôi đề cập đến em bé là "cậu ta", bởi vì trong trường hợp này tôi đã khá chắc chắn rằng nó sẽ là một cậu bé.)

Theo quan điểm của tôi, nghiệp quả—và thực ra là tất cả hành động của chúng ta—thể hiện sự giải phóng năng lượng, nhưng năng lượng này không nhất thiết là vật chất. Nó có thể được tạo ra ở các mức độ khác nhau của tâm thức. Khi sinh, linh hồn hay chân ngã thừa nhận những gì nó sẽ thực hiện—tự thực hiện—cả trên con đường của năng lượng xây dựng cũng như phá hoại. Như vậy các mô hình nghiệp quả bắt đầu khai mở. Chúng ta sai lầm khi nghĩ rằng các mô hình phá hoại hay khó khăn là "xấu xa". Ví dụ, từ quan điểm trước mắt, sinh ra với một khuyết tật là nghiệp quả xấu, nhưng về lâu dài nó có thể thể hiện một cơ hội để phát triển bên trong.

Hào quang thực sự của em bé được thể hiện bằng các dải màu đồng tâm đậm, mạnh mẽ, ở trung tâm của hình ảnh. Xung quanh đó là một đám mây màu nâu sáng với màu sắc tinh tế. Đây là thiết bị bảo vệ mà tôi đã đề cập trước đó, nó che chắn cho em bé khỏi những cú sốc cảm xúc và có thể được xem là phần tương đương cảm xúc của nhau thai. Mặc dù có thể thấm qua, đặc biệt là bởi các năng lượng cao hơn, nó bảo vệ bé khỏi những hậu quả tồi tệ nhất nếu người mẹ phải chịu chấn thương hoặc những cú đánh cảm xúc mạnh mẽ. Nói cách khác, nếu có những lực lượng phá hoại bên trong người mẹ, một điều đáng tiếc đôi khi xảy ra, rào cản này sẽ ngăn cản chúng phá hủy thai nhi, mặc dù một số tác động tiêu cực có thể xuyên qua được.

Màu vàng trong vùng bào thai trong trường hợp này không phải trí tuệ; nó là một sự phản ánh một lượng lớn prana (sinh lực) đang được đổ vào em bé. Các đường kẻ màu xanh lá cây xuyên qua giữa hào quang là dấu hiệu của trao đổi năng lượng giữa mẹ và con ở mức độ cảm xúc, nhưng bạn có thể thấy rằng—không giống như những hiệu ứng rực rỡ của những lời cầu nguyện—chúng không xuyên qua đám mây màu nâu là bảo vệ em bé. Trên thực tế, sự tôn sùng tôn giáo của người mẹ chỉ đến với em bé vì đó là năng lượng từ một cấp độ cao hơn nhiều.

https://thuviensach.vn

Bởi vì hình ảnh này là một thể hiện hai chiều của một hình thức ba chiều, hào quang của đứa trẻ trông giống như một đĩa phẳng, nhưng trên thực tế nó là một quả cầu tròn hình thành với các hình cầu đồng tâm. Ở tâm của nó có một quả cầu trung tâm màu tím / xanh dương, thể hiện tập trung năng lượng. Trung tâm này liên hệ với Chân ngã hày linh hồn của đứa trẻ, mà ở giai đoạn phát triển này vẫn còn tách khỏi em bé.

Xung quanh trung tâm này là ba quả cầu màu. Quả cầu trong cùng màu xanh lá cây, tiếp theo là màu hồng, và quả cầu ngoài cùng màu xanh, và toàn bộ hào quang đang trong chuyển động đập liên tục. Trong một đứa trẻ chưa sinh, hào quang dường như luôn luôn có hình tròn và quay chậm, vì những cảm xúc vẫn chưa được khai mở, hoàn chỉnh và không vươn ra ngoài vào thế giới của trải nghiệm.

Những màu sắc ở đây rất mãnh liệt, và điều này nói với tôi rằng đứa trẻ sẽ có một tính cách mạnh mẽ và chắc chắn. Bóng sậm của màu xanh lá cây cho biết tính thực tế; Tôi dự đoán rằng cậu ấy sẽ có thể đạt được nhiều thành quả tốt bởi vì sự tập trung của anh ấy sẽ ở trong thế giới vật chất. Mà hồng tối cho thấy một bản chất tình cảm sâu sắc, trong khi màu xanh lam mạnh mẽ cho thấy một ý chí mạnh mẽ và một tính cách mạnh mẽ, đôi khi có thể trở nên độc đoán. Hào quang xuyên qua là rõ ràng nhất, và cho thấy một đứa trẻ sẽ phát triển thành một người đàn ông mạnh mẽ, ổn định, mạnh mẽ nhưng tử tế và tình cảm.

Trong trường hợp của đứa trẻ này, tôi đã dự đoán rằng ông sẽ là một chính trị gia địa phương, hoặc giữ một vị trí sẽ ảnh hưởng đến một số lượng đáng kể người. Tôi đã sai trong việc này, vì sau này tôi biết được rằng ông đã trở thành một nhà khoa học, nhưng theo một cách khác tôi đã đúng, bởi vì ông đã làm việc với vật chất của thế giới vật lý, nơi mà tôi đã nói ông sẽ tập trung vào. Mặc dù tôi chưa bao giờ gặp lại mẹ hay con, người ta đã báo với tôi rằng anh ấy đã có một sự nghiệp thành công, và rằng anh đã trở thành chỗ tựa của một gia đình lớn vốn hướng về anh để được hướng dẫn và hỗ trợ.

2. Một đứa trẻ bảy tháng tuổi

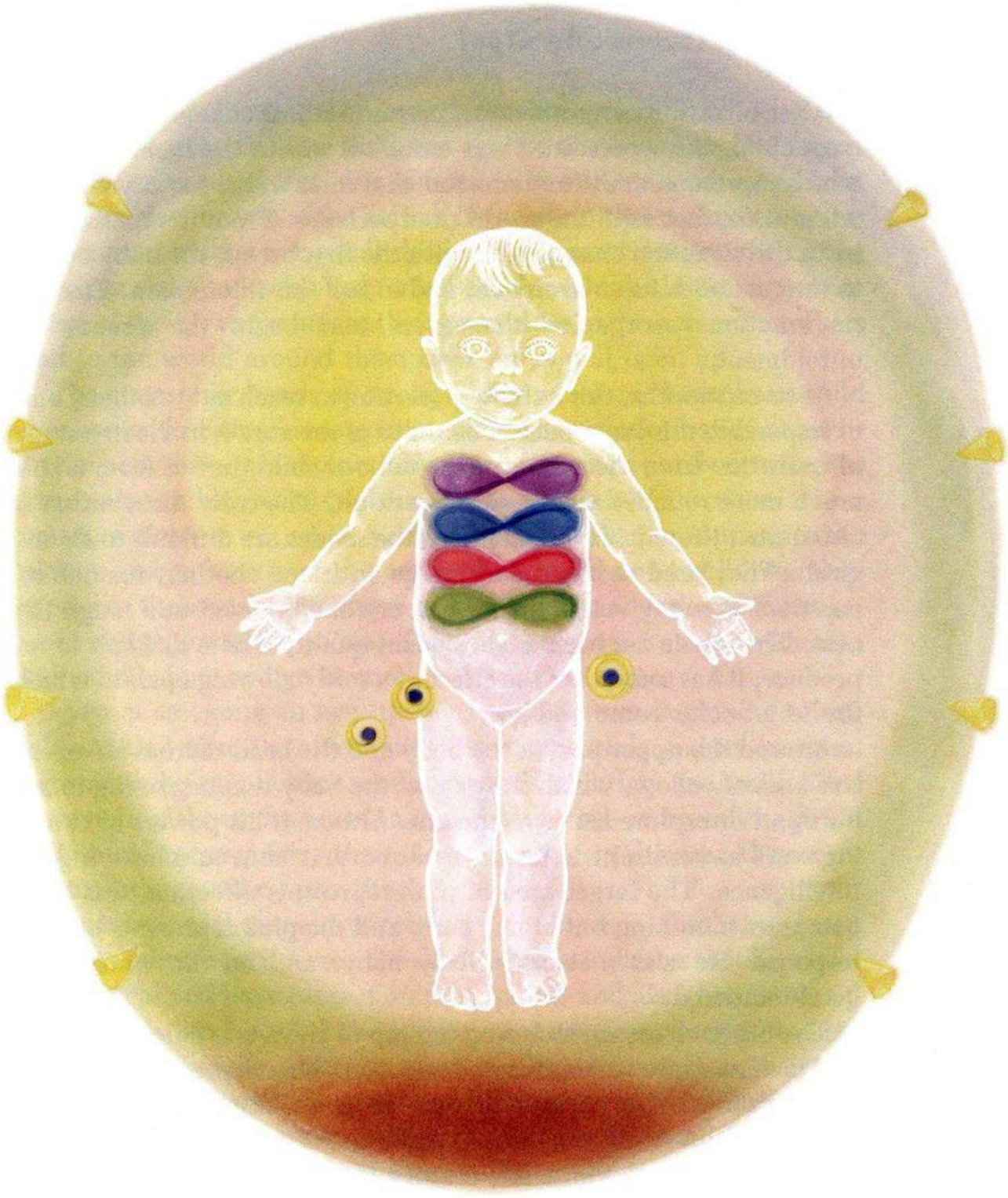
Hình 2 cho thấy hào quang của một cậu bé bảy tháng tuổi, một đứa trẻ khỏe mạnh và mạnh mẽ.

Sau khi sinh hào quang trải qua những thay đổi cơ bản nhất định. Ở đứa trẻ chưa sinh, toàn bộ hào quang được bao bọc trong các dải màu đại diện cho đặc điểm tính tình cơ bản của nó, vì nó hiện vẫn chưa có sự tiếp xúc với thế giới kinh nghiệm. Từ lúc sinh ra, tình trạng này thay đổi, vì với hơi thở đầu tiên, em bé bắt đầu tương tác

https://thuviensach.vn

với môi trường của nó và cảm nhận được sự tương tác này. Những cảm xúc cơ bản tự sắp xếp lại và bắt đầu quá trình khai mở.

https://thuviensach.vn



2. A Seven-Months-Old Baby

Hình 2. Một em bé 7 tháng tuổi

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn

Khi bảy tháng, đứa trẻ này bắt đầu hướng đến những người khác, và đáp lại những trải nghiệm này. Hình dạng của hào quang đang ở giai đoạn đầu chuyển tiếp từ hình cầu của đứa trẻ chưa sinh, nhưng hình dạng của nó vẫn còn tròn hơn nhiều so với người lớn. Sự phân bố màu cũng khá khác nhau, vì trong trẻ sơ sinh các sắc thái khó phân biệt. Chúng có xu hướng pha trộn và hợp nhất với nhau, vì cảm xúc của bé rất thay đổi; Chúng có thể khóc vào lúc này và sau đó lại cười. Toàn bộ hào quang có tính chất trong mờ khó vẽ lại; nó có phần nào ảnh hưởng của một viên ngọc mắt mèo ánh sáng dịu nhẹ, trong đó những tia màu xuất hiện rồi biến mất.

Xung quanh phần trên của cơ thể và đầu có một khu vực màu vàng rộng lớn, cho thấy rằng bé đang bắt đầu sử dụng trí óc của mình để khám phá môi trường của mình. Mặc dù sức mạnh tư duy của nó còn hạn chế, màu sắc cho thấy nó có trí thông minh tốt. Khu vực rộng hơn của màu hồng tượng trưng cho tình cảm; em bé này đã không biết gì ngoài sự chăm sóc yêu thương, và màu hồng đại diện cho phản ứng tự nguyện của nó. Nó là một đứa trẻ khoẻ mạnh, sinh động, và trên tất cả, rất tốt bụng.

Các màu khác xung quanh phần đỉnh của hào quang, màu xanh lam-xanh lá nhạt và hoa oải hương (lavender), còn mờ và chưa phát triển. Chúng thể hiện mối quan hệ của em bé với nền tảng tinh thần của nó—một sự hiện diện bán ý thức đang ấp ủ tất cả những trẻ nhỏ trong một thời gian.

Dải xanh vốn là một đặc điểm của tất cả các hào quang trưởng thành chưa được hình thành, bởi vì đưa trẻ sơ sinh chưa học cách thể hiện mình trong thế giới vật lý hoặc để thực hiện bất kỳ sự kiểm soát nào ở môi trường của mình. Thực tế, ở lứa tuổi này màu sắc của hào quang được che phủ hoặc hướng vào bên trong thay vì thải năng lượng của chúng vào trường tổng quát. Đây là một cách bảo vệ cho em bé chống lại các cú sốc cảm xúc; mặt khác, đó là kết quả của sự ích kỷ cơ bản hoặc sự tự quan tâm (thể hiện ở mảng nâu dưới cùng của hào quang) gần như là một đặc điểm cần thiết của tất cả trẻ nhỏ, vốn phải phát triển ý thức về bản ngã để học hỏi. Trẻ rất nhỏ hầu như suy nghĩ hoàn toàn theo nhu cầu riêng của chúng; khi chúng lớn lên và tiếp xúc với người khác và với thế giới xung quanh, hào quang của chúng sẽ mở ra.

Các dải đồng tâm màu mạnh mẽ, ở em bé chưa sinh ra đại diện cho các đặc tính cơ bản của nó, khi sinh trải qua quá trình chuyển đổi. Ở em bé, chúng được thay thế bởi một loạt các cánh hoa nhỏ hoặc các hình thể dạng cánh, hiện lên từ chính trung tâm của hào quang. Những cánh hoa, không thực sự cứng nhắc hoặc rõ nét như chúng xuất hiện trong bức hình, là một nét đặc trưng của hào quang của tất cả trẻ

https://thuviensach.vn

nhỏ; chúng đại diện cho hạt giống của cuộc sống tình cảm trong tương lai và chỉ ra tính khí và năng lực tiềm ẩn. Số lượng cánh thay đổi từ cá nhân sang cá nhân; bốn hay năm cánh là bình thường.

Ngay cả ở độ tuổi trẻ như vậy, những khả năng này đã bắt đầu khai mở. Vào thời điểm đó chúng vẫn còn gần với cơ thể và năng lượng của nó, nhưng từng tháng một chúng sẽ mở rộng ra cho đến khi chúng dần lấp đầy toàn bộ phía trên hào quang. Ở một số trẻ sơ sinh, một hoặc hai cánh hoa sẽ khai mở nhanh hơn những cánh khác, nhưng trong trường hợp này tất cả chúng đều nở rộng ra cùng một lúc.

Cặp cánh hoa thấp nhất màu xanh lá đậm—là dải màu xanh lá của đứa trẻ còn trong dạng phôi thai. Sắc độ cho thấy anh có thể thực tế và có đôi chân trên mặt đất, đồng thời anh cũng phối hợp tốt, với khả năng phát triển một số kỹ năng thể chất. Ngay phía trên màu xanh lá có hai cánh màu hồng. Ở đây màu sắc chỉ ra rằng anh tình cảm, nhưng phần nào có khuynh hướng bị mất bình tĩnh, hoặc cảm xúc hay thay đổi. Có những đường nét màu hồng nhạt của sự căng thẳng, điều đó cho thấy anh có thể căng thẳng về cảm xúc sau này trong cuộc đời.

Màu xanh đậm ngay trên màu hồng là màu mạnh và thể hiện một lượng năng lượng tiềm tàng đáng kể. Nó chỉ một ý chí mạnh mẽ, mà anh sẽ có thể sử dụng để kiểm soát cảm xúc của mình và chỉ đạo hành động của mình, nhưng nó cũng có thể cho thấy sự cứng đầu. Sức mạnh của tất cả những màu sắc này cho thấy cậu luôn có cảm xúc mạnh mẽ, nhưng cách chúng được đặt gợi ý rằng về tổng thể cậu sẽ kiểm soát tốt cảm xúc của mình. Trên màu xanh lam, những cánh hoa tím cho thấy một sự chuyển hướng tâm trí về nghi thức, mặc dù điều này có thể thể hiện nhiều hơn ý thích trật tự và tính thích ứng trong cuộc đời của cậu, và có lẽ một sự quan tâm đến nghệ thuật và thẩm mỹ, mặc dù chính cậu sẽ không phải là một nghệ sĩ.

Ở phần dưới của hào quang có thể thấy ba trong số các chỉ báo nghiệp quả mà tôi đã đề cập đến. Ở một trong ba chỉ báo này có dấu hiệu cho thấy anh sẽ có một số vấn đề về cảm xúc, trong đó cuộc đấu tranh lớn nhất của anh là với chính anh, hơn là với những người khác. Trong chỉ dẫn khác, một số khuôn mặt có thể được nhìn thấy, cho thấy rằng công việc hoặc nghề nghiệp của anh sẽ buộc anh phải tương tác với nhiều cá nhân, và rằng anh sẽ phải học cách đối phó với một số đối lập. Hình thứ ba cho thấy một cuộc đấu tranh tinh thần thuộc loại nào đó.

Vào thời điểm hiện tại (năm mươi năm sau đó), đứa trẻ này đã phát triển thành một doanh nhân rất thành công, ở đỉnh cao sự nghiệp của cuộc đời. Anh có một ý

https://thuviensach.vn

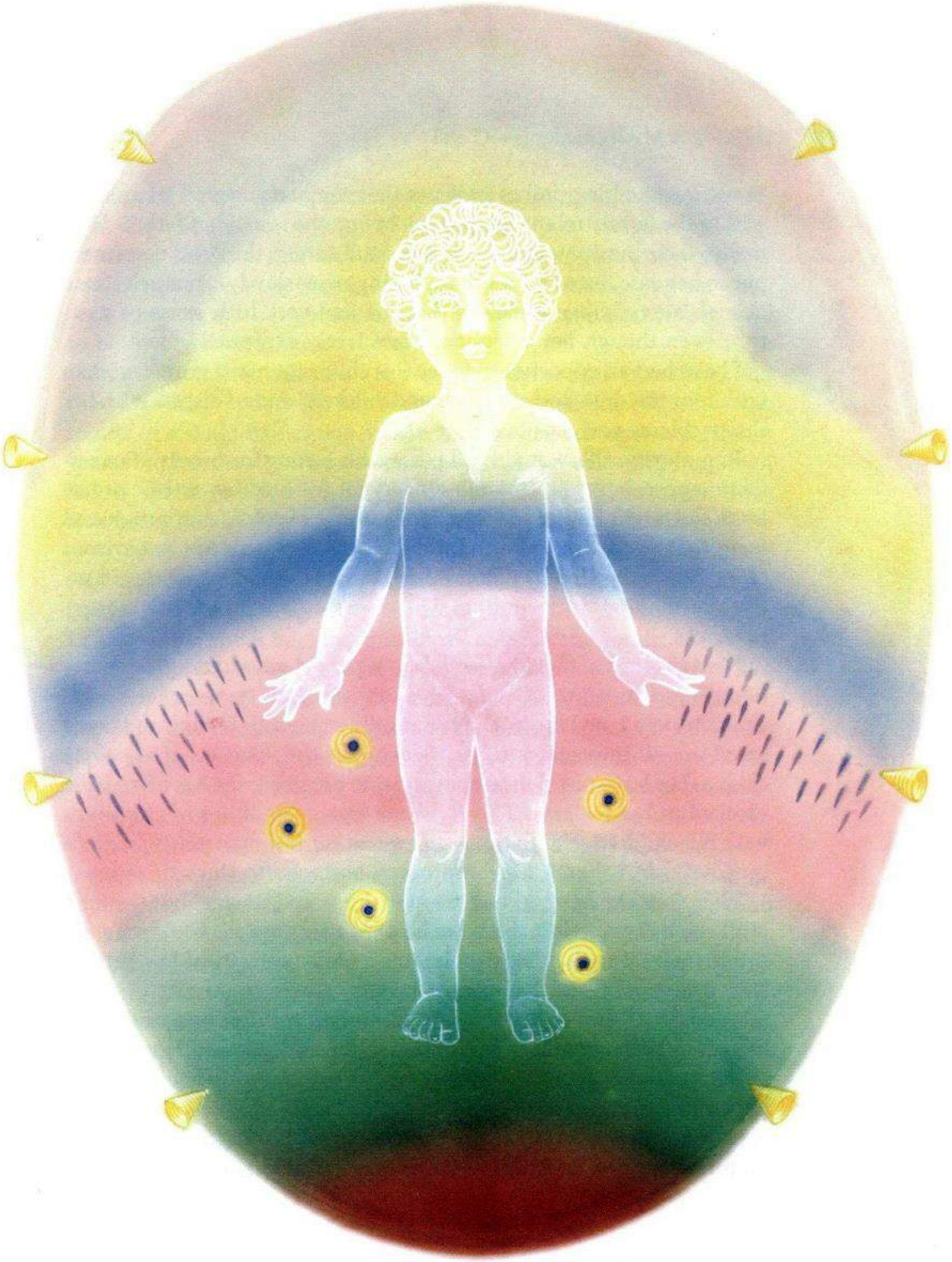
chí mạnh mẽ và tự chủ tốt trong giao tiếp với người khác, ngay cả trong những hoàn cảnh khó khăn (tiềm năng này được thể hiện bằng màu xanh). Tính của anh thân thiện và hướng ngoại, và anh yêu thương và tình cảm trong mối quan hệ gia đình của mình. Em bé khỏe mạnh và rắn rỏi đã trở thành một người đàn ông mạnh mẽ, phối hợp tốt về mặt thể chất, như đã dự đoán. Ở trường học và đại học, anh đã tham gia nhiều môn thể thao đồng đội, và anh vẫn còn là một vận động viên golf và quần vợt tuyệt vời. Anh cũng phải đối mặt với căng thẳng và sự phản đối trong một quan hệ kinh doanh của anh, như đã được dự báo trước trong một của những chỉ báo nghiệp quả của anh.

Một trong những tiềm năng ít được nhận ra của anh được thể hiện bằng màu tím trong hào quang của đứa trẻ. Là một thanh niên, anh quan tâm đến văn học và các ý tưởng triết học, nhưng hoàn cảnh của anh đã dẫn anh theo một hướng khác, và năng lượng của anh đã xoay hướng sang kinh doanh. Tuy nhiên, sự đánh giá cao nghệ thuật và âm nhạc của anh vẫn rất quan trọng, và anh là một nhà sưu tập đồ gốm Trung Quốc. Ngay từ đầu, màu xanh lam trong hào quang của anh cho thấy một ý chí mạnh mẽ và quyết tâm thành công, và những điều này không giảm theo tuổi tác. Ông đã hướng trí thông minh đáng kể của mình để thực hiện thành công nhiều dự án, năng lượng và động lực của ông đã dẫn dắt ông một cách tự tin trong một số hướng khác nhau.

3. Một bé gái bốn tuổi

Hào quang của một đứa trẻ bốn tuổi ít tròn hơn so với trẻ sơ sinh, nhưng nó vẫn chưa đạt đến hình bầu dục của một người lớn. Các hình dạng giống như lá của em bé đã biến mất, và màu sắc của chúng đã tan vào trong hào quang, tạo thành những dải xanh lá, hồng, xanh lam và vàng. Đây là những đặc điểm chính của cô bé này, được thể hiện trong các vòng tròn đồng tâm ở bào thai, và như những lá màu trong em bé.

https://thuviensach.vn



3. A Four-Year-Old Girl

Hình 3. Một bé gái 4 tuổi

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn

Ngay cả ở tuổi còn trẻ này, màu sắc của hào quang của cô vẫn tươi sáng, một dấu hiệu cho thấy cảm xúc của cô luôn luôn mãnh liệt, và những phản ứng tình cảm của cô từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác sẽ ảnh hưởng rất lớn đến những quyết định của cô. Cô luôn có nhu cầu thể hiện tình cảm của mình, và các mối quan hệ cá nhân của cô sẽ rất quan trọng đối với cô. Hai chỉ dẫn nghiệp quả trong hào quang của cô (ở phần thấp, dưới đầu gối của cô) xác nhận rằng những vấn đề của cô sẽ luôn liên quan đến những người mà cô có tình cảm gắn kết mạnh mẽ.

Màu hồng là màu chủ đạo trong hào quang của cô, cho thấy cô là một đứa trẻ yêu thương, và bản chất của cô luôn ấm áp và tình cảm. Màu xanh lam đậm hơn màu hồng thể hiện sức mạnh của ý chí, vốn chỉ là một tiềm năng; việc cô sẽ có hay không sử dụng điều này một cách khôn ngoan không thể chắc chắn được. Nếu sử dụng sai lạc, cô có thể trở nên bướng bỉnh và chiếm hữu, vì sự gần gũi của màu xanh với màu hồng chỉ ra rằng cô sẽ rộng rãi nhưng đồng thời bám víu vào tình cảm của cô. Đặc điểm này có thể tiếp tục trong suốt cuộc đời của cô.

Màu nâu ở dưới cùng của hào quang là do tính ích kỷ vốn bình thường ở trẻ em, ở độ tuổi này chúng đang tìm tòi và thể hiện mình. Ngay phía trên nó, dải xanh lam-xanh lá bắt đầu mở rộng đến dưới đầu gối; khi cô lớn lên thì nó sẽ di chuyển lên trên đến giữa hào quang. Sắc độ của nó thể hiện một tiềm năng nghệ thuật mạnh mẽ, và sự kiện nó đậm màu hơn về phía dưới cho thấy một trí tưởng tượng sống động, đi kèm với khả năng nghệ thuật của mình. Chiều rộng của màu xanh cho thấy khả năng đưa những suy nghĩ và cảm xúc của mình vào hành động, mà ở tuổi lên bốn chỉ mới bắt đầu phát triển.

Màu vàng mở rộng qua phần trên của hào quang và quanh đầu chỉ ra khả năng của một cái trí rõ ràng, mà cô chỉ mới bắt đầu sử dụng. Có lẽ đáng ngạc nhiên vì màu vàng hiển thị nổi bật hơn ở một đứa trẻ ở độ tuổi này thay vì sau đó, bởi vì sự tò mò bắt đầu kích thích tư tưởng. Nhưng màu vàng vô định, khuếch tán, không rõ ràng và chính xác, những tính chất mà người ta không mong đợi ở trẻ nhỏ. Cầu vồng màu sắc ở đầu của hào quang là điển hình cho tất cả trẻ nhỏ. Như tôi đã đề cập trong mối liên hệ với hào quang của em bé, sự xuất hiện của những màu đó là do sự cộng hưởng với nền tảng tinh thần của đứa trẻ, điều này vẫn chưa bị che khuất hoặc thay đổi bởi kinh nghiệm cuộc sống.

Cô bé này còn quá nhỏ để có thể phát huy tiềm năng của mình ở mức độ nào đó, và hào quang của cô mới bắt đầu ổn định vào một kiểu mẫu nào đó. Màu sắc chỉ những tiềm năng mà tôi đã miêu tả chưa được cấu trúc vào hào quang, mà vẫn khuếch tán mờ nhạt trong đó.

https://thuviensach.vn

Một năm trước khi hào quang của đứa trẻ được vẽ, cha cô đã bị giết trong một tai nạn. Mặc dù cô còn quá nhỏ để nhận ra đầy đủ những gì đã xảy ra, chấn thương đã xuất hiện ở những đường rìa của hào quang, bao gồm cả dải màu xanh lá cây, cũng như trong thực tế là các màu sắc được bao phủ trong một cái vỏ nhợt nhạt. Hiện tại, cảm xúc của cô không cho thấy dấu hiệu vượt qua rào cản này và trở nên bình thường. Tình trạng như thế này không phải là bất thường ở lứa tuổi của cô, nhưng có lẽ là trầm trọng hơn do mất cha.

Các chấm gạch ngang màu xanh lam ở hai bên của dải màu hồng là do xúc cảm căng thẳng rõ ràng. Không có dấu hiệu ức chế trong tình cảm của cô, nhưng những gạch ngang màu xanh lam cho thấy cô đã bị căng thẳng trong mối quan hệ gia đình, thậm chí trước khi mất cha. Thông thường, các dấu hiệu này sẽ di chuyển ra khỏi hào quang khi căng thẳng giảm đi, nhưng trong trường hợp của cô, dường như chúng đang mờ đi chậm hơn. Quá nhiều căng thẳng ở tuổi sớm như vậy chỉ ra rằng cô có rất ít cảm giác an toàn, mặc dù tình cảm của cô được bày tỏ tự do.

Tôi đã có cơ hội nhìn thấy đứa trẻ này lần nữa như một người phụ nữ trưởng thành với bốn đứa con và một số cháu, và thảo luận với cô những vấn đề và sự kiện trong cuộc đời cô.

Khi trưởng thành, người phụ nữ này vẫn còn một cảm giác về vẻ đẹp—một đánh giá thẩm mỹ—mặc dù cô đã không hoàn thành triển vọng nghệ thuật của mình như cô đã có thể đã làm. Tuy nhiên, ý thức bẩm sinh của cô về màu sắc, tỷ lệ và hình dạng vẫn tiếp tục ảnh hưởng đến phản ứng của cô đối với môi trường của cô. Sự xấu xí khiến cô không dám gần, và cô có một năng khiếu tạo ra môi trường xung quanh hấp dẫn, hài hòa bất cứ nơi nào cô sống, thậm chí với các nguồn lực ít ỏi.

Ban đầu tôi cảm thấy rằng cô sẽ là một người có nhu cầu cảm xúc sâu sắc để thể hiện cảm xúc của mình, và bây giờ, năm mươi năm sau, đặc tính này không còn tiềm ẩn, mà hoàn toàn thể hiện. Yêu và được yêu thương rất quan trọng đối với cô. Vì lý do này, và vì những người gần gũi với cô không phải lúc nào cũng đáp ứng nhu cầu của cô, cô thường bị chặn trong cảm xúc của cô. Điều này đã đúng ngay cả trong những mối quan hệ của cô với con cái. Bản chất của cô là thể hiện tình cảm của cô một cách tự do và tự nhiên, nhưng đã có nhiều trở ngại cho biểu hiện này.

Vì vậy, cô đã có những thăng trầm cảm xúc, nhưng qua tất cả điều đó cô chưa bao giờ mất đi cảm giác ấm áp của cô, hoặc mong muốn mạnh mẽ của cô để tương tác với người khác; đó là một nhu cầu cơ bản của bản chất của cô. Không phải ai cũng cảm thấy điều này—một số người thậm chí còn sợ mối quan hệ gần gũi—nhưng

https://thuviensach.vn

với cô thì tất cả chúng đều quan trọng. Vì lý do này, cô thường hấp tấp trong các quyết định của mình, và cho phép cảm giác chi phối hành động của cô. Điều này đã đưa cô vào một số tình huống khó khăn và không hạnh phúc.

Tại thời điểm này trong cuộc đời cô, cô đã bắt đầu tìm kiếm một số công việc mà cô thích thú, và một phần năng lượng mà cô luôn dành cho cảm xúc của mình đối với người khác giờ đây đang tìm ngõ ra trong việc làm điều cô thích. Do vậy cô không hoàn toàn phụ thuộc vào mối quan hệ cá nhân của cô. Tuy nhiên, cô sẽ không bao giờ được hạnh phúc trong bất kỳ công việc nào không cho cô cơ hội để tương tác với người khác, cho dù những liên lạc đó không phải là cá nhân, nhưng ở một mức độ nào đó, cô cần phải tham gia vào mức độ của con người.

Ngoài ra, con của cô không còn phụ thuộc vào cô, và do đó mối quan hệ này đã trở nên ít mãnh liệt. Cô vẫn cho thấy hậu quả của một sự thất vọng cơ bản mà cô đã trải qua trong nhiều năm, nhưng cảm xúc của cô đang trở nên ít bị xáo động từ cao xuống thấp. Bây giờ cô đang phải đối mặt với một tình huống cá nhân khó khăn, nhưng vì nó đang được giải quyết, một số áp lực cảm xúc của cô đã được giải tỏa.

Hiện tại, màu vàng trong hào quang của cô đã tăng lên cả về diện tích lẫn sắc độ, bởi vì lần đầu tiên trong cuộc đời cô đang cố gắng suy nghĩ mọi thứ thấu đáo, chứ không chỉ làm theo xung động. Tôi có thể thấy rằng cô đang bắt đầu xem xét những kết quả của các hành động của cô và cố gắng giải quyết các vấn đề của cô từng bước chứ hơn là tuân theo sự điều khiển của cảm xúc. Kết quả là đầu óc của cô đang mở ra những ý tưởng mới. Tôn giáo và sự tìm kiếm nguồn gốc tinh thần luôn đóng vai trò trong cuộc đời cô, nhưng chính con người, chứ không phải ý tưởng trừu tượng, là điều cần thiết của cô. Vì cô sống mạnh mẽ nhất trong mối quan hệ tình cảm của mình, cô sẽ cảm thấy bị tước đaạt nếu không có ai đó gần gũi; cô không phải là người phụ nữ có thể vui sống một mình. Cô cũng sống rất nhiều trong hiện tại và không bám víu vào quá khứ. Điều này có một tác động tích cực, mặc dù cô rất thích con và cháu, nhưng cô không muốn chiếm hữu.

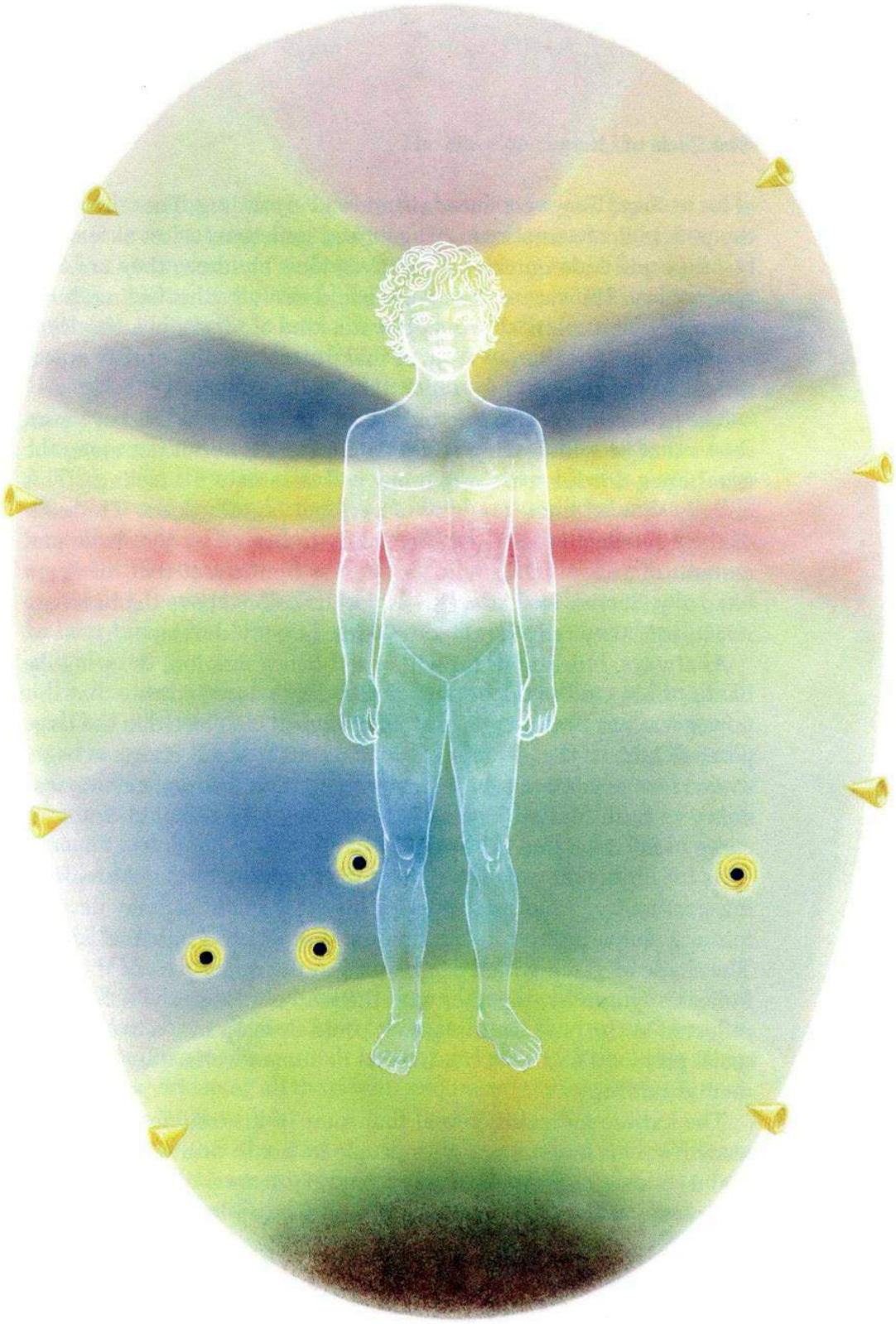
Vào thời điểm này trong cuộc đời cô, cô thực sự đã bắt đầu xoay chuyển cuộc đời cô. Sự chán nản mà cô đã chịu đựng như hậu quả của những mối quan hệ không hạnh phúc chưa rời bỏ cô hoàn toàn, nhưng cô đang học hỏi từ những trải nghiệm đó. Các màu sáng hơn đang bắt đầu chiếu qua sự chán nản, và độ nhạy cảm cao hơn đang bắt đầu hoạt động trong cuộc sống của cô. Cô đã trưởng thành. Như bạn thấy từ câu chuyện ngắn về cuộc đời cô, bản chất cảm xúc của người phụ nữ này đã được xác lập rất sớm, và những khuynh hướng đã được tiết lộ trong hào quang của cô khi còn là đứa trẻ đã ảnh hưởng mạnh mẽ đến cuộc sống của cô như một người lớn.

https://thuviensach.vn

4. Một cậu bé bảy tuổi

Trong hào quang của cậu bé bảy tuổi này, tâm trí bắt đầu phát triển tích cực, cùng với các năng lực đang mở rộng khác của nó. Cậu rất tò mò về mọi thứ và hỏi những câu hỏi vô tận, nhưng đến nay, cậu ít quan tâm đến việc áp dụng ý tưởng vào bất kỳ việc sử dụng thực tế nào.

https://thuviensach.vn



4. A Seven-Year-Old Boy

Hình 4. Một cậu bé 7 tuổi

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn

Ở tuổi này, hào quang bắt đầu có dạng hình trứng và đặc điểm cấu trúc của một người lớn. Các dải màu xanh lá cây, một yếu tố rất quan trọng trong việc trưởng thành, bắt đầu hình thành, và điều này cho thấy rằng đứa trẻ đang bắt đầu mạo hiểm vào thế giới và làm những việc riêng của nó. Tuy nhiên, dải màu xanh lá của cậu bé không mở rộng đến rìa của hào quang, bởi vì khả năng mang ý tưởng của cậu vào thực tế vẫn chưa đầy đủ. Cậu không quan tâm hay không có khả năng làm mọi việc bằng tay, mặc dù có dấu hiệu cho thấy sau này, khi là một người trưởng thành, cậu có thể phát triển một số kỹ năng thực tiễn.

Có những bằng chứng về năng lực trí tuệ của cậu, nhưng đúng hơn là phản ánh của một mức độ trí tuệ sâu sắc, hơn là một năng lực thực sự được sử dụng. Khả năng tiềm ẩn này thể hiện ra không chỉ bằng lượng màu vàng mà còn trong sắc độ của dải màu xanh, có pha chút sắc vàng. Mảng màu vàng-xanh lá cây ở bên phải phía dưới dải phản ánh sự quan tâm của cậu với đủ mọi thứ, việc sử dụng trí óc của cậu trong công việc ở trường, cảm giác của cậu về ý nghĩa của các từ, và nói chung cậu muốn học và biết mọi thứ cho bản thân mình.

Ở dưới cùng của hào quang, phía trên màu xanh lục-nâu nhạt lốm đốm thông thường của sự ích kỷ, có một phản chiếu đặc điểm này trong một mảng lớn màu xanh lá-vàng trải dài trên toàn bộ hào quang. Điều này cho thấy một nỗ lực tự ý thức để làm chủ thế giới vật chất, biểu hiện như một sự tự quyết, một hình thức ích kỷ khá phổ biến ở trẻ em.

Màu hồng, trải dài khắp hào quang phía trên dải xanh, cho thấy cậu có nhiều tình cảm nhưng cậu chưa làm chủ cảm xúc của mình; chúng không chắc chắn và vẫn đang mở rộng. Các chấm trong màu hồng cho thấy cuộc đấu tranh về cảm xúc và đôi khi mất bình tĩnh, nhưng chúng sẽ mờ đi nhanh chóng, vì, như ở hầu hết trẻ em, chúng chỉ là tạm thời. Cậu nhạy cảm, và có thể dễ dàng bị tổn thương về mặt cảm xúc. Những màu sắc đục ở trên cho thấy một thái độ lí tưởng đối với con người, đôi khi nó làm cho cậu không thực tế trong kỳ vọng của cậu về những cách mà họ sẽ đáp ứng.

Sự kề nhau của màu xanh lá, màu xanh lam-xanh lá và màu vàng trong hào quang cậu bé này cho thấy rằng cậu sẽ phát triển nhận thức thẩm mỹ, nhưng không theo đường lối thông thường, vì cái trí tìm tòi sẽ thống trị cảm xúc của cậu. Điều này đã tự thể hiện trong một loại cá tính cá nhân. Hạt giống của những khả năng trí tuệ này được thể hiện rõ ràng bởi sắc độ và lượng màu vàng trong hào quang của cậu, cũng như thực tế là dải màu xanh của cậu có pha chút màu vàng. Nhưng những

https://thuviensach.vn

màu trên dải vẫn chưa được sử dụng; họ chỉ báo trước những gì cậu có thể phát triển.

Như thường khi, màu xanh lam chỉ ý chí hoặc sự tự quyết định; những dải xanh lam hình cánh ở phần trên của hào quang của đứa trẻ chỉ ra rằng sức mạnh này đã bắt đầu khai mở trong cậu. Nó được phản ánh trong mảng lớn màu xanh lam ở phía dưới bên trái, kết quả từ những nỗ lực của cậu để bắt đầu kiểm soát môi trường của mình. Nó cũng cho thấy một khuynh hướng thúc đẩy cậu vượt quá khả năng của mình, điều đó sẽ làm cạn kiệt năng lượng và tác động lên sức khoẻ của cậu.

Đối với năng lực cao hơn, màu tím đại diện cho một tinh thần bao phủ (overshadowing spirituality)[5], mà, xem xét các phẩm chất khác của cậu, có thể phát triển thành một sự quan tâm thật sự về việc nghiên cứu và thực hành lý tưởng tinh thần. Sắc xanh lá có thể nhìn thấy ở phần trên của hào quang cho thấy sự thông cảm, cùng với loại chủ nghĩa lý tưởng mà chúng ta thấy phản ánh trong màu hồng. Trong trường hợp này, nó có thể trở thành mối quan tâm với các vấn đề xã hội và quan tâm tích cực đến phúc lợi của con người và cải cách môi trường.

Các chỉ báo nghiệp quả cho thấy một số rắc rối trong cuộc đời của cậu sẽ đến từ việc tương tác của cậu với những người mà cậu phải tiếp xúc. Tôi nhận ra rằng một phát biểu như thế có vẻ rất chung chung và gần như phổ biến, vì các vấn đề của hầu hết con người đều liên quan đến các mối quan hệ cá nhân. Vì các chỉ báo này rất khó đọc, tôi chỉ có thể lặp lại rằng chúng chỉ những khu vực chính mà tính khí và đặc điểm cá nhân—hoặc nghiệp quả—có thể gây ra vấn đề. Trong trường hợp này, có một sự nhạy cảm bẩm sinh có thể làm cho cậu dễ bị tổn thương. Cũng có những dấu hiệu cho thấy chủ nghĩa lý tưởng của cậu khiến cậu khó đưa những ý tưởng của mình vào thực tiễn theo cách làm cậu thỏa mãn. Mối quan tâm mãnh liệt của cậu với nhiều chủ đề khác nhau sẽ là một niềm vui lớn cho cậu, nhưng cũng có thể làm cậu đôi khi phân tâm không tập trung vào công việc trước mắt.

Năm mươi năm sau khi vẽ bức tranh này, cậu bé giờ là người đàn ông vẫn còn một cảm xúc thực sự về ngôn ngữ, và đã phát triển kỹ năng giao tiếp tuyệt vời. Những từ khinh suất hoặc bất cẩn gây khó chịu cho ông, vì ông rất nhạy cảm với những sắc thái ý nghĩa. Ông chưa bao giờ có bất kỳ khó khăn nào liên quan đến con người. Khi còn nhỏ, ông đã nói chuyện dễ dàng và không nhút nhát, và sau này, ông luôn có thể thể hiện suy nghĩ của mình một cách trôi chảy và rõ ràng.

[5] Ý tác giả nói đến linh hồn hay Chân ngã

https://thuviensach.vn

Ông đã có một số năm giảng dạy thành công, và cũng đã làm việc rất nhiều với máy tính và lập trình máy tính. Cái trí tích cực và thắc mắc của ông tiếp tục khiến ông quan tâm đến nhiều lĩnh vực khác nhau. Sự cam kết của ông đối với các nguyên tắc tinh thần, mà những dấu hiệu đã hiện diện trong ông khi còn là một đứa trẻ, đã tăng trưởng mạnh mẽ và sâu sắc, khiến ông cố gắng một cách có ý thức sống cuộc đời theo một cách mà ông cảm thấy là phù hợp với những chân lý này.

5. Một thiếu nữ

Ở tuổi thanh thiếu niên, hình dạng của hào quang đang đến gần hình bầu dục của một người trưởng thành, nhưng vẫn còn khá tròn ở đỉnh và đáy. Đây là hình ảnh của một cô gái bình thường, khỏe mạnh, khoảng mười lăm tuổi, người đang trải qua tất cả những nghi ngờ và sự không chắc chắn vốn phổ biến trong giai đoạn này của cuộc đời.

https://thuviensach.vn

5. An Adolescent Girl

Hình 5. Một bé gái vị thành niên

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn

Bạn sẽ thấy rằng dải xanh tiêu biểu cho khả năng của một người đưa ý tưởng và cảm xúc vào thực tế đã được phát triển đầy đủ và kéo dài đến các rìa của hào quang. Trong trường hợp của cô, dải khá rộng và có màu tối, có sắc độ cho thấy cô có thể có một chút nhạy cảm về nghệ thuật. Hiệu ứng mờ ở các cạnh, cũng như các đường nét lượn sóng màu hồng, là do thực tế rằng cô vẫn chưa thể phân biệt giữa những gì cô đã làm và những gì cô cảm nhận. Vào thời điểm này của cuộc sống, ước mơ và khao khát là mạnh mẽ, nhưng vẫn còn mơ hồ.

Ở dưới cùng của hào quang của cô, màu xanh lam sậm phủ màu xám cho thấy hình thức ích kỷ hoặc quan t6am bản thân, khiến cô không thích sự can thiệp và muốn theo cách riêng của mình—lần nữa, đây không phải là một đặc điểm bất thường của tuổi thiếu niên. Nó thực sự là biểu hiện của một ý chí đang phát triển, một động lực để tự khẳng định mình. Trong trường hợp của cô gái này, cảm xúc trộn lẫn với căng thẳng, vì cô cảm thấy rằng cô không thành công trong việc là chính mình, và điều này làm cô không thoải mái. Cô không có ý ích kỷ, nhưng sự căng thẳng thường khiến cô như vậy. Màu nâu và xanh lá ngay bên trên dải màu xanh lam đậm thể hiện sự ích kỷ thông thường hơn, vốn ham muốn sự vật, những thú vui, v.v... Các đường màu xanh mở rộng thành màu hồng ngay trên cho thấy những cảm giác căng thẳng, khó chịu mà cô trải qua mở rộng đến cả những điều cô thích làm.

Biểu tượng đầu con ngựa bao bàn chân cô rất đáng chú ý. Nó phản ánh tình yêu to lớn của cô với ngựa, nhưng màu tím của nó cho thấy cảm giác này sâu sắc hơn nhiều so với niềm đam mê thường thấy của một cô gái trẻ, vì nó là một biểu hiện thấp hơn của màu sắc cao quí trong hào quang của cô. Tất cả những khát khao cao cả nhất, thậm chí thiêng liêng nhất, của cô đều thể hiện trong tình cảm của cô với ngựa, vốn tượng trưng cho niềm đam mê của cô về tự do và để thoát khỏi những khó khăn và những điều không chắc chắn trong cuộc đời cô—những khó khăn, bạn có thể hiểu, chủ yếu nằm trong tâm trí của cô. Tuy nhiên, vào thời điểm bức tranh này được vẽ cô đã trải qua một số va chạm ở gia đình, đặc biệt là với cha cô, những người có xu hướng khá độc đoán và áp đặt theo cách của mình. Các xoắn ốc bên trái gần đầu gối cho thấy một sự bực bội kéo dài với bố mẹ cô.

Một cảnh nhỏ xuất hiện trong dải màu xanh của cô xác nhận điều này, vì nó có thể được mô tả như một giấc mơ của hành động và tự do. Bất cứ khi nào cô buồn hoặc không hài lòng, cô sẽ tưởng tượng mình trên lưng ngựa, thoải mái tự do, phi ngựa khắp vùng quê hoang dã và rộng mở mà không có ai hoặc điều gì ngăn trở cô được. Đó là một biểu tượng của cuộc nổi dậy chống lại hoàn cảnh hiện tại của cô—một biểu tượng được bổ sung bởi một loại xoáy màu xanh lam, cũng trong dải màu xanh

https://thuviensach.vn

lá, gây ra bởi mong muốn của cô được làm việc và sự thất vọng của cô bởi vì cô không biết làm thế nào và bắt đầu từ đâu.

Cô thực sự là một cô gái tình cảm, như bạn có thể nhìn thấy từ một mảng màu hồng lớn trong hào quang của cô, nhưng ngay cả khi đi ra ngoài với những người khác, cô cũng có khuynh hướng tự kiểm soát mình. Ngay bây giờ, tất cả cảm xúc cô được trộn lẫn với những gì cô đang nghĩ, và điều này có xu hướng làm cô nhầm lẫn. Cô không hoàn toàn sống động với thực tại, vì cô vẫn sống phần nào trong thế giới mơ mộng. Có rất nhiều màu vàng-xanh lá trong hào quang của cô, cho thấy cô có khả năng đáng kể về thành tựu nghệ thuật và trong trí tuệ nếu cô có thể đưa các năng lực mình vào sự cân bằng, và điều này chắc chắn không phải như thế vào thời điểm đó. Lúc đó, tâm trí của cô trong bản chất là tuyệt vời, nhưng đã bị ngăn trở bởi những cảm xúc hỗn độn của cô.

Tất cả điều này được xác nhận bởi màu vàng trên dải màu xanh lá. Màu xanh lam-xanh lá ở phía đối diện, mà màu sắc được phản chiếu trong dải màu xanh lá của cô, cho thấy cảm giác của cô về vẻ đẹp, và một lần nữa cho thấy cô có thể có một số khả năng nghệ thuật tiềm tàng. Màu hồng-màu hoa oải hương nhạt phía trên là sự kết hợp của tình cảm và sự khao khát được tự do và tự nhận thức. Sự kết hợp này trong cô có lẽ sẽ mang hình thức một tình cảm sâu sắc đối với thiên nhiên và những sinh vật khi cô lớn lên, và lòng ham muốn to lớn giúp mọi người càng nhiều càng tốt.

Bạn sẽ lưu ý rằng các chỉ báo nghiệp quả của cô nhỏ hơn so với những chỉ báo ở những đứa trẻ nhỏ hơn, và rằng chúng đã chuyển đến cạnh của hào quang. Hơn nữa, hình dạng đã thay đổi; các xoáy kém nhỏ gọn, mở rộng hơn, và tâm của chúng mở rà có hình dạng gần như tam giác. Điều này là bởi vì phần lớn năng lượng của chúng đã được hấp thu vào hào quang. Tuy nhiên, tôi vẫn có thể nhận ra rằng mặc dù tình cảm của cô luôn mạnh mẽ, sự kín đáo bẩm sinh của cô sẽ khiến cô khó thể hiện chúng. Cũng có những dấu hiệu cho thấy cô có thể bị ức chế theo một vài đường lối trong việc thực hiện đầy đủ năng lực bẩm sinh của cô.

Ở lứa tuổi này, người trẻ tuổi thường là một trộn lẫn giữa sự không chắc chắn và quyết đoán, trong sự nổi dậy chống lại cha mẹ của họ, họ muốn theo cách riêng của mình, nhưng không chắc chắn về cách đó sẽ thế nào. Do đó, hào quang này đáng quan tâm bởi vì nó khá điển hình của trạng thái trí tuệ và tình cảm đặc trưng cho thanh thiếu niên.

Tôi đã không giữ liên lạc với cô gái này qua nhiều năm, nhưng tôi biết được từ bạn bè của cô rằng mặc dù cô đã rời bỏ cha mẹ khi kết hôn, họ đã hòa giải sau này trong

https://thuviensach.vn

cuộc đời, và cô chăm sóc cho mẹ cô khi tuổi già. Tuy nhiên, cô và bố mẹ cô đã không bao giờ thực sự gần gũi, và cô từ chối chấp nhận những ý tưởng hay lý tưởng của họ như là của riêng cô. Cô cũng không bao giờ nhận ra ước mơ của mình về một cuộc sống mà trong đó ngựa đóng vai trò quan trọng. Tuy nhiên, cuộc đời của cô đã thành công vì cô đã đạt được ước muốn độc lập của cô. Kết quả là, cô trở thành một người cân bằng và hạnh phúc hơn, với một cuộc hôn nhân tốt đẹp và một cuộc sống gia đình dễ chịu.

Trưởng thành

Để minh họa cho những thay đổi xảy ra trong hào quang khi cá nhân trưởng thành, tôi đã chọn hai ví dụ, một người đàn ông và một người phụ nữ, mỗi người đều là một cá nhân cân bằng, năng động trong giai đoạn đầu của cuộc đời. Bạn sẽ thấy ngay rằng hào quang của người trưởng thành là khá phức tạp, bởi vì khi đã trưởng thành một loạt các kinh nghiệm trong quá khứ đã để lại dấu ấn của chúng và thường ảnh hưởng đến phương hướng của cuộc đời.

Cả hai người đều có những tài năng và sở thích nhất định; cả hai đều bận rộn theo đuổi sự nghiệp của mình, điều bình thường ở giai đoạn đó của đời sống. Những trải nghiệm của họ rất khác nhau, tuy nhiên họ có một đặc điểm chung có thể khiến họ khác những gì mà chúng ta có thể gọi là người đàn ông hay đàn bà bình thường trên đường phố. Mặc dù không phải là tín đồ tôn giáo theo nghĩa nghiêm ngặt của từ này, theo những cách thức khác nhau của họ, cả hai đều là những người lý tưởng khao khát đưa các nguyên tắc đạo đức thể hiện trong cuộc sống của họ. Tuy nhiên, kết quả của những mối quan tâm này xuất hiện khác biệt trong hào quang của họ, vì cuộc sống, tính cách và nghiệp quả của họ hoàn toàn khác nhau.

6. Một nghệ sĩ ở độ tuổi ba mươi

Điều đầu tiên chúng ta lưu ý là đây là một hào quang phát triển đầy đủ, trong đó có thể nhìn thấy tất cả các đặc điểm được mô tả trong Chương IV. Vì đây là một người tích cực theo đuổi sự nghiệp của mình, những tiềm năng được thể hiện ở phần trên của hào quang của cô được phản ánh ở phần dưới, thể hiện những gì cô đang làm và cảm nhận vào thời điểm đó. Sự đối xứng này cho thấy một cá thể cân bằng, những người đã sử dụng khả năng của mình một cách tự do.

Đây là hào quang của một nghệ sĩ thực hành, người đã kiếm sống bằng tài năng của mình trong nhiều năm. Nếu tôi không biết điều này, tôi có thể nhận ra ngay vì bề rộng, sắc độ và độ sáng của dải màu xanh lá cây—tất cả đều cho thấy cô là một nghệ sĩ có năng khiếu, với sự mức độ phối hợp giữa mắt và tay, hoặc giữa nhận thức và

https://thuviensach.vn

trình diễn. Thực ra, cô kiếm sống bằng nghề nghệ thuật ứng dụng, và đã làm như vậy trong nhiều năm, đã làm việc thành công trong một số phương tiện truyền thông khác nhau: cô vẽ, nhưng cô cũng làm kính màu, và cô thậm chí còn là thợ mộc giỏi. Vì vậy cô vừa thực tế vừa đa năng. Tất cả điều này xuất hiện trong dải màu xanh lá cây của cô, và thực tế là nó kéo dài xuống thấp hơn trong hào quang so với thông thường.

Phần dưới của hào quang được pha trộn với màu nâu của sự ích kỷ, hoặc sự quan tâm bản thân. Điều này gần như là bản năng của con người, vì nó dường như có mặt ở mọi người dưới hình thức này hoặc hình thức khác. Xuất hiện ở tận cùng của phần đáy như ở đây, tính ích kỷ thuộc loại ham muốn cố hữu hoặc tiềm ẩn để là chính mình, hoặc có những điều khiến mình có thể trở thành chính mình, chứ không phải là ham muốn là trung tâm của thế giới xung quanh mình.

Phần thấp nhất của hào quang chứa đựng những gì sót lại của kinh nghiệm của chúng ta trong phần đầu của cuộc đời; những gì nằm dưới bàn chân phần lớn đã thoát ra khỏi ý thức của chúng ta nhưng có thể ảnh hưởng đến chúng ta một cách vô thức. Ngay cả khi còn nhỏ, người phụ nữ này đã thử nghiệm những cách khác nhau để làm việc, như thể hiện qua vùng màu xanh lá cây xung quanh chân. Khi màu xanh lá cây được pha trộn với màu nâu, như ở đây, điều này cho thấy sự nhầm lẫn, sinh ra từ mong muốn thể hiện mình bằng một cách nào đó mà không biết làm thế nào để làm điều đó. (Một điều gì đó tương tự đã xảy ra ở cô gái thanh thiếu niên). Những xoáy ốc ở phần đáy là hậu quả của những khao khát trẻ con của cô, vì cô có khuynh hướng suy nghĩ tới lui trong bản thân mình. Chữ thập màu xanh là do những giấc mơ của cô khi còn nhỏ, thường rất ghê sợ, nhưng cũng bởi những khát vọng mơ hồ của cô để nhận ra và thể hiện phần cao nhất của bản chất cô.

https://thuviensach.vn

6. An Artist in Her Thirties

Hình 6. Một nghệ sĩ ở độ tuổi 30

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn

Các xoáy ốc màu vàng và xanh lá cây, hơi cao hơn trong hào quang của cô, là phản ánh của những kinh nghiệm mà cô đã có trong thời thanh thiếu niên. Màu sắc của chúng cho thấy cô đã trải qua một số lo lắng và thất vọng liên quan đến những gì cô muốn làm với cuộc sống của mình. Hình cái mở nút chai màu đỏ được gây ra bởi câu chuyện mà trong đó cô gắn bó tình cảm, nhưng nó đã làm cô đau đớn và khiến cô cảm thấy bị gài bẫy. Hình thể dạng giọt nước ở bên trái được tạo ra một quan hệ lý tưởng hơn trong trái tim, dễ chịu hơn là đau đớn, và có thể thậm chí không phải là một sự quan hệ có ý thức. Khi các cấu hình giống như chúng xuất hiện ở phần cao hơn, điều này cho thấy chúng gần đây hơn, như tôi đã nói, phần dưới của hào quang phản ánh thời gian đã qua, cũng như tăng trưởng và hoạt động hiện tại.

Vào thời điểm vẽ bức tranh, người phụ nữ trẻ này tập trung vào nghệ thuật của cô và kiếm sống bằng phương tiện này. Nhưng cô cũng quan tâm đến các ý tưởng siêu hình, và đến mối quan hệ giữa nghệ thuật và các hình thức lý tưởng, như những gì được Plato mô tả. Vì vậy cô đã có một cảm giác mạnh mẽ về trật tự và cũng đang phát triển những gì có thể được gọi là sự xoay chuyển tượng trưng của tâm trí mà cô muốn thể hiện. Màu vàng xuất hiện ở hai nơi trên đỉnh của hào quang cho thấy sự tìm kiếm trí tuệ này, cũng như khát vọng hiểu phần nào đó các luật của tự nhiên.

Những hình trong dải màu xanh của cô phản ánh sự quan tâm của cô đối với sự đối xứng năng động, điều đó đã phần nào nổi bật trong giai đoạn đó. Cô đã cố gắng để hiểu các nguyên tắc hình học cơ bản của hình thể và cấu trúc, trong cả tự nhiên và nghệ thuật. Đây không phải là một đặc điểm thường trực của hào quang của cô, bởi khi sự chú ý và quan tâm của cô chuyển sang những thứ khác chúng dần mất đi. Vào thời điểm đó, cô đã hoàn toàn tập trung vào việc đào tạo nghệ thuật để thực hiện công việc của cô, đồng thời thực hiện trong các tác phẩm nghệ thuật của cô các nguyên tắc của hình thể mà cô đã quan tâm rất nhiều.

Vết màu tím bên dưới dải màu xanh lá cây là một màu không bình thường thấy trong phần hào quang đó. Nó cho thấy những nỗ lực của cô để đưa khả năng trực quan của cô vào biểu hiện trong đời sống thể xác. Mảng tương tự màu vàng ở phía đối diện cho thấy một nỗ lực tương tự để đưa tâm trí đến kinh nghiệm thể chất của cô, nhưng màu sắc không rõ ràng như màu tím, cho thấy cô đã không thành công trong nỗ lực này.

https://thuviensach.vn

Một cấu hình thú vị khác trong hào quang này là ngọn lửa màu hồng bên trong màu vàng biểu thị trí tuệ của cô. Nó là do cảm xúc ngưỡng mộ và tôn trọng ai đó đã kích thích sự quan tâm trí tuệ của cô, đặc biệt là trong việc nghiên cứu các hình thể nguyên mẫu. Điều này, cộng với sự gần gũi của màu hồng và màu vàng với màu xanh lam- tím ở phía đối diện, cho thấy rằng cô thích suy nghĩ, và cũng cho thấy rằng cô có một ước muốn to lớn để có thể sử dụng trí trực giác của mình. Tuy nhiên, sự mờ nhạt của màu sắc cho thấy rằng trong khi cô có năng lực bẩm sinh, cô đã không sử dụng nó nhiều lắm vào thời điểm đó. Các vệt xanh lục ở một bên, và màu xanh dương ở bên kia, liên quan đến nhận thức của cô về vẻ đẹp như là một lý tưởng cao siêu, theo ý nghĩa Platonic, và cảm xúc tận tụy của cô với lí tưởng này.

Mặc dù có nhiều màu hồng ở phần trên của hào quang, điều đó cho thấy rằng cô có bản chất tình cảm, điều này không được phản ánh một cách đáng kể so với dải màu xanh lá cây. Có vẻ như rằng vào thời điểm đó cô không có mối quan hệ cá nhân gần gũi, ngoại trừ với anh trai và mẹ cô.

Tổng kết những ấn tượng của tôi, tôi cảm thấy rằng đây là một người luôn có sức khỏe tốt, hào quang thật cân bằng, và sự thể hiện của cô thật tự do trên cõi trần.

Sau này trong cuộc đời cô gái trẻ chuyển đến bờ biển phía Tây, nơi cô tiếp tục kiếm sống bằng nhiều lĩnh vực nghệ thuật. Sau đó, cô đã phải từ bỏ nghề vẽ tranh của cô, vì mẹ cô đã bị bệnh và hoàn toàn phụ thuộc vào cô. Do đó nghiệp quả của cô ngăn cản cô thực hiện tất cả những hy vọng của cô đối với nghệ thuật. Cô chấp nhận tình huống này một cách rất can đảm, và trở nên gần gũi hơn với mẹ, để tiềm năng của cô về những mối quan hệ ấm áp và tình cảm phát triển thêm. Cô chưa bao giờ lập gia đình, nhưng sống lặng lẽ cho đến khoảng tuổi tám mươi, có sức khoẻ và giữ được quan điểm cân bằng và thái độ thanh thản.

7. Một người đàn ông ở độ tuổi bốn mươi

Đây là bức chân dung của một người đàn ông mạnh mẽ trong độ tuổi đẹp nhất của mình, khoảng bốn mươi lăm tuổi. Tiềm năng của ông đã phát triển tốt, và ông đã có một cuộc sống năng động, với tất cả các khó khăn và các vấn đề đi cùng nó. Điều này được biểu thị bằng màu sắc mạnh của hào quang, đặc biệt là ở phần dưới. Sắc tối của màu sắc cũng cho thấy ông là một người khép kín, kín đáo, người không chia sẻ cảm xúc với người khác một cách dễ dàng. Đây là một người đàn ông có tính cách mạnh mẽ, và những cảm xúc mạnh mẽ đôi khi kéo ông theo những hướng

https://thuviensach.vn

khác nhau, vì ông có những lý tưởng cao cả mà ông quyết tâm sống cùng, và chúng tạo ra những mâu thuẫn trong ông.

Ở đỉnh hào quang của ông, những vùng rộng lớn màu xanh lam cho thấy tiềm năng của một bản chất về tôn giáo, sùng tín sâu sắc. Bên trong đó, các sắc độ xanh lam khác nhau, đặc biệt với sắc lam pha chút màu tím, cho thấy ông luôn tìm cách tiếp cận theo trật tự hoặc nghi thức đối với tâm linh; lý tưởng của ông sẽ thuộc loại trật tự đạo đức có thể tạo ra một thế giới công lý hoàn hảo, phản ánh các nguyên lý và giá trị tinh thần.

Màu vàng bên trên dải màu xanh lá cho thấy ông hay suy nghĩ và có một tâm trí tốt, nhưng ông không phải là người trí thức. Trong trường hợp của ông, màu vàng hòa với màu vàng-xanh lá ngay dưới nó, và màu này đến lượt nó lại chạm đến dải xanh của ông. Tất cả những màu đặt cạnh nhau này cho thấy ông đã có ý thức cố gắng để phát triển mối quan hệ cảm thông cởi mở hơn với mọi người. Những xoáy ốc màu hồng trong mảng màu xanh lá-vàng là kết quả từ những nỗ lực của ông để hiểu làm thế nào ông có thể áp dụng những gì ông đã học tập vào cuộc sống của mình, như những mục đích vị tha. Những nỗ lực này thường nhuộm với chút bực dọc. Chúng đại diện cho loại cảm xúc hỗn hợp mà rất nhiều người trong chúng ta rất có thể trải nghiệm hai cảm xúc trái ngược nhau cùng một lúc. Trong trường hợp của ông, có một sự kết hợp của sự cáu kỉnh với một mong muốn thật sự để làm điều tốt nhất có thể, và để có ích cho người khác.

https://thuviensach.vn

7. A Man in His Forties

Hình 7. Một người đàn ông ở độ tuổi 40

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn

Dải màu xanh lá của ông không phải rộng lắm, và chút ửng vàng của nó chỉ ra rằng công việc tay chân không phải sở trường của ông. Thực ra, ông không khéo léo với đôi bàn tay của mình, mặc dù ông từng thích điều này. Ông thỉnh thoảng cố gắng thực hiện một công việc đòi hỏi kỹ năng thể chất, chẳng hạn như nghề mộc, nhưng không thành công lắm. Các mẫu màu vàng và màu hồng trải dài khắp dải màu xanh lá của ông là một sự phản chiếu khác về định hướng cơ bản của ông về trật tự. Chúng đại diện cho công việc của ông, có phương pháp và quy định, sử dụng khuynh hướng tự nhiên của ông để suy nghĩ một cách có hệ thống và để thiết lập trật tự và hệ thống trong bất cứ điều gì ông đã làm. Thực tế là một nửa các mẫu này có màu hồng, chứ không phải màu vàng, cho thấy rằng ông đã cố gắng thể hiện tình cảm và thân thiện với người khác. Ông luôn sốt sắng muốn giúp đỡ những nguyên nhân mà ông ủng hộ, đặc biệt là về mặt tổ chức, nơi mà tài năng của ông nằm ở đó.

Nhìn vào những phản chiếu của quá khứ ở phần dưới của hào quang, rõ ràng là người đàn ông này phải có một tuổi thơ rất khó khăn, bao quanh bởi những người có cảm xúc mãnh liệt, thậm chí bạo lực. Những trầm tích màu nâu đỏ ở dưới cùng của hào quang, có lớp phủ xám, cho thấy ảnh hưởng của những cảm xúc mạnh mẽ đã sôi sục xung quanh, và thậm chí là bên trong ông, khi ông còn nhỏ, mặc dù ông cố chống lại chúng. Mặc dù bạo lực không nhắm vào ông, ông đã chịu đựng nó như những đứa trẻ phải chịu. Những lốc xoáy nhỏ, hẹp, trong màu này là những tàn tích của những trải nghiệm đau đớn tuổi thơ của ông, vì những cảnh ông chứng kiến là một cú sốc cho hệ thống thần kinh và ảnh hưởng sâu sắc đến ông. Màu nâu đỏ cũng chỉ ra rằng trong thời thơ ấu của ông, ông thích sự vui chơi và sang trọng, coi trọng việc có những của cải tốt đẹp của đời sống—một thái độ mà ông đã phần lớn vượt qua.

Hình thể giống con rắn ở dưới bàn chân không chỉ là biểu tượng của những cơn ác mộng tái diễn, mà còn là dấu hiệu cho thấy một số người gần gũi với ông khi còn nhỏ đã đầy sự thù hằn, cãi vả cay độc trước sự hiện diện của ông. Hình chữ thập cũng chỉ ra sự sợ hãi và mâu thuẫn, nhưng trong trường hợp này, những cảm giác đó liên quan đến việc giáo dục tôn giáo của ông. Những hình biểu tượng này nằm ở phần thấp của hào quang, dưới bàn chân, có nghĩa là chúng liên quan đến cuộc sống tuổi thơ của ông, nhưng thậm chí dù như vậy, đó là dấu hiệu mà ông tiếp tục chịu đựng khi trưởng thành.

Các dải màu xanh lá cây và màu đỏ tía ở phía dưới bên phải của bức tranh là kết quả của những hoạt động gây ra những cảm xúc rất mạnh mẽ trong ông. Vào thời thơ

https://thuviensach.vn

ấu, ông khá nổi loạn, và ông đã tự mình đi theo phong trào cách mạng ở Nga, trong những ngày đầu đó đã tràn ngập những người theo chủ nghĩa duy tâm bị cáo buộc vì nhiệt tình nhằm cải thiện nhân sinh. Các dải màu đỏ cho thấy ông phải có liên quan đến hành động bạo lực, nhưng sự kiện chúng xen kẻ với các dải xanh cho thấy động lực của ông là sự thông cảm cho sự đau khổ của con người, và ông tin rằng ông đang giúp đỡ mọi người. Vì các dải này vươn đến mức khá cao trong hào quang, những cảm xúc liên quan đến chúng đã không hoàn toàn biến mất; ông vẫn còn có thể bị kích động giận dữ trước những gì ông coi là bất công xã hội.

Màu xanh lam đậm bên cạnh những dải này là một cảm giác tôn giáo, phản ánh phần nào màu xanh dương nằm bên cao trong hào quang của ông. Nó cho thấy rằng trong tuổi thanh niên ông đã tìm kiếm một số phong trào tinh thần mà ông có thể cảm thấy là chân thực, nhưng rằng tìm kiếm của ông đã thiếu thực tâm và không có sự xác tín thực sự. Chỉ sau này trong cuộc đời ông mới tìm thấy những gì ông đang tìm kiếm.

Ngoài ra còn có màu xanh lam ở phía đối diện của hào quang, nhưng một màu hoàn toàn khác. Sự kiện là nó nằm ngoài màu hồng của lòng lân cảm, ở rìa của hào quang, cho thấy rằng ông đã bị ức chế trong biểu hiện của cảm xúc của mình. Ông thực sự là một người đàn ông tình cảm, muốn từ ái và rộng rãi với những người ông thương mến, nhưng ông thấy rất khó khăn để tự nhiên và thể hiện tình cảm của mình một cách công khai.

Một vệt màu cam lớn hình lông chim dường như mọc ra từ màu này. Bạn sẽ thấy sự hình thành này trong các hào quang khác, và chúng luôn liên quan đến sự tự hào, tự tin và tự trọng. Bệt màu đặc biệt này hơi lỏng lẻo và mảnh mai, cho thấy ông không phải là người cố định với niềm tin rằng mình đúng, nhưng ông tin tưởng vào những ý tưởng mà ông đã tán thành và quyết tâm theo chúng. Vị trí của vệt màu này bên cạnh màu xanh và màu hồng cho thấy sự kiên trì của ông bất chấp sự phản đối của một người thân yêu với ông—trong trường hợp này là vợ của ông. Màu cam nhuộm lên màu hồng cho thấy dù ông luôn yêu mến vợ, nhưng sự chỉ trích của bà thường đánh mất lòng kính trọng của ông.

Ông đã có một cuộc sống hỗn loạn với nhiều kinh nghiệm đau thương, và thậm chí bây giờ cuộc đời của ông không phải dễ dàng. Các dấu gạch ngang trong mảng màu xanh lá ngay dưới dải màu xanh lá cho thấy những vấn đề và khó khăn trong kinh doanh của ông, và sự kiện các dấu gạch ngang này màu hồng cho thấy những vấn đề này là với vợ ông. Điều đáng buồn, mặc dù bà ủng hộ ông bằng nhiều cách, đặc

https://thuviensach.vn

biệt về mặt tài chính, bà không bao giờ tỏ ra thông cảm với những điều quan trọng nhất đối với ông ấy.

Cuộc tìm kiếm tinh thần không mãn nguyện trong thời thơ ấu gần đây đã đưa ông liên lạc với một tổ chức được thành lập trên lý tưởng của tình huynh đệ của nhân loại. Đối với ông, nhóm này dường như thể hiện tất cả những lý tưởng cao cả vốn đã kích hoạt các hoạt động cách mạng thời trẻ của ông, và ông đã nhiệt tâm gia nhập. Trong suốt cuộc đời còn lại của ông, ông vẫn là một thành viên tận tụy của tổ chức này, và cố gắng xây dựng cuộc sống của mình và thực hiện theo các nguyên tắc đạo đức của nó. Một lần nữa, vợ ông đã không chia sẻ sở thích của ông hoặc thông cảm với những khát vọng của ông, mặc dù bà không trực tiếp can thiệp vào các hoạt động của ông. Bởi vì ông có cảm giác trung thành với bà, ông phải tin tưởng vào tất cả những gì ông đang làm. Ông đã áp đặt các quy tắc ứng xử của ông một cách nghiêm túc, và ông hơi cứng nhắc và áp đặt theo cách của ông, nhưng ông không bao giờ không khoan dung với người khác. Tất cả những điều này được phản ánh trong bệt lông chim màu cam trong hào quang của ông, nhưng thực tế là nó lỏng lẻo và không rõ ràng cho tôi biết rằng trong cuộc sống sau này, khi ông trở nên thoải mái hơn với những lý tưởng mới tìm ra của mình, nó có khuynh hướng tan rã và biến mất.

Người đàn ông này về cơ bản là một người quan tâm, có lẽ không quá yêu thương như là thông cảm. Ông thích mọi người, rất tử tế và dễ tiếp cận, và kết quả là ông có nhiều bạn bè yêu thích ông. Ông yêu trẻ con và rất vui khi được ở bên chúng, chia sẻ sở thích của chúng, vì không may, ông chưa bao giờ có sở thích của riêng mình. Có lẽ vì điều này, ông rất thích thú vật, ông có một con chó mà ông rất quí.

Bức ảnh này đặc biệt thú vị ở chỗ nó thể hiện hào quang trong quá trình chuyển đổi, và phản ánh cuộc đấu tranh của một cá nhân để tự chủ. Có rất nhiều xung đột, bởi vì người đàn ông này đã cố gắng hóa giải những xung lực tự nhiên của mình và giải quyết những tình huống khó xử của mình theo những lý tưởng tinh thần mà bản thân ông đã chấp nhận. Khi được đề nghị thực hành tham thiền, ông đã chấp nhận tuân theo một cách hết lòng, và vì tính chất của ông là có hệ thống, ông đã thực hành thường xuyên mỗi ngày. Tác động của việc này bắt đầu tạo ra sự cân bằng và trật tự trong hào quang của ông; bạn có thể nhìn thấy sự phản chiếu của bản chất cao hơn của ông trong màu sắc đại diện cho cuộc sống hàng ngày của ông, bất chấp sự nhiễu loạn tạm thời. Điều này cho thấy không chỉ ông đang dựa vào tiềm năng vốn có của mình, mà còn vào những phẩm chất cao hơn của ông đã được tăng cường và củng cố bởi hành động và hành vi của ông.

https://thuviensach.vn

Đó là sự dâng hiến của người đàn ông này vào lúc ông chết, khoảng hai mươi năm sau, tôi chắc chắn những xung đột nội tâm của ông ta đã được giải quyết. Tôi dựa giả thuyết này vào mức độ chói sáng đang nổi lên ở cả phần trên và lẫn phần dưới của hào quang của ông.

8. Tuổi già: Một phụ nữ ở độ tuổi chín mươi

Đây là hào quang của một phụ nữ chín mươi hai tuổi vào lúc tôi nhìn thấy bà, và những bằng chứng về tuổi tác cao có thể nhìn thấy rõ ràng.

Trước hết, toàn bộ hào quang được bao phủ bởi một lớp màn che màu xám, đặc biệt nặng nề ở phần dưới. Nó xuất phát từ sự sụt giảm các khả năng của bà, vì bà đã không còn tỉnh táo và không nhớ mọi thứ tốt lắm. Hoạt động của bà trên thế gian đã giảm đi rất nhiều, và chủ yếu tập trung vào quá khứ. Đồng thời, mức năng lượng của bà (không thể hiển thị trong bức hình) đã suy giảm đáng kể. Như thế, chính quá khứ chứ không phải hiện tại được tiết lộ trong hào quang của bà.

Trái ngược với trẻ em vốn có hào quang bị thống trị bởi tiềm năng của chúng, hào quang của người cao tuổi thường là sự ghi nhận của những kinh nghiệm trong quá khứ và những thành tựu của họ.

Do đó, người ta có thể nghĩ rằng màu sắc của phần trên của hào quang sẽ càng mờ hơn so với phần dưới, nhưng điều này không phải thế. Những kí ức của bà về quá khứ đã phần nào mờ nhạt đi trong tâm trí bà, và những cảm xúc của bà không còn mạnh mẽ như trước nữa, nhưng những nguyên lý cao siêu hơn của bà vẫn còn tích cực trong bà. Do đó các màu sắc ở trên cùng của hào quang vẫn sáng và sống động. Tuy nhiên, màu vàng không đi đến các cạnh của hào quang bởi vì bà đã không được tận dụng sức mạnh trí tuệ của bà vào lúc đó.

Một điều kiện khác do tuổi tác có thể được nhìn thấy ở các cạnh của hào quang. Vùng biên bị mờ, bởi vì không có sự phân biệt rõ nét giữa cảm xúc của chính bà và trường tình cảm nói chung. Điều này có thể là kết quả của sự thiếu đáp ứng và trao đổi của bà với môi trường cảm xúc của bà vào thời điểm đó.

Nhìn vào hào quang của bà, tôi đã có ấn tượng rằng một ý chí mạnh mẽ luôn luôn là đặc điểm nổi bật của tính cách của người phụ nữ này. Màu xanh lá-xám xuất hiện ở dưới cùng của hào quang cho thấy một hình thức ích kỷ mà bà đã mang—một quyết tâm tiến tới và làm mọi việc theo cách riêng của mình, dù cho như thế nào đi nữa. Có lẽ bà đã áp đặt ý chí của mình đối với người khác ở một mức độ khá lớn. Lúc ban đầu của cuộc sống, bà đã phải chịu đựng nhiều căng thẳng và phiền muộn, vì có rất nhiều màu xám thấp xuống trong hào quang. Điều này có lẽ là do sự giáo dục

https://thuviensach.vn

nghiêm ngặt vốn thường được sử dụng trong thời đại Victoria, và một người trẻ tuổi có tính khí như bà sẽ thấy rất áp bức.

Những màu sắc ở phía trên cũng nhuộm màu xám, cho thấy phần nào trong cuộc đời sau này bà đã trải qua giai đoạn khó khăn khi bị ném vào tài nguyên của chính mình. Bà sinh năm 1847, khi phụ nữ không chưa được giải phóng và phải vật lộn vất vả để đạt được điều gì đó cho mình. Những xoáy màu xám là những tàn dư của sự lo lắng liên quan đến bà rất nhiều vào thời đó, nhưng chúng đã phai mờ và nhỏ đi, vì nó đã xảy ra quá lâu rồi.

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn

8. A Woman in Her Nineties

Hình 8. Một phụ nữ ở độ tuổi 90

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn

Màu hồng ở phần trên của hào quang của bà rất rõ ràng, cho thấy những cảm xúc từ ái và tình cảm chân thành, cũng như lòng vị tha của bà. Màu hồng này được phản ánh vào bên dưới, nhưng nó mờ theo tuổi tác. Bà đã kết hôn với thuyền trưởng của một con tàu tốc hành trong thương mại Trung Quốc, và có ba con gái và một con trai. Chồng bà qua đời khi còn trẻ, và có lẽ đó là lí do khiến bà tập trung tất cả những tình cảm sâu đậm nhất cho con trai mình. Bà rất ngưỡng mộ con trai và nó cũng rất tốt với bà, nhưng nó cũng chết trẻ, trong khi những đứa con của của nó vẫn còn bé. Cái chết của nó là một cú đấm mà bà không bao giờ hồi phục hoàn toàn, vì màu xanh lam-tím với một xoáy màu xám trong đó, xuất hiện ở bên trái của hào quang, là phần còn lại của một giai đoạn đau khổ sâu thẳm trong giai đoạn giữa của cuộc đời bà. Có những dấu hiệu khác của những bi kịch trong quá khứ, chẳng hạn như những màu xanh nằm thấp trong hào quang. Bây giờ, đã có phân nửa biến mất, nhưng bà vẫn không hoàn toàn thoát khỏi chúng.

Một hình ảnh thú vị xuất hiện thấp ở bên phải của hào quang của bà, vì đó là một bức chân dung tổng hợp của đứa con trai cả khi còn là một đứa bé và là một người đàn ông trưởng thành. Lý do của hình ảnh đôi này là ký ức về nó đã trở thành biểu tượng của thời thơ ấu và thể hiện cho bà nhu cầu và quyền của trẻ em ở khắp mọi nơi. Đó là tình yêu sâu đậm của bà đối với con trai, điều đó đã làm bà quan tâm đến phúc lợi của trẻ em—một mối quan tâm đã trở thành mối quan tâm suốt đời và dẫn bà đến cuộc đấu tranh cho quyền bầu cử của phụ nữ.

Toàn bộ cuộc đời của bà là dành cho quyền lợi phụ nữ và trẻ em, và bà đã làm việc kiên định để cải cách luật lao động trẻ em và xóa bỏ các tình trạng ổ chuột. Đây không phải là một mối quan tâm lý thuyết của bà; bà đã nhiệt tình và về mặt cá nhân tham gia vào các mục tiêu mà bà đã tán thành. Công việc của bà luôn quan hệ đến các cá nhân thực sự chứ không phải các vấn đề trừu tượng. Nhưng vì công việc này đã kết thúc hơn hai mươi năm trước, và những người liên quan đã chết từ lâu, tất cả những gì đã thật nhất với bà đã trở nên mờ đi.

Những gì còn lại là ấn tượng của một cá tính mạnh mẽ, phát triển mạnh mẽ hơn bởi kinh nghiệm sống của bà. Bà là một người lý tưởng đã dành cả cuộc đời mình để chuyển những nguyên tắc của mình thành hành động xã hội. Bà đã phải chiến đấu cho những giá trị của bà trong thế giới của người đàn ông và đạt được sự độc lập của mình vào một thời điểm có rất ít phụ nữ thành công trong việc tranh đấu cho họ. Bà là người tiên phong trong lĩnh vực phúc lợi xã hội và đã tích cực tham gia nhiều phong trào nhằm nâng cao mức sống cho phụ nữ nghèo, những người mà vào lúc đó có rất ít quyền pháp lý.

https://thuviensach.vn

Bà sinh ra trong một gia đình giàu có, có vị trí xã hội tốt, nhưng thay vì làm cho bà mãn nguyện, điều này khiến bà cảm thấy bà phải làm gì đó để giúp đỡ những người khác kém may mắn. Như tôi đã nói, sự tham gia của bà luôn ở với các cá nhân, nhân danh họ bà đã sẵn sàng và mong muốn chiến đấu chống lại bất kỳ sự chống đối nào. Như vậy khuôn mặt xuất hiện trong dải màu xanh lá cây của bà cùng lúc gợi nhớ lại những người mà bà đã chiến đấu và biểu tượng cho mối quan tâm cá nhân mà bà mang đến cho công việc của bà.

Trong suốt quãng đời dài của mình, bà đã rất tích cực và đạt được nhiều điều. Vào thời gian tôi nhìn thấy bà, bà là một phụ nữ rất già—chỉ là một hình bóng của những gì bà từng là. Nhưng tất cả những hành động trong quá khứ của bà, cũng như những động lực và cảm xúc đã thúc đẩy chúng, được tượng trưng trong hào quang của bà. Đó là một ghi chép của cuộc đời bà.

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn

6. Cuộc Sống đầy Cống Hiến

Nhóm chân dung tiếp theo (bốn người đàn ông và hai phụ nữ) là nhóm của những người rất khác biệt, cuộc sống và tính khí của họ khác nhau đến mức dường như họ gần như không có điểm chung. Có hai nhạc sĩ, một họa sĩ, một kiến trúc sư, một nhà cải cách xã hội và một người mẹ trẻ. Nhưng họ đều có một đặc điểm chung rất quan trọng: tất cả họ đều cống hiến cho một môn nghệ thuật, một lý tưởng, một điều gì đó mà về cơ bản là quan trọng nhất trong cuộc sống của họ. Do đó, họ có xu hướng vượt qua mối quan tâm cá nhân, bất kể mức độ liên quan giữa cuộc sống cá nhân của họ với việc theo đuổi mục đích ra sao.

Điều này không có nghĩa là những người này không có những vấn đề như rất nhiều người trong chúng ta gặp phải—những vấn đề liên quan đến mối quan hệ giữa con người với con người, phiền não, mất mát và thất vọng. Họ đã đều trải qua các vấn đề này, vì thông thường mục đích của họ mâu thuẫn với cuộc sống cá nhân. Điều này hầu như luôn tạo ra các dấu hiệu của sự căng thẳng, mà chúng ta sẽ thấy trong một số hào quang. Nhưng sự cam kết sâu sắc của họ đối với con đường đã chọn làm cho cuộc sống có định hướng mang tính xác thực cao. Họ luôn có thể tìm được sự an ủi trong nghệ thuật hoặc ý tưởng của họ khi có vấn đề xảy ra, hoặc khi mọi người can thiệp quá sâu. Sự quan tâm bền vững này đã đưa họ vào một thế giới rộng lớn hơn, một lĩnh vực lý tưởng luôn duy trì tính toàn vẹn bất chấp những rắc rối cá nhân có năng lượng cao hơn có thể đổi mới và làm thay đổi quan điểm mục đích của họ.

Kiểu kết nối bên trong này với những gì được coi là mục đích cuộc sống của mỗi người hiện diện ở một mức độ nào đó ở nhiều người trong chúng ta. Chúng ta thường nghĩ điều đó có liên quan đến nghệ thuật, nhưng các nhà khoa học, giáo viên, linh mục, nhân viên xã hội, công chức chính phủ, thẩm phán, các nhà môi trường học và nhiều, rất nhiều người khác cũng có động cơ tương tự. Ở tất cả những người như vậy, tình yêu dành cho công việc của họ, hoặc cho một mục đích nào đó, vượt qua lợi ích thông thường trên thế giới này, nhu cầu về an toàn, hay mong muốn quyền lực cá nhân và thành đạt.

Có lẽ ngày nay loại hình cống hiến này hiếm hoi hơn so với khi người ta cảm nhận sâu sắc về nghĩa vụ đối với gia đình và đất nước. Cho dù vì lý do gì, sự thiếu vắng mục đích có thể tạo ra những ảnh hưởng tiêu cực, như tôi sẽ cố gắng thể hiện trong các chương sau.

https://thuviensach.vn

Sáu người này đều có một định hướng rõ ràng trong cuộc sống của họ, bởi vì họ đã cam kết với một lý tưởng. Họ cũng là những nhân vật mạnh mẽ theo những cách khác nhau của riêng mình. Tôi không thể đoan chắc sức mạnh nội tại đó được tạo ra từ những cam kết hay chính nó tạo nên cam kết của họ.

9. Nghệ sĩ Piano/Nhà soạn nhạc

Đối tượng đầu tiên của chúng ta là một người đàn ông lớn tuổi đã từng là một nghệ sĩ piano nổi tiếng thế giới, đồng thời là một nhà soạn nhạc, mặc dù các sáng tác của ông chưa bao giờ được trình diễn rộng rãi. Vào thời điểm bức chân dung này được vẽ, ông đang trong quá trình dần phục hồi sau một cơn đột quỵ làm liệt hai tay, và làm giảm sút nghiêm trọng khả năng chơi piano. Dù vậy, tôi vẫn không đưa người đàn ông này vào nhóm những người bị ảnh hưởng bởi bệnh tật, bởi vì tâm trí và khả năng nói của ông không bị suy giảm, và ông đã có những nỗ lực phi thường để vượt qua tình trạng bệnh tật của mình. Ông vốn là một người cường tráng và khỏe mạnh, người luôn thành công trong mọi việc mà ông nỗ lực đạt được, và ông quyết tâm không chịu khuất phục bệnh tật.

Tuy nhiên, ông đã phải chịu rất nhiều căng thẳng. Điều này thể hiện rất rõ trong hào quang của ông, nơi mà các vùng màu xanh và màu xám rõ ràng cho thấy những dấu hiệu của sự căng thẳng và nỗ lực đau đớn. Vào thời điểm tôi gặp ông, như mọi ngày, ông tập luyện với chuyên gia trị liệu và sau đó tự ép mình chơi piano bằng tay trái, vì tay phải đã hoàn toàn mất khả năng vận động. Ông đã nỗ lực như vậy khi gặp tôi bởi vì ông nghĩ rằng điều đó sẽ mang lại niềm vui cho tôi, nhưng thật sự rất đau lòng khi chứng kiến cảnh đó.

Các đám mây màu xám ở giữa hào quang của ông, trên luân xa tùng thái dương, là do sự giảm mức năng lượng của ông, trong khi các vệt cam trong hào quang là kết quả của các mũi tiêm thường xuyên vào cơ thể. Một cú đột quỵ tất nhiên ảnh hưởng đến não bộ, nhưng trong trường hợp của ông tâm trí của ông rất sáng suốt, và do đó ảnh hưởng của bệnh tật không hiển thị ở phần trên của hào quang. Điều này ít nhất một phần bởi vì ông không cho rằng mình bị ốm hay chỉ coi mình là bị hạn chế vận động tạm thời.

Nhưng tôi có thể thấy rõ rằng tình trạng căng thẳng trầm trọng của ông đã lâu và bền bỉ. Ở dưới cùng của hào quang, xung quanh bàn chân, có một vùng rộng lớn lốm đốm nâu và xanh lá, điều đó cho thấy từ thời thơ ấu, ông đã luyện tập thật chăm chỉ. Ông đã từng là một đứa trẻ thần đồng, và từ những năm đầu đời, ông đã chịu áp lực rất lớn từ gia đình là phải biểu diễn thành công. Kết quả là, hệ thần kinh của ông chưa bao giờ thoát khỏi căng thẳng.

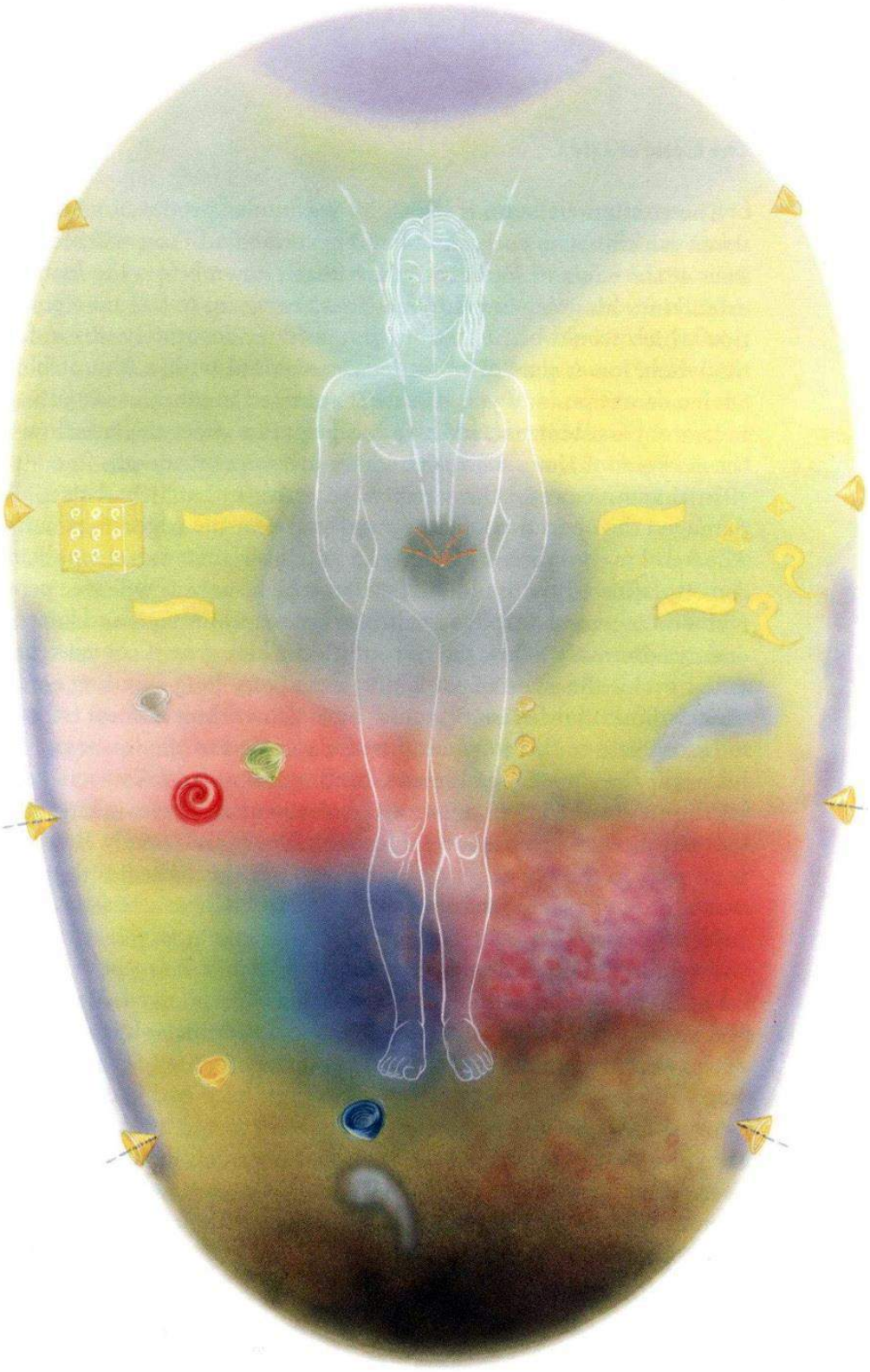
https://thuviensach.vn

Một phần ở phía bên trái, xung quanh bàn chân, có màu lục nhạt sáng pha lẫn màu vàng, không chỉ biểu lộ cho khối lượng đồ sộ công việc nặng nhọc mà ông phải gánh vác, mà còn là những nỗ lực tư duy và để hiểu rõ công việc của mình. Trên toàn bộ hào quang, bạn sẽ thấy sự kết hợp của màu vàng và xanh lá, tất cả đều cho thấy mức độ cao trong việc sử dụng tâm trí để hoàn thiện nghệ thuật của ông. Nhưng màu sắc và hình dạng hào quang nơi bàn chân của ông cho thấy rằng khi còn trẻ, ông đã chịu những trải nghiệm gây lo lắng và sợ hãi. Hẳn là quanh ông toàn những người đòi hỏi ông phải phấn đấu vì sự ích kỷ của bản thân họ, và xoáy màu xanh lơ và những đám màu xám là kết quả của cảm giác về nghĩa vụ bị buộc phải hoàn thành và sự lo lắng rằng mình sẽ không thể làm hài lòng và thỏa mãn mọi người.

Phía bên phải, hổn hợp màu xanh lá và nâu trải dài đi lên vùng màu hồng, được phản chiếu sang bên trái bên trên vùng màu xanh lam, ngã sang màu xanh lá pha vàng. Tất cả điều này chỉ ra rằng bản tính trìu mến của ông luôn gặp rắc rối bởi những mối quan hệ gia đình khiến ông lo lắng và bất an.

Những căng thẳng không ngừng mà ông phải trải qua đã tạo ra cảm giác căng thẳng từ khi còn rất trẻ và chưa bao giờ giảm bớt trong cuộc đời. Bạn sẽ thấy các đường màu xanh lam ở bên rìa hào quang, kéo dài xuống dưới chân và mở rộng thành một dải màu xanh lá. Những vệt màu này cho thấy tình trạng không thể vẽ lại chính xác, vì thực tế toàn bộ phần dưới của hào quang của ông đã được phủ một lớp màu xanh lơ. Tình trạng như vậy (và bạn sẽ thấy nó được lặp lại trong các hào quang khác) luôn chỉ ra sự căng thẳng liên tục đã bắt đầu ảnh hưởng đến dòng chảy năng lượng thông suốt của những cảm xúc bị ức chế.

https://thuviensach.vn



9. A Pianist/Composer

Hình 9. Một nghệ sĩ Piano – sáng tác nhạc

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn

Trong trường hợp của người đàn ông này, căng thẳng trầm trọng đến mức nó đã làm hư hỏng phần nào các van năng lượng ở các rìa hào quang. Bốn cái ở dưới cùng bị rò rỉ và chậm chạp, sự chuyển động của chúng bị ảnh hưởng trực tiếp bởi màu xanh lam của sự căng thẳng, như các bạn sẽ thấy, thâm nhập vào lõi van. Tất cả điều này gây ra cho ông tình trạng hết sức lo lắng và làm cho mức năng lượng của ông thường xuyên dưới ngưỡng cho phép, tình trạng này tất nhiên càng trầm trọng hơn sau tai biến. Như tôi đã nói, đây là một trạng thái đã có từ rất lâu. Tôi nghĩ rằng gia đình ông đã gây ra cho ông vô vàn rắc rối.

Ngược lại với sự lo lắng và căng thẳng biểu lộ ở phần dưới của hào quang, phần trên rõ ràng, sáng và thông suốt. Bạn sẽ thấy rất nhiều màu hồng trong phần dưới của hào quang, cho thấy rằng ông là một người đàn ông tốt bụng và giàu tình cảm trong mối quan hệ với gia đình và bạn bè. Nhưng không có màu hồng ở phần trên của hào quang, và điều này cho thấy tình thương yêu không phải là một trong những đặc điểm chính hoặc quan trọng nhất của ông.

Ở bên trái có một khu vực màu xanh lá, đại diện cho sự đồng cảm hoặc giàu lòng cảm thông. Chính nhờ đặc điểm này, bản tính ông giàu lòng tốt và và sự hảo tâm. Ông không cảm thấy gắn bó mật thiết với mọi người. Ông là người vị tha, nhưng không đến mức có thể hy sinh bản thân cho người khác. Thay vào đó, ông có tình cảm và thiện chí chung với tất cả. Ông muốn giúp đỡ mọi người bằng mọi cách có thể. Điều thú vị là trong một người của công chúng không có dấu vết của màu cam, biểu hiện của niềm tự hào và lòng tự tôn. Dù là một người nổi tiếng, ông không hề có bản ngã quá cao, và không bao giờ nghĩ mình là quá quan trọng để có thể phục vụ người khác.

Trên đỉnh hào quang, trên phần đầu, có một vùng rất lớn màu xanh chói lọi pha lẫn giữa xanh lá và xanh biển, cho thấy tiềm năng cao nhất của ông nằm trong nhận thức thẩm mỹ—một cảm giác trực quan cho phép ông liên kết các lý tưởng cao nhất của mình với biểu lộ thẩm mỹ của chính mình (đại diện bởi màu tím oải hương). Màu tím được bao bọc bởi một viền vàng chanh, làm cho màu sắc trở nên sắc nét hơn và trông như ánh sáng chiếu qua phần xanh lá pha xanh biển. Sắc màu này lấp đầy toàn bộ không gian phía trên đầu và kéo xuống đến dải màu xanh lá cây ở giữa hào quang của ông—mặc dù điều này tạm thời bị che khuất bởi đám mây màu xám do bệnh tật của ông gây ra. Do đó, ở đỉnh cao sức mạnh, âm nhạc của ông chịu ảnh hưởng trực tiếp bởi những nhận thức sâu sắc và thanh khiết nhất của ông.

Chiều rộng của dải màu xanh, trải dài từ tim đến dưới đầu gối, cũng chứng tỏ khả năng đưa những ý tưởng âm nhạc và cảm xúc của ông vào thực tế vật chất thông

https://thuviensach.vn

qua việc chơi đàn. Màu xanh lá pha xanh biển trong suốt, cho thấy khiếu thẩm mỹ và sự sáng suốt của ông, nhưng nó cũng có ánh vàng, bởi vì ông tập trung tâm trí để tự ép mình trong công việc. Các hình màu vàng trong dải màu xanh lá đều là các biểu tượng, không chỉ trong ý tưởng âm nhạc mà còn về ý nghĩa và hàm ý mà ông muốn truyền tải qua qua âm nhạc. Màu sắc của dải màu này sống động và lấp lánh ở cả hai bên, nhưng mờ tối và vô hồn ở phần giữa; đây là kết quả của bệnh tật, mà tại thời điểm đó đã gần như hoàn toàn ức chế khả năng làm việc của ông.

Có rất nhiều màu vàng trong hào quang của ông, và thực sự ông là một người thông minh luôn để hết tâm trí vào mọi việc ông làm. Màu xanh lá xuất hiện ở nhiều phần khác nhau trên hào quang của ông, thường pha trộn với màu vàng, xuất phát từ khuynh hướng này, và cho thấy trí tuệ và cảm xúc của ông được bộc lộ một cách tự do trong cuộc sống hàng ngày. Ông có kiến thức sâu sắc về lý thuyết âm nhạc cũng như về tất cả các khía cạnh kỹ thuật cho đàn piano, và các sáng tác ông viết, tôi được cho biết, là rất phức tạp và khó chơi. Đầu óc luôn học hỏi làm ông quan tâm và muốn hiểu biết về nhiều lĩnh vực bên cạnh nghề nghiệp của mình, điều này có gì đó hơi bất thường vì các nhạc sĩ thường có xu hướng say mê duy nhất nghệ thuật của họ.

Đây là một hào quang thú vị vì nó đầy mâu thuẫn.

Ông có nhận thức sâu sắc về nghệ thuật, cũng như khả năng hướng tâm trí và tập trung vào giải pháp cho những vấn đề khó khăn, nhưng cảm xúc của ông vô cùng mạnh mẽ và mối quan hệ cá nhân của ông từ lâu đã xung đột với lý tưởng mà ông theo đuổi. Là người thông minh, ông nhận thức rõ về những xung đột này, và điều đó khiến ông lo lắng rất nhiều. Ông lo lắng về công việc của mình, gia đình và trách nhiệm tài chính của mình trong một thời gian dài đến nỗi cuối cùng điều đó đã trở thành thói quen cảm xúc—một thói quen làm hỏng niềm vui tự nhiên của ông trong âm nhạc, và chắc chắn không chỉ gây ra cơn đột quỵ mà còn là nguyên nhân của một số triệu chứng gần đây về bệnh tim.

Mặc dù tính tình của ông là tự nhiên vui vẻ và chan hòa, những mâu thuẫn trong gia đình chắc chắn đã ảnh hưởng đến ông. Tôi cho rằng một số người trong gia đình ông đã gây ra cho ông vô số rắc rối vì sự ích kỷ của họ. Họ hy vọng và yêu cầu ông hỗ trợ về tài chính, và ông đã thực hiện điều đó để tránh những lời phàn nàn không ngừng và những cuộc tranh cãi trong gia đình. Thêm vào đó, ông là người đã quen với cuộc sống đầy đủ, năng động và sự nghiệp thành công, vì vậy những hạn chế vận động do căn bệnh gây ra và khiến ông mất kiên nhẫn. Điều này càng làm ông

https://thuviensach.vn

thêm căng thẳng. Tuy nhiên, bất chấp tất cả những vấn đề này, ông luôn giữ vững bản chất ngọt ngào và giàu sự cảm thông.

Cuộc sống của người đàn ông này đã đủ đầy, nhưng không hề dễ dàng. Hào quang của ông là một bản ghi về những cuộc đấu tranh trong quá khứ và hiện tại, nhưng trên hết, nó cho thấy một người có thể hoàn thành những cam kết từ ngày còn trẻ của mình, và nhìn nhận khá rõ tài năng và năng lực cao nhất của mình.

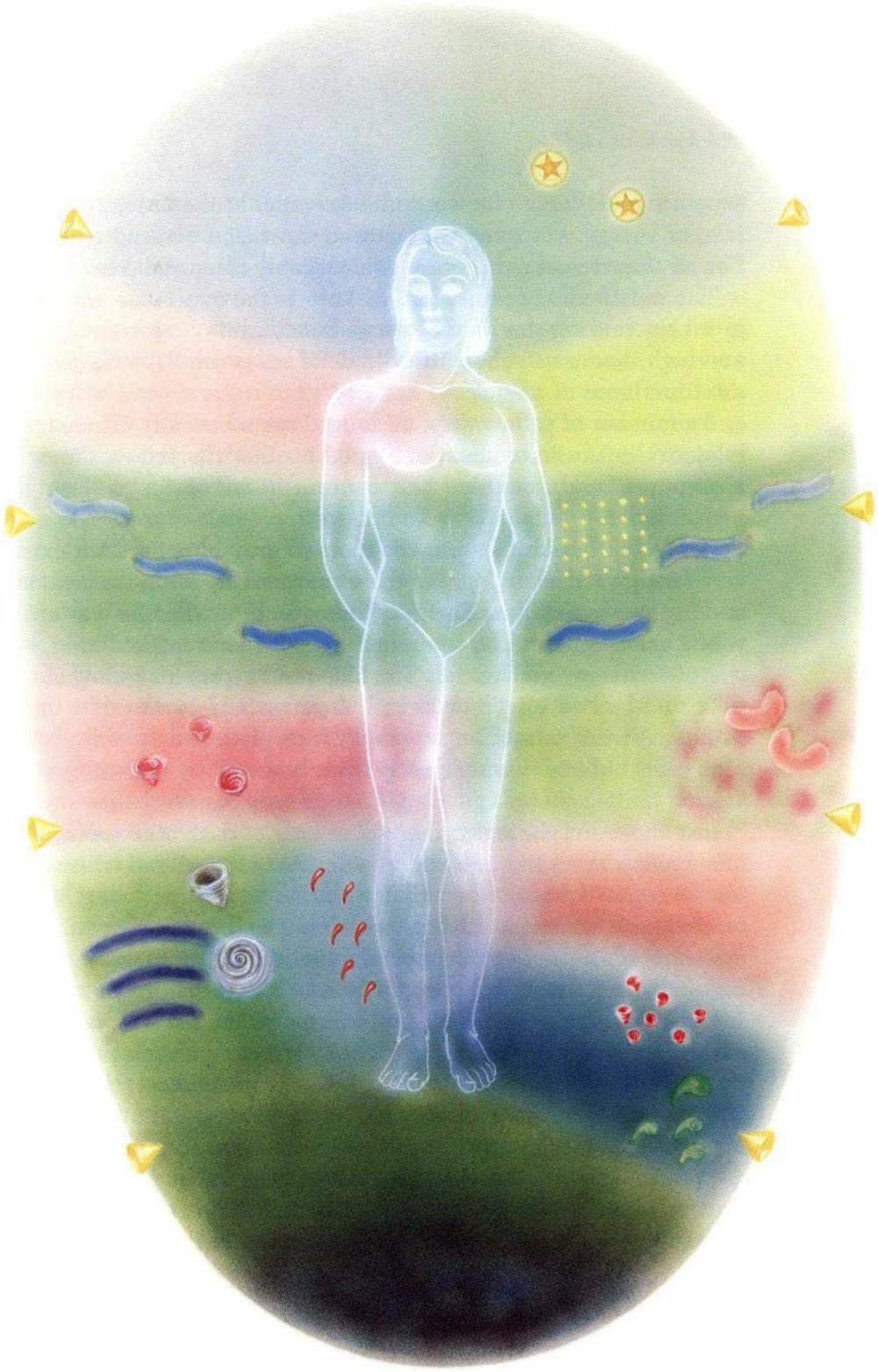
10. Nghệ sĩ Dương cầm (Piano)

Trái ngược với trường hợp trước, người đàn ông này, mặc dù cũng là một nghệ sĩ dương cầm, có tính khí hoàn toàn khác. Trong cả hai trường hợp, âm nhạc là một niềm đam mê bất tận, nhưng trong khi trường hợp # 9 có một tâm trí thích tìm hiểu, đầy thắc mắc và quan tâm đến nhiều lĩnh vực khác nhau, người đàn ông này dành toàn bộ đời sống của mình cho âm nhạc. Hơn nữa, trường hợp # 9 có một cuộc sống cá nhân đầy bão táp, trong khi môi trường gia đình của người nghệ sĩ dương cầm này luôn được che chở và hỗ trợ. Mặc dù lúc tôi gặp, ông đang ở độ tuổi bảy mươi, và việc tiếp thu năng lượng của ông phần nào đã bị chậm lại, ông vẫn hoàn toàn khỏe mạnh. Vì tất cả những lý do này, hào quang của ông rõ ràng và không bị căng thẳng.

Đặc điểm nổi bật của hào quang này là màu xanh lá chiếm ưu thế vượt trội, với các sắc thái khác nhau. Dải màu xanh của ông, một lần nữa, rất rộng và cao, và là một màu xanh lá đẹp nhất, thanh nhẹ và sáng nhất trong số các trường hợp mà chúng tôi nghiên cứu. Bên trong đó có một số đường lượn sóng và một số chấm vàng, tất cả đều nằm đối xứng. Những biểu tượng hình học này liên quan đến âm nhạc, lĩnh vực bao trùm toàn bộ cuộc sống của ông; màu vàng cho thấy sự đam mê của ông, và màu xanh biển biểu hiện sự tập trung ý chí vào các lần biểu diễn.

Ở dưới cùng của hào quang, màu xám nâu lốm đốm không mở rộng quá xa, cho thấy những cảm xúc này nằm rất xa trong quá khứ, và không còn ảnh hưởng đến ông. Màu xám chỉ ra rằng khi còn rất bé, ông thấy môi trường xung quanh mình khá đáng sợ, thường không thoải mái và sợ hãi. Màu xanh biển là kết quả từ cảm xúc vào thời điểm ông phải dồn tâm sức tập trung vào việc học. Tất cả những điều này liên quan đến giai đoạn khi ông mới khoảng 9 tuổi và được gửi đi xa nhà một mình để theo học nhạc.

https://thuviensach.vn



10. A Concert Pianist

Hình 10. Một nghệ sĩ Piano dàn nhạc

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn

Ngay phía trên, phía bên phải, có một khu vực có màu xanh đậm, với bốn hình lông chim nhỏ, cũng như một số xoáy nhỏ màu đỏ. Những hình lông chim là kết quả của thực tế là khi còn trẻ, ông thấy hài lòng với bản thân và cho rằng mình đã hoàn thành tốt công việc của mình, trong khi những xoáy đỏ là tàn dư của cảm xúc phẫn nộ chính đáng mà ông đã trải qua cùng khoảng thời gian, và cảm xúc này không hoàn toàn bị lãng quên.

Ngay dưới dải màu xanh lá, bạn sẽ nhìn thấy ở bên trái có một đám mây tím hồng, đối xứng sang bên phải là màu xanh lá, với một số hình màu hồng bên trong. Tất cả điều này liên quan đến âm nhạc của ông. Màu xanh lá cho thấy mức độ cống hiến cho âm nhạc, trong khi màu hồng và tím phản ánh cảm xúc của ông với âm nhạc, đó thực sự là một tình yêu sâu sắc, thậm chí tới mức tôn thờ. Sự tôn kính này gắn liền với nỗi sợ hãi mà ông đã có với giáo viên của mình khi ông còn trẻ. Ông đã học với (nghệ sĩ dương cầm, nhà soạn nhạc) Liszt, một người có tính cách mạnh mẽ, đồng thời cũng là một nghệ sĩ hoàn hảo với kỹ thuật cao siêu, và trải nghiệm về quãng thời gian này luôn sống động trong ký ức của ông.

Phía dưới bên trái, có ba dải màu xanh biển cũng như hai vòng xoáy màu xám khá lớn và một số vạch ngang màu đỏ. Tất cả đều liên quan đến một khoảng thời gian trong cuộc đời ông, thời điểm ông chịu nhiều căng thẳng, khiến ông trở nên chán nản và tức giận. Ông sinh ra ở Nga và đã cống hiến cả sự nghiệp trên đất nước mình, nơi ông đã trở nên nổi tiếng, nhưng ông đã bị buộc phải rời khỏi đất nước trong thời kỳ Cách mạng. Ông bị phân ly khỏi gia đình và vô cùng lo lắng vì không có tin tức gì về họ. Gia đình ông đã được đoàn tụ an toàn tại Hoa Kỳ, nhưng những kỷ niệm này để lại những vết sẹo không phai mờ, và ông luôn luôn dễ dàng bị kích động và phẫn nộ khi ai đó nhắc tới những thay đổi của Liên bang Xô viết.

Trên dải màu xanh lá, phía bên phải, đối diện với dải màu hồng biểu lộ tình cảm, là nơi thường có màu vàng liên quan đến tâm trí. Tuy nhiên, trong trường hợp này, màu vàng được thay thế bởi một màu xanh lá nhạt pha chút vàng—một bóng mờ trong suốt, nhưng phủ lên dải màu. Sắc màu này thể hiện sự cảm thông và đồng cảm, đó là phản ứng rất tự nhiên của ông đối với mọi người. Trên cao, toàn bộ đỉnh của hào quang được lấp đầy với những gam màu xanh biển-xanh lá, cho thấy sức mạnh và độ nhạy cao nhất của ông, liên quan đến nghệ thuật, và biểu hiện của điều đó trong cuộc sống.

Đặc điểm thú vị nhất của hào quang này là hai ngôi sao sáng màu vàng nằm cao trên vùng màu xanh lá pha xanh biển này. Sự thiếu vắng rất nhiều màu vàng cho thấy ông ít có hứng thú với những ý tưởng trừu tượng, và rằng công việc không đòi

https://thuviensach.vn

hỏi ông phải sử dụng tư duy cụ thể của mình theo cách thực tế. Trong ông, tất cả điều này đã được thay thế bằng một cái nhìn sâu sắc trực quan (đại diện bởi các ngôi sao vàng) cho ông khả năng thấu hiểu các ý tưởng âm nhạc và giải quyết các vấn đề âm nhạc hầu như không cần suy nghĩ. Ông có khả năng độc đáo để diễn đạt những hiểu biết nghệ thuật qua ngón đàn của mình; trực giác và đôi bàn tay của ông phối hợp cùng nhau hết sức hài hòa mà không cần tập trung tâm trí. Hiện tượng này là duy nhất trong suốt quá trình nghiên cứu của tôi.

Người đàn ông này là một ví dụ tuyệt vời về cuộc sống cống hiến hết mình; Đối với ông, âm nhạc là cả cuộc sống, là tình yêu, là tất cả sự quan tâm. Như đã rõ ràng biểu lộ qua hào quang, tính cách của ông rất đơn giản, như trẻ con, và sự nhất tâm của ông biểu hiện ở số lượng màu sắc ít và gắn kết rất chặt chẽ. Ông đã được đào tạo âm nhạc rất bài bản và chuyên sâu ở St Petersburg trước Cách mạng, nơi ông đã kết bạn với nhiều nhà soạn nhạc nổi tiếng ở Nga vào thời điểm đó. Chính bản thân ông đã có một sự nghiệp thành công, cả về biểu diễn dương cầm lẫn vai trò nhạc trưởng, nhưng tất cả những điều này đều đã kết thúc khi cuộc Cách mạng nổ ra. Sau khi đến Hoa Kỳ, ông có tổ chức một vài buổi hòa nhạc, còn lại chủ yếu tập trung vào việc giảng dạy và chỉnh sửa các bản nhạc dương cầm.

Thật thú vị, việc giảm bớt các buổi công diễn không khiến ông cảm thấy cay đắng. Ông vẫn có âm nhạc, ông không cần tài chính vì ông đã được gia đình hỗ trợ, mọi người trong gia đình đều yêu mến ông. Các con gái của ông chăm sóc ông quá tận tình, họ để ý tới từng mối quan tâm nhỏ của ông, thậm chí có thể tranh cãi nhau vì nhưng ham mê nho nhỏ của ông. Tuy nhiên, điều này rất ít ảnh hưởng đến ông, vì cả gia đình ông luôn đoàn kết nỗ lực tạo cho ông sự yên tĩnh và bình an để ông cống hiến cho âm nhạc. Ngược lại với trường hợp # 9, môi trường gia đình của người nghệ sĩ này bao bọc ông hoàn toàn.

Đây là một người đàn ông tài năng. Ông đã làm việc suốt cuộc đời mình để phục vụ cho nghệ thuật, và kết quả là tính cách của ông đã tự tinh luyện đến mức nó trở thành một công cụ rõ ràng để thể hiện sự am hiểu nghệ thuật của ông. Vì cuộc sống cá nhân của ông không bao giờ gây ảnh hưởng đến sự cống hiến của ông cho âm nhạc, những sự kiện phiền muộn và những khó khăn ông gặp phải trong quá khứ không làm mất đi sự thanh thản là nền tảng trong ông. Có thể nói đây là một người có nghiệp lực cho phép ông hoàn thành tâm nguyện cao nhất của mình.

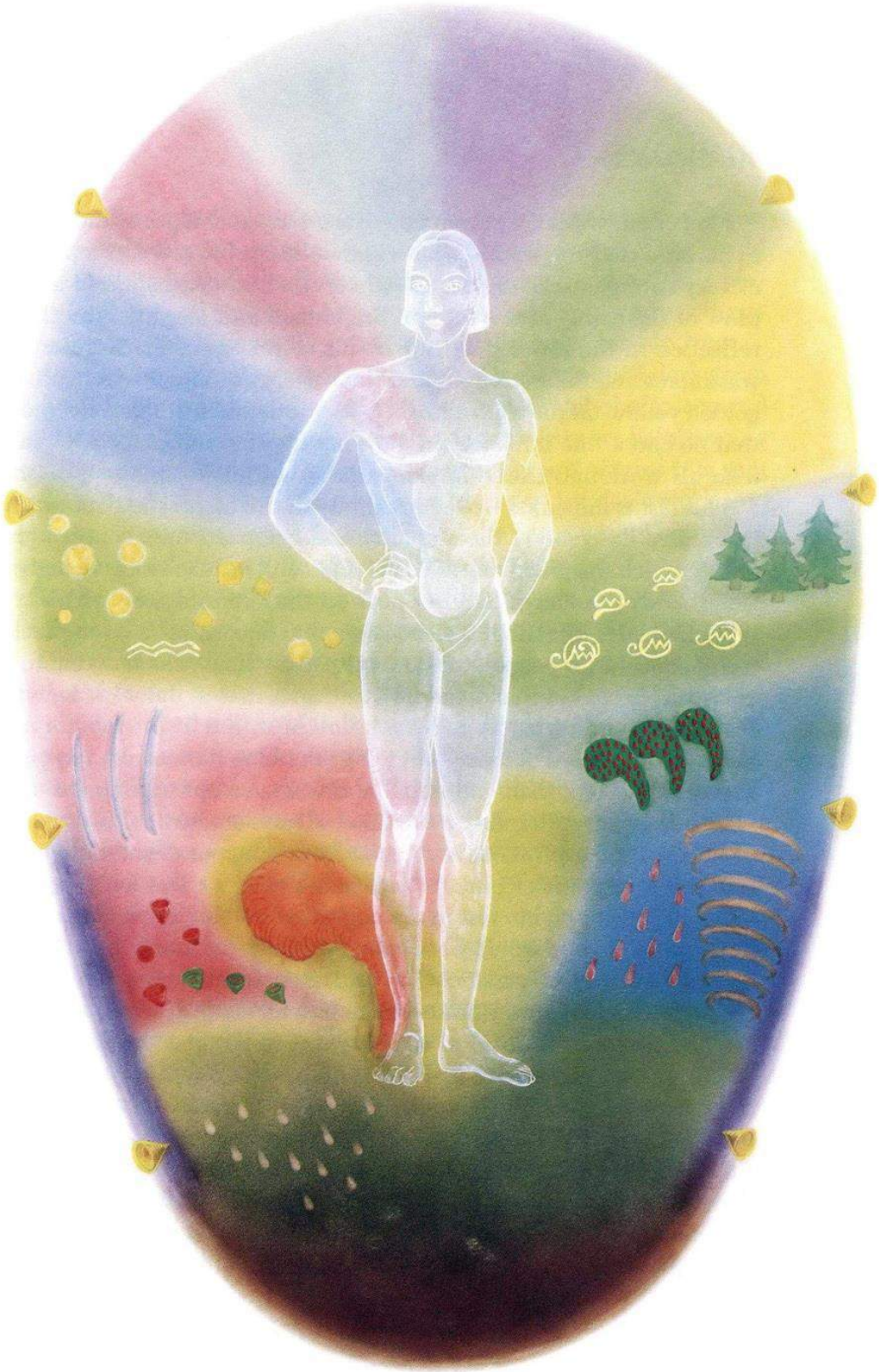
11. Nhà Hoạt động Xã hội/Môi trường

https://thuviensach.vn

Ở đây, lại là hào quang của một người đã cống hiến cho một lý tưởng trừu tượng, nhưng trong trường hợp này, lý tưởng có liên quan tới những vấn đề công bằng xã hội. Vì tính cách của người đàn ông này, lý tưởng đã trở thành cội nguồn mọi hoạt động của ông đến nỗi ông sẵn sàng hy sinh toàn bộ sự nghiệp và thậm chí cả sự an toàn cá nhân cho điều đó.

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn



11. A Social/Environmental Activist

Hình 11. Một nhà hoạt động xã hội, môi trường

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn

Trước hết, chúng ta có thể nhìn thấy sự rõ ràng và chiều sâu của những màu sắc trong hào quang của người đàn ông này—người đã ở độ tuổi năm mươi—một người có tính cách mạnh mẽ. Một cách tổng thể, đây là một hào quang cân bằng. Hầu hết các màu sắc ở phía trên trở nên sáng rỡ hơn và đậm nét lên bởi sự phản chiếu của chúng ở phần dưới, vì bằng cách tích cực sử dụng năng lực của mình, ông đã tăng cường sức mạnh và năng lượng. Bề rộng và sự sáng chói của dải rộng màu vàng kim bên phải cho thấy ông không chỉ có một trí tuệ minh mẫn mà còn biết thường xuyên sử dụng trí tuệ đó cho công việc của mình để thực hiện các lý tưởng mà ông theo đuổi.

Điều này được chỉ ra bởi sự gần gũi của các vệt rộng màu xanh lá ngay phía trên màu vàng; sự quan tâm cảm thông và từ bi đối với người khác mà màu xanh lá biểu đạt có tác động và ảnh hưởng đến suy nghĩ của ông. Bóng mờ của dải lớn màu hồng ở phía đối diện, luôn thể hiện tình cảm, phản ánh lòng vị tha chân thành—một cảm xúc mạnh mẽ quan tâm tới mọi người, cho toàn thể nhân loại. Thực tế là màu sắc này được phản ánh trong phần dưới hào quang cho thấy trong cuộc sống hàng ngày, ông là một người đàn ông nhân hậu, và thân thiện trong các mối quan hệ. Nhưng đồng thời, tình cảm ấy của ông không phải là quá hướng ra ngoài; các đường màu xanh biển trên nền hồng cho thấy ông giữ lại cảm xúc của mình và thậm chí kiềm chế chúng.

Màu tím hay màu oải hương phía trên đầu luôn tượng trưng cho khát vọng tinh thần hay tâm linh, không giống với sự tôn sùng tôn giáo, mang một màu xanh khác. Trong trường hợp của người đàn ông này, ông không theo tôn giáo và không mấy quan tâm đến các khái niệm thần học hay bản thể học. Nghe ông nói chuyện, người ta nghĩ ông là một nhà duy vật thuần túy, bởi vì ông tràn đầy say mê thay đổi thế giới thông qua cải cách xã hội. Tuy nhiên, trên thực tế, ông là một người theo chủ nghĩa lý tưởng có tinh thần tha thiết cam kết gắn liền mọi hoạt động với lợi ích của nhân loại.

Dải xanh lá rộng thể hiện tính thực tế của ông. Ông không chỉ là một nhà lý luận, mà còn dùng sức lực của mình để cố gắng tìm cách đưa những ý tưởng của mình vào hành động. Ông là một nhà tổ chức tốt, đồng thời là một người viết và diễn thuyết rất hay và súc tích. Ông cũng không ngại phải làm công việc chân tay, yêu thích những việc như xây nhà, chặt gỗ và làm vườn. Các biểu tượng trong dải màu chỉ ra rằng ông rất bận tâm với nền kinh tế toàn cầu và các vấn đề công lý xã hội, nhưng ông cũng có mối quan tâm lâu dài tới các vấn đề môi trường. Những ý tưởng này không chỉ căn cứ vào công việc mà còn trên quan điểm toàn thế giới của ông.

https://thuviensach.vn

Như tôi đã nói, các hình hình học trong dải màu xanh phản ánh mối quan tâm cơ bản của một người; Mối quan tâm đó của ông có liên quan đến các khái niệm, do đó có màu vàng. Những hình thức biểu tượng như vậy thường tồn tại khá lâu dài.

Một mẫu bất thường hơn trong dải màu xanh là nhóm các hình cây màu xanh đậm. Khi tôi nhìn thấy những hình này, tôi hỏi ông cây có phải là biểu tượng của hòa bình và hòa hợp đối ông không. Ông kể với tôi rằng trong nhiều năm trước khi đi ngủ vào ban đêm, ông luôn hình dung trong đầu hình ảnh những cây cối yêu thích ở một nơi mà ông biết, và điều này có vẻ làm công việc hàng ngày của ông mang ý nghĩa lớn hơn; nó cho ông một cảm giác về sự bình an trong tự nhiên—một sự bình an kéo dài bất chấp hỗn loạn và xung đột. Sau này trong cuộc đời, khi ông chuyển hướng hoạt động sang vấn đề sinh thái, tôi chắc chắn biểu tượng này là nguồn cảm hứng lớn hơn cho ông.

Một trong những đặc điểm nổi bật của hào quang này là lượng màu xanh biển rất lớn, cả trên và dưới dải màu xanh lá. Điều này chỉ ra rằng ông có một ý chí phát triển cao, và ông tập luyện mỗi ngày trong cuộc sống, đặc biệt áp dụng với chính mình; ông thường khá khó khăn với bản thân. Những vệt hình lông chim màu đỏ trong các mảng màu xanh biển ngay dưới dải xanh lá cho thấy sự nhiệt tình cải cách của ông đã được tăng thêm sức mạnh bởi một mức độ đáng kể bởi những cơn nóng giận; ông mang trong mình lập trường phản kháng vì ông cho rằng nhiều người chống đối mình. Ông không chỉ kêu gọi những thay đổi xã hội; ông bước lên diễn đàn và chiến đấu vì điều đó.

Ông là người rất tự chủ, nhưng áp lực mà ông phải chịu đã dẫn đến một sự căng thẳng đáng kể, biểu hiện qua các dải màu xanh biển bao quanh phần dưới của hào quang. Hãy nhớ rằng những dải màu này không chỉ có ở bên rìa hào quang mà bao quanh nó, viền kín nhưng không che mờ những màu sắc khác. (Bạn đã thấy một lớp viền tương tự ở trường hợp # 9). Chúng luôn cho thấy những căng thẳng cả về thần kinh và tình cảm, và khi viền màu này mở rộng cao hơn trong hào quang, chúng có thể báo hiệu sự xáo trộn nghiêm trọng, thậm chí dẫn đến khuyết tật về thể chất, như ở trường hợp #17, bởi vì chúng ngăn chặn dòng chảy tự do của năng lượng cảm xúc. Nhưng trong trường hợp này, tôi cảm thấy đó chỉ là tình trạng này tạm thời, vì đây là một người đàn ông mạnh mẽ và khỏe manh, với khả năng hồi phục rất cao về thể lực.

Sự căng thẳng này có liên quan đến phần đáy của hào quang, nơi mà những màu tối cho thấy rằng trong thời thơ ấu, có thể ông đã phải sống trong một môi trường bị kiềm chế, và rằng ông mang trong mình ý chí mạnh mẽ không chịu khuất phục.

https://thuviensach.vn

Ở đây, như thường lệ, có những dấu ấn từ quá khứ, từ những cảm xúc mà phần lớn đã biến đổi nhưng mà vẫn còn lưu lại ở một mức độ nhất đinh trong vô thức. Trong trường hợp của người này, nó cho thấy ông vẫn giống như một đứa trẻ, đầy tình cảm nhưng nhút nhát và không biết biểu hiện, cũng như khá thu vào chính mình. Màu nâu pha xanh lá cho thấy tính ích kỷ thông thường, và rằng ông đã quyết đi theo con đường riêng của mình. Màu xanh lá liên quan đến thực tế là ông đã làm rất nhiều việc chân tay vất vả trong thời tuổi trẻ. Các xoáy màu hồng và màu xanh biển ở bên trái là dấu hiệu cho thấy ông có nhiều khó khăn trong mối quan hệ của mình với gia đình. Vì các xoáy này nằm ở vị trí khá cao trong hào quang, những khó khăn này hẳn là đã kéo dài tới những năm trưởng thành đầu đời của ông; tương tự như vậy, ở phía đối diện, các dấu gạch ngang trong dải xanh biển đại diện cho sự dâng trào của cảm xúc mạnh mẽ. Tất cả những hình thái này là tạm thời, và cuối cùng sẽ biến mất.

Một đặc điểm thú vị khác của hào quang này là hình lông chim màu cam sáng ở phía bên trái, ngay sát cơ thể, dưới đầu gối. Bạn đã thấy hình tương tự trong trường hợp # 7, hay trong ví dụ khác ở hình # 13. Vị trí của chúng, gần cơ thể hay xa hơn về phía rìa hào quang, cho thấy mức độ hoạt động của chúng. Như tôi đã đề cập trong trường hợp trước, chúng thường được tạo ra bởi một niềm xác tín mạnh mẽ rằng người đó là đúng, và quyết tâm đứng vững cùng niềm tin đó bất kể hậu quả gì có thể xảy ra. Do đó, theo một nghĩa nào đó, vệt màu hình lông chim như vậy tượng trưng cho niềm tự hào về trí tuệ. Người đàn ông này biểu lộ mạnh mẽ đến mức đôi khi ông coi thường những người bất đồng quan điểm với mình. Luôn luôn có nguy cơ là những người có niềm tin mạnh mẽ có thể phát triển quan điểm cho rằng mình luôn đúng và không khoan dung với những người phản đối mình. Nhưng như tôi đã đề cập trong Chương I, khi người này nhìn thấy bức vẽ với những hình lông chim, và khi biết điều đó có ý nghĩa gì, ông đã nhất định là sẽ thay đổi nó. Chỉ có sức mạnh ý chí mà ông áp đặt mới có thể thành công trong việc làm như vậy.

Tôi thường được hỏi liệu niềm tự hào trí tuệ đó có xuất phát từ tính tự cao hay không. Niềm tin chắc rằng mình đúng đòi hỏi sự tự tin, và thông thường có một mức độ tự cao nhất định. Nhưng cũng có thể người đó chỉ là có bản ngã mạnh mẽ và vẫn là người vị tha. Người đàn ông này luôn tin rằng ông biết cách làm sao để đạt được mục tiêu công bằng xã hội (về việc này ông có lẽ quá lạc quan), nhưng ông không làm điều đó để tự khẳng định mình. Ông không cống hiến cho vinh quang cá nhân. Ngược lại, ông đã hy sinh bản thân để theo đuổi các mục tiêu của mình.

https://thuviensach.vn

Ngay từ khi còn rất trẻ, ông đã bắt đầu quan tâm đến những tệ nạn xã hội mà ông nhận thấy tồn tại khắp nơi ở Hoa Kỳ trong những năm đầu sau Thế chiến thứ nhất, vì lúc đó không có luật lao động trẻ em và điều kiện làm việc vô cùng tồi tệ. Ông quyết tâm giữ vững quan điểm công khai về những vấn đề này, và bắt đầu dành phần lớn thời gian của mình cho nỗ lực để điều chỉnh luật pháp giúp khắc phục những điểm hạn chế này. Ông là một giáo sư đại học nổi tiếng, nhưng lời chỉ trích mạnh mẽ của ông về chính sách công đã gặp rất nhiều sự phản đối từ phía các đồng nghiệp và từ các cơ quan chính quyền, và kết quả là ông đã mất vị trí làm giảng viên giữa sự sôi sục trong công luận. Chủ nghĩa cực đoan của ông mang lại cho ông vô vàn cáo buộc về sự bất trung, và quan điểm của ông đã bị nhiều đảng viên bảo thủ soi xét để phá bỏ. Ông đã phải tự gánh chịu tất cả những điều này, nhưng ông chưa bao giờ ngừng nói ra những gì ông coi là chân lý, bất cứ khi nào và bất cứ nơi đâu ông có thể lập diễn đàn tranh đấu.

Khi nhiều tuổi hơn (ông thọ gần 100 tuổi), ông đã chuyển mối quan tâm của mình từ chính trị sang các vấn đề sinh thái. Ông luôn dành tình yêu lớn lao cho thiên nhiên, và khi đã lớn tuổi, khi tình hình thế giới đã có nhiều thay đổi lớn, ông bắt đầu chú tâm hơn tới cách sống thực tế đơn giản và hài hòa với môi trường. Ông đã phát triển nhiều lý thuyết về trồng và chế biến thực phẩm hữu cơ, và đã cùng vợ viết một số sách về cách sống không gây hại, sử dụng các nguồn lực của Trái Đất mà không khai thác quá mức thiên nhiên. Ông trở nên nổi tiếng vì sự ủng hộ tích cực trong lĩnh vực này giống như ông đã từng nổi tiếng về chủ nghĩa cực đoan thời gian trước đó, và nhiều người đã thành kính tìm đến ông để học hỏi từ trí tuệ xuất chúng và lòng tốt mà ông thể hiện trong cuộc đời cá nhân của mình.

Người đàn ông này là một người theo chủ nghĩa lý tưởng, và những lý tưởng mạnh mẽ đứng vững qua thử thách thời gian. Ở phần trước tôi đã nói rằng một số màu sắc trong hào quang thể hiện những phẩm chất của các trạng thái tâm thức cao hơn, và những phẩm chất này có thể kích thích và nâng cao năng lực của một người để người đó hoạt động hiệu quả hơn trên thế giới. Những phản ánh về tầm mức này có thể được nhìn thấy trong người đàn ông này; trong trường hợp của ông, chúng mang màu sắc của sự cảm thông và mối quan tâm sâu sắc với những đau khổ của con người.

Năm mươi năm sau khi bức hình này được vẽ, tôi có thể nói rằng người đàn ông này đã thành công trong việc hoàn thành lời hứa nội tâm trong mình. Mặc dù tôi đã không gặp ông trong những năm trước khi ông qua đời, tôi chắc chắn rằng hầu hết những sự phức tạp trong hào quang của ông đã biến mất, bởi vì những kích

https://thuviensach.vn

thích và buồn phiền trong giai đoạn đầu cuộc đời ông đã được giải tỏa. Hơn nữa, sẽ không còn căng thẳng, và ông có thái độ thoải mái hơn nhiều đối với cuộc sống. Vì thế trong những năm sau, hào quang của ông sẽ rõ ràng hơn và ít phức tạp hơn.

Khi những vệt lông chim màu cam biến mất khỏi hào quang của ông, sự xác tín mạnh mẽ mà nó đại diện đã được thay thế bởi sự bừng nở của tình yêu vốn luôn nằm trong ông đối với thiên nhiên. Những nỗ lực trong việc tìm ra cách thực hành để nuôi dưỡng trái đất, trong suốt những năm sau của cuộc đời ông, là sự hoàn tất của những khuynh hướng thoáng qua khi ông còn trẻ.

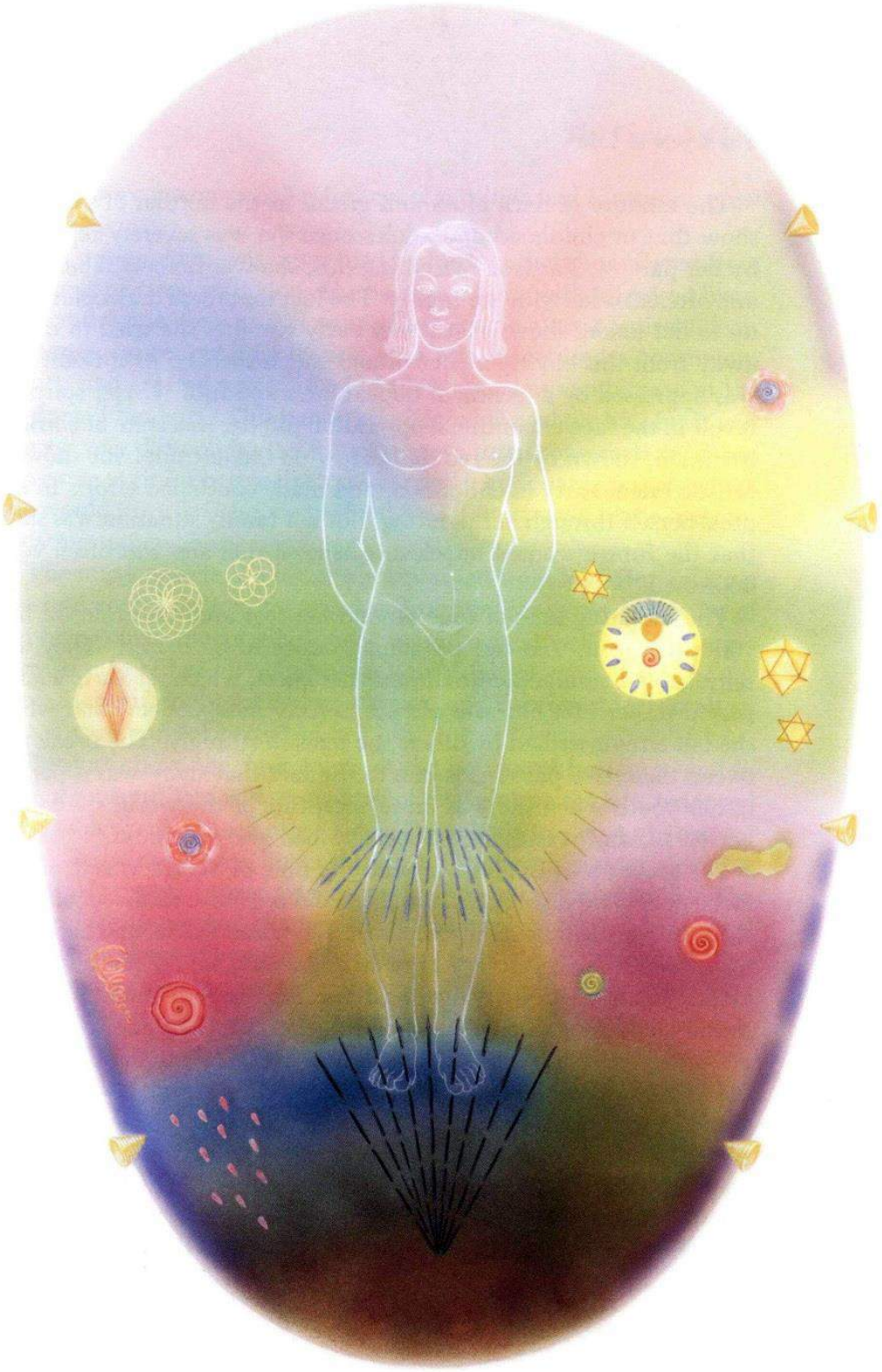
12. Một Họa sĩ

Khi tôi lần đầu tiên nhìn hào quang này, ngay cả nếu tôi không biết gì về quá khứ của người này, tôi đã vô cùng ấn tượng bởi bề rộng của dải màu xanh lá, và bởi sự vượt trội của màu xanh ở mọi vị trí khác trong hào quang. Màu xanh lá và màu hồng là màu chủ đạo. Rõ ràng đây là một người ấm áp, giàu tình cảm, có đôi bàn tay và trí tuệ phối hợp hết sức nhịp nhàng.

Màu sắc bất thường cũng như chiều rộng của dải màu xanh lá cho thấy công việc của người phụ nữ này mang tính sáng tạo cao, đầy khéo léo, và có cách biểu đạt độc đáo những ý tưởng nghệ thuật của mình. Cô thực sự là một hoạ sĩ nổi tiếng. Đồng thời cô cũng có trình độ tay nghề cao, vì cô là một thợ mộc giỏi và đã tự luyện cho mình nhiều kỹ năng thực tiễn.

Hào quang của cô rất thú vị ở nhiều điểm khác nhau, đặc biệt là trong những gì nó cho thấy về cuộc sống trong quá khứ và cách thức những trải nghiệm của bản thân vẫn tiếp tục ảnh hưởng đến cô.

https://thuviensach.vn



12. A Painter

Hình 12. Một họa sĩ

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn

Sự kết hợp giữa màu xanh biển đậm và màu xanh lá ở phần đáy hào quang cho thấy trong thời thơ ấu và thanh thiếu niên, cô đã bị bố mẹ áp đặt nghiêm trọng. Không chấp nhận điều này, cô đã nổi loạn dữ dội, và thường xuyên mâu thuẫn với gia đình. Thực tế là những màu tối này mở rộng lên tới mắt cá chân của cô cho thấy trong những năm 20 tuổi cô đã cố gắng thoát khỏi môi trường này mà không có mấy thành công. Kết quả là cô luôn bị đè nén với một cảm giác vô vọng. Tinh thần nổi dậy của cô khi đối mặt với sự áp đặt liên tục đã khiến cô rơi vào tình trạng bực bội thường xuyên, được thể hiện bằng các vệt màu đỏ ở phía bên trái. Cô đã thể hiện tài năng nghệ thuật từ khi còn nhỏ, và đã cố gắng biểu đạt mình qua các bức tranh, nhưng tình hình gia đình khiến cho tương lai dường như vô vọng đối với cô, vì vậy cô thường vô cùng buồn chán.

Những đường màu xanh dương xung quanh bàn chân là dấu hiệu của cuộc nổi dậy thời trẻ của cô, và ước muốn mãnh liệt được là chính mình. Chúng được phản ánh trong những biểu tượng tương tự quanh đầu gối, liên quan đến giai đoạn sau của cuộc đời. Cô luôn là người độc lập tuyệt đối, và khi cảm thấy bị người khác kìm hãm, cô phản ứng mạnh mẽ. Việc có một khoảng trống giữa hai nhóm biểu tượng này là do thực tế là đã có một khoảng thời gian tuổi trẻ cô chấp nhận thế giới mà cô tự mình đắm mình vào, và do đó ít căng thẳng và nổi loạn hơn.

Cô lớn lên ở Anh vào khoảng thời Thế chiến thứ nhất, khi những phân biệt xã hội được định ra cứng nhắc và một người không dễ gì vượt qua giai cấp của mình. Gia đình quý tộc của cô cực kỳ bảo thủ và có những quy định nghiêm ngặt về những gì cô gái trẻ nên và không nên làm. Cô đã thể hiện tài năng nghệ thuật từ khi còn rất nhỏ và bởi cả truyền thống lẫn xã hội đều chấp nhận cho những cô gái trẻ trong gia đình danh giá được phép vẽ, nên cô đã được đào tạo bài bản. Nhưng cô không muốn chỉ đơn giản là đi lướt qua nghệ thuật; từ khi còn rất trẻ cô đã quyết tâm trở thành họa sĩ và nghệ thuật sẽ là công việc của cuộc đời cô. Điều này không thích hợp với môi trường gia đình và xã hội mà cô đang sống, thời điểm các cô gái trẻ được cho là phải thật cảnh vẻ và đoan trang. Vì vậy, cô thường xuyên phải đấu tranh với gia đình, nơi mọi người đã làm mọi cách ngăn chặn những gì họ coi là phóng túng của cô. Hậu quả là cảm giác nổi loạn và thất vọng của cô ngày càng gia tăng.

Nỗi bất hạnh của cô càng tăng thêm bởi thực tế là cô bị ảnh hưởng nặng nề về thể chất. Cô sinh ra đã bị khiếm thính, và từ khi còn trẻ, cô đã gần như hoàn toàn điếc. Kết quả là giao tiếp với mọi người đòi hỏi một nỗ lực không ngừng, và tạo ra một lượng lớn các căng thẳng có thể quan sát thấy ở đáy của hào quang. Hạn chế này ảnh hưởng đến cả cuộc đời cô, vì cô luôn gặp rất nhiều khó khăn để có một cuộc trò

https://thuviensach.vn

chuyện bình thường. Khi cô đến để ngồi cho chúng tôi vẽ chân dung hào quang, cô mang theo một chiếc kèn lớn để áp vào tai trong khi tôi nói thật to vào đó. Phải nói rằng việc này làm cho giao tiếp có phần nặng nề.

Màu xám mù trong phần dưới hào quang là kết quả từ những nỗ lực của cô trong những năm cuối thời thanh niên để thoát khỏi ảnh hưởng áp đặt trong gia đình. Cô mong muốn có một cuộc sống sáng tạo, nhưng cô không chắc về khả năng của mình và thường cảm thấy mù mịt về tương lai. Sự tự nghi ngờ khiến cô không an tâm và buồn chán. Tất cả những điều đó làm cho giai đoạn này trong cuộc đời cô đầy đau thương.

Nhưng ngay phía trên mảng màu tối ở đáy hào quang, đối ngược lại hoàn toàn, bạn sẽ thấy một mảng màu hồng đỏ bên trái, nằm cân xứng mảng tím hồng ở phía bên kia. Cả hai mảng màu đều mở rộng lên tới dải màu xanh lá, và mặc dù các dòng căng thẳng ở các cạnh hào quang của cô vẫn tồn tại, phần trên của hai mảng màu tươi sáng này hoàn toàn hết bị đè nén. Lý do cho sự thay đổi này là từ lâu cô đã may mắn có cơ hội thân thiết với một người có năng khiếu sáng tạo tuyệt vời, một nhân cách mạnh mẽ và sinh động. Người đàn ông này rất quan tâm đến cô và khuyến khích cô tự giải phóng mình, cả về nghệ thuật lẫn cá nhân. Ông trở thành người định hướng và dẫn dắt cô, và ảnh hưởng của ông đã thực sự biến đổi cuộc đời cô, vì ông khuyến khích cô phá vỡ mối quan hệ của cô với gia đình, rời khỏi nhà và đi sang bờ Tây nước Mỹ. Cô cảm thấy như ông đã giúp cô phá ngục tù, mang tới cho cô một cuộc sống mới đầy tự do, và cô mang lòng biết ơn vô hạn đối với ông.

Cô đã lý tưởng hóa người đàn ông này tới mức ông vẫn tiếp tục gây ảnh hưởng mạnh mẽ cho cô ngay cả khi cô tới gặp cho chúng tôi vẽ hào quang, mặc dù ông đã qua đời nhiều năm trước đó. Bạn sẽ nhìn thấy hai biểu tượng trong hào quang của cô là những hình ảnh phản chiếu của nhau—một biểu tượng nằm phía trên ngay tại phần kết nối của mảng màu xanh lá cây và màu vàng, còn bên kia là màu hồng. Những biểu tượng này cho thấy những cảm xúc sâu sắc của cô về người đàn ông, và những ký ức về ông vẫn tiếp tục truyền cảm hứng cho cô. Biểu tượng trên có ảnh hưởng tinh thần mạnh mẽ đối với công việc nghệ thuật của cô, trong khi biểu tượng thấp hơn kích thích sự tương tác của cô với mọi người. Điều này cho thấy ký ức về người đàn ông này vẫn mang lại sự tôn sùng gần như đối với tôn giáo trong cô. Cô lý tưởng hóa ông. Mối quan hệ của họ hoàn toàn thuần khiết, vì ông đã có một gia đình riêng hạnh phúc, nhưng có lẽ vì sức mạnh của cảm xúc đối với ông, cô chưa bao giờ lập gia đình hoặc có tình yêu với bất cứ chàng trai nào khác.

https://thuviensach.vn

Mặc dù cô có nhiều người bạn yêu quý và rất cảm thông, luôn luôn có sự hiện diện một số căng thẳng trong cảm xúc của cô, có lẽ là do cô bị điếc. Điều này được thể hiện qua những đường màu xanh biển bên rìa mảng màu xanh lá của sự thông cảm trong phần trên của hào quang. Nhưng có rất nhiều màu hồng-đỏ, đó là dấu hiệu cho thấy tình cảm của cô vừa ấm áp vừa vô vị kỷ. Màu xanh biển là ý chí của cô, trong khi màu xanh biển pha xanh lá thể hiện mức độ cao nhất của cảm xúc nghệ thuật—phản ứng trực quan của cô với cấu phần thẩm mỹ của tự nhiên và của thế giới. Thực tế là màu sắc này trùm tới dải màu xanh lá cho thấy cô đã cố gắng để thể hiện lý tưởng này trong các bức vẽ của mình.

Các biểu tượng trong dải màu xanh lá lớn hơn nhiều và sắc nét hơn bình thường, có lẽ bởi vì, là một nghệ sĩ, cô luôn có sự hình dung rõ ràng. Biểu tượng hình ngọn lửa trong vòng tròn rất thú vị vì nó tượng trưng cho ảnh hưởng tinh thần của cô trong nghệ thuật. Khi tôi miêu tả biểu tượng này cho cô nghe, cô nói rằng nó đã miêu tả chính xác một hình ảnh mà cô đã có ở sa mạc—một hình ảnh tiếp tục là nguồn cảm hứng cho cô. Mặc dù trải nghiệm này hoàn toàn mang tính chủ quan, cô đã vẽ một bức tranh và sau đó cho tôi xem, đó thực sự là biểu tượng mà tôi đã nhận ra, mặc dù nó đẹp và tinh tế hơn nhiều. Dù gì, hình ảnh đó vẫn rất rõ ràng trong hào quang của cô.

Một biểu tượng khác, lớn hơn được kết nối với bức tranh mà cô đang sáng tác vào thời điểm đó. Cô đã tham dự một loạt các buổi hòa nhạc và vẽ phác thảo bàn tay chuyển động của người nhạc trưởng; biểu tượng này đại diện cho mối quan tâm hiện tại đối với nghiên cứu này của cô, và có thể sẽ biến mất khi cô quay sang các đối tượng khác. Cũng thú vị rằng hình thức nghiên cứu này gần giống với cách sắp đặt mà người thổ dân Mỹ sử dụng trong nghệ thuật của họ. Bản thân cô cảm thấy rất gần gũi với người da đỏ, và đã cố gắng hiểu được tinh thần văn hoá của họ để có thể biểu đạt chính xác và đồng điệu trong tranh của cô. Sự quan tâm này vô tình ảnh hưởng đến những gì cô đang thực hiện.

Hào quang này rất hấp dẫn bởi vì có sự tương phản lớn giữa quá khứ và hiện tại. Thật khó để tưởng tượng ra một cuộc sống có thể thay đổi triệt để hơn, vì cô đã chuyển đổi từ một môi trường bó hẹp theo quy tắc sang một môi trường tự do, hoàn toàn không hạn chế, và từ một cuộc sống sung túc và xa xỉ sang một đời sống vô cùng đơn giản, thậm chí là khổ hạnh. Trong cuộc sống sau này, cô không bao giờ nghĩ về các quy tắc và không mấy quan tâm về ngoại hình của mình, mặc dù luôn kín đáo trong những thói quen. Cô sống rất đơn giản, với ít đồ sở hữu, và đã thành

https://thuviensach.vn

công trong việc đắm mình trong một nền văn hóa hoàn toàn xa lạ với nơi cô đã lớn lên.

Cô có một tình yêu sâu sắc với núi đồi và Người dân da đỏ, màu sắc của những tảng đá phơi mình và cảnh những chú ngựa chạy trên đồng bằng rộng mở. Trong môi trường này, cuối cùng cô đã được là chính mình; điều đó như thể cô đã được tái sinh. Khi cô được tự do sống một cuộc sống mà cô cần, cô trở nên đồng nhất hơn, ít phức tạp hơn, và tính toàn vẹn nội tại của cô bắt đầu tỏa sáng trong công việc. Điều này đã biến đổi nghệ thuật của cô, vì khi cô được tự do để đại diện cho bản thân, cũng như những hiểu biết sâu sắc về nghệ thuật của mình, các bức vẽ của cô mang đầy cá tính.

13. Nhà thiết kế/ Kiến trúc sư

Đây là hào quang của một người đàn ông khoảng sáu nhăm tuổi, người đã từng được đào tạo như một kiến trúc sư nhưng đã dành phần lớn sự nghiệp làm nhà thiết kế sân khấu. Ông có một tình cảm sâu đậm với phim truyền hình và sân khấu, và nhiều người bạn và cộng sự của ông là những người làm việc trong nhà hát. Tuy nhiên, vào thời điểm bức hình này được vẽ, ông mới nghỉ hưu sau quãng thời gian hoạt động tích cực trong lĩnh vực này, và những thành tựu lớn nhất của ông đều đã lùi về quá khứ. Mặc dù ông vẫn dành rất nhiều thời gian cho viết lách, các tác phẩm chính của ông đều được xuất bản trước khi nghỉ hưu. Nói cách khác, những đỉnh cao thành tích của ông đã ở lại phía sau, và ông đang ở trong giai đoạn mà người ta có thể gọi là khoảng thời gian nhìn lại hoặc chiêm nghiệm về cuộc đời mình.

Hào quang này đặc biệt rõ ràng, không có tì vết hoặc căng thẳng, không giống trường hợp # 7 và # 11 với những dấu hiệu xung đột từ thời trẻ vẫn còn có thể nhìn thấy qua hào quang. Khi còn trẻ và năng động hơn, đặc điểm này có thể không phải là điều quá rõ, nhưng bản tính của ông làm tôi tin rằng ông vẫn luôn bình an và thanh thản. Ở người đàn ông này, tâm trí và cảm xúc đạt một mức độ hòa nhập đáng kể. Ngay từ khi còn nhỏ, ông đã biết mình muốn trở thành người như thế nào và sẽ làm gì; ông đã coi một số tư tưởng triết học, toán học và tinh thần như những nguyên tắc chỉ đạo trong cuộc đời và công việc của mình, và ông không bao giờ thấy có lý do để thay đổi chúng. Những mối quan tâm này ảnh hưởng đến suy nghĩ và định hình sự nghiệp trong cuộc sống của ông. Kể từ khi ông nhận ra có một nghề cho phép ông tự do biểu hiện những ý tưởng của mình, ông đã không bao giờ phải thất vọng hoặc ức chế, và điều này giúp ông luôn có sự lành mạnh trong cảm xúc.

https://thuviensach.vn

Thực tế, cuộc đời lúc còn trẻ của ông là một sự tương phản hoàn toàn so với trường hợp #12.

Màu xanh lam xám đục ở đáy của hào quang cho thấy hình thái ích kỷ của ông, điều này biểu đạt mong muốn tự biểu hiện và cơ hội để có được con đường riêng của mình hơn là mang tính sở hữu. Màu xanh lá đậm ở trên chỉ ra rằng ông đã rất năng động khi còn trẻ và cũng đầy tham vọng. Màu xanh này mở rộng và nhạt hơn về bên trái, và nó hòa với một vòng xuyến màu xanh biển đậm. Hình xuyến này có liên quan đến một ký ức trong quá khứ nhưng vẫn ảnh hưởng đến ông, trong khi vùng lân cận màu xanh lam sáng hơn, rực rỡ hơn cho thấy rằng trải nghiệm này rất đẹp và sự đau buồn xảy ra vì trải nghiệm không còn nữa. Trên thực tế, ký ức này có cảm hứng từ cuộc hôn nhân đẹp đẽ với một người phụ nữ có ảnh hưởng lâu dài đối với ông—mà ông cảm thấy có ý nghĩa tinh thần lớn lao. Mặc dù bà đã qua đời nhiều năm trước, nhưng ký ức về bà vẫn còn hiện diện trong cuộc đời ông, và ông chưa bao giờ có ý định tái hôn.

Trong mảng xanh lam này, vốn phản ánh ý chí cao cả và ý thức về bản ngã, có một hình lông chim màu cam, giống như những gì chúng ta thấy trong hai hào quang được đề cập ở trên. Như thường lệ, hình thái này biểu hiện một cảm giác tự hào và lòng tự trọng; trong trường hợp này, ông khá bằng lòng về thực tế ông biết rất rõ mình là ai. Ông tự tin về tính đúng đắn của các ý tưởng của mình, cũng như khả năng thể hiện nó trong công việc thiết kế của mình và biểu đạt chúng qua các tác phẩm viết.

Màu xanh lá pha biển ở phía dưới bên phải là một dấu hiệu cho thấy sự nhạy cảm về nghệ thuật của ông biểu lộ rất mạnh mẽ trong cuộc sống hàng ngày, một phần nội tại của bất cứ công việc gì ông thực hiện. Phía đối diện có một khu vực màu hồng, luôn thể hiện tình cảm. Như bạn thấy, nó tiến sát tới vùng màu xanh biển liên quan đến cuộc hôn nhân trước đây của ông, vì cảm xúc của ông về người vợ chưa bao giờ biến mất. Ông có tình cảm yêu thương sâu đậm với các con mình và một vài người bạn thân, nhưng có ít sự ràng buộc cá nhân với họ. Một cách tổng thể, không có nhiều màu hồng trong hào quang của người đàn ông này. Ông thực ra là một người khá xa cách, rất tự lập, tốt bụng, nhưng không gần gũi với mọi người.

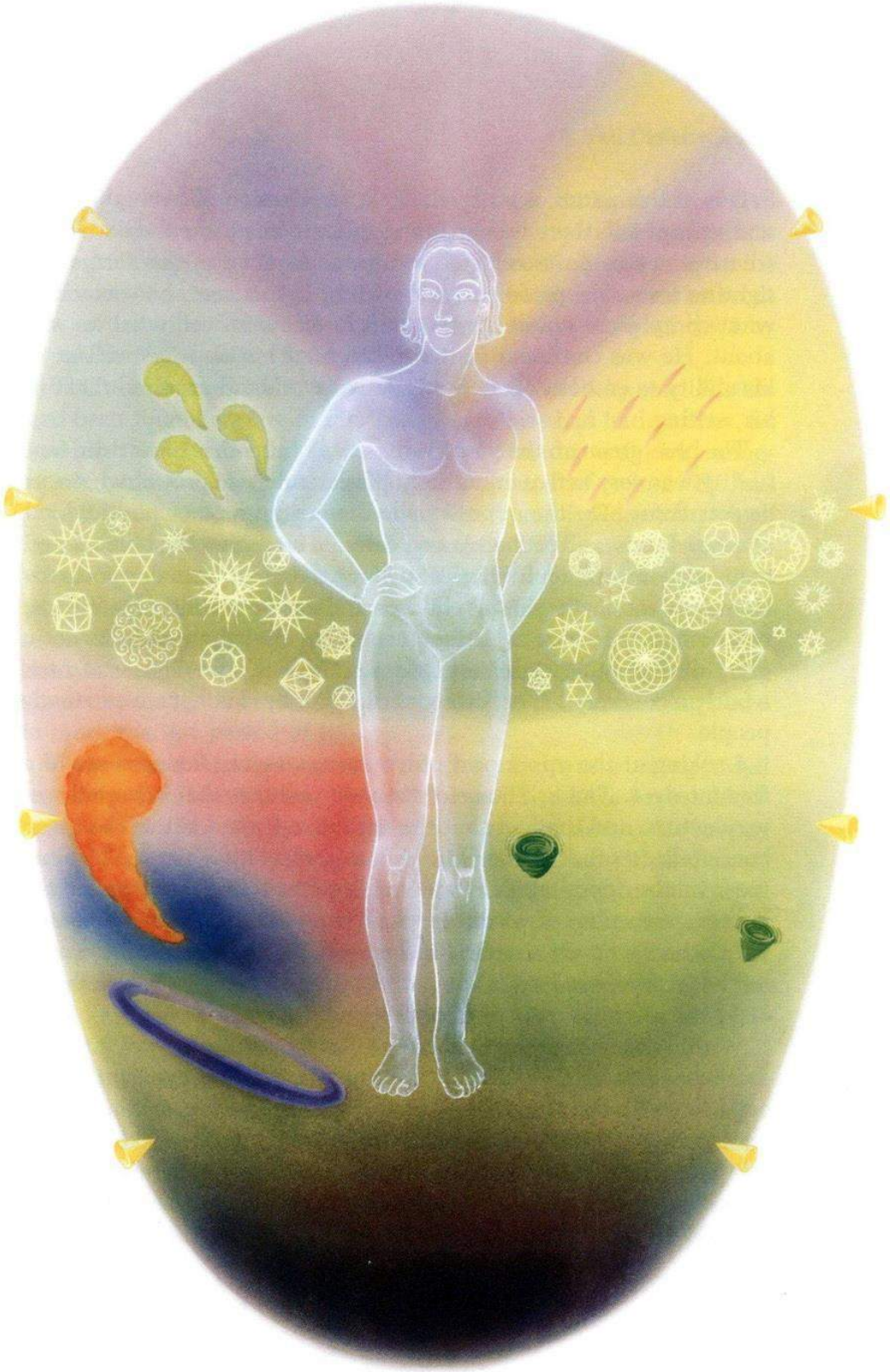
Nhìn vào phần trên của hào quang, người ta thấy sự hiện diện của trí tuệ minh mẫn. Sự lấp lánh của màu vàng cho thấy tâm trí của ông rất năng động, và thực tế, màu sắc được phản chiếu dưới dải màu xanh lá cho thấy ông thường dùng tâm trí kiểm soát hành động của mình. Màu xanh lá pha biển ở phía đối diện liên quan đến

https://thuviensach.vn

nhận thức của ông về vẻ đẹp, và những hình lông chim xanh lá trong mảng màu này xuất phát từ sự đồng cảm với những người khác có cùng những ảnh hưởng tương tự. Những dải màu tím phía trên đầu cho thấy cảm xúc sâu sắc, gần như mang tính nghi thức đối với những gì mà ông cho là nguyên tắc thiêng liêng của tự nhiên.

Trong dải rộng màu xanh lá, bạn sẽ thấy một dãy các biểu tượng hình học phức tạp. Những biểu tượng này là biểu hiện của sự bận tâm thường xuyên mà ông có với các nguyên tắc về hình thể, mà ông cảm thấy nó cho biết những trật tự nguyên bản ẩn giấu trong vũ trụ. Những biểu tượng này đóng một vai trò tích cực trong trí tưởng tượng của ông và kết thành mọi thứ ông thực hiện. Chúng luôn có mặt trong tâm trí của ông dù ông có làm gì đi chăng nữa, bất cứ khi nào ông có một tờ giấy trước mặt, ông sẽ phác họa một vài trong số các biểu tượng phức tạp này. Trong suốt cuộc đời của mình, ông đã theo đuổi nghiên cứu các nguyên tắc toán học bí ẩn, đưa ra sự hòa hợp, đối xứng và tỷ lệ dựa trên sự đa dạng của các hình dạng tự nhiên, và ông đã viết nhiều cuốn sách về cái mà lúc đó được gọi là đối xứng năng động, trong đó các hình thể được tạo nên từ nhau.

https://thuviensach.vn



13. A Designer/Architect

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn

Hình 13. Một nhà thiết kế, kiến trúc sư

Tôi cảm thấy đây là một người đàn ông được sinh ra dưới một ngôi sao may mắn. Cuộc sống của ông không có bất đồng chính kiến, và nếu ông có nỗi niềm lo lắng, hẳn là ông đã để lại rất xa phía sau. Mặc dù ông đã mất vợ, những kí ức của ông về bà luôn là nguồn hạnh phúc và an ủi với bản thân. Ông may mắn được theo đuổi nghề mà ông thích, và ông đã rất thành công. Từ khi còn trẻ, ông đã tìm ra một triết lý hoàn toàn giúp ông thấy thỏa đáng và hấp dẫn vô tận đối với ông, và ông đã có cơ hội áp dụng triết lý đó trong cuộc đời mình. Những quyển sách của ông được đón nhận nồng nhiệt, nếu chưa phải là nổi tiếng. Đúng là ông sống một mình, nhưng ông hoàn toàn hài lòng với điều này. Thực ra, ông đã đạt được trạng thái thanh thản và vô chấp mà, theo Hindu giáo, có nghĩa là đánh dấu giai đoạn cuối cùng của cuộc đời.

Điều làm cho hào quang này trở nên độc đáo là tâm trí của ông luôn hài hòa với cảm xúc. Có vẻ như không có bất cứ rào cản nào giữa hai khía cạnh này. Khát vọng thiêng liêng gắn liền với tình yêu của ông về vẻ đẹp và những gì ông cho là là trật tự thần thánh trong vũ trụ; cả hai đều là những biểu hiện của một thực tại tinh thần tiềm ẩn. Những ý tưởng này là chủ đề của sự suy tưởng sâu xa, đồng thời là mối bận tâm thường trực trong tư tưởng của ông, và chúng mang lại sự hài hòa trong tâm thức trực quan giữa tâm trí và cảm xúc của ông. Như vậy, ba thể đã trở nên thống nhất trong ông, đó là một điều vô cùng hiếm có.

14. Nhà lý tưởng trẻ tuổi

Tôi kết thúc nhóm chân dung này với một người hoàn toàn khác với những người thành công đã nghiên cứu ở trên. Trước tiên, cô ấy còn trẻ (mới chỉ 25 tuổi), với cuộc sống trải dài trước mắt và không có những dấu ấn quá khứ phía sau. Do đó kinh nghiệm quá khứ đã không tác động mạnh để tạo nên tính cách của cô. Cô cũng không có tài năng gì đặc biệt như hầu hết những người khác đã cống hiến cuộc đời mình cho công việc nghệ thuật của họ. Điểm chung mà cô có với nhóm người này là ý nghĩa lớn lao về mục đích. Trong trường hợp của cô, nó đã trở thành một cam kết gần như đam mê với những gì mà cô nghĩ là mục tiêu của cuộc sống con người: có được về cái nhìn sâu sắc và giá trị tinh thần.

Toàn bộ nỗ lực của cuốn sách này nhắm hướng tới ý tưởng rằng mỗi người có thể tự nắm trong tay mình cuộc sống của bản thân, đưa ý định của mình vào thực tiễn, và biến nguyện vọng của mình trở thành động lực thay đổi cá nhân. Như tôi sẽ cố

https://thuviensach.vn

gắng trình bày trong Chương VIII, tôi tin rằng động lực là điều cần thiết đầu tiên cho sự thay đổi, và người đó phải có một ý thức rõ ràng về đường hướng muốn đi—về con đường muốn theo, ngay cả khi điểm đến ở cuối con đường đó là chưa biết hoặc thậm chí không thể biết. Cô gái này đã tìm ra hướng mà cô ấy muốn đi từ khi còn rất trẻ và cô trung thành trong quyết tâm của mình để theo đuổi trong suốt cuộc đời.

Cam kết này thể hiện nổi bật nhất qua các dải màu xanh dương như đôi cánh đi từ trái tim đến khoảng trên hào quang của cô. Cô đã thực hành tham thiền trong khoảng bốn hay năm năm, và những dải màu xanh này là kết quả của quá trình đó. Cô phải luyện tập để phát triển ý chí, với nỗ lực hữu thức để điều chỉnh cuộc sống phù hợp với lý tưởng tinh thần của mình và để hạn chế những động lực ích kỷ của bản thân. Trong tất cả các trường hợp của chúng tôi, chỉ có cô gái này và trường hợp #13 có sự cống hiến này.

Thật thú vị, cô không phải là người mà người ta thường cho rằng sẽ có ý chí mạnh mẽ. Cô không có kiểu quyết tâm vượt lên số phận vì bị khuyết tật, hay phát triển một tài năng thông qua sự kiên trì. Giống như nhiều thanh thiếu niên, cô đã bối rối không biết phải làm gì trong cuộc sống, và thậm chí ở tuổi 25, cô khá thờ ơ với công việc cô đang làm, và có khuynh hướng chấp nhận những gì cuộc sống mang lại cho mình. Vì vậy cô không tham vọng theo nghĩa thông thường của từ này. Cô cũng không muốn kiểm soát cuộc sống của người khác. Cô chỉ muốn kiểm soát bản thân mình.

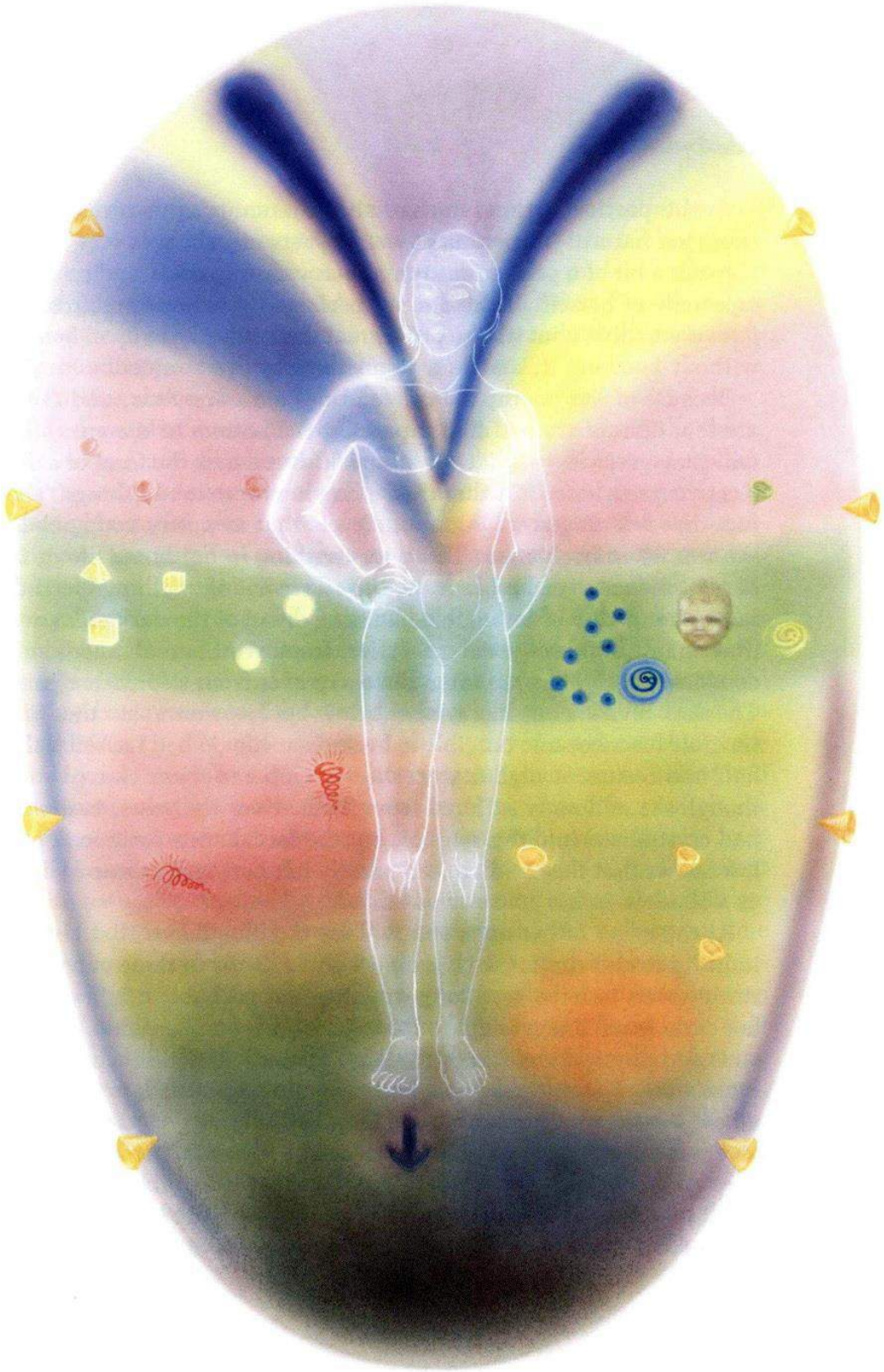
Vào thời điểm này, cô có tất cả các sức mạnh của tuổi trẻ, và bởi vì bản tính tự nhiên của cô là dễ bị kích động, cô rất căng thẳng. Cô là một người cầu toàn, rất thiếu kiên nhẫn và hay chỉ trích, đặc biệt là về bản thân mình. Nếu không đạt được tiêu chuẩn tự mình đặt ra, cô cảm thấy rất tệ. Cô gây rất nhiều áp lực cho bản thân mà không hay biết, và kết quả là cô đã quá căng thẳng.

Vì còn trẻ, màu sắc hào quang của cô rất rõ ràng, và ít có dấu hiệu tổn thương trong quá khứ. Ở dưới cùng của hào quang, màu xanh xám đục cho thấy tính ích kỷ cơ bản của cô mang ý nghĩa mong muốn thể hiện bản thân, chứ không phải là sự thèm muốn vật chất. Thực tế là nó có những đốm xám chỉ ra rằng như một đứa trẻ con, cô thường sợ hãi. Cuộc sống gia đình hay những kinh nghiệm trong quá khứ không có gì gây ra những nỗi sợ hãi trong cô; chúng không phải là những gì cụ thể, mà là nỗi sợ ám ảnh vô hình về bóng tối mờ mịt mà rất nhiều trẻ em đã trải qua. Một cách bản năng và bán ý thức, nỗi sợ hãi như vậy thường là kết quả của một sự việc trong quá khứ còn tác động. Biểu tượng hình mỏ neo màu xanh biển đậm dưới chân cô

https://thuviensach.vn

cho thấy những nỗi sợ hãi vô hình này đã trở nên hữu hình trong cuộc sống ước mơ của cô. Khi tôi hỏi cô có những cơn ác mộng thường tái diễn hay không, cô đã nhớ ngay ra chúng, cho dù lúc này cô không còn phải trải qua những cơn ác mộng đó nữa. Qua nhiều năm, nỗi sợ hãi của cô đã hình thành nên biểu tượng này, nhưng thực tế là vị trí của nó nằm rất thấp trong hào quang, cho thấy rằng chúng đã gần rời bỏ, và chỉ còn như một cái bóng trong tâm trí vô thức của cô.

https://thuviensach.vn



14. A Youthful Idealist

Hình 14. Một người theo chủ nghĩa lí tưởng trẻ

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn

Ở rìa hào quang, bạn sẽ thấy các dải màu xanh biển luôn chỉ ra sự căng thẳng, tương tự như ở hình # 9 và # 12. Giống như các trường hợp này, sự căng thẳng dường như đã tồn tại từ lâu và có thể bắt nguồn từ những nỗi sợ hãi từ khi còn nhỏ của cô. Cô đã cố gắng buộc mình vượt qua giới hạn của bản thân về sức chịu đựng thần kinh và thể xác, bởi vì cô không có khái niệm về những giới hạn này. Sự căng thẳng đã trở nên khá sâu, đến nỗi căng thẳng thần kinh của cô đã khiến cô bị đau đầu nghiêm trọng, kèm theo buồn nôn. Nếu không thì sức khoẻ của cô đã rất tốt.

Cao hơn một chút, ở bên trái, màu sắc trở nên xanh hơn. Điều này chỉ ra rằng cô khá ngang ngạnh khi còn nhỏ và có lẽ đã thành công trong việc được làm theo cách riêng của mình, vì bố mẹ cô rất chiều chuộng và thương yêu cô, và thường làm hư cô, mặc dù cô không biết gì về điều đó. Cô là con một trong gia đình và dành phần lớn thời gian với người lớn, và vì vậy cô sớm tinh khôn. Thật vậy, ngoại trừ một điều là cô đôi khi cảm thấy cô đơn vì sự có mặt của những đứa trẻ khác, môi trường xung quanh thời nhỏ của cô là lý tưởng.

Cao hơn, màu xanh trở nên sáng hơn và dần pha màu vàng. Điều này cho thấy ngay cả khi còn khá trẻ, cô đã nghĩ về những điều xung quanh cô, và sử dụng trí óc nhiều trong cuộc sống hàng ngày cũng như trong việc học tập của mình. Khi màu sắc trở nên vàng hơn, nó cho thấy một nỗ lực có ý thức để kiểm soát tính ích kỷ của bản thân, cũng như để hiểu rõ bất cứ điều gì mình làm. Mảng màu cam là một hình thức nguyên sơ của hình lông chim mà bạn đã thấy ở hình # 7, # 11 và # 13. Như tôi đã nói, màu này luôn cho thấy sự tự hào trí tuệ và niềm tin mạnh mẽ vào cái mà người đó coi là chân lý. Từ thời thơ ấu, cô gái này đã tìm kiếm một số giáo lý có thể làm thỏa mãn những câu hỏi chưa được giải đáp của mình, và khi được giới thiệu về Phật giáo, thần giáo và triết học phương Đông, cô đã bị thuyết phục rằng đây là câu trả lời mà mình vẫn kiếm tìm. Mảng màu cam này vẫn chưa hoàn chỉnh thành hình lông chim; nó sẽ định hình ổn định hơn ngày qua ngày, hay dần dần mờ đi và biến mất, vẫn còn là điều chưa rõ.

Người phụ nữ trẻ này gần đây đã sinh con, và hoàn toàn tự nhiên, sự kiện này chiếm phần lớn sự quan tâm của cô. Bạn sẽ nhìn thấy khuôn mặt của đứa trẻ trong dải màu xanh lá, bởi cô không chỉ dành thời gian chăm sóc cho đứa trẻ về thể chất mà còn nghĩ rất nhiều đến sự tiến bộ của bé. Cô quyết tâm làm một người mẹ tốt—một quyết tâm làm cô khá lo lắng. Dải xanh lá có màu sắc rõ ràng và khá rộng, biểu thị sự cảm thông, thể hiện rằng cô có đôi bàn tay khéo léo. Cô không có tài năng nghệ thuật đặc biệt, nhưng cô không thấy khó khăn khi tự mình làm nhiều việc như may vá, làm vườn, chơi nhạc hoặc sử dụng các loại dụng cụ khác nhau. Cũng

https://thuviensach.vn

trong dải màu xanh lá, bạn sẽ thấy các biểu tượng hình học màu vàng, tất cả đều liên quan đến mối quan tâm trí tuệ, trong khi vòng tròn xanh biển và các vòng xoắn ốc phản ánh việc sử dụng ý chí để kiểm soát suy nghĩ và cảm xúc của cô.

Hồng là một màu sắc nổi bật trong hào quang của cô, cả phần trên và dưới, cho thấy cô rất giàu tình cảm, không chỉ dành cho gia đình mà còn cho tất cả mọi người. Màu hồng trên dải xanh lá, trong đó màu sắc thanh nhã hơn, là cảm giác tổng quát phản ánh lý tưởng của cô về cuộc sống tình cảm của mình, trong khi khoảng màu ở dưới cho thấy tình cảm cô thể hiện từng ngày. Các hình nón nhỏ và xoắn ốc trong khoảng màu này một lần nữa cho thấy nỗi lo lắng của cô là sẽ không thành công trong việc sống theo lý tưởng của mình, nhưng những điều này chỉ là tạm thời và sẽ qua đi.

Màu vàng xuất hiện ở hai nơi trong phần trên hào quang của cô, cho thấy trí thông minh bẩm sinh của cô và năng lực tư duy thực sự của cô, ngay cả về các chủ đề khó và phức tạp. Màu vàng nằm ngay trên mảng hồng tượng trưng cho sức mạnh của tâm trí mà cô thường xuyên sử dụng, trong khi vệt vàng màu vàng ở phía trên bên trái biểu thị khía cạnh trừu tượng hay lý thuyết, ít được dùng đến hơn. Như thường lệ, vùng xanh biển pha xanh lá ở bên phải có liên quan tới thẩm mỹ; trong trường hợp của cô, nó không biểu đạt khả năng cao về nghệ thuật như cảm thụ—sự đề cao vẻ đẹp và sự hòa hợp như những lý tưởng phổ quát. Màu tím oải hương ở trên cùng của hào quang luôn cho thấy một năng lực tâm linh bẩm sinh của một người. Trong trường hợp của cô, nó liên quan đến màu vàng kim bên trái và mảng xanh lá pha xanh biển bên phải, cho thấy rằng cả sự tìm kiếm ý nghĩa và sự đề cao vẻ đẹp đều có liên quan đến tư duy tinh thần của cô. Màu tím sẫm là một cảm xúc phức hợp—một cách tiếp cận trực quan để hiểu được trật tự bên trong, ý nghĩa và mục đích đằng sau những hiện tượng của tự nhiên.

Năm mươi sáu năm sau

Những bức hình hào quang này đã được vẽ cách đây rất lâu và hầu hết những người lớn tuổi hồi ấy giờ đã mất. Tuy nhiên, người phụ nữ này vẫn còn sống, và khá thú vị để theo dõi sự phát triển của cô. Khi bức hình được vẽ cô mới ở ngưỡng cửa cuộc đời, và tiềm năng của cô mới chỉ bắt đầu hé mở. Bây giờ là một phụ nữ trên tám mươi, bà vẫn khỏe mạnh và tỉnh táo, dù năng lượng đã giảm sút chút ít. Mặc dù nghỉ hưu, bà vẫn năng động; ngoài các mối quan tâm về tri thức, bà còn tham gia vào Ban quản lý của một số tổ chức từ thiện. Bà đã có một cuộc hôn nhân hạnh phúc suốt gần sáu mươi năm, và có một gia đình lớn với rất đông con cháu và đóng vị trí quan trọng trong gia đình.

https://thuviensach.vn

14a. Fifty-Six Years Later

Hình 14a. 56 năm sau đó

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn

Ý thức của bà về mục đích trong cuộc sống không giảm đi, và bà vẫn luôn tiếp tục thực hành thiền định. Với sức khoẻ và nghiệp quả tốt (cuộc sống của bà không gặp rắc rối và khó khăn gì), bà có thể theo đuổi mục đích của mình mà không hề gặp bất kỳ trở ngại gì trong các mối quan hệ gia đình. Bà không còn cảm thấy cần phải áp đặt ý chí mạnh mẽ lên bản thân, và vì lý do này, bà đã được thoải mái hơn nhiều. Sự lo lắng do những nỗi sợ hãi thời thơ ấu của bà đã hoàn toàn tan biến, và bà đã thoát khỏi phần lớn những căng thẳng và áp lực thời trẻ. Do đó, bệnh đau đầu do căng thẳng thần kinh của bà cũng đã từ lâu biến mất, và sức khoẻ của bà rất tuyệt vời.

Màu sắc hào quang của bà trở nên nhẹ nhàng, thanh thoát và cân bằng hơn. (Hào quang ở hình #14A về sau này được vẽ bởi một nghệ sĩ khác chứ không phải Juanita Donahoo). Mảng màu cam đã mờ đi, vì bà không còn cảm thấy cần phải bảo vệ ý tưởng của mình một cách mạnh mẽ. Màu hồng ở dưới được cân bằng bởi một màu hồng nhạt hơn phía trên, cho thấy tình cảm của bà vẫn mạnh mẽ, nhưng không còn bám chấp. Màu vàng trong phần trên hào quang rộng hơn và giờ đây nằm sát với dải xanh lá, cho thấy khả năng trí tuệ và các mối quan tâm của bà đã trở nên sâu sắc và năng động hơn. Màu tím oải hương trên đầu đã mở rộng rất nhiều nhờ có nghiên cứu và thiền định, cho thấy cái nhìn tinh thần thiêng liêng của bà đã tăng lên. Nhờ những năm tháng thiền định, đôi cánh màu xanh đậm nổi bật như một nét đặc trưng của hào quang của bà trước đây đã lan ra để tạo thành một nửa vòng màu tím nối các năng lực cao hơn với tâm trí và cảm xúc của bà.

Một cách tổng thể, màu sắc của hào quang của bà đã lan rộng hơn nhiều, và kết quả là hào quang của bà trở nên hài hòa hơn.

Nghĩ về hào quang của người phụ nữ này, và so sánh nó với hào quang của người phụ nữ lớn tuổi khác, ở hình # 8, đã dẫn tôi đến việc xem xét quá trình lão hóa vì nó ảnh hưởng đến tình trạng và sức mạnh tinh thần của một người. Nếu quay trở lại hình #8, bạn sẽ nhớ rằng phần dưới hào quang của người phụ nữ đó đã được phủ một màu xám, do mức năng lượng suy giảm và thực tế là bà đã sống quá bám chấp vào quá khứ. Tuy nhiên, bà đã từng là một người rất quan trọng và năng động suốt cuộc đời. Các nguồn năng lượng mất đi có thể là do sự giảm sút về sinh lực vật lý, nhưng cũng phần nào, theo tôi, là do việc giảm kích thích tinh thần và tình cảm của bà. Vấn đề của bà cũng là vấn đề mà nhiều người gặp phải khi buộc phải nghỉ hưu: bà không còn việc gì để làm. Cho dù điều này xảy ra do tuổi tác, sức khoẻ yếu hay do những hoàn cảnh khác, đó là một sự kiện mà đôi khi có thể gây ra hậu quả đáng tiếc. Một số người thấy ý nghĩa mục đích, và cùng với điều đó, mất đi niềm tin

https://thuviensach.vn

rằng họ còn có thể đóng góp cho xã hội—và sự tự tin này là tối quan trọng giống như lòng tự trọng vậy. Tôi sẽ bàn về vấn đề này chi tiết hơn trong Chương IX, còn giờ chúng ta đang nói về quá trình lão hóa.

Ngược lại với #8, trường hợp #14 vẫn đang có một cuộc sống đủ đầy và năng động, với nhiều mối quan tâm về tri thức. Do đó năng lượng tinh thần và cảm xúc của bà bổ sung bất cứ sự giảm sút nào có thể xảy ra một cách tự nhiên đối với thể xác và sinh lực do tuổi tác của bà. Các bác sĩ thường khuyên bệnh nhân lớn tuổi hoạt động tích cực, cả về thể chất và tinh thần, và các quan sát của tôi chứng minh đầy đủ cho lời khuyên này. Chương III đã nhấn mạnh thực tế là các năng lượng cao hơn có thể thay đổi và biến đổi năng lượng cấp dưới. Vì tâm trí và cảm xúc liên kết chặt chẽ với năng lượng dĩ thái, năng lượng tinh thần có thể và thực sự giúp cho cơ thể vật lý trở nên tràn đầy sức sống.

Thật không may, trong nền văn hoá của chúng ta, tuổi già thường là điều đáng sợ. Ngược lại, ở phương Đông, nó được coi là khoảng thời gian khi trách nhiệm giảm bớt được dành cho việc chiêm nghiệm và để hưởng thụ thiên nhiên. Yêu cầu trách nhiệm được giải phóng giúp người ta có thể buông xả và là chính mình. Khi tuổi già được coi là một giai đoạn của cuộc sống mang lại những lợi ích riêng của nó, những món quà của sự bình an, tĩnh lặng và vô chấp có thể làm phong phú thêm cho sự kết thúc của một cuộc sống đầy năng động.

https://thuviensach.vn

7. Tác động của Bệnh tật

Tác động của bệnh tật có thể dễ dàng nhìn thấy trong hào quang, đặc biệt là khi tình trạng bệnh là mãn tính hoặc đã kéo dài một thời gian. Mỗi bệnh đều có một mô thức riêng, nhưng luôn có sự giảm sút năng lượng, kết quả là hào quang phủ một màu xám chung hoặc sự mất đi sắc tươi sáng, và xu hướng toàn bộ hào quang trễ xuống. Thường có những dấu hiệu căng thẳng, bắt nguồn từ nỗ lực tiếp tục sống và hoạt động cho dù đau đớn và bệnh tật.

Ở một người khỏe mạnh, có một dòng chảy tự nhiên hướng ra ngoài của năng lượng cảm xúc, không chỉ cho phép tương tác tự do với người khác mà còn ngăn ngừa sự tắc nghẽn bên trong có thể dẫn đến sự ức chế cảm xúc và trầm cảm. Tuy nhiên, bệnh tật có xu hướng đẩy năng lượng vào bên trong, vì nó luôn luôn thu hút sự chú ý của người bệnh. Cần phải có nỗ lực đầy ý chí để chịu đựng nỗi đau, và sự thiếu hụt năng lượng sẽ làm giảm khả năng hoạt động bình thường. Kết quả dẫn tới một tình trạng căng thẳng.

Trong chẩn đoán và điều trị bệnh, tôi làm việc chủ yếu ở mức độ dĩ thái, như tôi đã nói, nó vừa là đối phần của cơ thể vật lý, vừa là tiền đề của bệnh tật. Nhưng các yếu tố cảm xúc là rất quan trọng trong việc chữa bệnh. Điều này sẽ được thảo luận chi tiết hơn trong Chương IX, nhưng những hình ảnh dưới đây cho thấy mức độ bệnh tật ở thể tình cảm cũng như tình trạng thể chất. Vì lý do đó, một thái độ tiêu cực có thể làm bệnh tật thêm trầm trọng; Tôi không nói rằng một thái độ tích cực có thể chữa lành, nhưng chắc chắn nó sẽ giúp bệnh nhân hợp tác trong quá trình chữa bệnh, và do đó điều trị sẽ hiệu quả hơn.

15. Hậu quả của Bệnh Sốt Bại liệt

Bức hình đầu tiên của chúng tôi là của một trong những bệnh nhân tại phòng khám của Bác sĩ Bengtsson. Đã thành thói quen, bác sĩ không bao giờ nói trước với tôi về tình trạng bệnh nhân của mình, vì vậy tôi không biết gì về bệnh sử của cô gái này. Khi tôi vào phòng, cô đã ngồi ở ghế và không có biểu hiện gì rõ ràng là cô bị khuyết tật. Tuy nhiên, chỉ thoáng nhìn đã đủ để tôi thấy cô rất ốm, yếu đuối, và cô chỉ nỗ lực để tồn tại.

Cô gái tội nghiệp này đã mắc bệnh sốt bại liệt khi cô hai tuổi, và từ đó cô trở thành tàn tật về thể chất và thần kinh cũng bị tổn thương. Giờ đây cô đã hai mươi hai tuổi, khá béo và nặng nề, vì vậy việc đi lại rất khó khăn đối với cô. Cô có thể được trị liệu

https://thuviensach.vn

giải quyết phần nào hậu quả của bệnh bại liệt, nhưng tình trạng của cô trở nên phức tạp hơn do bệnh hen mãn tính, đó là căn bệnh rất nghiêm trọng.

Nhìn vào bức hình của cô, bạn sẽ thấy rằng các rìa của hào quang lượn sóng, không đồng đều, và không hề rõ nét, ngoại trừ phần đỉnh và đáy của hào quang. Toàn bộ hào quang được bao phủ trong một đám mây màu xám mờ mịt trùm lên cả các van năng lượng, và bản thân các van này cũng mở rộng, nông, yếu ớt, và nhạt màu hơn mức bình thường. Nhịp điệu rung động của chúng cũng không đều, mặc dù tất nhiên điều này không được hiển thị trong hình vẽ. Tất cả những điểm sai khác này chỉ ra rằng cơ chế kiểm soát năng lượng cảm dục vào và ra không hoạt động bình thường. Bởi vì các van bị mở rộng cô bị mất đi sự bảo vệ cần có trước những áp lực bên ngoài, và không thể biểu đạt cảm xúc được dễ dàng. Vì vậy cô có sức đề kháng kém, và thường xuyên mệt mỏi đến nỗi cô ở trong trạng thái kiệt quệ mãn tính.

Khi tôi lần đầu tiên quan sát cô, tôi đã bị ấn tượng mạnh về đám mây màu xám với những tia màu đỏ bao phủ toàn bộ phần trên của cơ thể, bao gồm cả vùng luân xa tùng thái dương. (Bạn sẽ thấy điểm tương tự trong trường hợp # 9 và #16). Tôi nhận ra đây là một tình trạng tạm thời và có nguyên nhân mới gần đây, vì vậy tôi đã hỏi có phải gần đây cô đã tiêm thuốc hay không. Cô trả lời rằng cô cảm thấy mệt mỏi và hồi hộp trên đường đến cuộc hẹn của chúng tôi, do đó đã tự tiêm cho mình một mũi adrenaline. Điều này rất thú vị đối với tôi, bởi vì màu xám trong hào quang cho thấy sự sợ hãi và trầm cảm, trong khi màu đỏ là do bị giận dữ, và chất adrenalin được tiết ra trong cơ thể dưới áp lực của sự sợ hãi và giận dữ. Do đó tác động của mũi tiêm thể hiện trên hào quang của cô biểu thị những cảm xúc này.

Những phẩm chất biểu hiện ở phần trên của hào quang trong trường hợp của cô rất mơ hồ. Vì cô đã không có cơ hội để phát triển tiềm năng của mình, chúng yếu ớt và không phát triển. Mặt khác, cho tới thời điểm đó, màu trội nhất trong hào quang của cô là màu xanh biển mạnh mẽ của ý chí, đó là biểu hiện của chân ngã của cô. Màu xanh này tràn ngập từ đỉnh của hào quang xuống tới xương sống qua các luân xa và vào tới dải màu xanh lá. Bóng của màu này trong hình không hề hợp lý, vì lẽ ra nó phải sáng hơn và óng hơn dải xanh dương xuất hiện bên dưới. Dải xanh dương ở trên thể hiện sự quyết tâm to lớn của cô để sống như một người bình thường—ý chí vượt qua tật nguyền và đạt được điều gì đó trong thế giới này.

Bạn sẽ thấy dải màu xanh lá vừa nhợt nhạt vừa hẹp, một kết quả tự nhiên của thực tế là cô không có khả năng làm bất kỳ việc gì. Nhưng màu xanh lam của ý chí được phản ánh trong dải rộng của màu xanh lam sẫm hơn ngay dưới dải xanh lá, cho thấy sức mạnh của cuộc đấu tranh không ngừng nghỉ của cô để sống tiếp mỗi ngày.

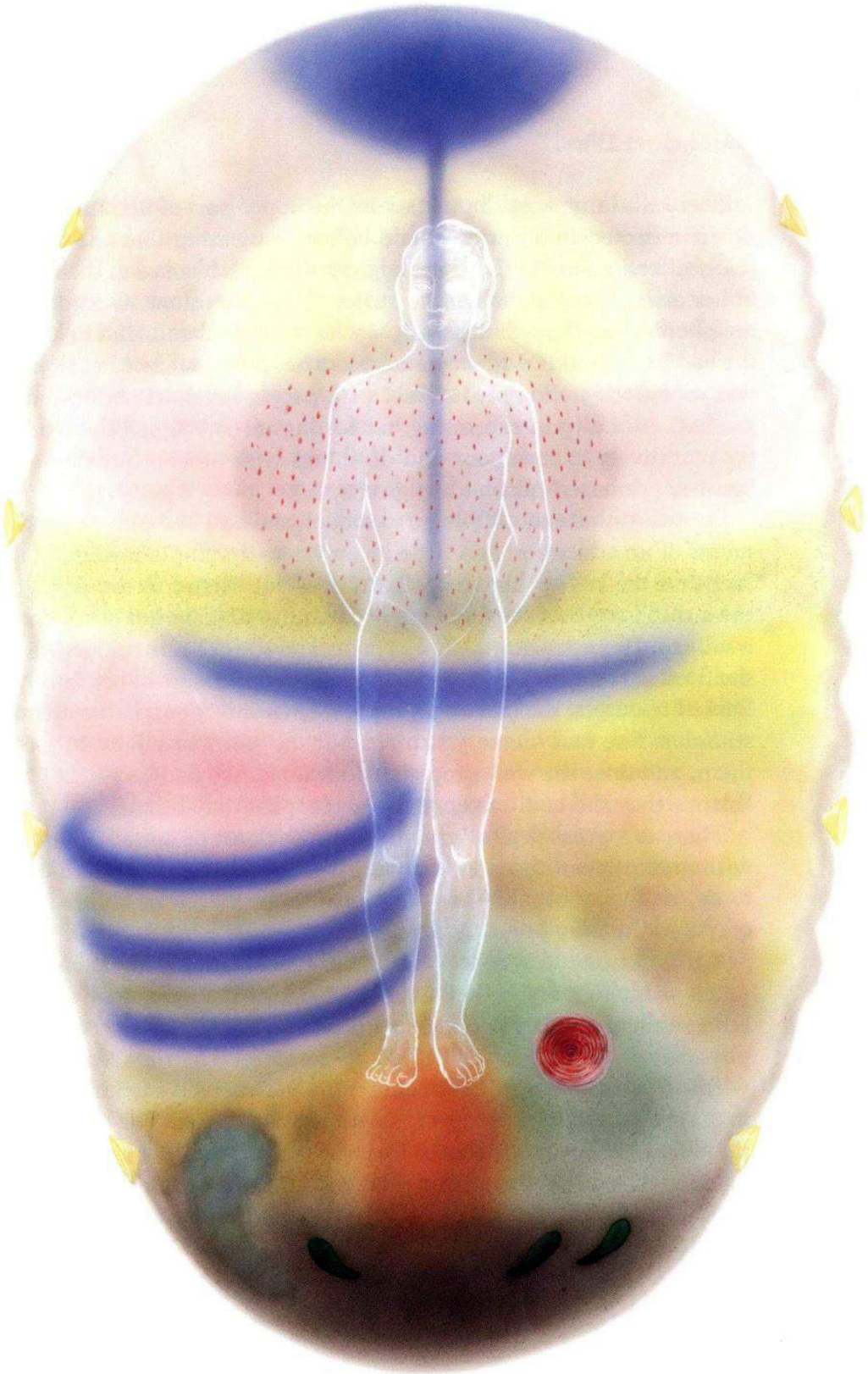
https://thuviensach.vn

Khi bạn quá yếu và ít năng lượng, ngay cả những nỗ lực để bước mỗi bước đi cũng đòi hỏi sự gắng sức to lớn. Cô cần có ý chí mạnh mẽ để di chuyển, đi lại, nâng đồ vật và thậm chí hít thở, và cô gần như luôn phải chịu đựng các cơn đau. Dải rộng màu xanh biển này cho thấy sức mạnh của nỗ lực đó từ cô.

Ba dải màu xanh lam cong nằm thấp bên trái hào quang cũng phản ánh nỗ lực này, nhưng chúng biểu thị rõ hơn hậu quả của sự căng thẳng. Cuộc đấu tranh chống lại những tác động của các cơn đau gần như liên tục và việc phải tuân thủ theo yêu cầu của bác sĩ đã dẫn đến một tình trạng căng thẳng trường kỳ trong cô. Cô phải cố gắng vận hết sức lực để bù đắp phần nào cho những khuyết tật về thể chất, nhưng vì cô thường thất bại trong các nỗ lực của mình, những dải màu này bị biến thành màu xám đen của sự trầm cảm.

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn



15. The Results of Polio

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn

Hình 15. Hậu quả của bệnh bại liệt

Có một vùng rộng lớn màu hồng ở phần trên hào quang của cô, và điều này được phản chiếu trong phần bóng mờ sậm hơn ở dưới, cho thấy cô là một cô gái rất giàu tình cảm. Nhưng ở đây một lần nữa màu sắc bị chặn ở các rìa hào quang, bởi vì cô không có lối thoát cho cảm xúc của mình. Ngoại trừ những người gần gũi trong gia đình—những người yêu thương và chăm sóc cô—cô không có mấy liên hệ với ai bên ngoài ngoại trừ các bác sĩ của mình. Vì có quá ít năng lượng, cô chỉ có thể giao tiếp với mọi người trong một khoảng thời gian ngắn, và cô luôn gặp khó khăn để bày tỏ cảm xúc của mình. Cô rất cố gắng để tiếp cận và làm việc cùng mọi người, nhưng cô nhanh chóng bị kiệt sức và phải từ bỏ giữa chừng.

Do không thể đi học, cô chỉ được giáo dục ở mức rất cơ bản và không có mấy động lực để phát triển trí tuệ. Thực tế là màu vàng trên đầu của cô không mở rộng đến các cạnh của hào quang cho thấy cô có rất ít khả năng tập trung tâm trí vào một chủ đề. Cô chỉ có thể tập trung trong một khoảng thời gian ngắn, rồi nhanh chóng trở nên bồn chồn khi cô cố gắng tập trung một lúc. Vì điều kiện gia đình hạn chế, môi trường sống của cô rất nhỏ hẹp và ít hoạt động kích thích tinh thần. Cô có những mong ước mơ hồ nhưng không biết làm thế nào để tập trung vào chúng, và bởi cô hoàn toàn không được dạy dỗ, cô rất ít tự tin rằng mình thực sự có thể thực hiện được bất cứ điều gì.

Có rất nhiều màu xám ở phần dưới hào quang của cô, pha với màu xanh lá: màu xanh, bởi vì quá khứ đầy ắp những nỗ lực cô đã cố gắng làm và màu xám vì những nỗ lực của cô thường kết thúc bằng thất bại. Các hình trong phần màu xám dưới chân cô có liên quan đến kỷ niệm về những nỗi thất vọng trong quá khứ; chúng đại diện cho sự chán nản và trầm cảm. Mảng màu xanh lục phía dưới bên phải hào quang gần bàn chân là kết quả của một giai đoạn đầu trong cuộc đời khi cô chưa quá yếu và được khuyến khích hoạt động nhiều hơn. Biểu tượng màu đỏ tươi trong mảng màu này là một ký ức còn lưu giữ về một người đã khích lệ cô rất nhiều vào thời điểm đó, và đã để lại ấn tượng tốt đẹp trong cô. Hình lông chim màu xanh lục ở phía dưới bên trái phản ánh nỗ lực trong thời gian đầu này, tuy nhiên rất không may những nỗ lực đó đã thất bại. Toàn bộ những dấu ấn buồn bã của cuộc đời cô là những lần cố gắng rồi thất bại, vì thế điều đáng ghi nhận là cô vẫn có ý chí tiếp tục nỗ lực bước đi trong cuộc đời.

Sự pha trộn của màu sắc ở phần dưới của hào quang của cô chỉ ra rằng cô cũng đã từng có mong ước được là ai đó khác (mảng màu cam), nhưng ước mong đó cũng thường bị chôn vùi bởi cảm nhận sự thấp kém của bản thân (màu xanh xám). Cao

https://thuviensach.vn

hơn chút về phía bên phải, phần màu xanh lá pha xám và hồng cho thấy những nỗ lực của cô tự mình lo cho bản thân càng nhiều càng tốt, nhưng màu sắc khá mờ mịt và không rõ nét vì năng lực của cô quá thấp.

Đây là một cô gái cực kỳ ốm yếu, một người mất khả năng hoạt động thông thường vì căn bệnh hen suyễn mãn tính nghiêm trọng. Vì thế, cô liên tục vào ra bệnh viện, nhưng khi cô ra ngoài trong tình trạng sức đề kháng thấp, cô rất dễ bị nhiễm bệnh, và cô luôn có khuynh hướng mắc nhiều bệnh khác. Vì vậy tình trạng của cô càng trở nên phức tạp bởi các loại bệnh thứ phát mắc phải.

Nhưng cô đầy lòng quyết tâm. Tôi không tin rằng cô được sinh ra với sức mạnh ý chí phi thường như vậy; mà cô đã phát triển sức mạnh đó qua những nỗ lực to lớn để vượt qua những khiếm khuyết của mình—ngay cả khi những nỗ lực này chỉ gặt hái được chút ít thành công. Dựa vào sức mạnh của ý chí tinh thần—luôn là sự ứng đáp cho những nỗ lực của một người—cô đã kiên trì quyết tâm có được những điều tốt đẹp hơn và sử dụng các năng lực của mình hết mức có thể. Đây thực sự là một thành tựu lớn lao.

Nhằm cố gắng giúp đỡ và khuyến khích cô, tôi đã gợi ý rằng khả năng chịu đựng và sức đề kháng của cô có thể được cải thiện nếu cô ấy học thêm. Nỗ lực sử dụng tâm trí của cô sẽ thu hút được năng lượng cao hơn, và nó có thể làm tăng sự tự tin và giảm sự trầm cảm của cô. Tôi cũng nghĩ rằng sẽ rất hữu ích nếu cô tập hình dung một số điều cô có thể làm, hơn là cứ chăm chú vào những điều không thể. Bằng cách này, cô có thể dựa vào những năng lực cấp cao hơn của thể trí để tăng cường sức mạnh cho cơ thể vật lý của mình.

Tôi cũng gợi ý rằng nếu cô ấy rời khỏi New York tới nơi có khí hậu khô hơn, thì tình trạng hô hấp của cô có thể được cải thiện, và điều này sẽ giúp cô tập trung suy nghĩ dễ dàng hơn. Cô đã theo lời khuyên của tôi và chuyển đến Arizona, nơi tôi tin rằng bệnh hen suyễn của cô ấy đã tiến triển tốt hơn, nhưng sau đó tôi đã mất liên lạc với cô. Vì vậy tôi không biết liệu cô có thể làm theo những gợi ý của tôi để phát triển tiềm năng tâm trí của mình hay không.

16. *Một Đứa trẻ sinh ra Bị hội chứng Down*

Đây là hào quang của một cậu bé khoảng bảy tuổi bị hội chứng Down, một khiếm khuyết di truyền gây ra bởi sự bất thường của nhiễm sắc thể. Nó được đặc trưng bởi sự kém phát triển tinh thần và hình thể bất thường; vì lý do này, nó được gọi là chứng Mông Cổ. Nghiêm túc mà nói, đứa trẻ này bị tật nguyền, không phải mang

https://thuviensach.vn

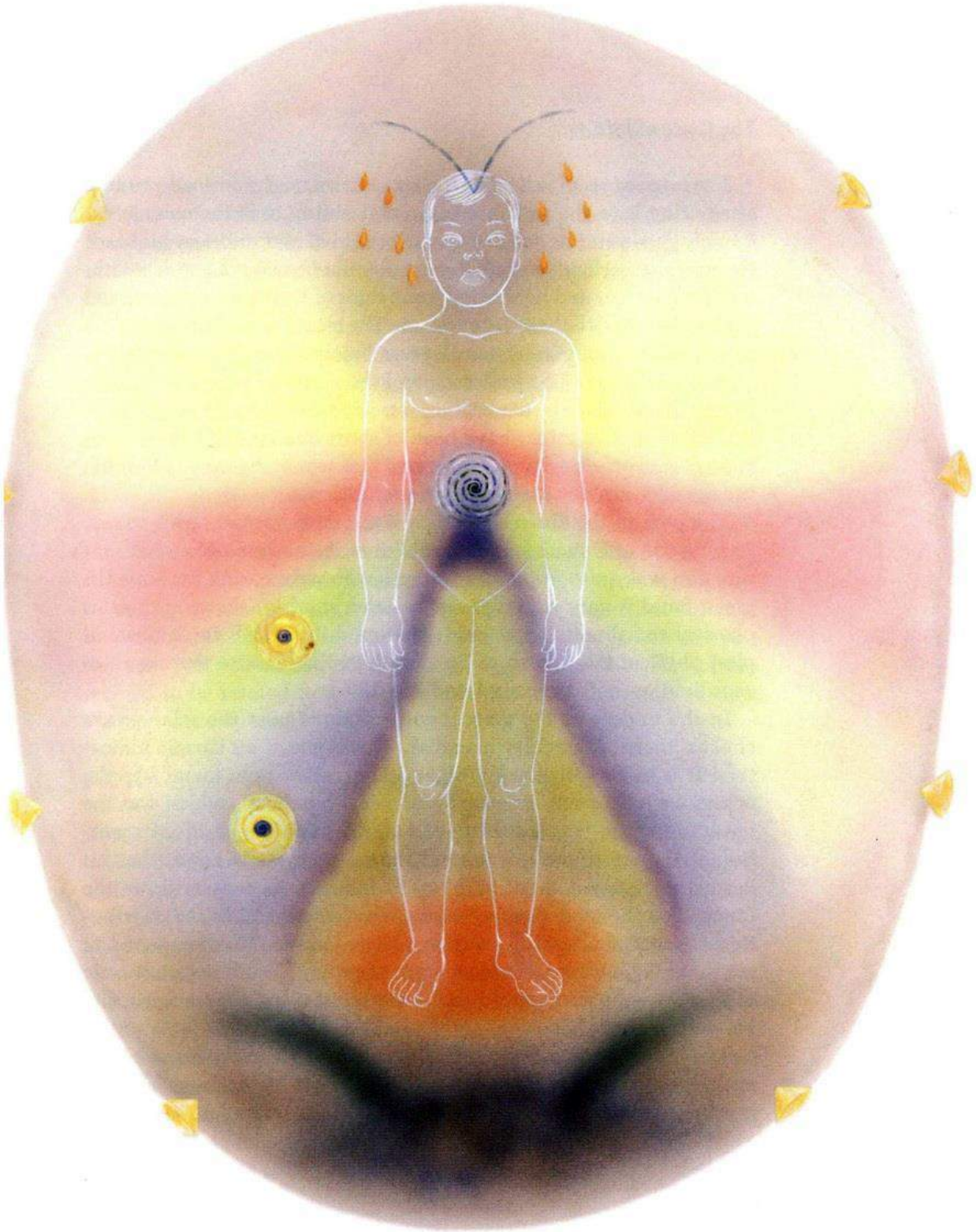
bệnh, nhưng cậu thuộc về nhóm này vì những bất thường trong hào quang đi kèm theo những bất thường về thể chất của bé.

Trước hết, bạn thấy hình dạng của hào quang tròn nhiều hơn so với trường hợp #4, vốn là một cậu bé bình thường ở tuổi lên bảy; hào quang này khá giống trường hợp cô bé ba tuổi. Điều này cho thấy cậu không trưởng thành ở mức trung bình. Tất cả phần giữa và phần dưới của hào quang phủ một đám mây xám nhạt tương tự như bức hình hào quang ở trên, mặc dù hậu quả không nghiêm trọng lắm. Nhưng các van nạp năng lượng bị tác động; chúng hoạt động chậm chạp và lờ đờ, và do đó mức năng lượng và sức đề kháng của cậu bé đều bị khiếm khuyết. Trong hào quang có một lượng màu xám cao bất thường, nhưng trong trường hợp này, nó xuất phát từ sự yếu ớt, sức khoẻ kém và thiếu năng lượng hơn là vì sợ hãi hay trầm cảm.

Nếu bạn so sánh hào quang của cậu bé này với những đứa trẻ khác, bạn sẽ thấy rằng các dải màu đang mở ra đại diện cho tiềm năng của cậu đều rủ xuống khá mạnh và có màu xám. Đây là một dấu hiệu khác của sự mất khả năng thể hiện bản thân và hoạt động bình thường của cậu. Trên đỉnh của hào quang, màu sắc tiết lộ các năng lực cao hơn của cậu bé quá mờ nhạt đến mức gần như không thể nhận ra, và màu xám phủ bóng lên màu vàng cho thấy khi sinh ra cậu bé đã gần như không có trí tuệ.

Thật thú vị, sự vắng mặt của màu nâu thông thường của sự ích kỷ ở đáy hào quang phản ánh sự vô tri này. Như tôi đã nói, tất cả trẻ em bình thường đều bận rộn khẳng định mình, vì chúng bắt đầu khá sớm phát triển một bản ngã. Nhưng cậu bé tội nghiệp này thiếu khả năng tinh thần để có được cảm nhận về bản thân, và qua đó đó phát triển tính ích kỷ. Trong cậu bé, phần đáy của hào quang đầy những màu xám xanh của căng thẳng, những tác động này mở rộng lên phần hoạt động của hào quang.

https://thuviensach.vn



16. A Child Born with Down's Syndrome

Hình 16. Một đứa trẻ sinh ra với hội chứng Down

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn

Các khoảng lớn màu vàng trong phần trên của hào quang có thể làm bạn hiểu nhầm là nó biểu thị cho khả năng tinh thần, thực tế màu sắc rất mờ nhạt và vị trí của nó quá thấp, gần như dưới phần đầu. Cậu bé rất thiếu hụt năng lực trí tuệ, nhưng không phải là cậu bé hoàn toàn không có trí thông minh, cậu có những biểu hiện diễn tả sự cố gắng liên lạc và giao tiếp với mọi người xung quanh. Đám mây mù quanh đầu cậu bé là kết quả của các mũi tiêm hàng ngày nhằm nỗ lực cải thiện khả năng tư duy của cậu, và các tia vàng trong đám mây cho thấy rằng thuốc đã tạo ra một số kích thích tinh thần, mặc dù điều này có lẽ chỉ diễn ra trong chốc lát. Việc tiêm thuốc là một phần của một chương trình thử nghiệm đã được tiến hành vào thời điểm đó, và tôi không rõ chương trình này đã thành công ra sao.

Màu hồng trong hào quang của cậu bé này là màu bình thường nhất. Như một điển hình của trẻ em mắc hội chứng Down, cậu bé có bản tính tình cảm và đã đáp ứng khá tốt với những người đang chăm sóc cậu. Dải màu xanh lá của cậu rất nhợt nhạt và dốc xuống nhiều, cho thấy sự phối hợp thể chất của cậu bé rất kém. Cậu bé khó thực hiện các nhiệm vụ thể chất đơn giản nhất, chẳng hạn như mặc quần áo cho mình, bởi vì không có sự phối hợp giữa đầu óc và đôi tay.

Ở giữa dải màu xanh lá, tập trung quanh luân xa tùng thái dương, có một đĩa tròn màu xanh lam. Đây là một trong những biểu hiện về nghiệp quả của cậu bé. Biểu tượng này đang ở trạng thái tích cực hoặc mở ra, chứ không phải là tiềm ẩn như ở những người khác chúng ta đã thấy, bởi vì khuyết tật về thể chất của cậu là do nghiệp quả, bắt đầu từ khi mới sinh và đang chi phối cuộc đời của cậu. Vị trí của nó ở trên cùng của dải màu xanh một mặt cho thấy nghiệp quả của cậu bé có liên quan đến việc mất khả năng hoạt động trên thế giới; mặt khác, luân xa tùng thái dương, là trung tâm của sự phân bố năng lượng cảm dục, rất mất tổ chức. Điều này gợi ý cho tôi rằng hệ thống tuyến của cậu bé bị rối loạn. Có hai chỉ thị nghiệp quả khác cũng liên quan đến khuyết tật của cậu bé, nhưng chúng vẫn chưa hoạt động.

Các dải màu xanh biển dường như xuất phát từ luân xa tùng thái dương và trượt xuống dưới chân cho thấy sự căng thẳng và thiếu năng lượng của cậu bé có liên quan đến luân xa này. Chúng dường như bao quanh một khu vực riêng màu xanh lợt, nhưng thực ra đó là một sự tiếp nối của dải màu xanh lá của cậu, bị ngắt quãng bởi những đường biểu thị sự căng thẳng. Đám mây mù màu cam-nâu quanh bàn chân nằm trọn trong những dải màu xanh biển này, cho thấy cảm giác tự tin mới chớm nở của cậu bé bị hạn chế bởi khuyết tật thể xác của mình.

Mặc dù bị khiếm khuyết, cậu bé đã may mắn được chăm sóc trong một gia đình với bố mẹ nuôi chân thành yêu mến cậu. Mối quan hệ này đã không chỉ kích thích tình

https://thuviensach.vn

cảm tự nhiên của cậu, mà còn thúc đẩy ở một mức độ nhất định sự phát triển trí tuệ của cậu bé qua nhiều năm.

Tôi khuyên là cậu bé nên được khuyến khích làm các công việc chân tay đơn giản mà cậu có thể thích thú, chẳng hạn như chăm sóc cây cối. Điều này có thể giúp phát triển sự phối hợp tinh thần và thể chất. Trong khi cậu bé sẽ không bao giờ có thể bình thường, cậu vẫn có thể được đào tạo để làm một số công việc đơn giản, chẳng hạn như làm vườn, một công việc không đòi hỏi quá nhiều suy nghĩ.

Vì tôi không nhận được thông tin gì thêm về cậu bé này, tôi không biết liệu cậu có tiến bộ gì không, hay cậu có bị mất sớm không, như rất nhiều trường hợp bị hội chứng Down. Nghiệp quả của cậu bé dường như liên quan đến một cuộc sống đầy thất vọng từ quan điểm của sự phát triển bên trong.

17. Tình trạng lo âu thái quá

Đây là hình ảnh của một người đàn ngoài năm mươi tuổi đang ở trong tình trạng thường được gọi là suy sụp thần kinh. Không cần phải có thông nhãn để nhìn ra điều này, bởi vì khi ông đến gặp tôi ông đang trong tình trạng căng thẳng thần kinh rất nặng nề. Ông là người có tính cách mạnh mẽ, và đã làm được nhiều việc lớn trong cuộc đời, như những màu sắc mạnh mẽ trong hào quang của ông cho thấy. Nhưng vào thời điểm bức hình này được vẽ ông không thể hoàn thành bất cứ điều gì, vì ông đang mắc kẹt trong nỗi lo lắng đến mức ông thậm chí còn nghi ngờ khả năng suy nghĩ của mình.

Người đàn ông này đã quan tâm đến tư tưởng phương Đông trong nhiều năm và đã chấp nhận các giáo huấn căn bản của nó, nhưng tại thời điểm này ông đầy nghi ngờ và không chắc chắn về mọi điều, và những tư tưởng này không còn mấy ý nghĩa đối với ông. Về cơ bản ông đang là một người tốt, lạc lối, và cùng với điều đó, mất đi cả ý thức cá nhân. Ông có một công việc kinh doanh đã rất thành công nhưng đang trên đà xuống dốc, và điều này càng làm tăng thêm sự lo lắng và càng phá vỡ mọi sự tự tin trong ông.

Tất cả sự sợ hãi và căng thẳng này có thể được nhìn thấy khá rõ trong hào quang của ông, nổi bật nhất trong hai lớp vỏ màu xanh biển bao kín hào quang. Cơn căng thẳng thần kinh mà ông phải chịu đựng tạo nên các dải ở các rìa hào quang, tương tự như những gì chúng ta đã thấy ở một số trường hợp đã nghiên cứu nhưng nó trải dài lên cao trong hào quang hơn bất kỳ của ai khác. Thứ hai, lớp vỏ bên trong thậm chí còn nghiêm trọng hơn, vì nó đã tạo ra một hàng rào cản trở dòng chảy ra

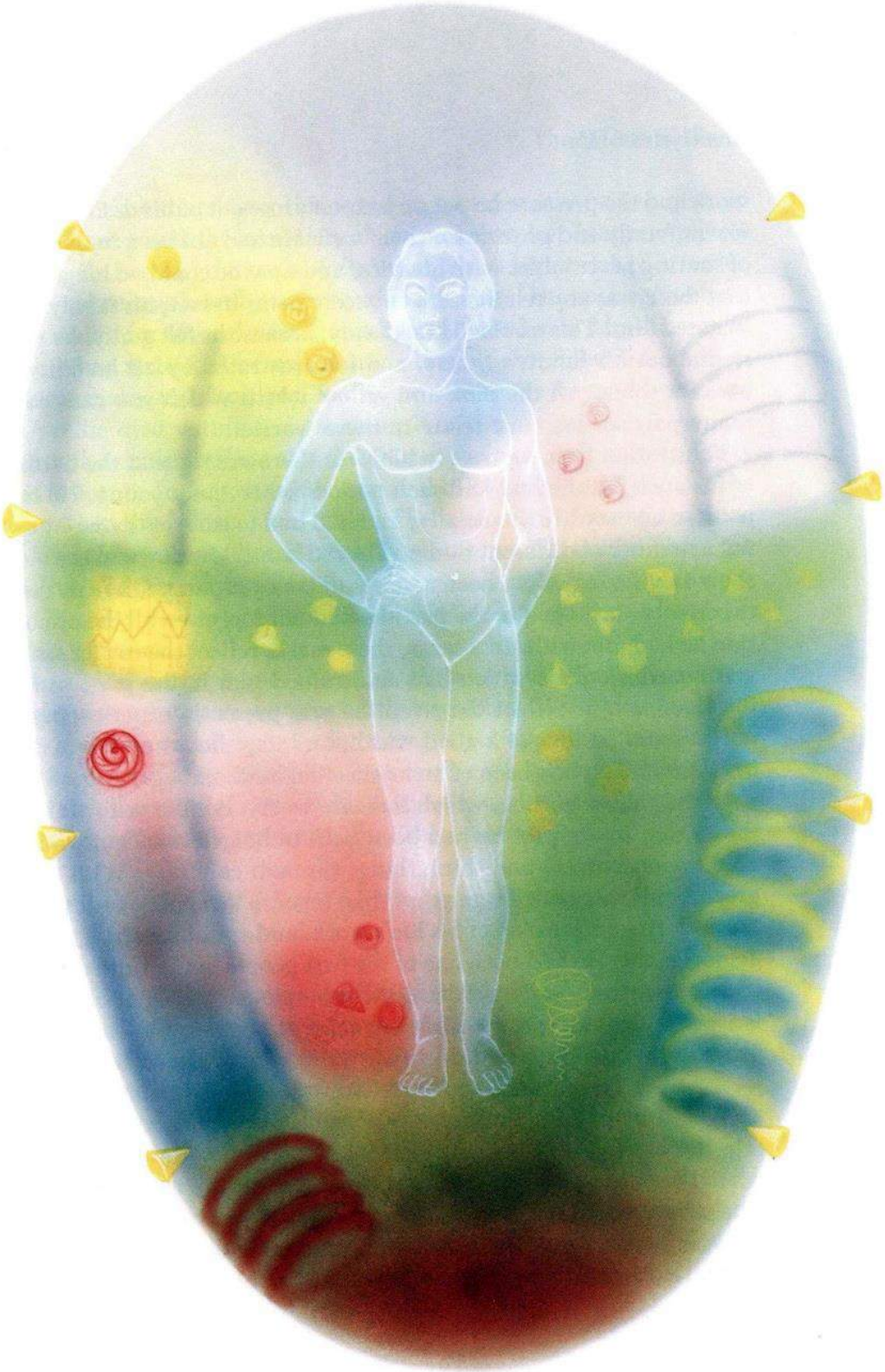
https://thuviensach.vn

bên ngoài bình thường của cảm xúc và chuyển ngược năng lượng của chúng vào trong chính bản thân ông. Khi ai đó rơi vào tình trạng này, họ không thể diễn tả cảm xúc của mình; họ có thể bắt đầu cảm thấy điều gì đó, nhưng rồi sự nghi ngờ của họ sẽ làm cho họ do dự và rút lui.

Trong trường hợp này, sự tắc nghẽn ngày càng gia tăng căng thẳng của ông. Giống như một người trượt băng xoay tròn hay một con sóc trong lồng, nỗi lo lắng của ông vẫn trên đà tăng tốc vì hành động lặp đi lặp lại, xoay tròn và bó hẹp. Thực tế là sự tắc nghẽn kéo dài quá cao trong hào quang của ông cho thấy các năng lực cao hơn của ông cũng bị hạn chế. Đáng buồn thay, ông bị khép chặt từ hai hướng—từ thế giới bên ngoài và từ nội tâm của mình. Điều đó ảnh hưởng đến sự cân bằng tinh thần trong ông, làm ông mất đi quan điểm, và dẫn đến việc ông diễn giải sai mọi sự kiện trong cuộc sống hàng ngày. Điều này làm gia tăng tình trạng bối rối về tinh thần và cảm xúc của ông. Trên thực tế, ông bị mắc kẹt trong một cái bẫy tạo ra do áp lực từ chính mình, sự mất kết nối với thực tế và trí tưởng tượng méo mó của ông.

Những khu vực màu hồng trong hào quang cho thấy người đàn ông này bản chất là người giàu tình cảm, nhưng sắc nhạt của màu hồng cho thấy ông không có khả năng chia sẻ cảm xúc của mình. Bạn có thể thấy màu hồng bao quanh, cả trên và dưới dải màu xanh lá. Ông vẫn yêu vợ con mình, nhưng ông nói với tôi trong nước mắt rằng ông hoàn toàn không thể bộc lộ cảm xúc của mình, hoặc cách biệt họ theo nhiều nghĩa. Ông đã quá bận rộn với công việc của mình trong một thời gian dài, và làm việc vất vả đến nỗi ông đã xa cách với gia đình mình. Tuy nhiên, nguyên nhân cơ bản của việc làm việc quá sức và áp lực ông đặt lên mình nảy sinh từ chính mong muốn chăm sóc cho gia đình và chu cấp đầy đủ cho vợ con. Ông không có thói quen chia sẻ những rắc rối của mình với vợ, và giờ đây ông không còn cảm thấy giữa họ còn mối ràng buộc nào. Trên thực tế, gia đình chỉ làm ông bực mình. Điều này làm ông đau đớn vì ông cảm thấy tội lỗi; ông lo lắng về tương lai của gia đình mình, và cảm thấy nản lòng vì không có khả năng chăm sóc cho họ. Tất cả các xoáy hồng và vàng mà bạn có thể nhìn thấy trong nhiều phần của hào quang của ông đều liên quan đến những lo lắng.

https://thuviensach.vn



17. An Acute Anxiety State

Hình 17. Trạng thái lo lắng thái quá

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn

Sự thất vọng không còn là điều mới đối với ông, vì có những dấu hiệu ở phần đáy hào quang chỉ ra rằng ông đã có những khoảng thời gian bị như vậy khi còn trẻ. Ông không có một cuộc sống dư giả về tài chính, và đã phải kiếm sống bằng cách làm nhiều việc khác nhau. Các dải màu đỏ ở dưới thấp trong hào quang cho thấy ông đã thường tức giận và bực bội, và mặc dù những trải nghiệm này thuộc về quá khứ, ông không hề quên tất cả những trắc trở mà ông gặp phải khi còn trẻ. Theo một nghĩa nào đó, những dấu hiệu này phản ánh những cuộc đấu tranh trước đây và những khó khăn đã cản trở ông trong quá khứ, giống như những đường xanh biển phản ánh sự căng thẳng mà ông đang phải chịu đựng.

Dải màu xanh lá có một chiều rộng lớn, và màu vàng trên đó cho thấy công việc của ông luôn luôn liên quan tới lĩnh vực trí tuệ, nhưng một lần nữa, dải màu này lại chứa đầy các xoáy màu vàng biểu đạt sự lo lắng. Toàn bộ màu vàng ở trên cho thấy trong quá khứ ông là người vừa thông minh vừa sáng tạo, có khả năng tập trung cao và suy nghĩ cẩn thận về mọi vấn đề. Trong dải màu xanh lá, có một hình dạng đồ thị lớn, một biểu tượng của trật tự. Đó là ấn tượng sâu đậm về công việc trong cuộc đời ông, và là hình ảnh của thành tựu lớn nhất trong đời. Ông là một trong những người đầu tiên ở Hoa Kỳ tạo ra các tiêu chuẩn và phát triển phương pháp lấy ý kiến công chúng—một sáng kiến mà Gallup và các tổ chức khác sau đó đã mua lại. Ông còn viết một số cuốn sách về chủ đề này. Như biểu tượng trong dải màu xanh ngụ ý, khuynh hướng của ông là phân loại tất cả mọi thứ, vì đó không chỉ là cách ông kiếm sống, mà nó còn là cách thức hoạt động thông thường của tâm trí ông. Ông hạnh phúc nhất khi ông có thể làm giản lược mọi thứ xung quanh ông thành một mẫu hình có trật tự. Điều này cũng tương tự như ở trường hợp #13, tuy nhiên có sự khác biệt rất lớn giữa hai người, vì loại trật tự này mang tính máy móc và thống kê, trong khi loại #13 là nguyên mẫu và phổ quát.

Vào thời điểm tôi gặp người đàn ông này, ông mới gần đây đã phải từ bỏ công việc kinh doanh, và sự chấm dứt áp lực đột ngột đã khiến ông cảm thấy mất mát. Ông mất đi định hướng mà công việc vẫn cho ông, và ông bị bao phủ bởi cảm giác lo lắng và hoài nghi. Sự lo lắng của ông đã phát triển trong nhiều năm, và khi tôi gặp ông, ông đang ở trong tình trạng tồi tệ đến mức ông đầy khó xử và không thể đưa ra bất kỳ quyết định gì. Đáng buồn thay, không thể giúp gì được ông, và thực tế là ông đã mất sau đó một thời gian ngắn. Đây là một trường hợp rất bi thảm.

Tôi ước gì mình có thể nói rằng trường hợp của người đàn ông này là rất hiếm, nhưng đáng tiếc là không phải là như vậy. Trên thực tế, đây là tình trạng điển hình của thế giới ngày nay, nó phổ biến hơn nhiều so với thời điểm bức hình được vẽ. Có

https://thuviensach.vn

rất nhiều người, cả đàn ông và phụ nữ, vốn rất giàu sự quan tâm và có động cơ tốt, nhưng dưới áp lực từ công việc và sự mong muốn thành công, họ đã buộc phải làm việc không ngừng nghỉ. Điều này luôn làm cho các mối quan hệ căng thẳng và khó khăn.

Ở quá nhiều người, thói quen sống và làm việc dưới áp lực cực đoan tạo ra những hình thái căng thẳng mà cuối cùng kết thúc trong tình trạng kiệt quệ, và điều này có thể gây ảnh hưởng rất xấu đến gia đình và các mối quan hệ cá nhân của họ. Đây là lý do tại sao việc học quan sát những dấu hiệu căng thẳng bên trong chính bản thân mình và thực hiện từng bước để thay đổi các mô hình cảm xúc tiêu cực trước khi chúng gây ra những tổn thất cho ta là điều vô cùng quan trọng.

18. Tác động của Tham Thiền đối với Bệnh nhân Bệnh Tim Mãn tính

Đây là hào quang của một phụ nữ người Nga đặc biệt đang ở độ tuổi 40, người được sinh ra với một trái tim phình to đến nỗi các bác sĩ kiểm tra định kỳ cho cô luôn ngạc nhiên khi thấy cô vẫn còn sống. Tuy nhiên, cô đã trải qua một giai đoạn đầy nguy hiểm và đau đớn, và mặc dù về nguyên tắc là không được phép, cô đã kết hôn và sống hạnh phúc thêm ba mươi năm sau khi bức hình này được thực hiện. Thực tế, cô là một phép màu trong y học.

Thoạt nhìn, người ta không thể tin rằng đây là hào quang của một người bệnh, bởi vì mặc dù chỉ thể hiện qua hình ảnh, màu sắc của hào quang này đặc biệt rõ ràng. Toàn bộ hào quang thể hiện sự đối xứng và sự cân bằng chung, vì màu sắc của phần trên được phản ánh ở phần dưới với một mức độ lớn hơn, một dấu hiệu của phàm ngã tích hợp. Màu xám của sự sợ hãi và trầm cảm rất phổ biến ở người bệnh đau ốm kinh niên có thể nhìn thấy được trong phần dưới của hào quang , nhưng phần trên không hề bị phủ bóng. Dù sao, đây cũng là hào quang của một người phụ nữ đã trải qua nhiều năm sống trong tình trạng bệnh tim nghiêm trọng gây ra những cơn đau liên tục.

Bạn sẽ thấy dải màu xanh lá trễ xuống sâu ở bên rìa hào quang, một dấu hiệu rõ ràng cho thấy năng lượng của cô không vận hành bình thường. Hơn nữa, màu xanh biển của sự căng thẳng không chỉ che phủ phần dưới của hào quang mà còn lan rộng lên qua dải xanh lá, do đó ảnh hưởng trực tiếp đến tất cả các hoạt động của cô. Trước đây tôi đã từng nói rằng hiện tượng này xuất hiện khi một người đang bị buộc phải vượt quá giới hạn chịu đựng thông thường về thần kinh hay thể chất. Tuy nhiên, ở người phụ nữ này không có dấu hiệu của thần kinh, và những căng thẳng của cô hoàn toàn liên quan đến việc thiếu năng lượng do bệnh tật gây ra. Tất cả những biểu hiện cảm xúc của cô đều bị căng thẳng. Vì cô không có nhiều sức lực

https://thuviensach.vn

để chống đỡ những cơn bệnh tật ập đến, cô đã phải dành dụm năng lượng của mình. Mọi thứ cô làm đều đòi hỏi nỗ lực cao trong ý chí.

Thực tế, hào quang này không có nhiều dấu hiệu của bệnh tật phần lớn là do trong nhiều năm cô đã thường xuyên thực hành tham thiền. Mỗi ngày cô đều nỗ lực có ý thức để tự giải phóng mình khỏi những hạn chế cảm xúc mà bệnh tật thường xuyên đè nặng lên cô, và để tiếp cận với mọi người trong tình yêu và thương mến. Màu sắc nổi bật nhất trong hào quang của cô ấy là màu hồng, cho thấy cô không chỉ có tình cảm sâu sắc trong bản chất con người mà cô còn chú ý tạo nên nó thông qua tham thiền và tìm cách biểu đạt điều đó trong các mối quan hệ cá nhân của mình.

Màu xanh biển và tím rõ nét ở đỉnh hào quang cho thấy sự hết lòng của cô với lý tưởng tinh thần, và những mảng màu này mở rộng cho thấy cô đã cố gắng thực hành áp dụng những lý tưởng này trong cuộc sống hàng ngày. Vùng xanh lá rộng lớn cân đối với màu hồng ở phần trên của hào quang của cô là minh chứng cho thái độ cảm thông của cô đối với người khác, cũng như ứng đáp của cô đối với những gì cô cảm nhận được như vẻ đẹp thuần khiết và sự hòa hợp của thế giới.

Vị trí của màu vàng trong hào quang phía trên, cũng như bóng mờ của nó, cho thấy cô ấy thích nghĩ và thông minh, nhưng nó cũng chỉ ra rằng hành động của tâm trí của cô ấy được kết hợp với các ý tưởng trừu tượng chứ không phải với giải pháp vấn đề thực tiễn. Đó là khuynh hướng tự nhiên của nó và nó đã được tăng cường bởi bệnh tật của cô, vì cô đã sống một cuộc đời được che chở, trong đó tất cả nhu cầu bình thường của cô đã được chăm lo tốt và không cần phải suy nghĩ về chúng.

Như tôi đã nói, dải màu xanh lá cây của cô cho thấy cô thiếu sức mạnh thể chất, và cô không có khả năng làm bất kỳ hoạt động tích cực nào. Ngọn lửa màu hồng trong dải màu xanh là kết quả từ những nỗ lực của cô để mang tình yêu của cô vào cuộc sống hàng ngày của cô, và nhận thức vô thức của cô rằng công việc thực sự của cô trên thế giới là quan tâm đến mọi người, và với khả năng giúp đỡ họ thông qua sự tử tế và thông cảm. Các ngôi sao màu vàng có liên quan đến sự quan tâm của cô với tư duy biểu tượng, thường xuyên cuốn hút tâm trí cô.

Phần dưới của hào quang của cô chứng minh rằng sự thanh thản nội tâm của cô đã đạt được qua nỗ lực có ý thức, và chắc chắn không phải là kết quả của những hoàn cảnh thể chất mà cô sinh ra trong đó. Màu xanh lam-xám ở dưới cùng của hào quang, ngay phía trên màu nâu bình thường của sự ích kỷ, cho thấy rằng tuổi thơ của cô ấy đầy sự không chắc chắn và sợ hãi. Có hai vết sẹo lớn, đau đớn bên trong

https://thuviensach.vn

nền xanh xám này, cho thấy rằng khi cô khoảng hai mươi lăm hay ba mươi tuổi, cô phải trải qua một giai đoạn cực khổ, trong đó cô đã phải chịu một gánh nặng to lớn. Những vết sẹo này có một hành động kép. Chúng chỉ ra rằng một mặt cô cố giữ bình tĩnh, vì cô cảm thấy rằng mọi thứ phụ thuộc vào cô, và cùng lúc cô thấy tuyệt vọng vì cô không biết nên làm gì.

Màu xám phủ vùng màu xanh lá chỉ rằng mặc dù cô đã hành động, nó đã được tô màu bởi sự sợ hãi và căng thẳng. Những trải nghiệm này gây chấn thương đến nỗi chúng có thể vẫn tiếp tục ảnh hưởng đến thời gian còn lại của cuộc đời cô. Điều thú vị là mặc dù chúng vẫn còn lãng vãng trong tâm trí vô thức của cô, việc thực hành tham thiền đã cho phép cô đẩy chúng vào quá khứ, để chúng không còn hoạt động trong cô.

Mảnh màu da cam với một vòng xoáy trong đó chỉ ra rằng những sự kiện trong cuộc sống của cô ấy ở một mức độ nào đó cho cô ấy cảm giác không thích hợp và thấp kém. Điều này đôi khi khiến cô phản ứng có phần mạnh mẽ, đặc biệt là trong việc bảo vệ những người cô thích nhất. Tuy nhiên, phản ứng loại này thực sự không phù hợp với tính khí của cô, và những ảnh hưởng liên tục của việc tham thiền có thể làm tiêu tan nó theo thời gian. Cô là một người hiểu rõ cuộc sống thông qua một hình thức cảm thông hơn là bằng tư duy có ý thức, sao cho theo cách cô không giải quyết vấn đề nhiều như như giải thể chúng.

Trong một mức độ đáng chú ý, hào quang của người phụ nữ này là một sự ghi nhận của cả chấn thương trong quá khứ của cô và tình trạng hiện tại của cô ấy về hòa bình và hòa hợp. Lớn lên ở Nga, cô đã trải qua những nỗi kinh hoàng của Cuộc Cách mạng, khi còn nhỏ, cô đã phải chịu đựng sự mất mát bạn bè và gia đình. Cô hầu như không thể chạy trốn đến Thổ Nhĩ Kỳ, nơi cô bị giam giữ và trải qua rất nhiều khó khăn. Cuối cùng, cô đã thành công trong việc đến Hoa Kỳ, nhưng những rắc rối của cô vẫn chưa kết thúc, vì cô không có tiền bạc và phải kiếm sống ngoài việc thích nghi với một lối sống khác.

Tất cả những khó khăn đó bị làm phức tạp do căn bệnh của cô, và cô không chỉ sống sót mà còn phải kiểm soát hoàn cảnh của mình. Một phần bí mật của cô là sự thanh thản tự nhiên của cô. Cô đã không bị áp đảo bởi những vấn đề của cuộc đời cô bởi vì cô luôn cảm thấy sức mạnh của một sự hiện diện tinh thần có thể đưa cô qua những khó khăn. Sự cảm nhận của cô về sự hiện diện này đã tăng lên và sâu sắc hơn qua việc tham thiền của cô.

https://thuviensach.vn

18. The Effects of Meditation upon a Chronic Heart Patient

Hình 18. Tác động của tham thiền lên một bệnh nhân bệnh tim mãn tính

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn

Cô đã có rất nhiều may mắn, sau này trong cuộc đời, để kết hôn với một người đàn ông tốt bụng và có khả năng mà cô ngưỡng mộ. Họ là tất cả với nhau. Không những ông đã chia sẻ tất cả các sở thích của mình, mà ông còn rất thiết thực và tự lực, vui mừng giải toả cho cô những gánh nặng của cuộc sống. Vì vậy, mặc dù cô vẫn còn đau đớn, cô sống trong hoàn cảnh lý tưởng. Mặc dù cô phải một mình gần suốt ngày, cô không bao giờ cô đơn, bởi vì cô có nhiều bạn bè trong cộng đồng người Nga đến thăm cô khi cô đang ở trong giường. Họ nói với cô tất cả những rắc rối của họ và tích cực tìm kiếm lời khuyên của cô, để sự thông cảm của cô tìm được lối ra và con đường thể hiện. Vì vậy cô đã sống một cuộc sống đầy đủ đáng kể mặc dù là không hợp lệ.

Cô đã nhận thức rõ về những hạn chế về thể chất của mình, và học cách sử dụng các nguồn lực của mình và quản lý việc tiêu phí năng lượng một cách tốt đáng kể. Khi cô cảm thấy bệnh, cô đi ngủ, đôi khi liên tục nhiều tuần. Qua tham thiền, cô học cách thư giãn và bình tĩnh khi bị đau. Cũng giống như vậy, cô mở ra những năng lực cao hơn, giúp cô điều chỉnh cơ thể, và những thứ này đã duy trì cô đến cuối cuộc đời cô.

Bản thân cô luôn tin rằng thiền định đã giúp cô sống và hoạt động vượt xa mong đợi. Tôi luôn cảm thấy cuộc đời của cô là một ví dụ về cách thức có thể chuyển hóa nghiệp quả và đạt được mục tiêu của mình trong cuộc sống, cho dù có những khó khăn tưởng như không thể vượt qua.

https://thuviensach.vn

8. Chữa bệnh và Thực hành kỹ thuật hình dung

Gần suốt cuộc đời, tôi luôn quan tâm đến hiện tượng chữa lành bệnh tật, và bây giờ nó là trọng tâm chính trong công việc của tôi. Qua nhiều năm, tôi đã may mắn được chứng kiến nhiều người chữa bệnh nổi tiếng thực hiện công việc của họ, và do đó có thể quan sát các khía cạnh khác nhau của việc chữa bệnh trong quá trình diễn ra. Nhờ những kinh nghiệm này, khoảng 18 năm trước, tôi cùng với tiến sĩ Dolores Krieger, giáo sư điều dưỡng tại Đại học New York, đã phát triển một kỹ thuật gọi là Liệu pháp Đặt tay chữa bệnh (Therapeutic Touch). Phương pháp này ngày nay được hàng ngàn y tá và chuyên gia y tế trong các bệnh viện ở Hoa Kỳ và các nước khác áp dụng, và đã có rất nhiều người viết về liệu pháp này.

Kỹ thuật chữa bệnh không phải là chủ đề của cuốn sách này. Nhưng vì từ "chữa bệnh" có nghĩa làm khỏe mạnh, nó được áp dụng cho các vấn đề do rối loạn cảm xúc cũng như các bệnh lý thể chất. Tất cả các vấn đề này đều ảnh hưởng đến hào quang theo những cách khác nhau. Khi chúng ta nói về chữa bệnh theo nghĩa chung là phục hồi tính toàn vẹn, chúng ta phải bao gồm cả khả năng tự phục hồi bên cạnh việc can thiệp bằng các thủ thuật y khoa cũng như phi y khoa.

Như tôi đã cố gắng chỉ ra, thể trí và cảm xúc đóng một vai trò quan trọng liên tục đối với sức khỏe và bệnh tật. Do đó, sẽ hoàn toàn hợp lý khi chúng ta tập trung ngay vào sự tương tác xảy ra khi một người nỗ lực giúp đỡ người khác bị bệnh hoặc đang gặp rắc rối. Khi một người bị bệnh, sự tác động giữa cơ thể vật lý và hệ năng lượng dĩ thái bị ảnh hưởng. Đồng thời, những đau đớn thể chất được phản ánh trong thể cảm xúc, bởi vì những kí ức về sự đau đớn và nỗi sợ hãi sự tái xuất hiện của nó xảy ra ở cấp độ này. Những người đã thực hành liệu pháp Therapeutic Touch trong một thời gian dài có thể có được ấn tượng về nơi mà bệnh nhân cảm thấy đau, và điều này cũng giúp chỉ ra những rối loạn ở thể cảm xúc. Do đó, để hiểu được ít nhiều về quá trình chữa bệnh, cần phải nhận thức được mối quan hệ giữa thể cảm xúc và trường năng lượng dĩ thái.

Năng lượng dĩ thái

Chương III đã đề cập sơ lược rằng thể dĩ thái là bản sao năng lượng của cơ thể vật lý. Sở dĩ có được điều đó là do có nhiều đối phần dĩ thái của các cơ quan khác nhau. Bình thường dòng năng lượng dĩ thái chảy qua các bộ phận này theo một hình thái ổn định, và bất kỳ sự gián đoạn nào trong hình thái dòng chảy này đều là dấu hiệu của bệnh. Ở một người khoẻ mạnh, dòng chảy qua tất cả các bộ phận (và giữa các

https://thuviensach.vn

luân xa dĩ thái) luôn theo nhịp điệu, nhưng khi bệnh xuất hiện, dòng chảy bị tắc nghẽn ở khu vực có vấn đề.

Theo kinh nghiệm của tôi, một dấu hiệu khác của bệnh tật là sự suy giảm chung hoặc thu hẹp dòng năng lượng; điều này tượng tương tự như một dòng suối bị rác chặn lại một số nơi làm thu hẹp dòng chảy và ngăn không cho nước chảy thông suốt. Vì vậy, người ta thường có thể nhận ra nơi đang có bệnh bằng cách lưu ý tới sự suy giảm của dòng chảy năng lượng qua các bộ phận khác nhau của cơ thể. Nhưng do tương tác giữa thể cảm xúc và thể dĩ thái là liên tục, sự đáp ứng ở thể cảm xúc cũng có hiệu quả toàn tương tự.

Trong các mối tương tác của việc chữa bệnh, sự phát triển năng lực đồng cảm, hay sự nhạy cảm, là quan trọng nhất, vì sự tiếp xúc đầu tiên với người mà chúng ta đang cố gắng giúp đỡ là ở mức độ cảm xúc. Do đó yêu cầu đầu tiên của người chữa bệnh là cảm giác từ bi và mong muốn giúp đỡ người bị đau ốm, vì nếu không có điều này sẽ rất khó có thể tạo được sự đồng cảm với bệnh nhân. Những gì tôi đã nói ở nhiều nơi về mối quan hệ giữa các cá nhân được áp dụng ở đây với ý nghĩa đặc biệt lớn lao, vì trong thực tế chữa bệnh, mối quan hệ giữa người chữa và bệnh nhân là một yếu tố vô cùng quan trọng.

Ngày nay liệu pháp này đã được nhiều y tá và chuyên gia y tế thực hành. Chữa bệnh trở thành một nghệ thuật chứ không đơn thuần là một công việc thông thường. Nó đòi hỏi phải có một sự chuẩn bị nhất định, dựa trên cái mà chúng ta gọi là tập trung, tức là một nỗ lực có ý thức để giải phóng bản thân khỏi những lo lắng và những rối loạn bên trong của mình, và để được an bình trong chính mình.

Tôi luôn dạy kỹ thuật tập trung này như một sự chuẩn bị cho việc chữa bệnh cũng như cho thiền định, trong mối liên hệ mà tôi sẽ đề cập tới lần nữa. Nếu chúng ta đang buồn chán và đang ở tình trạng hỗn loạn nội tâm, chúng ta vẫn có thể cố gắng tiếp cận và gửi lòng từ bi cho bệnh nhân, nhưng nỗ lực này có thể bị biến dạng bởi cảm xúc bất an.

Thông qua kỹ thuật tập trung, chúng ta nhận thức được những cảm xúc bị xáo trộn của mình và tự tách mình một cách có ý thức khỏi chúng bằng cách tập trung tất cả năng lực của chúng ta vào luân xa tim, là nơi neo đậu của lòng từ bi và tính toàn vẹn. Điều này thúc đẩy hai phẩm chất rất quan trọng trong quá trình chữa bệnh: sự bắt rễ và sự tách rời.

Tập trung không chỉ làm cho chúng ta cảm thấy bình an; nó còn kết nối chúng ta với trật tự nội tại trong chính mình. Điều này tôi gọi là bắt rễ. Bằng cách tập trung

https://thuviensach.vn

vào sự an lành nội tại, chúng ta liên kết với trật tự cơ bản và từ bi là những biểu hiện của yếu tố tinh thần thế giới. Chữa lành là sự tái thiết lập trật tự trong các hệ thống của cơ thể. Đối với tôi, thành quả của nó có được là nhờ năng lượng vũ trụ xuất phát từ khuynh hướng đạt được trật tự, vốn là trọng tâm của tất cả các quá trình sống. Vì vậy, nếu có thể, cần giúp người bệnh có được sự cân bằng cảm dục được tạo ra bởi những cảm xúc tích cực, để dòng chảy năng lượng cảm xúc không bị thu hẹp, như ở hình #17, mà chảy ra ngoài, như ở hình #18, bản thân điều này không có tác dụng chữa bệnh, nhưng nó sẽ giúp tạo ra một trạng thái có lợi cho quá trình chữa lành.

Khi chúng ta cố gắng giúp đỡ một ai đó (và sự tương tác này có thể giữa những người trong gia đình hay giữa một chuyên gia y tế và bệnh nhân), điều quan trọng là phải nhận ra rằng các kết quả không nằm trong tay chúng ta. Chữa bệnh liên quan đến các mãnh lực và các tác nhân mà chúng ta không hiểu đầy đủ, và chắc chắn không thể điều khiển. Thay vào đó, chúng ta tìm cách trở thành những công cụ của sức mạnh chữa lành tồn tại ở khắp nơi trong tự nhiên. Ngay cả theo cách hiểu chính thống, các phương pháp y tế hiện đại cũng không chữa được bệnh; chúng chỉ đơn thuần loại bỏ các trở ngại để lành bệnh, và cơ thể phải tự nó hoàn tất quá trình. Do đó, người chữa bệnh phải cẩn thận tránh bất kỳ biểu hiện nào của sự quan tâm đặc biệt tới kết quả của những nỗ lực của mình trong quá trình chữa lành. Kết quả không thể tiên đoán, và thành công không phải là mục tiêu. Bất kể kết quả nỗ lực của chúng ta có thể là gì, chúng ta phải chấp nhận chúng mà không thể đổ lỗi hoặc mất lòng tin. Sự chứng ngộ này thúc đẩy sự tách rời, nghĩa là, thoát khỏi mọi gắn kết với kết quả của những hành động của chúng ta.

Vì năng lượng chữa lành là một sức mạnh tốt lành cho tất cả chúng sinh, khả năng tận dụng nguồn lực này không phụ thuộc vào niềm tin tôn giáo. Mỗi người thực hành chữa bệnh có thể khái niệm hóa nó theo một cách khác nhau. Hầu hết những người chữa bệnh nổi tiếng coi năng lực có được là nhờ Thượng Đế, và gắn liền năng lực với một đức tin cụ thể. Điều này rất quan trọng đối với cá nhân, vì nó làm cho việc thực hành chữa lành trở thành một phần của hệ thống niềm tin và nền tảng văn hoá của người đó. Cá nhân tôi thấy rằng vì sức mạnh và năng lượng chữa bệnh này luôn hiển hiện cho tất cả mọi người, về cơ bản nó giống nhau, bất kể nó được mô tả ra sao. Vì vậy phải có sự thống nhất cơ bản và sự hợp tác giữa các học viên về tất cả các kỹ thuật chữa bệnh—một điều kiện trở nên khả thi hơn vì tính hiệu quả của nghệ thuật chữa lành ngày càng được công nhận rộng rãi hơn trong cộng đồng các chuyên gia y tế.

https://thuviensach.vn

Các yêu cầu đối với Người Chữa bệnh

Tôi đã được hỏi liệu có cần những bằng phẩm chất biệt để trở thành một người chữa bệnh hay ai cũng có thể học được hay không. Để trả lời, tôi luôn nhấn mạnh rằng chữa bệnh là một quá trình học tập. Chắc chắn rất nhiều y tá không có bất kỳ phẩm chất đặc biệt nào nhưng đã học và thực hành thuần thục liệu pháp Đặt tay Chữa Bệnh. Mặc dù những người chữa bệnh tài năng có thể có độ nhạy cảm đặc biệt, nhưng thực tế bất kỳ ai thành tâm nỗ lực và kiên trì phát triển kỹ thuật này cũng có thể có khả năng chữa bệnh thành công ở một mức độ nào đó. Vì vậy, bên cạnh yêu cầu về lòng từ bi và sự nhạy cảm mà tôi đã đề cập, tôi nên thêm một tiêu chí: nỗ lực không ngừng nghỉ.

Bất kể kỹ thuật nào được sử dụng, một người chữa bệnh thường cố gắng gửi năng lượng tới nơi có rối loạn trong hình thái. Điều này giúp bộ phận đó của cơ thể bệnh nhân có thêm sức mạnh để tự lành bệnh. Nhưng ngay cả khi việc chữa bệnh được thực hiện ở những rối loạn xảy ra ở cơ thể vật lý hay thể dĩ thái, người chữa cũng phải luôn nhận thức cả thể cảm xúc, bởi vì bệnh nhân cần được nhìn nhận là một tổng thể. Cần nhớ rằng mặc dù việc chữa lành nhằm khôi phục mối quan hệ hài hoà giữa thân, tâm và cảm xúc, điều này đạt được từ sự tiếp cận của chúng ta đến một mức độ sâu hơn thể dĩ thái hay cảm xúc—đó là chiều sâu tinh thần, cội nguồn năng lượng phục hồi.

Vai trò của các Luân xa

Trong khi các ảnh hưởng của bệnh biểu hiện rõ trong hào quang, như những bức hình đã cho thấy, các luân xa cũng bị ảnh hưởng, và do đó chúng cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc chữa lành. Như tôi đã đề cập ở Chương IV, cảm xúc căng thẳng có thể ảnh hưởng đến toàn bộ hệ thống tiêu hóa—bao gồm lá lách, gan và tuyến tụy—thông qua luân xa tùng thái dương. Khi năng lượng chữa lành được gửi đến luân xa này toàn bộ khu vực được kích hoạt, đồng thời sự lo lắng và sợ hãi của bệnh nhân được giảm xuống. Vì vậy, thực hiện tác động vào khu vực này là một bước thường quy trong chữa bệnh.

Tương tác ở thể cảm xúc có thể được bắt đầu thông qua luân xa tùng thái dương, nhưng tất nhiên nó đi qua cả hào quang thể dĩ thái, bởi vì hai chức năng này không tách rời. Trên thực tế, năng lượng qua bàn tay của người chữa bệnh đổ vào trường dĩ thái cũng như vào các luân xa của bệnh nhân, vì trường dĩ thái và các luân xa luôn gắn liền với nhau.

https://thuviensach.vn

Hầu như tất cả các kỹ thuật chữa bệnh đều ít nhiều sử dụng đôi bàn tay. Cho dù một người có hình dung một cách có ý thức về mối quan hệ giữa luân xa tim và các luân xa phụ trong lòng bàn tay hay không, luôn có sự tương tác giữa hai luân xa này. Vì vậy, khi các luân xa lòng bàn tay được kích hoạt để chữa bệnh, chúng trở nên nhạy cảm hơn và rộng mở, luân xa tim cũng được kích thích. Các luân xa khác có thể tham gia vào quá trình chữa bệnh tùy trường hợp cụ thể. Nhưng khác với một số người, tôi không ủng hộ việc tác động trực tiếp trên các luân xa, ngoại trừ việc gửi năng lượng tới luân xa tùng thái dương, và vì luân xa tim là trung tâm năng lượng bậc cao và và mang tính gắn kết, nó cũng là một trung tâm cho việc chữa bệnh.

Thực hành kỹ thuật Hình Dung

Khi người bệnh ốm kinh niên trong một thời gian dài, họ thường hình thành một hình ảnh tinh thần rõ ràng và chắc chắn về tình trạng của mình, đặc biệt sau khi có nhiều chẩn đoán đã khiến họ có nhiều lo lắng. Họ tự nhận mình mang đầy bệnh tật và ốm yếu. Vì vậy, sau một số lần điều trị, nếu bệnh nhân cảm thấy bớt lo lắng và tràn đầy năng lượng hơn, bước tiếp theo là giúp họ tạo ra một hình ảnh tinh thần khác về chính bản thân họ.

Lúc này, sẽ rất hữu ích khi yêu cầu bệnh nhân tự hình dung mình ngày càng trở nên khỏe mạnh và tràn đầy năng lượng hơn. Bằng cách đó, tâm trí của họ có thể từ từ phát triển và tăng cường tư tưởng rằng họ có thể mang lại thay đổi cho chính mình. Một hình ảnh mới về bản thân rõ ràng không thể nhanh chóng được tạo ra trong chốc lát; cần có nhiều thời gian và nỗ lực không ngừng, vì một hình ảnh tiêu cực về bản thân là một trong những thứ khó khăn nhất để bệnh nhân thay đổi.

Tuy nhiên, kỹ thuật hình dung đã được sử dụng rất thành công với các bệnh nhân ung thư, bởi vì nhờ điều này họ có thể huy động năng lượng của mình để chống lại bệnh tật. Khi một căn bệnh nghiêm trọng xảy ra với ai đó, nó có thể gây ra một hiệu ứng rất nguy hiểm, bởi vì khi những tiến triển diễn ra rất chậm, bệnh nhân có thể bắt đầu chán nản và không hy vọng có thể làm được điều gì. Điều này tạo ra cảm giác bất lực và thất vọng làm giảm sự tự tin thường có.

Phản ứng tương tự có thể là kết quả của một sự kiện gây chấn thương tâm lý, vì lo lắng và trầm cảm diễn ra cũng có thể dẫn đến sự mất tự tin. Trường hợp này rất khó để chữa trị, bởi vì bản thân người bệnh thường không biết mức độ cố hữu mà hình ảnh tiêu cực đã bám rễ trong đầu. Để hỗ trợ được người bệnh trong trường hợp đó, điều quan trọng không chỉ là nhận ra sự hiện diện của hình ảnh tiêu cực về

https://thuviensach.vn

bản thân mà người bệnh tạo ra, mà còn cần có khả năng truyền đạt kiến thức này cho người bệnh. Người bệnh phải thấm nhuần ý nghĩa của sự tự tin bằng cách luôn nghĩ rằng mình có thể sống khỏe và hoạt động bình thường. Họ phải học cách hình dung mình hoàn toàn trái ngược với hình ảnh tiêu cực mà họ đã phát triển trong nhiều năm. Nếu họ từng nghĩ mình yếu đuối, giờ họ phải hình dung mình mạnh mẽ; nếu bị bệnh, phải thấy mình hoàn toàn khỏe mạnh.

Bài tập này, nếu thường xuyên được thực hiện, sẽ giúp cho quá trình chữa bệnh rất nhiều. Sự đóng góp quan trọng nhất mà bệnh nhân có thể thực hiện đối với việc chữa lành cho chính họ là nghĩ đến bản thân—để hình dung bản thân—như có thể đạt được điều gì đó mỗi ngày. Ngay cả khi người ta cảm thấy đau ốm và yếu ớt, hình ảnh tích cực như vậy sẽ tạo ra một năng lượng tinh thần và phá vỡ mô hình tiêu cực được hình thành qua câu nói "Tôi quá ốm; Tôi không thể nỗ lực." Một hình ảnh tự tin tích cực giúp vượt qua được hình thái tiêu cực chấp nhận bệnh tật như là một điều không thể tránh.

Quá trình hình dung thực sự diễn ra ở thể trí, nhưng vì tâm trí và cảm xúc luôn có mối liên hệ mật thiết với nhau, bài tập này sẽ kích thích và tăng cường năng lượng cho luân xa trán. Nhờ đó nó sẽ giúp điều hòa toàn bộ hệ thống luân xa, qua đó hợp nhất các thể của người bệnh vốn đã bị phân mảnh vì bệnh tật. Nó giúp toàn thể người bệnh đạt được sự hòa hợp, bởi vì tâm trí tập trung cảm xúc và không cho phép chúng vượt qua tầm kiểm soát.

Nhưng có lẽ một trong những hiệu quả tích cực nhất của kỹ thuật hình dung là nó mang lại cho bệnh nhân cảm giác hy vọng rằng họ có thể đạt được tiến bộ và tăng cường niềm tin rằng họ đang một lần nữa điều khiển được cuộc sống của chính mình. Trong sự nghiệp chữa bệnh của mình, tôi đã thấy rằng những hình ảnh tiêu cực là một thứ khó khăn để thay đổi và chữa trị hơn cả các mô thức cảm xúc. Vì vậy, bằng cách khuyến khích sử dụng một bài tập hình dung về một hình ảnh và hoạt động khác đi, nguồn lực nội tại của bệnh nhân có thể được phát huy để hỗ trợ quá trình chữa bệnh.

Tác động Chữa bệnh trên hào quang

Tác động của việc chữa bệnh trên hào quang của bệnh nhân là khá kì diệu. Trước tiên, dòng chảy của năng lượng cảm xúc làm cho hào quang mở rộng. Khi điều này xảy ra, nó bắt đầu quá trình loại bỏ một số các rối loạn và tắc nghẽn trong hào quang, và do đó làm giảm lo lắng. Đây là một trong những hiệu ứng mạnh mẽ nhất của việc chữa bệnh. Lo lắng tạo ra những hình ảnh tinh thần đáng sợ. Nhưng nếu

https://thuviensach.vn

hình ảnh được sử dụng cùng với phương pháp chữa bệnh sẽ có hiệu quả đồng thời: hệ thống miễn dịch sẽ được tăng cường thông qua dòng năng lượng dĩ thái, và khi những hình ảnh xấu tiêu tan, hào quang sẽ từ từ được gắn kết trở lại và sức mạnh của hào quang được phục hồi.

Trong những năm qua, thông qua công việc tôi đã làm với các y tá thực hành liệu pháp chữa bệnh, tôi đã thấy rằng liệu pháp này có thể tác động tới cả bệnh nhân cũng như người chữa bệnh. Việc thực hành tập trung, và tự mở bản thân ra một cách hữu thức đến các nguồn năng lượng bậc cao làm mở rộng và sáng rõ hào quang. Tôi sẽ bàn luận nhiều hơn về các vấn đề này trong chương về thiền định và chuyển hóa bản thân, nhưng trước khi kết thúc chủ đề chữa lành, tôi muốn lưu ý thêm rằng rằng các chính các bác sĩ và y tá, những người tự khai thác những nguồn năng lượng này với nỗ lực nhằm giúp đỡ người bệnh, đã nhận thấy rằng việc thực hành theo kỹ thuật này đã bắt đầu làm thay đổi chính họ, vô cùng tinh tế nhưng đầy ý nghĩa.

https://thuviensach.vn

9. Thay đổi Hình Thái Cảm Xúc

Một trong những bí ẩn lớn nhất về con người là khả năng thay đổi cuộc sống của họ, để theo một hướng hoàn toàn mới. Những biến đổi lớn lao như vậy thường xảy ra khi cuộc sống đòi hỏi phải nỗ lực hết mình, và sự thành công của mỗi người phụ thuộc vào sự tự tin thực sự vào khả năng thành công của người đó. Trong những trường hợp như vậy, động lực thay đổi thường xuất phát từ một điều kiện—dù là do bệnh tật hay do yếu tố nào đó khác—những điều không thể bỏ qua hay có thể mặc nhiên chấp nhận. Đó là khi chúng ta nhận thức được sự cần thiết cho một hướng đi mới trong cuộc đời mình, và quyết tâm tìm ra nó, khi đó sự thay đổi có thể xảy ra.

Đối với nhiều người trong chúng ta, trở ngại lớn nhất để thay đổi là thói quen cảm xúc của chính mình, là một phần thiết yếu của bản chất mà chúng ta không biết đến. Chúng ta có thể cảm thấy những ảnh hưởng không vui của chúng trong nhiều năm, trước khi ta nhận ra rằng ta có thể tác động gì tới chúng.

Khi chúng ta nhận ra rằng có những vấn đề trong mình, bước đầu tiên là sẵn sàng thừa nhận những vấn đề này ít nhất có một phần là do chúng ta tạo ra, và nếu muốn giải quyết các vấn đề đó, chúng ta phải sẵn sàng thay đổi. Có rất nhiều người nói "Tôi là tôi và tôi không thể thay đổi được." Những người như vậy quá gắn chặt với hình thái cảm xúc đã thành thói quen và họ dường như rất ít khả năng có những thay đổi thực sự trong cuộc sống của mình. Họ thích bám lấy những bệnh tật của họ—điều này mang lại cho họ một hình thức an toàn—hơn là để chúng biến mất khỏi cuộc đời mình.

Trái lại, nhiều người không hài lòng với bản thân và thực sự muốn khác đi, nhưng họ cảm thấy không thể tự giúp mình. Khi hình thái cảm xúc của chúng ta đã được thiết lập do hoàn cảnh đưa đẩy, chúng ta có thể cảm thấy không thể kiểm soát phản ứng cảm xúc của mình mặc dù những cảm xúc đó làm chúng ta rất không hạnh phúc. Kết quả của thái độ tiêu cực như vậy có thể được nhìn thấy rõ ràng trong trường hợp số #17, đây là một ví dụ về những gì có thể xảy ra khi các hình thái cảm xúc trở nên lớn mạnh đến nỗi chúng thống trị chúng ta.

Nhưng chúng ta không nhất thiết phải là nạn nhân của cảm xúc của chính mình. Khi chúng ta nhận thức được rõ hơn về về các thói quen cảm xúc của mình, chúng ta bắt đầu hiểu rằng những thói quen này phần lớn do mình tự tạo ra. Các tình huống có thể vượt ngoài sự tính toán của ta, nhưng phản ứng của chúng ta đối với

https://thuviensach.vn

chúng không bao giờ được phép ngoài tầm kiểm soát. Chúng ta không phải phó mặc cho chúng. Có một sức mạnh trong ta vẫn mạnh mẽ hơn, và chúng ta có thể giải phóng sức mạnh này khi chúng ta quyết tâm thay đổi tương lai của mình.

Động lực là yêu cầu đầu tiên. Những người mang bệnh nặng thường thành công, bởi vì những người đang tuyệt vọng sẵn sàng làm bất cứ điều gì để cứu được mình. Vì vậy, đối với một số người, động lực của họ phát sinh từ nhu cầu vượt qua bệnh tật, nhưng đối với một số người khác, động cơ hành động có thể phát sinh từ tình thương và mối quan tâm dành cho người khác, hoặc khát vọng được an lành và hài hòa hơn trong chính họ. Trong bất kỳ trường hợp nào, việc thừa nhận sự cần thiết phải phá vỡ các hình thái cảm xúc tiêu cực là một yêu cầu cơ bản.

Với nỗ lực mang lại sự thay đổi cá nhân, các nhóm tôn giáo như Kitô giáo và Thiền tông thực hiện kỷ luật chặt chẽ với những thành viên của họ. Đã từng có một thanh niên cường tráng và khỏe mạnh tới gặp tôi. Anh lớn lên như một người Công giáo trong một gia đình Mỹ truyền thống và vào học một trường công lập bình thường, nơi anh trở thành một cầu thủ bóng đá và vận động viên điền kinh tài năng. Anh không theo tôn giáo nào đặc biệt, và dường như là một chàng trai Mỹ điển hình. Mặc dù trước kia chưa từng tiếp xúc với phương Đông, nhưng tình cờ một lần anh được tới Ấn Độ và ở đó, anh đã tới thăm Dharmasala, trung tâm Phật giáo Tây Tạng và là nơi Đức Đạt Lai Lạt Ma trú ngự. Chàng trai đã vô cùng ấn tượng với giáo lý Phật giáo và lối sống mà nó mang lại, và rồi từ đó anh quyết định sẽ trở thành tu sĩ.

Trong hai năm, chàng trai trẻ người Mỹ này đã trải qua một chương trình đào tạo nghiêm ngặt nhất, hoàn toàn xa lạ với nền tảng văn hoá và tôn giáo của mình. Thực hành tu tập theo Tạng giáo, nhằm để thoát khỏi bản ngã, bao gồm việc tụng niệm các mantram, cũng như ngồi thiền tĩnh lặng trong thời gian dài. Sau hai năm thực hành nghiêm cẩn, chàng đã được điểm đạo và trở thành một tu sĩ thực thụ. Một thành tựu như vậy đòi hỏi sự quyết tâm lớn lao, tự kiểm soát bản thân và khả năng tuân theo kỷ luật. Sau đó anh đã hoàn thành một số sứ mệnh ở Châu Âu và phương Tây; gạt bỏ bản ngã của mình, anh ta đã hiến mình cho việc phụng sự Phật giáo Tây Tạng. Đây là một thành tựu đáng ghi nhận cho một thanh niên Mỹ độc lập theo chủ nghĩa cá nhân.

Tôi nhắc tới chàng trai này như một tấm gương điển hình cho một người có quyết tâm mạnh mẽ thay đổi cuộc đời mình và sẵn sàng chấp nhận kỷ luật nghiêm ngặt nhất để đạt được mục đích đặt ra. Chàng trai cũng đã thay đổi bản chất xúc cảm của mình, là kết quả của quá trình tự đào tạo để từ bỏ bản ngã. Đây có thể là một trường hợp đặc biệt, nhưng nó minh hoạ cho điều mà tôi đang cố gắng truyền đạt:

https://thuviensach.vn

để thay đổi, người ta phải hết lòng và toàn tâm nỗ lực, sẵn sàng từ bỏ những thói quen suy nghĩ và hành vi cũ. Mặc dù có thể đối với hầu hết mọi người, không cần thiết phải thay đổi cách sống của họ quá nhanh chóng như chàng trai trẻ này, nhưng phải có tâm nguyện sẵn lòng làm điều đó.

Nỗ lực phá vỡ hình thái cảm xúc không thể do dự hay rời rạc; nó phải là quá trình liên tục. Khi bạn tin rằng nhu cầu thay đổi là quan trọng, nhu cầu này sẽ đến trước. Điều đó không quá khác biệt so với cách thức đào tạo mà các vận động viên sẵn sàng và mong muốn đặt ra cho mình để đạt được những thành tựu xuất sắc trong thể thao, hoặc tính tự kỷ luật cần thiết để vượt lên bản thân, từ bỏ một thói quen xấu như hút thuốc. Nếu bạn bỏ qua vài ngày không luyện tập, hoặc bị cuốn theo những thói quen cũ, mọi nỗ lực sẽ là hoài phí. Quyết tâm thay đổi bản thân phải được đặt lên trên mọi lợi ích và mong muốn khác.

Vì những lý do này, những yếu tố quan trọng nhất trong quá trình thay đổi là động cơ, sự tự tin và tính nhất quán. Khi tất cả các yếu tố đều vững mạnh, việc thực hiện một nỗ lực kỷ luật khi đó không chỉ là có thể chấp nhận được mà còn trở thành niềm vui, vì nó hòa vào cuộc sống hàng ngày như một nguyên tắc trật tự và ổn định.

Sự Cần thiết của Tính kỷ luật

Việc chấp nhận kỷ luật sẽ tới một cách tự nhiên khi bạn đã tâm nguyện rằng đó là điều thiết yếu để đạt được mục đích của mình. Trong nhiều cách thức luyện tập, đơn giản nhất để thực hành là kỷ luật được đặt ra bởi phép tu đã được chấp nhận rộng rãi là Thiền (Zen), bởi vì theo đó các quy tắc đã được thiết lập rõ ràng. Nhưng hình thức tập luyện này không dành cho tất cả mọi người, và nhiều người thấy nó quá gò bó. Kỷ luật tự áp đặt có lợi thế là nó có thể được điều chỉnh cho phù hợp với nhu cầu của mỗi người, nhưng nó đòi hỏi phải có mô hình được thiết lập chặt chẽ trong cuộc sống hàng ngày; hơn nữa, bạn phải tự tạo ra mô hình, điều đó có thể rất khó thực hiện. Nhưng ở đây, kỷ luật không quá khác với yêu cầu của các chương trình thể dục thể hình hiện nay đang rất phổ biến, vì chúng cũng đòi hỏi phải chú ý đến lịch trình hàng ngày của mỗi người.

Có lẽ một trong những lý do tại sao các vận động viên được ngưỡng mộ đến vậy là bởi họ đã hoàn toàn hiến mình cho môn thể thao mà họ theo đuổi. Tôi tin rằng nhiều khó khăn mà những người trẻ tuổi trải nghiệm ngày hôm nay là do thiếu mục đích trong cuộc sống; họ trôi dạt, không biết mình muốn gì hoặc làm được gì. Đối với họ, việc thiếu hướng dẫn làm mất phương hướng. Không phải tự do là tất

https://thuviensach.vn

cả những gì họ cần, cho dù người ta thường tuyên bố vậy, mà đúng hơn là một cách thức ngược lại hướng tới sự phát triển một mô hình và mục đích nào đó giúp sắp đặt định hướng cuộc đời họ.

Người cao tuổi thường than thở rằng giá trị và đạo đức trong xã hội hiện đại đang ngày càng bị xói mòn. Bản thân tôi cũng nghĩ vậy. Nhưng mọi thời đại đều có những giá trị riêng của nó, và ngày nay người ta kêu đòi tự do—tự do khỏi những giới hạn của đạo đức thông thường, tự do lựa chọn, tự do hành động, và trên hết là tự do là chính mình. Các giá trị trước đây, như sự trung thực và đáng tin cậy, đã bị trộn lẫn với sự thôi thúc của tính thời điểm, điều này đã trở thành tiêu chuẩn của tự do. Vì vậy, kiểu hành vi này mang tính chất của chủ nghĩa lý tưởng, ngay cả khi kết quả của nó còn xa mới là lý tưởng.

Cảm giác rằng người ta có quyền tự do tuyệt đối và những biểu lộ của chúng thường có sức mạnh đến nỗi dường như cuộc sống không đáng sống khi không có nó. Sự xác tín này kéo theo sự chuyển dịch ồ ạt của những người trẻ tuổi Đông Âu sang phương Tây, nơi họ sẵn sàng để bản thân và gia đình gặp hiểm nguy. Chúng ta tán thưởng điều này. Nhưng trong số rất nhiều thanh niên, niềm đam mê tự do trở nên gắn liền với tình dục, điều này trở thành mối quan tâm hàng đầu của họ, quan trọng hơn bất cứ điều gì khác. Sau đó họ phát triển một hình thái cảm xúc phụ thuộc vào các kích thích như vậy. Họ không nhận ra rằng trong công cuộc tìm kiếm tự do của mình, họ chỉ trao đổi một hình thức lệ thuộc vào thứ khác. Nếu tôi có thể cho bạn thấy hào quang của một người như vậy, bạn sẽ thấy một sự khác biệt hoàn toàn giữa phần trên đầu, nơi tràn ngập chủ nghĩa lý tưởng, và phần dưới, nơi bị tổn thương bởi hành vi cưỡng bách.

Ý thức về Mục đích

Mọi người đều cần có quyền tự do phát triển tiềm năng của mình, nhưng cũng cần có ý thức về mục đích, vì chỉ riêng điều này cũng đủ cung cấp nền tảng giúp tạo ra cảm giác tự tin. Tất cả các ví dụ trong Chương VI mang ý thức về mục đích như vậy, thậm chí ngay cả khi nó dẫn họ đi theo những đường hướng khác. Khi thiếu lòng tin rằng mình có thể làm điều gì đó có ý nghĩa cho cuộc sống, nhiều người sa vào nghiện rượu hay ma túy, và thói quen đó có lẽ là mô hình tồi tệ nhất họ bị rơi vào.

Ngày nay, hầu hết mọi người coi rằng nghiện ma túy rất khó chữa, bởi vì người nghiện phải có động lực mạnh mẽ mới có thể thoát ra. Nhưng khi ước vọng đạt được một mục đích nào đó trong cuộc sống mang lại đủ động lực, người ta có thể làm được bất cứ điều gì. Tôi đã từng biết một người đàn ông nghiện ma túy trong

https://thuviensach.vn

nhiều năm, trong suốt thời gian đó ông ta thậm chí đã phải ngồi tù vài năm. Bất chấp tất cả các vấn đề về thể chất và tâm lý, ông là một người thông minh, luôn quan tâm tới các ý tưởng mới, và do đó ông đã tham dự một trong các bài giảng của chồng tôi về giáo dục hòa nhập. Ông đã bị tác động mạnh bởi những khả năng như mở ra trước mắt đến nỗi ngay lập tức ông quyết định sẽ tham gia vào công cuộc thay đổi này.

Tôi cho rằng người ta có thể gọi sự phát triển mục đích đột ngột như vậy là một loại chuyển đổi—tương tự như trường hợp của nhà sư trẻ Tây Tạng đã nói ở trên. Bỗng nhiên, người đàn ông nghiện ngập này nhận ra rằng có một thế giới của những ý tưởng mà ông muốn thâm nhập, và rằng ông sẽ không bao giờ có thể làm như vậy nếu ông vẫn dùng ma túy. Không kể tới trí tuệ sáng suốt, đây quả là một quyết định hơn cả hợp lý. Ông đã có một cái nhìn sâu sắc đột ngột vào một miền phong phú hơn nhiều những kinh nghiệm sẵn có, và tất cả tạo nên một ý nghĩa mới cho cuộc đời của ông.

Mong muốn của người đàn ông này được làm việc với chồng tôi tại Trung tâm Giáo dục hòa nhập mạnh đến mức ông đã làm những việc mà các bác sĩ y khoa cho là gần như không thể: ông khóa mình ba ngày ba đêm và tự giải độc cho mình mà không cần trợ giúp—đây là một điều cực kỳ khó khăn và đau đớn. Việc chữa trị thành công đặc biệt theo nghĩa là ông không bao giờ dùng ma túy trở lại, nhưng dĩ nhiên hệ thống thần kinh của ông đã bị tổn hại đến nỗi sức khoẻ của ông không bao giờ trở lại thực sự bình thường. Tuy nhiên, ông đã đạt được mục tiêu của mình, và làm việc cho Trung tâm trong nhiều năm. Đây là một ví dụ về những gì con người có thể đạt được khi sức mạnh của ý chí được huy động bằng cách cam kết đạt được mục tiêu.

Sức mạnh biến đổi của việc tự cam kết đến từ bên trong chúng ta, nằm ngoài ý nghĩ và cảm xúc. Người ta không thể giảng giải để một người thấy cần thay đổi; sự xác tín phải được tự phát sinh. Nhưng một khi niềm tin nội tại này được sinh ra trong chúng ta, đó sẽ là một nguồn sức mạnh không bao giờ cạn. Điều này có nghĩa là có một cái gì đó trong tất cả chúng ta, một số trung tâm quyền lực và mục đích mà chúng ta có thể sử dụng vào lúc cần thiết. Tôi đã gọi trung tâm này là *bản ngã phi thời gian* vì nó luôn ở đó cho chúng ta, chỉ cần chúng ta nỗ lực với tới.

Nhận thức về Bản thân

Để có thể thay đổi, điều cần thiết đầu tiên là tự xem xét bản thân, nhất là vào thời điểm mà chúng ta có cảm xúc mạnh mẽ về điều gì đó—những căng thẳng trong

https://thuviensach.vn

cảm xúc thường được kích hoạt bởi một sự kiện không quá quan trọng. Chỉ nhờ có sự tỉnh thức như vậy mà chúng ta có thể nhận thức được sức mạnh của cảm xúc và đối tượng của chúng, điều này thường không đảm bảo sự đáp ứng mạnh mẽ như chúng ta vừa trải qua. Sự công nhận này giúp chúng ta có thể nhìn thấy tình hình trong tổng thể, cười với chính mình và nói, "Bây giờ tôi sẽ buông bỏ, tách rời bản thân khỏi cảm xúc của của tôi và xem hiệu quả sẽ ra sao."

Điều đầu tiên cần hiểu là chúng ta chỉ có thể nhận thức được một cảm xúc ngay tại thời điểm mà chúng ta đang cảm nhận nó. Lý do là khi những cảm xúc đã thành thói quen, chúng trở nên gắn bó với chúng ta—gắn liền với tất cả những gì chúng ta cảm nhận và hành động—và do đó không được chú ý. Chúng là một phần của bản thân chúng ta như tay với chân—và chúng ta không bao giờ nghĩ tới chúng. Giống như màu da cam trong bức hình # 11, chúng ta quá quen thuộc với những hình thái cảm xúc mà chúng ta đã xây dựng tới mức chúng ta không còn nhận thấy sự hiện diện của chúng cho đến khi có điều gì đó nhắc ta nhớ tới chúng.

Tuy nhiên, một khi chúng ta đã nhận thức được một cảm xúc như bực tức hay oán giận, và nhận ra sự hiện diện của nó trong ta, chúng ta có thể thực hiện bước tiếp theo, vẫn trong chính bản thân mình. Chúng ta không nên cảm thấy tội lỗi vì cảm xúc giận dữ, hoặc đổ lỗi cho bản thân, bởi vì những phán xét kiểu này chỉ tạo ra một phản ứng khác và dẫn đến đủ loại hậu quả tiêu cực. Điều quan trọng chỉ là ý thức được cảm xúc, và sau đó giữ cho mình tĩnh lặng trong chốc lát. Trong sự tĩnh lặng này, những phản ứng tự nhiên của hình thái cảm xúc của chúng ta tạm thời chấm dứt. Tĩnh lặng là một trạng thái giải phóng khỏi các mối liên hệ trong quá khứ, do đó nó có khả năng mang lại điều mới mẻ và khác biệt.

Ngày nay có rất nhiều người thực sự mong muốn có thể thay đổi bản thân. Thậm chí nếu họ không thể xác định bản chất khát vọng của mình, đó thực sự là một kiểu truy vấn tinh thần. Họ bị xáo động bởi sự bất mãn; họ mong mỏi được tốt đẹp hơn mà không biết cần làm gì để bắt đầu công cuộc tìm kiếm các giá trị tinh thần.

Với những người như vậy, các bạn nên nghĩ rằng tất cả chúng ta đều có tài năng của riêng mình, và nếu chúng ta có thể nhận ra chúng, ta nên cố gắng nuôi dưỡng những tài năng đó. Tài năng không nhất thiết phải là những món quà sáng tạo; chúng có thể thuộc mối quan hệ giữa con người với con người. Nhiều người ngày nay bị choáng ngợp bởi mức độ sâu rộng của các vấn đề trên thế giới, và thất vọng vì họ tin rằng mình không thể làm gì để đóng góp cho thế giới. Họ cảm thấy bị cô lập—bị khóa kín trong chính cuộc sống của mình.

https://thuviensach.vn

Cách tích cực để đối phó với sự thất vọng này là tìm một điều gì đó để làm cho người khác. Không cần phải là điều gì làm rung chuyển thế giới—chỉ cần một đề nghị đơn giản của tình bạn và thiện chí. Hiện nay có quá thiếu những điều như thế. Nhưng nếu ngay cả khi điều này dường như cũng quá khó khăn, bạn có thể nghĩ tới việc quan tâm chăm sóc cho động vật, như một con mèo hay con chó. Điều quan trọng là cần tin rằng bạn có thể cảm nhận được sự quan tâm và tình thương, và sau đó thể hiện cảm xúc của mình qua một số hành động cụ thể. Điều này sẽ giúp phá vỡ mô hình cô lập về cảm xúc.

Hình thái thói quen

Trong một số bức hình hào quang, bạn sẽ thấy bằng chứng cho thấy những kỷ niệm, ý tưởng hay sự liên kết nhất định có cấu phần cảm xúc mạnh mẽ đến mức chúng trở thành một phần cuộc sống nội tâm của một người và xuất hiện trong hào quang như các biểu tượng bán vĩnh cửu. Tôi thường gọi chúng là những cấu trúc cảm xúc, để phân biệt với các hình thái tạm thời hơn như các vòng xoắn hay các xoáy nhỏ được tạo ra do những kích thích, lo lắng, thất vọng, vân vân. Những cấu trúc sâu này có thể là kết quả của những trải nghiệm đau đớn, nhưng chúng cũng có thể đến từ những kinh nghiệm đầy cảm hứng đến nỗi nó vẫn tươi mới và sống động trong một thời gian dài. Hình cây xuất hiện trong hào quang của trường hợp số 11 tượng trưng cho an bình cũng như những cảm xúc sâu đậm mang tính bảo vệ dành cho thiên nhiên, trong khi các hình thức biểu tượng trong trường hợp số 12 tượng trưng cho một liên kết trong quá khứ vẫn được lưu giữ, tiếp tục duy trì và thúc đẩy người phụ nữ đó suốt cuộc đời. Ngược lại, biểu hiện ở hình # 8 và # 14 tượng trưng cho mối quan tâm bền lâu tới mọi người và hạnh phúc của họ.

Tôi được hỏi lý do tại sao một số kinh nghiệm thể hiện trong hào quang dưới dạng các biểu tượng như vậy, trong khi một số khác thì không. Kinh nghiệm của chúng ta tất nhiên cũng thể hiện trong màu sắc của hào quang, nó thay đổi khá chậm. Tôi cho rằng các biểu tượng có liên quan đến cách suy nghĩ và nhìn nhận căn bản của một người với thế giới. Ví dụ, hình # 7 là một người đàn ông cảm thấy không thoải mái trong một môi trường rối loạn, và là người luôn cố gắng thiết lập những trật tự quanh mình. Trường hợp thứ 13 cũng có mối quan tâm đặc biệt đến trật tự, nhưng đối với anh ta, đó lại là sự quan tâm mang tính trừu tượng và trí tuệ.

Các hình thái thói quen bắt đầu từ rất sớm trong cuộc đời. Theo quan sát của tôi về những người ở các độ tuổi khác nhau, tôi đi đến kết luận rằng những khó khăn của họ thường xuất phát từ sự thiếu tự tin. Xu hướng này phát triển sớm trong thời thơ ấu. Nó có thể xuất phát từ sự phê bình liên tục của cha mẹ hoặc từ cảm giác của một

https://thuviensach.vn

đứa trẻ là mình khác với những đứa trẻ khác theo cách nào đó. Tuy nhiên một khi đã được tạo ra, xu hướng này có thể dễ dàng phát triển thành một cảm xúc bất an. Sự thiếu tự tin cơ bản không nên bị nhầm lẫn với sự nhút nhát, điều này phổ biến ở trẻ nhỏ bởi vì chúng vẫn chưa thể thiết lập mối liên hệ với những người bên ngoài gia đình của chúng. Trái lại, thiếu tự tin thể hiện trong các mối quan hệ trong gia đình cũng như với người lạ.

Cội nguồn của sự thiếu tự tin

Đôi khi chúng ta không nhận ra tầm quan trọng của những mối quan hệ trong thời thơ bé của trẻ. Một cảm giác bất an thường xuất phát từ việc trẻ không thể hiểu được lý do nằm sau hành động của cha mẹ. Điều quan trọng là phải sửa đổi hành vi của trẻ, nhưng mặt khác, không nên mong đợi sự hoàn hảo. Cha mẹ không bao giờ liên tục chỉ trích một đứa trẻ ra mà không có những khuyến khích động viên tương ứng hoặc nhiều hơn. Thật không may, nhiều trẻ em cơ bản thiếu sự tự tin vì bố mẹ không bao giờ giúp trẻ nhận ra rằng chúng có thể làm được nhiều điều tốt.

Nếu trẻ có khuyết tật về thể chất và các em phải học cách sống với những khiếm khuyết đó, điều đặc biệt quan trọng đối với trẻ là nhận ra rằng năng lực cảm xúc và tinh thần cũng quan trọng như một cơ thể khỏe mạnh. Trẻ phải học cách dựa vào những thế mạnh mà chúng có. Sự phát triển của sự tự tin được hình thành từ rất sớm và có thể duy trì trong suốt cuộc đời. Không giống như tự ngã liên tục đòi hỏi phải được nuôi dưỡng, sự tự tin đem lại cho con người niềm tin rằng họ có sức mạnh và khả năng làm được những điều nhất định và đạt được mục tiêu của họ trong cuộc sống.

Theo tôi, thiếu tự tin là một vấn đề cơ bản của con người. Đây là một nguyên nhân chính gây trầm cảm mãn tính, rất tàn phá và khó khăn trong cuộc đời mỗi người, và nó cũng quá phổ biến trong văn hoá ngày nay của chúng ta. Nó có thể phát triển thành một dạng lo lắng, vì khi chúng ta không an tâm trong mối quan hệ với người khác, chúng ta thường lo lắng về cách họ sẽ đáp lại mình. Nếu không có sự tự tin, chúng ta không bao giờ tin rằng những gì chúng ta đã hoàn thành thực sự tốt, cho dù mọi người có thể nói gì. Lo lắng là một cảm xúc rất xói mòn, vì nó làm mất đi tham vọng của con người, và làm cho chúng ta nghi ngờ sự đánh giá về chính bản thân.

Xử lý các cơn Giận dữ

Có một thời gian, một số nhà trị liệu tán thành quan điểm cho rằng cảm giác giận dữ nên luôn luôn được công khai bày tỏ: nếu bạn cảm thấy tức giận, bạn nên thể

https://thuviensach.vn

hiện điều đó. Tôi sẽ xử lý sự tức giận theo cách khác. Khi bạn cảm thấy cơn giận đang tăng lên, tôi đồng ý rằng bạn nên nói, "Tôi tức giận", vì điều cực kỳ quan trọng là nhận ra cảm giác đang trỗi dậy trong bạn và không kiềm chế nó. Thông thường, người ta hợp lý hóa sự tức giận của mình, hoặc chối bỏ nó, hoặc đặt cho nó một cái tên khác, hoặc nói đó là lỗi của người khác hoặc do điều gì đó đã xảy ra. Nói cách khác, họ sẽ không chịu trách nhiệm về sự tức giận của họ. Nếu bạn nói, "Tôi có quyền tức giận vì bạn đã làm tôi tổn thương", thì không có gì để ngăn chặn sự tức giận của bạn. Bạn đang củng cố nó bằng cách cho nó con dấu chấp thuận từ bạn.

Vì vậy, nếu bạn tức giận, bạn không bao giờ nên chối bỏ điều đó, mà điều quan trọng là phải tự nói với chính mình, "Tôi thừa nhận rằng vào lúc này, tôi tức giận." Có những lúc chúng ta không thể kiềm chế cơn giận, mà khi đó, điều quan trọng là thành thực về nó. Nhưng nếu bạn thêm các từ, "vào lúc này," điều đó cũng có nghĩa là bạn sẽ xử lý sự tức giận, để nó tan biến khỏi mình. Nói cách khác, "Tôi tức giận, nhưng tôi sẽ không để yên hoặc để cho nó thống trị tôi." Một tuyên bố như vậy là một loại tín hiệu cho chính chúng ta rằng chúng tôi từ chối cơn giận như là một tình trạng lâu dài. Nó giúp ngăn chặn sự phát triển của một cảm giác oán giận bị kiềm chế có thể kéo dài hàng tuần lễ và thậm chí hàng tháng hay nhiều năm, phát triển thành một sự khó chịu không nguôi. Nếu bạn thừa nhận với chính mình rằng bạn đã nổi xung và tức giận, bạn sẽ không gắn liền nó một cách vô thức thành một phần của chính mình. Mặt khác, bạn không nên chú ý quá nhiều đến nó, ấp ủ nó hoặc cảm thấy tội lỗi, bởi vì làm vậy bạn chỉ kìm nén sự tức giận của mình và do đó củng cố thêm nó mà thôi.

Khi một hình thái của sự giận dữ bị kiềm chế đã được xây dựng qua nhiều năm, nó trở thành nỗi oán giận, đó là một trong những tình trạng cảm xúc khó khăn nhất để vượt qua. Tức giận bùng phát đột ngột, và trừ khi nó trở thành thói quen, mỗi người có thể thoát khỏi cảm xúc này khá nhanh chóng. Ngược lại, sự oán giận, là kết quả của sự tức giận đã bị kìm nén, thường là vì người ta không có khả năng để bộc lộ nó ra. Do đó nó thường kết hợp với cảm giác bất lực và bực bội, và kết quả là nó có thể tiếp tục âm ỉ trong nhiều năm, ăn mòn lòng tự trọng và phá hỏng các mối quan hệ cá nhân. Nó tinh tế hơn sự tức giận và khó hơn nhiều để thoát khỏi, bởi vì nó có thể ẩn sâu trong chúng ta suốt một thời gian dài lâu.

Thói quen lo lắng và oán giận có thể bắt đầu rất sớm trong cuộc đời. Nếu chúng ta cảm thấy mình bị cha mẹ hay bạn bè đối xử bất công, khi đó chúng ta cảm thấy tức giận và phẫn uất. Đó là khi sự oán giận đã được hình thành qua nhiều năm tháng và nó trở nên vô cùng nguy hiểm. Chúng ta bắt đầu nhìn nhận những người khác

https://thuviensach.vn

cũng mang những đặc điểm giống như những điều mà chúng ta đã từng phẫn nộ, và điều đó có thể gây tổn hại cho tất cả các mối quan hệ của một người.

Phá vỡ Các Hình thái Tiêu cực

Tôi từng biết một nữ doanh nhân thành đạt đến gặp tôi, cô rất không vui trong công việc của mình tới mức nghĩ rằng cô nên từ chức. Mặc dù vị trí của cô trong công ty rất quan trọng và đầy trách nhiệm, nhưng cô vô cùng ghét người đồng nghiệp mà cô phải làm việc cùng đến mức tất cả sự hài lòng của cô về công việc cũng không còn. Cô cảm thấy rằng sự cộc cằn và khiếm nhã của anh là xuất phát từ sự căm ghét vô hạn của anh đối với cô, qua đó phá hủy sự tự tin của cô.

Lời khuyên của tôi cho cô ấy là cô nên đảo ngược vai trò với người đồng nghiệp này. Thay vì tự nhìn nhận mình là nạn nhân của những cảm xúc tiêu cực của anh ấy, cô nên nỗ lực tích cực gửi cho anh ta những suy nghĩ của sự thông cảm và từ bi—điều mà anh ta chắc chắn cần nếu anh ấy không hài lòng. Sự thay đổi trong cảm xúc của cô làm cho cô dễ dàng tiếp cận với anh hơn, và kết quả là những rào cản giữa họ được phá bỏ, và anh đã tâm sự với cô tất cả những rắc rối đã làm anh ấy trở nên một người khó tính như vậy. Vì những vấn đề này không liên quan gì đến tính cách cá nhân, cô đã hiểu mối quan hệ của họ theo một cách hoàn toàn khác, và điều này đã đặt một nền tảng hoàn toàn mới mẻ cho mối quan hệ của họ.

Ví dụ trên cho thấy sự oán giận ở mức độ nào đó có thể làm mờ đi nhận thức của chúng ta về người khác và cản trở khả năng đưa ra các phán đoán rõ ràng, không mang nặng tính cá nhân về các mối quan hệ trong cuộc sống. Để thoát khỏi những hình thái gây tổn hại như vậy, chúng ta phải nhận thức được cơ sở của cảm giác oán giận hoặc sự thiếu tự tin. Khi chúng ta nhận ra rằng mình đang không tránh nổi một phản ứng tiêu cực nặng nề như ta đã từng cảm thấy, chúng ta nên dừng lại, hít một hơi thật sâu, và nhẹ nhàng nói với chính mình: "Này, ngay lúc này tôi đang lặp lại những điều cũ như trước kia." Sau đó, chúng ta nên nỗ lực thay đổi hình thái suy nghĩ của mình bằng cách hình dung ra một kỷ niệm hoặc cảnh trí dễ chịu. Điều này sẽ chuyển sự tập trung chú ý của chúng ta và phá vỡ chu kỳ phản ứng tự động.

Trầm cảm là một kiểu cảm xúc mãn tính khác. Nó gần giống như lo lắng, rất khó để xử lý vì nó không chỉ làm cạn kiệt năng lượng của cơ thể mà còn làm chậm tiến trình tiếp thu năng lượng đến mức gần như không thể gắng gượng và người trở nên rất lờ đờ. Đó là lý do tại sao vận động thể chất là một phần quan trọng của liệu pháp chữa lành. Đi bộ là cách tập thể dục tốt, và nó có thể kích hoạt một người đủ để thay

https://thuviensach.vn

đổi tâm trạng của mình. Tôi thường khuyên mọi người tập múa dân gian, vì những chuyển động trên nền nhạc mang lại sự hài hoà, và bởi nhảy múa cùng mọi người kích thích sự tương tác hữu ích giữa người với người. Khi khiêu vũ, một người thực hiện một chuyển động có trật tự trong một nhóm người có cùng mục đích tương tự, và do đó mọi người đều thân thiện và chấp nhận nhau. Bản thân vũ điệu đã có tác dụng tiếp thêm sinh lực, và thực tế là người nhảy sau khi hoàn thành tốt một bài vũ đều có cảm giác trọn vẹn.

Chỗ đứng của Chủ nghĩa lý tưởng

Nếu có điều gì đó trong văn hoá của chúng ta củng cố chiều đo tinh thần mà tôi đã định nghĩa là nguồn gốc của bản ngã thật sự trong mỗi người, chúng ta nên cố gắng tìm và tự trải nghiệm bản ngã đó cho mình. Chúng ta có thể chấp nhận thực tính của nó như là một phần của tiềm năng con người—một lý tưởng có thể hiện thực hóa trong cuộc sống của chúng ta. Chủ nghĩa lý tưởng đã không may trở nên bị xuống cấp trong nền văn hoá của chúng ta. Ý nghĩa của điều này là nó không thực tế, nó không có cơ sở hợp lý, và nó không mang tính thực tiễn, nó trái với kinh nghiệm cuộc sống, vân vân. Tuy nhiên, chủ nghĩa lý tưởng và tính thực tế không hề phi tương hợp. Trong lịch sử, những người đã thay đổi thế giới đều là những người theo chủ nghĩa lý tưởng, nhưng họ đều rất thực tế và biết làm thế nào để hoàn thành mục tiêu của mình.

Tôi đã nói rằng con người cần những mục tiêu để tạo động lực, và mục tiêu thường dựa trên một lý tưởng xuất sắc. Khi đó, động cơ sẽ nảy sinh từ sự tự tin vào bản thân—một cảm giác tự thấy được giá trị của mình. Nhiều người dường như không nhận ra sự khác biệt lớn giữa sự tự tin và tự cao. Giá trị bản thân tạo ra sự tự tin giúp bạn vượt qua những khó khăn và hạn chế của mình, và điều này làm cho năng lượng của bạn tuôn chảy ra một cách tự do. Trên thực tế, ý thức mạnh mẽ về bản thân là một yếu tố thiết yếu trong mọi hành động sáng tạo.

Những người tự lấy mình làm trung tâm hướng năng lượng của họ về chính cơ thể mình. Điều này ngăn chặn sự nhạy cảm thường có với người khác. Họ trở nên quá quan tâm đến cảm giác của bản thân, và điều đó trở thành yếu tố chi phối trong cuộc sống của họ và có thể dẫn đến bệnh tật và trầm cảm.

Ngược lại, các nhà cải cách như trường hợp số 11 có một ý thức mạnh mẽ về bản thân, nhưng đồng thời họ là những nhà lý tưởng. Đây là những người vận động và làm thay đổi thế giới. Những người cải cách có thể mắc sai lầm hoặc thậm chí có những niềm tin mù quáng, nhưng động cơ của họ đối với người khác về cơ bản là

https://thuviensach.vn

tốt. Họ cảm thấy rất rõ ràng rằng họ biết những gì nên làm, thực hiện điều đó ra sao, và sức mạnh niềm tin của họ động viên nhiều người xung quanh. Chỉ khi nào sự tự tin của họ bùng phát thành sự tự tôn và lòng nhiệt thành của họ trở thành cuồng tín, họ sẽ trở nên nguy hiểm, vì họ không thể chấp nhận sự bất đồng quan điểm. (Đây là biểu hiện ở trường hợp # 11với những mầm mống màu cam trong hào quang, mà sau đó ông quyết tâm để thoát khỏi.)

Lòng vị tha

Có một quan điểm cho rằng tất cả mọi thứ bạn làm chủ yếu xuất phát từ lợi ích cá nhân, và rằng nếu bạn cố gắng giúp ích cho người khác chỉ vì bạn cảm thấy hài lòng vì nỗ lực của mình. Tất nhiên bạn sẽ hài lòng, nhưng đó không phải là lý do bạn làm điều đó. Một số người khác cho rằng bạn làm việc tốt trong cuộc sống để được tưởng thưởng trong thế giới bên kia, thay vì đơn giản bởi họ thấy đó là điều cần thiết. Chogyam Trungpa, một vị lạt ma Tây Tạng, có cách diễn đạt rất hay về thái độ này. Ông gọi đó là vật chất thiêng liêng, có nghĩa là bạn làm điều đó để nhận được một phần thưởng—một loại bù đắp mang tính tinh thần. Nhưng tất cả các tôn giáo đều dạy rằng chỉ đơn giản giúp đỡ ai đó khi cần thiết là cơ sở của hành động đúng. Thật không may, trong hệ thống giáo dục của chúng ta ngày nay, việc chấp nhận chủ nghĩa vị tha như một nguyên tắc chi phối trong cuộc sống đã không còn nữa.

Tuy nhiên, nhiều người rất lo lắng về các vấn đề của thế giới. Với tất cả trái tim, họ mong muốn mình có thể làm điều gì đó tích cực để giúp đỡ, nhưng không tin vào khả năng của họ. Điều quan trọng cần nhận ra là tất cả chúng ta, theo khả năng của mình, đều có thể đóng góp một phần cho thế giới. Trong giai đoạn căng thẳng hiện nay, chúng ta có thể đóng góp bằng cách cố gắng không phản ứng lại với những căng thẳng quanh mình. Mỗi ngày hãy dành đôi ba lần tập trung và lấy chính mình làm trung tâm bình an, phóng giải những tư tưởng hòa bình. Hành động này sẽ có tác động rõ ràng. Nó hỗ trợ khát vọng vị tha để phục vụ nhân loại, và đồng thời phát triển mối quan hệ gần gũi của chúng ta với các chiều tâm thức cao hơn của mỗi người và với cái mà tôi đã gọi là bản ngã phi thời gian.

Tôi không bao giờ khuyên mọi người không nên có một cuộc sống cá nhân mãn nguyện. Thực tế, khi chúng ta nhận thức được nền tảng phổ quát, các lợi ích cá nhân làm tăng thêm tầm quan trọng. Về mặt toàn thể cuộc sống con người, kinh nghiệm cá nhân mang nhiều ý nghĩa và chứng minh giá trị của nó. Khi cơ sở của sự ích kỷ hẹp hỏi bị phá vỡ bởi năng lực của lòng vị tha, tình thương và thiện chí của chúng ta được giải phóng để tự do tuôn trào năng lượng vào thế giới các quan hệ

https://thuviensach.vn

giữa con người với con người rộng lớn hơn. Điều này mang lại lợi ích cho tất cả mọi người.

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn

10. Tham thiền và Sự Phát triển Trực giác

Trong các chương trước, tôi đã chỉ ra một số thái độ và nỗ lực cơ bản cần thiết để có thể thay đổi hình thái cảm xúc. Bây giờ tôi muốn tiến xa thêm một bước, và bàn về sự biến đổi bản thân theo một ý nghĩa sâu sắc hơn.

Mong muốn học hỏi, phát triển, vượt qua những giới hạn của chính mình, là những điều cơ bản tồn tại trong mỗi người. Chúng ta học tập, lấy bằng cấp, luyện những kỹ năng khác nhau để cải thiện trí óc; chúng ta tập thể dục, theo dõi chế độ ăn uống của mình, chơi trò chơi để cải thiện sức khoẻ thể chất của ta. Tôi đã cố gắng cho các độc giả thấy rằng chúng ta cũng có thể tu luyện và cải thiện cảm xúc của mình khi chúng ta thấy đó là điều quan trọng cần làm. Ngoài ra, nhiều người trong chúng ta mong muốn trở thành người biết quan tâm và giàu lòng vị tha hơn—để thoát khỏi thái độ hẹp hòi và động cơ ích kỷ. Một điều khá phổ biến đã nhiều người công nhận là có một thực tại tinh thần sâu sắc hơn, bền vững hơn, vui vẻ hơn, từ bi hơn, đồng nhất hơn bất cứ điều gì khác mà chúng ta có thể trải nghiệm trong cuộc sống, chúng ta muốn hòa mình với thực tại đó. Để làm như vậy, một cách bản năng chúng ta biết rằng cần phải cố gắng thoát khỏi sự lệ thuộc vào bản ngã.

Đây là một trong các lý do tại sao mọi người tham gia tập luyện thiền, thực hành yoga, nhảy Sufi hoặc nghiên cứu Phật giáo Tây Tạng. Tất cả những phương pháp này đều có thể giúp chúng ta hướng tới mục tiêu tự chuyển hóa; tất cả đều kết hợp hình thức tham thiền hay kỷ luật tinh thần nào đó để khai mở khả năng nhận thức khác cho học viên. Thiền thường được coi là một kỹ thuật thư giãn hoặc một phương pháp giảm căng thẳng, và nó thực sự rất hữu ích cho những mục đích này. Nhưng nó còn có nhiều khía cạnh sâu sắc hơn. Lợi ích tiềm tàng lớn nhất của nó nằm ở chỗ nó cung cấp khả năng tiếp cận với các chiều tâm thức nằm ngoài bản ngã cá nhân.

Có thể nói Thiền có hai mục đích. Thiền là cách gắn kết với những khía cạnh sâu sắc hơn trong bản chất của mỗi người, nhưng nó không chỉ dừng lại ở đó. Nó còn là cách liên kết với một thực tính vĩ đại hơn mà chúng ta vẫn nghĩ tới dưới những hình thức khác nhau: như sự Hợp nhất trong tự nhiên, chiều đo tinh thần, hay Thượng đế, hoặc Chúa Thánh thần. Vì vậy, thiền còn khác hơn chỉ là sự rút lui vào một trạng thái thụ động bên trong (như một số đã khẳng định). Đó là một trải nghiệm năng động về đặc tính của cái tôi nội tại với toàn thể cự vật—mà giới hạn thật vô cùng to lớn, và thực tế là vô hạn.

https://thuviensach.vn

Một trải nghiệm như vậy có thể có tác động đối ứng. Nhu cầu xác định hướng đi cuộc đời của chúng ta dẫn chúng ta đến thiền, và đến lượt nó, thực hành tham thiền lại giúp làm sáng tỏ ý nghĩa của chúng ta về mục đích. Điều này là bởi nội tâm yên tĩnh cho phép mục đích có cơ hội xuất hiện—một điều không thể xảy ra khi chúng ta bị cuốn vào sự rối loạn và xung đột, vốn là một phần của cuộc sống hàng ngày.

Chuyển hướng Tập trung

Như tôi vừa trình bày, mục đích phát sinh từ điểm tâm thức trong mỗi người, đó là Bản ngã tinh thần hay Chân Ngã—cội nguồn an lạc và sự trọn vẹn của chúng ta. Xác định được bản ngã phi thời gian này cho chúng ta sức mạnh kiểm soát cảm xúc và hành động của mình. Đó là nguồn trực giác, sự sáng tạo và sức mạnh để chúng ta nắm trong tay mình đường hướng cuộc đời. Khi sức mạnh này được giải phóng bên trong mỗi người, nó có thể điều dẫn chúng ta trong bất kể hoàn cảnh khó khăn nào.

Một khi chúng ta nhận ra khía cạnh phi thời gian sâu xa hơn của chính mình, chúng ta có thể chuyển trọng tâm bất cứ khi nào gặp rắc rối, và nhìn vấn đề từ một quan điểm rộng lớn hơn. Ý nghĩa của "cái tôi" (bản thể) có thể thay đổi với sự chuyển hướng tập trung—từ sự đồng nhất với hoàn cảnh mà ta cảm thấy bị cuốn vào sang sự tự do của một trật tự phổ quát hơn, ít bị giới hạn về thời gian hơn. Một quan điểm cởi mở hơn luôn luôn cho chúng ta khả năng vận động và thay đổi, bởi nó vượt qua các yếu tố thuần túy cá nhân trong cảm xúc—yếu tố thường bóp méo mối quan hệ của chúng ta với mọi người.

Sự chuyển hướng tập trung như vậy cũng làm chúng ta chú ý đến những gì đang diễn ra trong tâm trí và cảm xúc của mình. Chúng ta nhận thức được tầm mức tâm thức đang vận hành tại bất kỳ thời điểm cụ thể nào và có thể tái thiết lập trọng tâm về điểm chúng ta mong muốn. Trong quá trình tự thức phát triển, tham thiền là rất hữu ích bởi đó là một trong những cách chúng ta có thể tìm ra điểm mà "cái tôi" tập trung vào.

Khi thảo luận về các hình thái cảm xúc, tôi đã nhấn mạnh rằng sự lo lắng tàn phá bởi nó làm cho chúng ta cảm thấy không có khả năng đương đầu với những tình huống chúng ta phải đối mặt. Nguyên nhân là do nó tạm thời ngăn chặn dòng chảy của năng lượng cao hơn bắt nguồn từ chiều đo của tính toàn vẹn. Khi mối liên hệ nội tại của chúng ta với bản ngã bị ngăn chặn, chúng ta bắt đầu nghi ngờ giá trị bản thân mình, sự tự tin của chúng ta bị suy yếu, và chúng ta dễ rơi vào trầm cảm. Ngay cả khi đã đạt được một mức độ an lành nội tại, vấn đề đối với nhiều người là làm

https://thuviensach.vn

thế nào thiết lập một mối liên kết bền vững với sự toàn vẹn cơ bản vẫn luôn tồn tại trước những căng thẳng trong cuộc sống hàng ngày. Tôi tin rằng tham thiền là một trong những phương tiện hữu ích nhất để đạt được điều này.

Mối lo về tự ảo tưởng

Thật không may, nhiều người ngần ngại thực hành tham thiền vì họ sợ bị tự ảo tưởng. Vì vậy, có quá nhiều giá trị truyền thống của chúng ta đã bị loại bỏ vì chúng không liên quan đến thế giới đương đại đến nỗi chúng ta có thói quen kiểm chứng mọi lời tuyên bố. Nhưng có một sự khác biệt lớn giữa thái độ hoài nghi theo ý nghĩa mà Đức Phật dạy—không tin những gì được nghe, mà cần tự mình tư duy về mọi việc—và căn bệnh luôn tự nghi ngờ, làm suy yếu mọi giá trị, kể cả giá trị những thành tựu của chúng ta.

Vì không thể chứng minh rằng mọi điều là hoàn toàn đúng đắn và xác thực, nỗi sợ bị ảo tưởng sẽ hủy hoại khả năng cam kết với bất cứ điều gì mà không thể đo đếm hoặc chứng minh được. Nhưng tất cả chúng ta đều biết rằng những thứ thực sự quan trọng không thể được đo lường, hay được"chứng minh" giá trị, vì chúng liên quan tới những thứ vô hình.

Chắc chắn là có những ảo tưởng trong tham thiền, cũng như ở bất cứ việc nào khác. Nhưng liệu thực tế này có đáng để ngăn cản chúng ta hành thiền hay không? Nếu chúng ta sợ rằng tất cả kiến thức là không đúng đắn thì chúng ta chắc hẳn cũng sẽ nghi ngờ về ích lợi của việc nghiên cứu bất cứ điều gì. Cho dù thế nào, không có nguy hiểm cao về sự tự ảo tưởng trong tham thiền, bởi vì đó không phải là một phương pháp tự truy vấn hay tự quan sát, trong đó người ta có thể dễ dàng lấy ước muốn thay cho thực tính. Chúng ta tham thiền mà không mong đợi thành công hay thất bại, tập trung vào việc đạt tới được trung tâm bình an của riêng mình mà không cần định nghĩa hay mô tả đặc tính của nó. Điều này có thể dẫn đến những trải nghiệm rất thật.

Do đó, lời khuyên của tôi là chúng ta hãy coi thực tính tinh thần như một giả thuyết có thể đúng hoặc sai, nhưng đáng để thử. Sau đó, chúng ta có thể trải nghiệm và tự xem xét bản thân cho dù giả thuyết này được xây dựng dựa trên kinh nghiệm. Nhiều người bắt đầu thực hành tham thiền mà không thực sự tin vào phương pháp. Họ sẵn sàng nắm lấy cơ hội, mặc dù họ không chắc chắn về kết quả có thể sẽ tới. Tôi thấy thái độ này rất tự nhiên. Tôi cũng công nhận thực tế rằng tham thiền không phải dành cho tất cả mọi người; cần phải chuẩn bị một số điều, nếu ai đó chỉ chấp nhận thực tế là đã đến lúc cần gắn kết với nội tại và sự bình an. Trong những trường

https://thuviensach.vn

hợp như vậy, ta có thể nói với người hoài nghi: Hãy thử đi và cho chính mình trải nghiệm.

Tôi luôn hy vọng rằng mọi người sẽ tiếp cận với thiền như là một điều thực sự thú vị, thậm chí đầy niềm vui, chứ không phải là một nhiệm vụ nặng nề mà chúng ta cần đảm nhiệm như một nghĩa vụ đối với bản thân mình. Nó có thể làm chúng ta tươi mới mỗi ngày—cho chúng ta thêm năng lượng khi mệt mỏi, bình tĩnh và cân bằng khi thất vọng, giúp giải quyết các vấn đề của chúng ta, khôi phục quan điểm và sự cân bằng. Trong cuộc sống hàng ngày, hào quang của chúng ta liên tục trao đổi năng lượng với người khác, và sự chú ý của chúng ta thường gắn liền với những gì đang diễn ra xung quanh mình. Kết quả là trọng tâm của chúng ta nằm ngoài chính bản thân. Trong tham thiền, chúng ta hữu ý chuyển sự tập trung đó vào luân xa tim, do đó tạo ra một luồng năng lượng tập trung ngược lại với khuynh hướng phân tán hoặc khuếch tán theo nhu cầu hoạt động hàng ngày của chúng ta.

Kích thích Các Năng lượng Cao hơn

Đó là lý do tại sao thực hành tham thiền không chỉ mang lại cho chúng ta cảm giác bình an, mà còn kích thích chúng ta. Kinh nghiệm có được qua tham thiền giúp tăng cường hoạt động của luân xa tim, và điều này dần dần ảnh hưởng đến kết nối với các trung tâm cao khác. Khi điều này xảy ra, nó mở ra cho chúng ta cơ hội có được những tác động từ một chiều cao hơn và thiết lập một mô hình cảm xúc tích hợp, trái ngược với các mô hình mâu thuẫn kéo chúng ta theo các hướng khác nhau trong ngày. Vì vậy, nó tạo ra một trạng thái toàn vẹn và thanh thản bên trong giúp ta có thể vững vàng trước những căng thẳng.

Trong hào quang, thường có nhiều trạng thái tình cảm tạm thời ngăn cản sự mở rộng của tâm thức. Khi tham thiền bao gồm không chỉ là sự rút lui vào trung tâm của một người mà còn là một nỗ lực có chủ đích gửi an lành và tình thương ra bên toàn thế giới, sự mở rộng của hào quang dẫn đến những kết quả trực tiếp giúp hàn gắn những vết thương của những biến cố đau buồn. Các kết quả thể hiện trong hào quang như làm màu sắc sáng lên, rõ nét hơn, và có cảm giác chung của sự hài hòa, cân bằng và hội nhập. Đây là những khác biệt tinh tế, nhưng có thể thấy chúng trong hào quang số # 13, # 14 và # 18, tất cả đều là hào quang của những người đã thực hành tham thiền lâu dài, hay ở hình # 7, của một người thực hành tham thiền một thời gian ngắn hơn.

Tham thiền kích thích năng lượng cao hơn, và năng lượng được giải phóng trong chúng ta làm thay đổi quan điểm của ta một cách triệt để. Nhận thức được tạo ra

https://thuviensach.vn

giúp chúng ta nhìn thấy mọi người trong một ánh sáng mới, để chúng ta bắt đầu tự hỏi làm sao chúng ta có thể tác động đến họ, thay vì ngược lại. Chúng ta thường tạo ra những rào cản giữa bản thân và người khác, nhưng khi cố gắng thường xuyên cảm thấy yêu thương, chúng ta sẽ rút bớt các biện pháp phòng vệ và trở nên cởi mở hơn nhiều. Bằng cách này, chúng ta bắt đầu có được một ý thức mới về tầm quan trọng của mối quan hệ giữa các cá nhân. Khi chúng ta trở nên nhạy cảm hơn với người khác, chúng ta phát triển khả năng tương tác với họ theo những cách tích cực.

Các Kỹ thuật Tham thiền

Khi chúng ta cam kết tìm kiếm bình an trong chính mình, và quyết định rằng tham thiền là một cánh cửa mở ra sự bình an này, thì kỹ thuật cụ thể mà chúng ta sử dụng thực sự không quá quan trọng. Một số phương pháp yêu cầu đọc một đoạn kinh hoặc niệm mantrams, tất cả đều có tác dụng làm tĩnh tâm. Thiền và một số truyền thống Phật giáo khác như Satipatthana thực hành vừa đi bộ vừa tập trung vào hơi thở. Nhịp thở đều đặn hẳn nhiên vô cùng quan trọng.

Bất kể phương pháp nào, có một số yêu cầu cơ bản. Trước tiên là thư giãn và nhận thức được rằng bạn có thể trải nghiệm cảm giác tĩnh lặng trong mình. Vì vậy, rất hữu ích nếu hít vào thở ra thật sâu vài lần và thả lỏng bả vai, và sau đó tập trung vào khu vực luân xa tim. Tôi luôn khuyên những người mới bắt đầu chỉ nên luyện tập trong một thời gian ngắn—từ ba đến năm phút. Khoảng thời gian một người tham thiền không quan trọng, miễn là có những trải nghiệm thật. Mọi người thường cố gắng luyện tập quá nhiều khi còn quá mới, và nhanh chóng nản lòng. Nhận thấy mình không thể tĩnh lặng trong vài phút, họ tiếp tục tập vì nghĩ rằng cần phải làm vậy, và do đó trở nên buồn chán và bồn chồn.

Trong ba hay bốn tháng đầu tiên thực hành tham thiền, nỗ lực chính là tìm ra một điểm tĩnh tại trong chính mình. Một khi đã thiết lập được điều đó, bạn sẽ dần dần quen với tham thiền, và học cách yêu thích nó. Nói vậy, tôi có ý rằng có một phần cảm xúc trong tham thiền. Điều này hoàn toàn đúng, nhưng nỗ lực để đạt được trạng thái tĩnh lặng vượt xa cảm giác thông thường của niềm vui và đau đớn, hoặc thích và không thích.

Ban đầu có thể có một số mâu thuẫn: bạn có thể nghĩ rằng mình đang tĩnh lặng, nhưng đồng thời cũng ý thức rõ được trải nghiệm đầy sự phân tâm. Vì vậy, bạn sẽ nhận thức được hai điều cùng một lúc: sự bình an nội tâm, và tâm trí vơ vẩn của mình. Bạn có thể chấp nhận tình huống này mà không bị nó làm phân tâm khỏi sự

https://thuviensach.vn

chấp nhận rằng ở một mức độ nào đó bạn đã có cảm giác yên tĩnh thực sự. Sau một thời gian kiên trì, bạn sẽ đạt đến một tầm mức sâu hơn của sự tĩnh lặng, và sau đó sẽ bắt đầu trải nghiệm cảm giác mở rộng, một cảm giác thống nhất với vũ trụ.

Từng chút một, khi bạn tiếp tục thực hành, sự tĩnh lặng sẽ sâu hơn và tâm trí vẩn vơ sẽ trở nên yên tĩnh. Ngay cả khi suy nghĩ có thể can dự vào quá trình tham thiền và bạn có thể nhận thức được sự phân tâm, bạn vẫn có thể tập trung trong tĩnh lặng. Cách so sánh gần nhất với kinh nghiệm này tôi có thể nghĩ tới là việc trải nghiệm cùng máy bay vượt lên những đám mây tới bầu trời xanh trên cao.

Tham thiền trong Trái Tim

Tôi đã nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tập trung vào vùng luân xa tim, mà tôi gọi là trung tâm, bởi vì tim là tâm điểm của đời sống tinh thần cũng như thể chất. Chúng ta thường có thể nghĩ rằng tập trung ngụ ý thu hẹp sự chú ý hoặc nhận thức, nhưng thực tế lại là ngược lại khi chúng ta tập trung. Luân xa tim có khả năng mở rộng gần như không giới hạn; tương tự như một vòng tròn có tâm bất cứ đâu và chu vi của nó là không hạn định. Vì vậy, khi tập trung, chúng ta trải nghiệm một cảm giác thống nhất với tự nhiên và vũ trụ như một toàn thể. Điều này làm mở rộng hào quang, phá vỡ mọi hình thái hạn chế, và cảm giác thống nhất có thể trở nên rõ nét, tạo ra một chiều hướng mới cho tất cả các mối quan hệ của chúng ta.

Khi mọi người không chắc chắn về khả năng tham thiền của mình, tôi thường cho họ một bài tập trực quan để giúp họ bắt đầu. Ví dụ, tôi đề nghị bạn trước tiên rút năng lượng của bạn vào luân xa tim, và gắn kết nó với một cảm giác hòa làm một với bản thể phi thời gian. Bản ngã nội tại nên được hình dung như một nguồn ánh sáng trong trái tim bạn, nơi bạn rút ý thức vào. Cảm nhận một cảm giác bình an, và nghĩ về mình như một với nguồn sáng. Sau đó, nếu bạn có một ký ức đau thương làm bạn buồn khổ, hãy nhớ lại nó và cố tình hình dung nó như tách rời khỏi bạn và hiển hiện ra trước mặt bạn. Bạn nên cố gắng xem nó như là ở bên ngoài chính mình. Sau đó, hãy hình dung tia sáng phát ra từ trung tâm của ánh sáng trong trái tim bạn, chảy vào ký ức đau thương đó cho đến khi nó hoàn toàn tan rã.

Nhiều người đã thấy bài tập này cho họ một cảm giác tuyệt vời nhờ việc thoát khỏi những lo lắng của mình. Hơn nữa, nếu bạn muốn giúp đỡ một người bệnh hoặc ai đó đang gặp khó khăn, sẽ rất hiệu quả khi hình dung người đó được bao phủ bởi thứ ánh sáng trong tim này, và sau đó liên lạc với người cần giúp đỡ ở cấp độ đó.

Buông Xả

https://thuviensach.vn

Tôi đã nói rằng khi chúng ta trải nghiệm cảm giác bình an bên trong, quan điểm của chúng ta về thế giới và mối quan hệ của chúng ta bắt đầu thay đổi. Một trong những khác biệt là sự gia tăng buông xả. Có lẽ có rất nhiều hiểu lầm về ý nghĩa của từ này, mọi người lẫn lộn nó với sự lạnh lùng vô cảm, dửng dưng trước những đau đớn và phiền toái của người khác. Sự buông xả không có nghĩa là chúng ta không còn thấy có cảm xúc với người khác hay đồng cảm với nỗi đau của họ. Điều đó có nghĩa là chúng ta không liên quan trực tiếp đến những vấn đề của họ ở mức độ cảm xúc—sự liên quan này thực sự có thể ngăn cản chúng ta phụng sự. Các y tá qua kinh nghiệm của mình biết rằng họ không thể giúp đỡ một bệnh nhân đang đau đớn trừ khi họ có thể duy trì sức mạnh nội tâm và sự thanh thản của mình.

Khi tập trung vào tham thiền, bạn đang trải nghiệm sự trọn vẹn, sự thống nhất không chia sẻ với vạn hữu. Bạn thấy mình, cũng như những người mà bạn có mối quan hệ xung quanh, như một phần của sự toàn vẹn bao la đó. Theo nghĩa này chúng ta tương tác với nhau một cách chính xác nhất. Ở cấp độ phàm nhân chúng ta luôn tách biệt nhau bởi những rào cản của bản ngã, nhưng những rào cản này không tồn tại ở tầm mức sâu hơn. Khi chúng ta có thể tách mình khỏi sự quan tâm cá nhân, chúng ta có thể tiếp cận với mọi người một cách bền vững hơn.

Phóng chiếu Tình thương

Tham thiền hỗ trợ cho quá trình này vì nó mang năng lượng từ một chiều đo phổ quát hơn xuống. Nếu chúng ta muốn phát triển tiềm năng này và sử dụng nó một cách trọn vẹn, chúng ta nên cố gắng để cảm nhận tình yêu thương mỗi ngày, và lên kế hoạch hướng nó tới bất cứ ai mà chúng ta cảm thấy cần tình yêu thương đó. Điều này rất quan trọng vì nhiều lý do. Chúng ta thường nghĩ rằng tình yêu chỉ đủ đầy nếu nó được đáp lại, và khi sự lạc nhịp giữa con người xảy ra, kết quả là có rất nhiều đau đớn. Nếu tình yêu của chúng ta ở mức độ phàm ngã thì nó sẽ đòi hỏi một cách vô thức, và điều này làm những vấn đề tình cảm của chúng ta trở nên trầm trọng hơn.

Tuy nhiên, trong tham thiền, chúng ta trải nghiệm một loại tình yêu khác, một dòng chảy ra hay trao gửi cái bản ngã không hề đòi hỏi và mong đợi sự đáp lại. Khi chúng ta có thể trao gửi trọn vẹn tình yêu, không có nghi ngờ hoặc nỗi sợ mất mát hay suy nghĩ về bản thân, thì năng lượng đó sẽ tiếp cận người khác ở mức cao hơn, nơi họ có thể sử dụng nó để huy động sức mạnh nội tại của họ và giúp họ giải quyết các vấn đề. Đây là những gì tôi muốn nói qua từ Vô chấp hay Buông Xả.

https://thuviensach.vn

Khi bạn tập trung vào tham thiền bạn đang trải nghiệm hữu thức một cảm giác hợp nhất ở mức sâu xa hơn. Bạn cảm thấy bản thân, cũng như những người mà bạn có mối quan hệ, như một phần của một tổng thể lớn hơn. Vì vậy bạn bắt đầu nhận ra qua kinh nghiệm, rằng cùng một tiềm năng về sự trọn vẹn và bình an tồn tại trong mỗi người, và trong việc trao gửi những tư tưởng yêu thương đến người khác, bạn đang cố gắng gần họ ở tầm mức sâu hơn. Khi làm như vậy, bạn mở ra cho chính mình sức mạnh to lớn hơn và dồi dào tiềm năng hơn ở một chiều cao hơn. Vì vậy, nếu bạn muốn phát triển tiềm năng này và sử dụng nó một cách đầy đủ, bạn nên cố gắng thường xuyên lên kế hoạch trao gửi tình thương càng nhiều càng tốt. Như Đức Đạt Lai Lạt Ma đã nói, nếu tất cả chúng ta đều cảm thấy bình an và từ bi, sẽ không còn chiến tranh và bạo lực. Trong những thời điểm như hiện nay, khi thế giới bị lung lay bởi những nỗi nghi ngờ và lo lắng, chúng ta có thể giúp làm sáng bầu khí quyển của toàn trái đất bằng cách phát ra năng lượng của an lành và tình thương.

Trực giác

Trong nhiều hoàn cảnh khác nhau, tôi đã chỉ ra rằng có một khía cạnh của tâm thức bên trong chúng ta, được gọi là trực giác—cho những hiểu biết tức thì, vượt qua các quá trình thông thường của tâm trí và đưa ra cái nhìn sâu sắc trực tiếp. Sức mạnh này không giới hạn ở một số ít thiên tài, mà nó là một tiềm năng trong tất cả chúng ta. Trên thực tế, nhiều người trong chúng ta đã có kinh nghiệm cấp độ tâm thức này tại một thời điểm nhất định nào đó trong cuộc sống. Vào những lúc mọi thứ dường như đều sai lầm, nếu chúng ta tĩnh lặng trong chốc lát, từ sự yên tĩnh đó có thể phát sinh một niềm tin vào hướng đi đúng đắn chúng ta cần thực hiện. Trong thời điểm khủng hoảng chúng ta đột nhiên đầy sức mạnh; chúng ta biết rằng mình có thể giữ bình tĩnh. Đó là trực giác không thông qua ngôn ngữ cho chúng ta biết những điều chúng ta nên làm.

Cảm nhận về sự hợp nhất có được qua tham thiền mở ra cho chúng ta khả năng trực giác này, liên quan đến bản ngã phi thời gian. Trực giác hay cái nhìn sâu sắc có nghĩa là nhìn vào tâm của vạn vật. Trong một thời khắc, nó mở ra cho chúng ta một cánh cửa vào một chiều đo cao hơn về sự thấu hiểu trực tiếp, hoặc cái nhìn minh triết, vượt qua những hạn chế của các quy trình tư duy thông thường của chúng ta theo nhịp điệu của nhận thức đồng nhất.

Vì vậy, nếu chúng ta đang thực sự kiếm tìm một đường đi đúng—vì bí mật của chánh đạo, như Phật giáo đã dạy—có thể vẫn nằm trong chính chúng ta, và trực giác có thể mở ra. Khi đó, chúng ta có thể có được cái nhìn sâu sắc về hướng đi

https://thuviensach.vn

chúng ta nên theo và một kế hoạch hành động—một kế hoạch không hoàn toàn phụ thuộc vào các sự kiện mà chúng ta phải đối mặt, vì chúng có thể không phù hợp với mục đích của chúng ta.

Trực giác đến từ một chiều sâu xa hơn của tâm thức hơn là tư duy thông thường. Nó có thể làm sáng tỏ sự tìm kiếm hiểu biết của chúng ta bằng cách đưa ra một xu hướng mới. Nhiều nhà khoa học đã có những trải nghiệm về ánh sáng trực giác, đột nhiên gắn kết những hiểu biết lại với nhau trong một mối quan hệ không hề biết trước. Do đó, trực giác luôn nâng chúng ta lên một tầm ý nghĩa mới, một tầm nhìn mở rộng về thực tính. Nó có thể hoạt động ở nhiều cấp độ, nhưng vì nó là một cái nhìn sâu sắc về sự thống nhất ẩn dưới các hiện tượng của đời sống, kết quả của nó vẫn luôn tồn tại và ngày càng sâu sắc hơn qua thời gian.

Có nhiều mức độ trực giác khác nhau, và chúng không nhất thiết chỉ liên quan đến những vấn đề phi cá nhân lớn. Những hiểu biết trực giác có thể đến với những người đơn giản, bởi vì họ không đặt những rào cản của tâm trí phê phán lên những hiểu biết sâu sắc từ bên trong. Trực giác luôn luôn ban cho một cảm giác không lay chuyển được về sự chắc chắn và tính xác thực; chúng ta không ngần ngại chấp nhận nó và hành động theo nó. Khi chúng ta nhận được một tia trực giác, giây lát đó là sự tích hợp của các chiều đo tâm thức khác nhau trong chúng ta, và điều đó dẫn tới niềm tin rằng chúng ta đã tìm ra sự thật về vấn đề mà chúng ta phải đối mặt.

Lý do trực giác không đến với ta thường xuyên hơn là vì những suy nghĩ của chúng ta thường bị rối loạn. Khi trí chúng ta bị phân tâm theo nhiều hướng khác nhau, chúng ta đối diện với một mối nguy hiểm đầy đe dọa: chúng ta biết mọi thứ và không hiểu điều gì. Trực giác không xuất hiện trừ phi tâm trí cho nó một con đường rõ ràng để hiển lộ, vì trí là công cụ để chuyển tải cái nhìn sâu sắc thành hành động. Khi trí trong suốt cho những thấu hiểu tinh thần, kết quả là bát nhã (prajna), như Phật giáo gọi nó, hay trí huệ. Hàm ý là mỗi con người có một điểm tiếp xúc với một chiều đo của tâm thức mà chân lý là một phần trong đó. Do đó, điều tham thiền có thể mang lại là một cái trí sáng rõ để trực giác có thể rọi qua.

Nhiều người muốn phát triển một kỹ thuật để khai mở trực giác, để trải nghiệm về trực giác có thể xảy ra thường xuyên hơn. Tôi không nghĩ rằng có thể định trước cho một kinh nghiệm trực giác, nhưng chắc chắn nền tảng để có được điều đó có thể được chuẩn bị, và để có được chúng ta phải học để an tĩnh thể trí và không để cho những suy nghĩ lộn xộn xâm nhập thiếu kiểm soát.

https://thuviensach.vn

Kinh nghiệm Hợp nhất

Sự chuyển hóa thông qua những biến đổi tôn giáo bắt đầu ở cùng một mức độ, nhưng nó bao hàm ý nghĩa rộng lớn hơn nhiều. Như trong trường hợp của Thánh Francis (và nhiều người khác, như Mẹ Teresa trong thời đại chúng ta), nó có thể đến bất ngờ, nhưng toàn bộ cuộc đời đã là một sự chuẩn bị cho thời điểm này, khi tất cả năng lượng—không chỉ của cơ thể và tâm trí, mà của cả tinh thần—được hoà hợp thành một thể thống nhất. Trong chớp mắt, những đám mây che phủ tan biến, những rào cản được phá bỏ và có một sự thức tỉnh về thực tại tinh thần thâm nhập và biến đổi mọi cấp độ, ngay qua cơ thể vật lý.

Nhưng cũng có những thời điểm mở ra cái nhìn sâu sắc mà không có sự chuyển đổi hoàn toàn như vậy, cho chúng ta cái nhìn thoáng qua về bản chất của thực tính tinh thần. Khi ngắm nhìn một cảnh quan đẹp và thấy mình là một phần trong đó, chúng ta có cảm nhận mình tham dự vào một tổng thể lớn hơn nhiều so với những gì chúng ta vẫn biết. Nhiều người trong chúng ta có cùng cảm nhận như vậy khi nghe nhạc. Kinh nghiệm về vẻ đẹp chạm tới trái tim, mở rộng ranh giới của bản thể đến một mức độ có thể được gọi một cách thực sự là một kinh nghiệm hợp nhất—vì người ta mất đi cảm giác bị giam hãm trong chính mình, hay giới hạn trong tâm thức của cái tôi.

Tham Thiền không dành cho tất cả mọi người, nhưng nó là một trong những cánh cổng mở ra trải nghiệm hợp nhất này. Điều thú vị là cảm giác mở rộng của chúng ta, dường như bao gồm cả thế giới, đạt được bằng cách thu hồi vào sự tĩnh lặng trong chính chúng ta. Bên ngoài và bên trong không còn đối nghịch. Điều này xảy ra vì chúng ta làm yên tĩnh sự hỗn loạn của cuộc sống tình cảm và tâm trí của mình, vốn vẫn làm cho chúng ta không thể "lắng nghe" sự tĩnh tại bên trong. Nhờ đó, chúng ta lấy lại cảm nhận là một phần của toàn thể vũ trụ, trong đó không có gì bị lãng quên, không loại trừ một thực thể nào.

Khi trải nghiệm mức độ toàn vẹn này, chúng ta đang sử dụng một loại năng lượng khác, và năng lượng này sẽ dần thâm nhập vào các mức độ khác của tâm thức. Nếu tham thiền trở thành thói quen, cảm nhận hợp nhất với thế giới không bao giờ hoàn toàn biến mất; nó trở thành nền tảng cho cuộc sống. Khi nhận thức được mức độ này, chúng ta tràn đầy năng lượng mới, và điều này có thể có một hiệu ứng chuyển hóa. Chúng ta trải nghiệm điều này theo những cách khác nhau thông qua tham thiền—đôi khi nó giống như tình thương và sự cảm thông ào tới, đôi khi là sự rõ ràng của tâm trí, đôi khi nó đến như những hình ảnh hoặc biểu tượng, đôi khi là

https://thuviensach.vn

sự đột phá của trí tưởng tượng sáng tạo, hay là khả năng biểu đạt sự xác tín và niềm tin sâu sắc nhất của chúng ta.

Sự Hòa hợp của Tất cả các Cấp độ

Thực hành tham thiền có thể tăng cường tiềm năng bẩm sinh trong chúng ta. Nó có thể cho chúng ta khả năng giữ bình tĩnh và ổn định qua những khó khăn của cuộc sống. Nó có thể hòa nhập vào cuộc sống của ta đến nỗi sự hiện diện của nó ảnh hưởng đến mọi điều chúng ta nói ra và hành động. Khi đến giai đoạn này, tham thiền không chỉ là một thực hành mang tính nghi lễ mà ta ngồi đó. Nó trở thành một liên kết mà chúng ta có thể tái thiết lập thông qua sự chú tâm vào từng thời điểm. Do đó các năng lượng cao hơn được đánh thức có thể trở thành một thành phần năng động trong cuộc sống hàng ngày.

Do đó, một cách chậm rãi, năng lượng mà chúng ta không biết tới được giải phóng, và trở nên tích cực hơn trong ta. Khi tâm trí và cảm xúc học được cách nhạy cảm với các chiều cao hơn, những năng lượng này có thể được sử dụng khi cần thiết. Khi chúng ta chú ý đến chúng, chúng trở nên thật hơn đối với chúng ta—một nguồn lực với nhiều ứng dụng thực tế. Thông qua việc đạt được một sự thống nhất với nội tâm, bản ngã phi thời gian, chúng ta phát triển ý chí và động lực để phá vỡ những hình thái cũ hạn hẹp và tự xây dựng lại bản thân—và chính chúng ta, những người đã tạo ra sự chuyển đổi này.

Nếu có ý định vững chắc là sẽ sống hòa hợp với toàn bộ vạn vật, ý định này không thể bị giới hạn trong vài phút mỗi ngày khi chúng ta tham thiền. Nó phải được đưa vào trong mọi chiều đo của tâm thức của chúng ta, bao gồm cả thể vật lý. Ngay cả khi tham thiền được thực hành thường xuyên trong một thời gian dài, nó sẽ không làm thay đổi chúng ta cho đến khi nó bắt đầu thấm vào hành động của ta. Nhưng khi điều này xảy ra, ý định ban đầu sẽ trở thành công cụ giúp chúng ta giải quyết những khó khăn của mình, một vũ khí để giúp chúng ta đánh bại các xung động ích kỷ của ta—nhất là trong lĩnh vực quan hệ giữa các cá nhân. Khi cảm nhận về hợp nhất có được qua tham thiền tồn tại suốt cả ngày, cuộc sống của chúng ta bắt đầu phản ảnh những nguyện vọng tinh thần. Do đó, trọng tâm của chúng ta không còn giới hạn trong những ràng buộc hạn hẹp của bản ngã—vì nó đã mở rộng thành cái ngã mang chiều phổ quát, không ranh giới.

Trong thế giới này, vạn vật đều liên quan lẫn nhau. Khi thông qua tham thiền, chúng ta bắt đầu nhận ra rằng thế giới vật chất về cơ bản là một với thực tính tinh thần—và là một biểu hiện của nó, chúng ta có một cái nhìn sâu sắc hơn về tầm quan

https://thuviensach.vn

trọng của cuộc sống con người. Điều này có thể thay đổi chúng ta theo nghĩa sâu xa nhất, bởi vì mọi suy nghĩ, hành động của chúng ta, mọi thứ chúng ta cảm nhận và thực hiện, sẽ tự nhiên phản ánh sự hiểu biết đó.

Chúng ta không cần phải trở thành những vị thánh hay bậc chân tu khổ hạnh để bắt đầu tiến trình hòa nhập này. Nó chỉ đòi hỏi một ước vọng thực sự, một cam kết nghiêm túc. Sau đó, bất kể chúng ta mắc phải bao nhiêu lỗi lầm, dòng chảy cuộc sống hàng ngày của chúng ta sẽ là sự tiếp nối những nỗ lực tham thiền của mình, và lý tưởng cao nhất của chúng ta sẽ trở thành một phần không thể tách rời của hành động và kinh nghiệm mà ta có.

www.minhtrietmoi.org

https://thuviensach.vn