

BẢN ĐỒ VỀ Ý THỨC

**Giải mã trường năng lượng,
khai phá sức mạnh
phi thường trong
con người bạn**

THE MAP OF CONSCIOUSNESS EXPLAINED: A Proven Energy Scale to Actualize Your Ultimate Potential

By David R. Hawkins, M.D., Ph.D. Copyright © 2020 By the David and Susan Hawkins Revocable Trust

Original English language publication 2020 by Hay House, Inc., California, USA.
All Rights Reserved.

Bản quyền tiếng Việt © thương hiệu Bizbooks thuộc Công ty Cổ phần Sách BizBooks.

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Công ty Cổ phần Sách BizBooks

BIZBOOKS - KHÁT VỌNG NÂNG TẦM TRI THỨC

Bizbooks - Đơn vị hàng đầu về dòng sách doanh nhân với sứ mệnh "Đồng hành cùng doanh nhân phát triển để nâng tầm vị thế doanh nghiệp Việt Nam" ngày càng thể hiện được vị thế trong ngành xuất bản và phát hành sách, trở thành thương hiệu sách uy tín hàng đầu hiện nay.

Bizbooks không ngừng phát triển để trở thành cầu nối tinh hoa tri thức thế giới nhằm cung cấp tất cả thông tin hữu ích về Doanh nghiệp, Doanh nhân, Phát triển bản thân, Marketing và bán hàng, Quản trị và Lãnh đạo, Tài chính cá nhân và Doanh nghiệp, Truyền thông và thương hiệu, Quy trình và Công nghệ...

Với mong muốn đồng hành cùng quý độc giả trên chặng đường xây dựng thành công, đem những tri thức quý báu tới gần bạn đọc, BIZBOOKS – Chuyên sách doanh nhân đã ra đời và chính thức đi vào hoạt động từ năm 2018. Là một thương hiệu trực thuộc Công ty cổ phần sách MCBOOKS, BIZBOOKS luôn mong muốn giúp bạn phát triển, doanh nghiệp của bạn thịnh vượng và trường tồn hơn nữa cùng những cuốn sách mà BIZBOOKS phát hành.

Sự ủng hộ và tin tưởng của các bạn sẽ trở thành nguồn cảm hứng lớn lao cho BIZBOOKS trong quá trình nghiên cứu và xuất bản ra những cuốn sách chất lượng.

Các tác giả viết sách có nhu cầu xuất bản xin vui lòng liên hệ với chúng tôi qua:

 0243 789 2666

 Email: contact@bizbooks.vn

 Website: <https://bizbooks.vn/>

 Fanpage Facebook:
<https://www.facebook.com/sachbizbooks/>



 Kênh Youtube:
<http://www.youtube.com/c/Bizbooks>



 Cộng đồng chia sẻ thông tin Doanh nhân:



DAVID R. HAWKINS

Quế Chi dịch

BẢN ĐỒ VỀ Ý THỨC

Giải mã trường năng lượng,
khai phá sức mạnh phi thường
trong con người bạn

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC



MỤC LỤC

Lời tựa..... 7

Lời giới thiệu..... 16

PHẦN I: NỀN TẢNG

..... 45

Chương 1

Tổng quan về bản đồ ý thức 48

Chương 2

Các cấp độ ý thức..... 74

Chương 3

Sự tiến hóa của ý thức..... 105

PHẦN II: NHỮNG ỨNG DỤNG THỰC TẾ

..... 141

Chương 4

Sức khỏe và hạnh phúc 144

Chương 5

Mô thức thành công trong 10 bước 162

Chương 6

Con đường thoát khỏi sự nghiện ngập..... 188

PHẦN III: NÂNG CAO Ý THỨC

.....	211
Chương 7	
Vượt qua rào cản để tiến tới ý thức cao hơn	215
Chương 8	
Chân lý tinh thần, những người thầy và giáo lý tinh thông	250
Chương 9	
Hướng dẫn cho những người tìm đạo	280
Kết luận	305
Phụ lục A	317
Phụ lục B	328
Thuật ngữ	336

BẢN ĐỒ Ý THỨC

Quan điểm về Chúa	Quan điểm về cuộc sống	Cấp độ		Logarit	Cảm xúc	Quá trình
Bản thân	Tồn tại	Khai sáng	↑	700-1000	Không nói lên lời	Ý thức thuần túy
Vạn vật	Hoàn hảo	Hòa bình	↑	600	Vui sướng	Sự bừng sáng
Độc nhất	Hoàn thiện	Niềm vui	↑	540	Bình an	Sự biến hình
Yêu thương	Ôn hòa	Tình yêu	↑	500	Tôn kính	Phát lộ
Thông thái	Ý nghĩa	Lý lẽ	↑	400	Thấu hiểu	Trừu tượng hóa
Khoan dung	Hài hòa	Sự chấp nhận	↑	350	Vị tha	Tính siêu việt
Truyền cảm hứng	Hi vọng	Sẵn sàng	↑	310	Lạc qua	Mục đích
Trao khả năng	Thỏa nguyện	Trung dung	↑	250	Tin tưởng	Giải phóng
Cho phép	Khả thi	Can đảm	↕	200	Xác nhận	Trao quyền
Bàng quan	Mong cầu	Kiêu hãnh	↓	175	Khinh khi	Bơ mồi
Hiềm khích	Đối kháng	Tức giận	↓	150	Ghét	Hung hăng
Từ chối	Thất vọng	Khao khát	↓	125	Thèm muốn	Nô dịch hóa
Trừng phạt	Kinh khiếp	Sợ sệt	↓	100	Lo âu	Thoái lui
Khinh bỉ	Bị kịch	Đau khổ	↓	75	Tiếc nuối	Ngã lòng
Chỉ trích	Vô vọng	Thờ ơ	↓	50	Tuyệt vọng	Từ bỏ
Thù oán	Xấu xa	Dằn vặt	↓	30	Đổ lỗi	Hủy hoại
Miệt thị	Đau khổ	Nhục nhả	↓	20	Làm nhục	Trừ khử

Nguồn: *The Institute for Spiritual Research, Inc., dba/Veritas Publishing.*

LỜI TỰA

Lần đầu tiên tôi nhìn thấy Bản đồ Ý thức của chồng tôi là trên bảng đen ở sảnh dưới nhà. Tôi hỏi anh: “Cái gì thế?”

Anh nói: “À, là Bản đồ Ý thức”. Anh giải thích rằng anh tạo ra nó để giúp người ta hiểu thế giới này hơn. “Mỗi cấp độ ý thức có một cái nhìn riêng về cuộc đời, về Thượng đế, về bản thân, cảm xúc và các hành trình. Chỉ trong một bản đồ này thôi, em có thể nhìn thấy toàn bộ thế giới. Nó chỉ ra con đường gập ghềnh đi từ tuyệt vọng cho tới tận miền Khai sáng”.

Ngay khi David giải thích, tôi đã thấy Bản đồ này có thể mang lại niềm hi vọng cho nhân loại như thế nào. Hàng chục năm qua, anh đã làm việc với tư cách một nhà tâm thần học, chữa trị cho mọi kiểu người đang chịu khổ đau, có những ca còn là bệnh tâm thần nghiêm trọng. Anh biết trong tâm thần học, trao cho người ta công cụ để thúc đẩy họ thoát khỏi hố sâu khổ đau tuyệt vọng là việc quan trọng đến mức nào. Tấm Bản đồ mà anh tạo ra chính là công cụ ấy, công cụ để học tập và truyền cảm hứng.

Tôi nói: “Anh nhất định phải chia sẻ với mọi người!”

Anh đáp rằng anh không chắc lắm, vậy nên tôi đã nói những lời mà tôi biết là anh không thể bác bỏ: “David à, tấm bản đồ này thực sự có ích cho mọi người đó!” Sau đấy, anh đã xuất bản cuốn sách đầu tiên về tấm bản đồ này, *Power vs. Force: The Hidden Determinants of Human Behavior* (Power vs. Force: Trường năng lượng và những

nhân tố quyết định sức khỏe và tinh thần con người). Tôi đâu ngờ rằng chúng tôi đã dành trọn 20 năm sau đó để đi khắp thế giới, chia sẻ về tấm Bản đồ Ý thức này.

Khi cùng đứng trên sân khấu, tôi đã chứng kiến việc anh nói chuyện thuyết phục thế nào và bỗng nhiên khuôn mặt mọi người đều bừng sáng – họ đã lĩnh hội được! Thật sung sướng làm sao khi nhìn thấy phản ứng ấy và biết rằng cuộc đời ai đó đang thay đổi. Dave chẳng bao giờ quan tâm tới bản thân mình – anh chỉ quan tâm tới thông điệp và tác động của nó đến người khác. Anh có một khiếu hài hước dễ lây lan; anh đã cười thì chẳng ai nín cười được. Anh không quan tâm tới vẻ ngoài hay việc người ta có chấp nhận anh hay không, vì anh biết anh là ai, là cái gì.

LỢI ÍCH CỦA BẢN ĐỒ Ý THỨC

Bản đồ mà David tạo ra có một thang đo ý thức loài người từ thấp đến cao. Anh đã phát triển nó để chúng ta hiểu tại sao trên thế giới có cả năng lượng thấp lẫn năng lượng cao, tại sao có người làm những việc tồi tệ, khủng khiếp, có người lại thuần khiết nhân từ. Thang đo này đi từ 0 tới 1.000, và nó tuân theo tỷ lệ logarit. Dave đã tuyển một nhà thống kê để đảm bảo những hàm logarit này là đúng. Rồi anh đưa cảm xúc và các yếu tố khác tương ứng với mỗi cấp độ ý thức vào để chúng ta hiểu cảm giác Nhục nhã (20) là như thế nào trong tương quan với Tình yêu (500). Một số người hiểu sự việc theo các con số, một số người hiểu bằng từ ngữ miêu tả. Dave trình bày tri thức của mình theo nhiều cách khác nhau để tiếp cận được với nhiều người có khuynh hướng tiếp thu khác nhau.

David muốn trấn an những ai đang phải chịu đau khổ rằng vẫn có điều tốt đẹp đang chờ đợi họ phía trước. Như sau này bạn sẽ đọc thấy, chính bản thân anh đã trải nghiệm toàn bộ các thang

bậc của tấm bản đồ này, từ vực sâu tới đỉnh cao. Anh đã sống theo tấm bản đồ và đã thể hiện nó trong cuộc đời mình, trong những bài giảng của mình, và thông qua khiếu hài hước của mình. Tôi chưa từng gặp ai tha thiết, mãnh liệt như anh khi muốn làm bất cứ điều gì có thể để giúp đỡ người khác. Đó là lý do tại sao anh tạo ra tấm Bản đồ này. Anh dùng nó như một công cụ để truyền cảm hứng cho mọi người sống sao cho yêu thương hơn, trắc ẩn hơn.

Gần như mỗi ngày, tôi đều nghe thấy ai đó nói rằng tấm bản đồ này đã thay đổi cuộc đời họ. Một số người đã thoát khỏi gọng kìm của ma túy, rượu bia và những chứng nghiện tương chừng vô vọng khác. Có người đã chữa lành khỏi nhiều bệnh tật đau đớn và nhiều giằng xé tinh thần. Dù những khó khăn đó là gì thì tấm bản đồ vẫn có thể mở ra cho họ con đường thoát khỏi khổ đau.

CAN ĐÀM

Nếu đây là cuốn sách đầu tiên bạn đọc về chủ đề này, bạn không phải e dè gì đâu. Tấm bản đồ là công cụ đơn giản, dễ hiểu và bạn không cần phải là thiên tài thì mới hiểu được nó. Những trang tới có mọi thứ mà bạn cần để thúc đẩy cuộc sống của mình về nơi tươi sáng, nó giải thích thế giới này vận hành ra sao, tại sao có sự kiện này, sự kiện kia và bạn có thể nhận ra đầy đủ tiềm năng của mình bằng cách nào. Tấm bản đồ có thể giải thích một số vấn đề cuộc sống của bạn và cũng nhắc bạn nhớ đến sứ mệnh cao quý nhất của bản thân. Bạn chỉ cần đọc và tự chiêm nghiệm xem nó áp dụng với bản thân như thế nào.

Bất cứ ai, dù theo tôn giáo nào hay chẳng theo tôn giáo nào cả, cũng có thể sử dụng bản đồ này. Khi tôi học cấp ba, một người bạn thân của tôi là người Do Thái đã hỏi tôi: “Nếu thật có Thượng đế, tại sao chúng ta lại có chiến tranh?” Tấm bản đồ này sẽ nói cho

chúng ta biết tại sao. Nó sẽ xem xét thế giới này từ nhiều góc độ. Chiến tranh cho phép hàng triệu người chết vì một điều gì đó lớn lao hơn chính họ. Ngay khi bước vào làn tên mũi đạn, họ đã bước qua làn ranh quyết định trên tấm bản đồ. Chính là Can đảm.

Dave từng nói rằng vấn đề lớn nhất của chúng ta trên phương diện tâm linh chính là cái tôi luôn lấy mình làm trung tâm, và phải can đảm lắm, phải dâng hiến lắm thì mới vượt qua được nó. Chúng ta đã thấy lòng can đảm ở những người lính đang bất chấp mạng sống vì một điều gì đó cao thượng hơn cái tôi của họ - chính là đất nước họ, là Thượng đế hoặc đồng đội của họ. Các vận động viên can đảm theo kiểu của họ khi tìm kiếm chiến thắng cho toàn đội hoặc cho đất nước mình, chứ không phải tìm kiếm danh vọng cho bản thân. Hoặc họ nỗ lực vì ai đó đang đau đớn vì ung thư hoặc một bệnh nào đó khác. Khi chúng ta dành tâm huyết làm việc gì đó lớn lao hơn bản thân thì tức là chúng ta đã xuất phát từ một nơi cao quý hơn rồi. Tấm bản đồ chỉ cho chúng ta thấy những điều khủng khiếp như chiến tranh thực ra cũng phục vụ một mục đích. Chúng giúp ta tiến hóa về mặt tinh thần.

HI VỌNG

Khi người ta sa sút, họ cần hi vọng. Tấm bản đồ này trao cho ta hi vọng. Nó cho thấy rằng nếu chúng ta rơi vào cảm giác căm ghét bản thân hoặc vô vọng, chúng ta vẫn có thể lèo lái cuộc đời ta quay đầu hướng tới một tầm vóc cao cả hơn. Chúng ta nhìn thấy bước ngoặt này mỗi ngày trong những hội nhóm như AA (Hội người nghiện rượu ẩn danh), cùng với những con người đang cố gắng thoát khỏi chứng nghiện ngập. Từ một nơi hoàn toàn tuyệt vọng, cuộc đời của họ đã sang trang. Khi họ đã đạt đến cấp độ Can đảm (200) trên bản đồ, đó chính là lúc cuộc sống của họ thay đổi, vì họ

đã tìm được lòng can đảm để kể ra sự thật về bản thân mình, chứ không còn đổ lỗi cho người nào khác. Kể từ đây, cấp độ Sẵn sàng (310) là cột mốc quan trọng. Đó là khi bạn sẵn sàng học hỏi, sẵn sàng giúp đỡ người khác, sẵn sàng tiến bộ, sẵn sàng tử tế, sẵn sàng lao tâm khổ tứ cho một việc gì đó.

Luôn có những điều đáng hi vọng, dù trong những ngày tuyệt vọng nhất. Có những ngày quá khó khăn, tôi đã tự nhủ rằng: “Không bao giờ muốn một ngày nào như thế này nữa!” Tắm bản đồ giúp chúng ta biết rằng một ngày tồi tệ không phải là dấu chấm hết của cả cuộc đời. Scarlett O’Hara đã nói trong *Gone with the Wind* (Cuốn theo chiều gió): “Mình sẽ nghĩ đến vấn đề này vào ngày mai!” Tắm bản đồ cho chúng ta thấy rằng tất cả chúng ta đều đang trong một chuyến đi. Chỉ vì chúng ta không thích khung cảnh lúc này không có nghĩa là cả chuyến đi sẽ rất tệ; những cảnh đẹp vẫn đang ở phía trước nếu chúng ta sẵn sàng đặt niềm tin vào hành trình này.

VƯỢT QUA NHỮNG KHÓ KHĂN

Người ta nói rằng tắm bản đồ này giúp họ có niềm trắc ẩn với loài người. Họ nhận ra rằng trên đời có nhiều người đang sống ở những cấp độ ý thức thấp hơn như Dằn vặt, Sợ hãi và Giận dữ và điều đó có nghĩa là những người như thế không thể nào không nói dối, giết người và trộm cắp. Mỗi cấp độ có một thực tại riêng của nó. Nếu bạn sống ở cấp độ Sợ hãi hoặc Giận dữ, thì bạn cũng hành động tương ứng như vậy. Chỉ cần biết thế thôi là đủ để giúp chúng ta không phán xét những người hành động theo kiểu đường như không chấp nhận được đối với chúng ta.

Dù đang ở cấp độ Can đảm trở lên nhưng có thể không phải lúc nào bạn cũng ở đó. Có thể phát sinh chuyện gì đó thử thách

bạn. Ai cũng từng trải qua một số lần rơi vào cấp độ thấp hơn. Ví dụ, sau khi một người thân yêu qua đời, bạn có thể Đau khổ rất nhiều, bạn cần chữa lành nỗi đau khổ đó, hoặc bạn Sợ hãi những điều mờ mịt, chưa biết. Khi đang li dị, bạn có thể giận dữ một thời gian – cho đến khi bạn thực sự ngộ ra thực tế là chia tay người đó hoặc xa rời hoàn cảnh đó lại tốt hơn cho bạn rất nhiều!

Như Dave viết trong cuốn sách này rằng: cuộc sống cho chúng ta những thử thách. Khó khăn xảy ra đều là có mục đích cả. Khi chúng ta đang vật vã loay hoay giữa con sóng cuộc đời, thật khó mà nhận ra nổi ý nghĩa của nó, bởi thế chúng ta phải có niềm tin rằng chắc chắn có một mục đích nào đó cho biến cố này. David đã dạy tôi rằng chúng ta có thể hỏi: “Mục đích của chuyện này là gì?” Chúng ta sẽ biết rằng chúng ta không đơn độc; có một Đấng Quyền năng đang tìm kiếm chúng ta để giúp chúng ta phát triển. Ví dụ, khi chúng ta thực sự muốn điều gì đó mà không đạt được, thì sau đó chúng ta có thể nhận ra: “May mà mình không có được!”

Dave thường nói: “Tình yêu đem đến mặt đối lập của nó”. Tức là khi chúng ta quyết tâm trở nên yêu thương hơn, cuộc đời lại đem đến cho chúng ta những người thực sự khó thương! Mỗi hành động đều đem tới một phản ứng đối lập ngang bằng. Mỗi ngày tôi đều bị thử thách bởi những con người và những sự việc. Dave đã dạy tôi rằng bạn không thể làm hài lòng tất cả, và đây quả là một bài học khó lĩnh hội. Thỉnh thoảng, chúng ta cần phải nói *không*. Thỉnh thoảng, khi ai đó tát vào mặt ta, cách tốt nhất là nên bỏ đi chứ đừng đứng đó mà nói chuyện phải trái với một người cực kỳ cố chấp. Nếu bạn bỏ đi, bạn có cơ hội cảm nhận được tác động từ sự tiêu cực của họ. Nếu họ sẵn sàng thì đây có thể là khoảnh khắc họ học hỏi được điều gì đó. Lúc nào ta cũng có thể học hỏi được điều gì đó trong mọi khoảnh khắc của cuộc sống. Thỉnh thoảng, chúng ta là người thầy, thỉnh thoảng chúng ta lại ở cương vị người được dạy.

SỐNG VỚI BẢN CHẤT CON NGƯỜI BẠN

Đạt đến cấp độ Yêu thương (500) là một mục tiêu tuyệt vời nhưng không hề dễ dàng. Nhiều người đến gặp tôi và nói: “Tôi đang ở cấp độ 500 rồi”. Họ nghĩ họ đã đạt đến cấp độ Yêu thương, nhưng có lẽ đó chỉ là chuyện mộng mơ hơn là thực tế. Khi đọc về cấp độ Yêu thương trong cuốn sách này, bạn sẽ nhận ra rằng gần như là chưa ai từng đạt được nó! Bạn phải tiệm cận với thánh thần. Nếu bạn đang ở cấp độ 400, cấp độ Trí tuệ, giải giang và đang tìm kiếm Chân lý vì lợi ích của chính nó, thì đã tốt lắm rồi. Bạn có thể thoáng vươn lên được một cấp độ cao hơn, nhưng để tiến hóa được tới đó thì bạn phải liên tục hiến dâng cuộc đời này, và không ai có thể đưa bạn tới đó được. Bạn có thể trải nghiệm nó và rồi bạn phải tự mình dụng công để tới đó và duy trì ở đó. Bạn không thể ép buộc bản thân “đạt được” một cấp độ cao hơn; làm thế chính là cái tôi đang dự phần. Phải xuất phát từ tâm, từ bản chất và từ tình thần sẵn sàng.

Trong cuốn sách này, David nói rằng tâm từ đơn thuần với tha nhân đóng một vai trò quan trọng trong đời sống hàng ngày và hành trình tâm linh. Ví dụ, nếu bạn nhìn thấy một bà lão đang loay hoay với chiếc xe đẩy hàng, hãy để bà ấy đi lên trước. Có thể bà ấy đứng mỗi chân lắm rồi. Hãy tử tế với thai phụ có đứa trẻ đang la hét trong xe đẩy. Thay vì cau có nhìn cô ấy và chê trách cô ấy là “mẹ vụng”, hãy để cô ấy đi trước bạn. Thêm 10 phút nữa thì có làm sao nhỉ? Nếu mục tiêu của bạn là tinh tấn, thì tâm từ chính là công cụ then chốt.

David còn nhấn mạnh một điểm nữa là không có chuyện cấp độ này tốt hơn cấp độ kia, vì mỗi cấp độ đều có vai trò của nó. Chỉ cần là người tốt nhất có thể và sống ở không gian đó lâu nhất có thể. Khi bạn đạt được cấp độ Chấp nhận (350), thì bạn đã hiểu được mình là ai, là cái gì. Chúng ta ai cũng ở nhiều cấp độ khác nhau và

phải cố gắng hết mình thì mới tiến hóa lên cấp độ cao hơn được. Chiếc áo choàng không làm nên thầy tu; chỉ là cái tôi của bạn nghĩ bạn đã là thầy tu rồi thôi!

Nếu có thể thành thực và không phán xét “thấp”, “cao” thì bạn sẽ thấu hiểu bản thân sâu sắc, sẽ thức nhận sâu thẳm về vị trí của mình ở trên tấm bản đồ này. Nếu bạn muốn tiến hóa, chỉ cần nhìn vào những khía cạnh mà bạn có thể cải thiện. Hãy thành thực về điểm yếu của mình. Có thể bạn hay mất kiên nhẫn và cần phải tử tế hơn. Có thể bạn đang phụ thuộc hoặc nghiện thứ gì đó và cần có lòng can đảm để đánh bại nó. Có thể bạn là một chiếc thảm chùi chân và cần phải dừng ngay việc để người khác giẫm đạp lên mình. Tôi thích câu nói này: “Lần thứ nhất thì người ta thật đáng trách; nhưng lần thứ hai, người đáng trách là tôi!” Chỉ vì ai đó là người thân trong gia đình hoặc đồng nghiệp không có nghĩa là bạn cho phép họ đối xử tệ với bạn.

Đôi khi người ta nghĩ rằng họ sẽ tiến hóa bằng cách đắm mình trong những trường năng lượng cao nhất. Họ nói với tôi: “Tôi sẽ chỉ nghe những bản nhạc và đọc những cuốn sách ở đỉnh cao nhất của Bản đồ!” Họ đánh giá mọi thứ trên thế giới là “thấp hơn”. Đây chính là thái độ thánh-thiện-hơn-đời của cái tôi tâm linh. Cứ cho là họ đang ở cấp độ như họ tưởng, thì ắt hẳn họ đã nhìn ra cái sai của mình rồi mới phải.

Cái tôi thích làm người đặc biệt. Cái tôi nói: “Ta ở đây, còn người ở kia”. Đó không phải là mục đích của Bản đồ. Bản đồ là công cụ để bạn học hỏi và tiến bộ. Nếu bạn thành thực về những điểm yếu, điểm khó khăn của mình, bạn sẽ nhận ra cách vượt qua nó và từ đó bạn tự động tiến lên trên Bản đồ.

Dave chưa lần nào nói rằng: “Tôi là một người thầy đã được khai sáng”, nhưng tôi đã nhìn thấy anh sống ở cấp độ ấy. Anh rất khiêm tốn và thực tế. Anh không xem bản thân mình tốt đẹp hơn

bất cứ ai khác. Anh chỉ biết mình có trách nhiệm chia sẻ anh là những điều gì và giúp ích cho cuộc đời này theo bất cứ cách nào anh có thể. Khi bạn *là* thế, bạn không cần phải nói gì về bản thân. Ở những cấp độ cao hơn, bạn không quan tâm gì đến chuyện tiếp thị chính mình. Tôi đã thấy Dave gặp gỡ những người cần sự giúp đỡ của anh với tư cách một bác sĩ, và tất cả những gì họ có thể trả cho anh chỉ là một túi cà phê. Sau khi anh qua đời, tôi phải mất hai năm mới uống hết chỗ cà phê đó!

Cuốn sách này dành để tưởng nhớ anh, vì cuộc đời của anh đã đem tới cho chúng ta một minh chứng tuyệt vời của lòng tận tụy vị tha vì một nhân quần tốt đẹp hơn. Tôi hi vọng và cầu nguyện rằng bạn sẽ thấy cuốn sách này có ích cho hành trình của mình. Như Dave đã nói với chúng ta: “Thẳng và hẹp, ấy là Đạo. Đừng lãng phí thời gian!”

Susan J. Hawkins, Chủ tịch Viện nghiên cứu Tâm linh, do bác sĩ David R. Hawkins thành lập

LỜI GIỚI THIỆU

Vài tháng trước khi bác sĩ Hawkins qua đời, tôi có đến nhà ông. Lúc trò chuyện, tôi chỉ vào giá sách gồm một dãy những quyển mà ông đã viết. “Cảm giác thế nào khi biết chính mình đã viết tất cả những cuốn sách này nhỉ?” Ông nói: “Tôi không thấy những cuốn này là của tôi. Đó không phải là một bản thể cá nhân đã viết ra những cuốn sách này. Thượng đế lúc ấy đang đi tìm một trí tuệ vô lo nghĩ. Tôi chỉ là một kênh dẫn, một không gian trống không. Người ta nhìn thấy một cơ thể và một con người, và họ nghĩ người này đã viết những cuốn sách này. Nhưng không phải thế. Giống như cây vĩ cầm vậy – nó đâu thể tự chơi được; nó phải có người chơi”. Một khoảng im lặng kéo dài. Và rồi ông chắc lưỡi nói: “Tôi đã thôi suy nghĩ nhiều năm rồi. Tôi không cần nghĩ. Nghĩ ngợi y như một cái cửa... quá ồn ào!”

Bác sĩ David R. Hawkins là một sự kết hợp hiếm hoi giữa thiên tài và khiêm tốn. Cuộc đời của ông thật phi thường. Ý tôi là, ai mà có thể hình dung ra một tâm trí trống không mọi suy nghĩ? “Dở người”, ông thích nói thế với một tròng cười thoải mái. Đó là từ chọc cười. Chúng tôi đang nói về những nhà thần bí (mystics), và rồi ông nói: “Vâng, người ta gọi tôi thế đấy – một trong những kẻ ‘dở người’!”

Đối với ông, chi tiết cuộc đời cá nhân không còn quan trọng nữa sau khi một số trải nghiệm tâm linh làm lu mờ bản thể cá nhân

ông. “Bản thân sự Hiện hữu thôi đã là tất cả những gì ở đây ngay lúc này...” Ông bắt đầu một bài giảng kéo dài cả buổi ở Viện Khoa học Tinh thần (Noetic Sciences) vào năm 2003 như vậy. Thật vậy, ông hiếm khi dùng đại từ nhân xưng, một phong cách khiến những trước tác¹ của ông trở nên bất bình thường trong thời hiện đại này nhưng lại rất quen thuộc với cách diễn đạt của những nhà thần bí trong lịch sử. Bởi lẽ người đọc ngày nay thường hay muốn biết tác giả là ai và chuyện gì đã dẫn tới những khám phá độc đáo trong một cuốn sách như thế, nên tiếp theo đây là một bài giới thiệu ngắn về tác tác giả và Bản đồ Ý thức đặc trưng của ông.

VỀ BÁC SĨ HAWKINS

Bác sĩ Hawkins sinh năm 1927 ở Wisconsin và lớn lên trong thời Đại Suy thoái. Về mặt tôn giáo, gia đình ông theo nhà thờ Tân giáo, và hồi còn bé ông từng làm lễ sinh và hát trong dàn đồng ca nhà thờ. Tuy nhiên, những trải nghiệm tâm linh sâu sắc của ông lại không liên quan đến bất cứ tôn giáo nào.

Hồi ba tuổi, lúc đang ngồi trong chiếc cũi nhỏ, ông đã có một nhận thức kỳ lạ về sự tồn tại. Nhớ lại khoảnh khắc thơ ấu đó, ông bảo với cả nhóm chúng tôi: “Cứ như thể ở đó có một sự tối đen hoàn toàn, một sự lãng quên tuyệt đối và rồi đột nhiên chùm tia sáng khổng lồ rơi tới. Tôi nhìn thấy tôi trở lại là một cơ thể và tôi không hạnh phúc!” Ông giải thích rằng trong những kiếp trước ông là một Phật tử Tiểu thừa và đã đi theo con đường diệt dục để tiến tới Hư không, tin rằng đó chính là mục đích tối thượng trên con đường tâm linh. Nhưng không phải thế, nếu không thì ông đã chẳng đầu thai vào một thân xác ở đây rồi! Ngay lập tức, với sự giác ngộ về hiện hữu ấy, một nỗi sợ về sự không hiện hữu cũng

1. Trước tác: (danh từ, trang trọng) tác phẩm

này sinh. Đây là một sự đối diện phi lời với nghịch lý giữa Hư vô với Toàn thể, một cánh cổng tâm linh vô cùng thâm cao (ông còn sử dụng một từ khác nữa là “câu đố” để miêu tả sự đối diện với những mặt đường như đối lập này) mà ông vẫn không giải quyết được cho đến mấy chục năm sau này, và bài giảng của ông về Hư vô là một trong những đóng góp quan trọng nhất với những người vọng linh tâm linh. (Xem Chương 8).

“Với một kiểu tuổi thơ như thế, một cuộc sống lạ lùng đã bắt đầu!” Ông thường cười khi nói về những bất thường như thế trong cuộc đời mình. “Thành thật mà nói, những đứa trẻ khác có vẻ như chán cực kỳ luôn, bởi thế nên tôi đã tìm đến Plato và Socrates. Trong khi bọn con trai thì chơi bóng vợt, tôi ngồi đọc Aristotle và lắng nghe chương trình opera hàng tuần!”

Ông cũng rất chăm chỉ. Đến năm 12 tuổi, ông đã có quãng đường giao báo dài nhất trong khu vực (17 dặm); không điện đóm gì dọc trên đường cao tốc, mọi thứ tối đen như mực. Có lần cơn bão đổ bộ và chiếc xe đạp của ông bị những luồng gió lạnh âm độ bản gắt lật đổ, những tờ báo rơi tung tóe trên đường. Như ông miêu tả ở Chương 8, ông đã phải đào hố ở một ụ tuyết lớn bên vệ đường, trú trong đó để thoát khỏi cơn gió buốt giá. Chẳng bao lâu sau khi trú thân trong đó, ông đã tan chảy hoàn toàn vào Sự hiện hữu vô hạn của Yêu thương. Trải nghiệm ấy quá khó quên tới mức 70 năm sau, khi tôi hỏi ông miêu tả trạng thái Tình yêu Vô hạn, ông đã không chần chừ nói: “Mọi cảm xúc tiêu cực – sợ hãi, bồn chồn, tức giận – đều biến mất. Thay vào đó, chỉ có Hào quang Vô cực, phi thời gian, trường tồn, Tình yêu bao dung bất tận, một thứ không khác gì hơn Thực tại của tôi đã là, tôi đang là”.

So với Tình yêu Vô hạn, “Thượng đế” trong tôn giáo giờ đây dường như chẳng liên quan gì đến cậu bé David. Ở tuổi 16, niềm tin vào tôn giáo của cậu biến mất hoàn toàn. Một ngày, khi ông đang

đi bộ trong rừng, ý thức về việc con người phải chịu khổ đau trong suốt cuộc đời đột nhiên chiếm cứ tâm hồn ông, giống như một đám mây đen khổng lồ. Trong khoảnh khắc ấy, ông đã đổ tội cho Thượng đế vì mọi khổ đau trên đời và rồi trở thành một người vô thần.

Thế nhưng, mặc cho sự sụp đổ niềm tin tôn giáo vào Thượng đế, ông có một thôi thúc nội tâm không ngừng là phải tìm cho được chân lý của sự tồn tại, sự hiện hữu: “Thăm sâu trong ý thức, có một điều căn cốt là niềm thiết tha mong đạt được một chân lý lớn lao hơn”. Bẩm sinh đã có IQ cao đặc biệt, bằng trí tuệ, ông dễ dàng lĩnh hội được thế giới khoa học, lý thuyết, y học và tâm thần học. Sau khi phục vụ trên một chiếc tàu quét thủy lôi của Hải quân Hoa Kỳ trong chiến tranh thế giới thứ 2, ông hoàn thành chương trình học của trường y trong khi làm cùng lúc ba công việc và sớm trở thành nhà tâm thần học hàng đầu, điều hành một bệnh viện lớn ở New York, và xuất bản vô số bài báo khoa học dựa trên việc nghiên cứu lâm sàng của mình. Ông đã làm việc nhiều năm trong ngành phân tâm học với một trong những người đứng đầu trường phái Freud thời gian đó. Ông từng là một người tu thiền đạo Phật nhiệt tâm, ông ngồi một tiếng mỗi sáng và một tiếng mỗi tối. Nhưng mọi thăm dò, khám phá này chỉ đem đến nỗi tuyệt vọng sâu sắc hơn. Mặc dù đạt được thành công đáng chú ý ở cấp thế giới nhưng ông phải đối mặt với màn đêm nội tâm rộng lớn, rối rắm.

Khủng hoảng lên đến cực điểm vào năm 1965, khi ấy ông 38 tuổi, đang trên bờ vực cái chết do một căn bệnh nguy hiểm và ngày càng nghiêm trọng. Mọi nỗ lực theo đuổi chân lý về sự hiện hữu thông qua trí tuệ giờ đã thất bại và ông cảm thấy mình đang cực kỳ đau đớn và tuyệt vọng. Ngay trước khi sắp sửa lìa đời, một ý nghĩ vụt qua tâm trí ông, *Nếu có Thượng đế thì sao nhỉ?* Và với ý nghĩ này, ông bắt đầu cầu nguyện – “Nếu có Thượng đế, con xin Ngài phù hộ con ngay bây giờ” – và rồi ông hoàn toàn quy phục “một vị Thượng đế dù có là gì chăng nữa”, mà không kỳ vọng nhiều. Ngay lập tức,

ông bước vào “sự quên lãng”. Ba mươi năm sau ông mới kể lại hệ quả chấn động đó: “Sự lãng quên đột nhiên biến mất và thay thế bằng Ánh sáng Thánh linh huy hoàng chiếu sáng rực rỡ như hào quang và tinh hoa của Vạn vật”.

Ý thức của ông bùng chuyển hóa hoàn toàn. Tâm trí và những khuôn mẫu trí tuệ của nó đã biến mất mãi mãi, thay vào đó là Sự hiện hữu, “một ý thức vô tận, bao dung tất thảy, tỏa hào quang, toàn vẹn, bao quát, tịch mịch và lặng yên”. Một sự tịch mịch nội tâm rất an bình xâm chiếm, vì không có hình, không có ảnh, không có ý niệm hay nghĩ suy. Trên thực tế, không có “người” để nghĩ; tất cả những phân biệt giữa ông và người khác giờ đã xóa nhòa, và ông nhìn thấy cũng sự hoàn hảo tuyệt đẹp, vĩnh hằng ấy ở trong tất thảy mọi người xung quanh mình: “Hào quang tỏa ra từ khuôn mặt của mọi người; ai cũng đẹp đẽ như ai”. Trong trạng thái phi nhị nguyên này, mỗi một sinh vật “đều ý thức được về kẻ khác, và tất thảy đều liên kết với nhau và trong sự giao lưu cùng hòa hợp bằng những công cụ của ý thức và bằng việc chia sẻ những phẩm chất cơ bản của bản thân sự tồn tại”. Không có gì tốt hơn, không có gì tệ hơn, không gì cao, không gì thấp hơn cái gì. “Trong sự ra đời thiêng liêng của chúng, mọi giống hữu tình tự bản chất đều thiêng liêng”.

Bác sĩ Hawkins, trong cuốn *Power vs. Force*, nói rằng ông đã bắt đầu công trình Bản đồ Ý thức “từ năm 1965”, ý ông là từ cái hồi xảy ra sự chuyển hóa ý thức của chính ông. Ông có thể là người đầu tiên được đào tạo bài bản trong khoa học/vật lý học nhưng lại trải qua một sự chuyển hóa vẫn được gọi là “Khai sáng” hoặc *hiệp thông màu nhiệm* – và rồi có thể chuyển hóa nó thành những bài giảng và những trước tác giúp đời. Trong khi nhiều người chúng ta có những khoảnh khắc “dòng chảy” thoáng qua, khoảnh khắc vui sướng tột độ hoặc tự chuyển hóa trong những trải nghiệm đỉnh cao nào đó (ví như khi con cái chào đời, chiến thắng thể thao, diễn trên sân khấu, hoàn thành tác phẩm sáng tạo, leo núi hoặc làm

tình) hoặc thậm chí một số người còn trải qua những chuyển hóa tâm linh thay đổi cả cuộc đời (trải nghiệm cận tử, ví dụ vậy, hoặc thị kiến Chúa trời), nhưng ý thức chuyển hóa đột ngột và vĩnh viễn thành trạng thái phi nhị nguyên thì vô cùng hiếm gặp. Trong lịch sử, hầu hết những người như thế hoặc là đã lìa bỏ xác thân (chết) hoặc vẫn còn trong trạng thái “thăng hoa”, không thể nói được về trạng thái cái tôi tan chảy, khi mọi cảm giác về bản thể cá nhân đã tan rã – giống như viên đường tan trong nước ấm. Như William James đã nói với chúng ta trong tác phẩm kinh điển của mình *The varieties of religious experience* (*Các trải nghiệm tôn giáo*), trải nghiệm thiêng liêng này là “không thể diễn tả” – không thể miêu tả.

Sau sự chuyển hóa ý thức này, cuộc sống của bác sĩ Hawkins không bao giờ trở lại như xưa nữa và phải mất nhiều năm ông mới quen được với những thay đổi này. Hệ thần kinh của ông cảm thấy trợ lị, giống như “những dây điện cường độ cao bùng lên bởi dòng điện quá cao”. Trong những tương tác xã hội, ông có cảm giác bực mình khi người ta gọi cơ thể ông là “David” vì ông biết bản thân mình ở khắp mọi nơi, bản thân mình là một với mọi thứ: “Có người hỏi tôi một câu hỏi và tôi băn khoăn không biết họ đang hỏi ai!” Khi nhìn vào mắt người khác, ông chỉ nhìn thấy: “Nhất thể... Không có bất kỳ sự phân biệt bạn, kia và tôi, đây”. Niềm hân hoan và toàn thiện bản thể này khiến người ta khó có thể quay lại với những hoạt động bình thường trong cuộc sống. Những khao khát xưa kia như thu nhập cao và thành công giờ đã chẳng còn ý nghĩa gì nữa. Động lực duy nhất đủ mạnh để kéo ông trở về với cơ thể và thế giới hữu hình này, như ông nói, là tình yêu: “Tình yêu trở thành động lực độc nhất để tiếp tục sự hiện hữu thân xác này”.

Mỗi lần như thế thật khó có thể trở lại cơ thể này... Bạn thấy nhớ nhà... giống như một người đã rời xa mái nhà của họ vì một nhiệm vụ nào đó đã chấp thuận từ trước. Bất cứ khi nào rơi vào trạng thái đó, thì tôi lại thấy chẳng có hình tướng gì hết. Lại thấy

mình chỉ tan vào tình yêu vô tận, tình yêu vàng. Nó tú lẹ đến mức phát khóc khi phải quay trở lại cơ thể. Lý do duy nhất bạn có thể rời bỏ nó là vì bạn biết nó vẫn ở đó mãi mãi, và rằng bạn sẽ quay trở lại vĩnh hằng.

Có lần, ông bảo tôi, ông đang ở một mình trong rừng và rời một trạng thái hân hoan bao trùm lấy ông. Ông ý thức được những con kền kền đang lượn quanh cơ thể, chuẩn bị lao xuống ngay khi hơi thở cuối cùng rời bỏ. Nhưng ông nhận ra ông cũng có thể lưu lại cơ thể này nếu điều đó có ích cho người khác vì niềm hân hoan này là vĩnh hằng và thường trực. Ông hoàn toàn dâng hiến cơ thể này, biến nó thành công cụ phụng sự cho thế giới, cho phép nó được tái sinh. Ngay khi ông quyết định như thế, những con kền kền vỗ cánh bay đi.

Ông dần dần làm quen với trạng thái ý thức mới và quay trở lại với công việc tâm thần học của mình, mà lúc đó đã nở rộ ở Mỹ. Trạng thái tinh thần vươn xa đã khiến ông có cái nhìn vượt ra ngoài cả những hạn chế của cách điều trị thông thường đối với nhân tính bên trong người bệnh. Ông không ngừng thử mọi cách điều trị mới, dù những đồng nghiệp theo lối cổ truyền hơn của ông có nói gì. Vì những cải thiện rõ rệt của các bệnh nhân vốn trước đây tưởng chừng vô vọng, bác sĩ Hawkins đã xuất hiện trên nhiều chương trình truyền hình lớn trong suốt thập niên 70, 80 của thế kỷ trước. Công trình tiên phong của ông trên nhiều lĩnh vực bệnh tật con người đã được công nhận ở cấp quốc gia và cấp quốc tế, những công nhận này được liệt kê trong phần Về tác giả ở cuối sách.

Mặc cho những thành công này, việc chữa bệnh “mỗi lần một bệnh nhân” với ông chẳng khác nào muối bỏ bể, ông nói: “Thật bực vô kể khi mà tôi chỉ có thể đẩy lùi khổ đau nhân loại mỗi lần cho một bệnh nhân. Giống như cầm gầu mà tát đại dương vậy”. Ông lao vào tìm kiếm một cách thức chuyển hóa nội tâm giúp tác động của

ông có thể nhân rộng hơn. Đến đây chúng ta nghĩ đến đức Phật, người mà sau khi giác ngộ đã vạch ra Bát chính đạo. Hoặc chúng ta nghĩ đến Bill Wilson, người sau khi thoát khỏi chứng nghiện rượu bê tha cùng cực của mình nhờ được tắm mình trong Ánh sáng, đã phát triển 12 bước Cai nghiện.

Khi thí nghiệm liệu trình chữa lành cho bệnh nhân trong các bệnh viện của mình, bác sĩ Hawkins nhận ra việc này chẳng liên quan gì đến việc kê đơn bốc thuốc, vốn là ngành nghề chính của ông, mà nó liên quan nhiều hơn tới ý thức nội tâm lan tỏa tình yêu thương. Ông cũng nhận ra rằng có bác sĩ giúp bệnh nhân thuyên giảm bệnh tình, có bệnh nhân khi trải qua điều trị dường như sa sút hoặc không đỡ hơn gì – cho dù thuốc men và phác đồ điều trị như nhau.

Trong bài phát biểu tại hội nghị Bài giảng Landberg tổ chức hàng năm ở Đại học California tại San Francisco (UCSF), Trung tâm Y khoa vào ngày 25 tháng 4, năm 1997, ông nhắc lại một vài nhận xét rút ra từ những lần thực hành lâm sàng ở New York khi các bác sĩ kê nhiều vitamin để điều trị chứng tâm thần phân liệt: “Tác dụng phụ của thuốc đối với bệnh nhân ở mức nào là phụ thuộc vào ý thức của bác sĩ, không phụ thuộc vào thuốc”. Ví dụ, một bác sĩ ở New Jersey có bệnh nhân bị biến màu da sau khi uống vitamin B3. Tuy nhiên, bệnh nhân của một bác sĩ khác lại không gặp tác dụng phụ gì và trên thực tế đáp ứng với thuốc rất tốt. Bí mật của các bác sĩ thành công là gì? Ông nhận ra hiệu quả chữa trị liên quan đến cấp độ ý thức của bác sĩ. Cấp độ ý thức của bác sĩ càng cao, bệnh nhân càng có khả năng khỏi bệnh. Những người sống thiên về tâm linh thì rất hiểu điều này. Nhưng làm thế nào để trình bày với một giới thiên về tư duy lý tính, tuyến tính đây? Làm thế nào thể hiện rằng chính ý thức nội tâm quyết định kết quả chứ không phải hành động bên ngoài?

NHỮNG THĂM DÒ BÊN TRONG

Vừa cười vừa chỉ vào chính mình, bác sĩ Hawkins kể lại: “Lúc nào cũng có một kẻ dở người và một thực thể kỳ quặc trên hành tinh này! Đột nhiên, không có bất cứ dấu hiệu cảnh báo nào, cấp độ ý thức tăng lên và tôi bất ngờ trước một khả năng hoạt động. Đó là lý do tại sao cần phải rời bỏ công việc trong lĩnh vực tâm thần học ở New York. Chỉ cần rời khỏi nó, vì trong sự tĩnh lặng nội tâm sâu thẳm, anh chẳng thể nói gì với bất kỳ ai. Anh chất những đồ nghề yêu thích của mình vào chiếc xe tải cũ và lái một lều tới một thị trấn nhỏ ở Arizona. Anh có một cái giường, một cái chiếu, một mẫu pho mát, một cây nến và một con mèo – anh còn cần gì nữa? Ai cũng nghĩ: *anh mất trí rồi*. Bởi thế, khi mọi bạn bè nghĩ rằng anh mất trí, có lẽ anh đang ở một tầng không gian tuyệt vời!”

Ông rời bỏ sự nghiệp chữa bệnh đồ sộ của mình và cuộc sống xa hoa ở New York để chuyển đến vùng thôn quê Sedona, một thị trấn nhỏ ở Arizona. Trong nhiều năm, ông sống cuộc đời của một nhà ẩn dật, xa rời thế giới. Giai đoạn này tối quan trọng ở chỗ nó cho ông không gian để khám phá bản chất ý thức từ trong ra ngoài. Từ những nhận thức chủ quan ấy nổi lên những khám phá mà sau này trở thành cơ sở cho Bản đồ Ý thức và công trình nghiên cứu tiếp đó của ông, được gọi là *Phi nhị nguyên tận hiến*. Như ông đã viết trong *Power vs. Force*: “Giống như mọi chân lý khác, những chân lý được viết trong cuốn sách này được rút ra từ khoa học và được tổ chức một cách khách quan, nhưng trước hết, chúng phải được chính cá nhân ta trải nghiệm”.

Điều này từng đúng với mọi bậc thầy vĩ đại và các nhà tiên phong trong cuộc thăm dò ý thức, phỏng ả? Trong lịch sử gần đây, chúng ta nghĩ tới nhà tâm thần học C. G. Jung, người mà sau khi li khai khỏi Sigmund Freud, đã dành nhiều năm lánh mình khỏi thế giới, khám phá chiều sâu nội tâm của chính mình, mà từ đó ông

đã tạo ra một sự nghiệp học thuật truyền cho thế giới hiểu biết về “bóng tối”, “nguyên mẫu”, “vô thức tập thể”, “phức cảm” (ví dụ, phức cảm tự ti) và giải mộng. Ông nói rằng công trình cả đời người của ông bắt nguồn từ những năm tháng tự thăm dò nội tâm ấy.

Bác sĩ Hawkins, trong những năm tháng “ẩn dật” của mình, thường xuyên trong trạng thái vô hình tướng, thậm chí còn quên mình có một cơ thể. Ông kể một câu chuyện cười cho thấy ông đã ngạc nhiên thế nào khi “linh hồn” của ông tự do di chuyển khắp nhà, đi xuyên qua tường và rồi đột nhiên cơ thể ông đâm sầm vào một bức tường! Một lần khác, ông thoáng thấy một “người” trong gương, ông ngạc nhiên sao lại có một người khác trong nhà – rồi sau đó nhận ra người đó chẳng ai khác chính là mình! Thăm dò những trạng thái ý thức, mục tiêu của ông là tu chỉnh cơ chế chữa lành bên trong bản thân ý thức và để “hoàn thiện” bản thân với tư cách một công cụ chữa lành. Ví dụ, ông phát hiện ra “cơ thể sẽ tuân lời tâm trí” và ông có thể chữa lành cơ thể mình khỏi nhiều chứng bệnh nhờ phương pháp ý thức được trình bày trong Chương 4. Ông đã viết một lá thư cho người bạn nổi tiếng của mình và cũng là đồng tác giả trong các nghiên cứu khoa học, nhà hóa học đạt giải Nobel và nhà hoạt động vì hòa bình Linus Pauling, bức thư đó tràn ngập những phát hiện về “ý thức não phải” và “việc chữa lành 15 bệnh khác nhau” trong chính bản thân ông.

Bác sĩ Hawkins thao thức trước một vấn đề: *mất xích khuyết thiếu giữa cơ thể và tâm trí, giữa cái hữu hình và cái vô hình là gì?*

Đột phá

Phát hiện then chốt đến với ông vào thập niên 1970, khi ông chứng kiến nhà tâm thần học John Diamond trình diễn *vận động học hành vi* – tức là dùng phản ứng thử cơ để đánh giá các tác động khác nhau của kích thích tiêu cực và tích cực lên cơ thể. Trong một phương pháp được sử dụng rộng rãi, người bệnh giơ ngang tay

ra, trong khi bác sĩ nhẹ nhàng ấn vào cổ tay. Cánh tay người bệnh (cơ delta) không suy chuyển khi có sự hiện diện của kích thích tích cực hoặc tuyên bố đúng, nhưng sẽ ngay lập tức rơi xuống khi xuất hiện kích thích tiêu cực hoặc tuyên bố không đúng. Ví dụ, trong nghiên cứu của bác sĩ Diamond, một nụ cười khiến người ta mạnh mẽ, âm nhạc cổ điển và những tuyên bố đúng cũng thế; tức là cơ delta vẫn khỏe và cánh tay vẫn giơ ngang. Kích thích tiêu cực như câu nói “Tôi ghét anh” hoặc những ghi âm của các chính trị gia khi đang nói dối trơ trẽn, khiến người ta trở nên yếu đi; cơ delta của họ lập tức nhược hẳn, và cánh tay họ thông xuống. “Cơ thể không nói dối”, bác sĩ Diamond kết luận.

Không giống các bác sĩ khác xem vận động học như một hiện tượng cục bộ, bác sĩ Hawkins nhìn nó qua lăng kính của chính nhận thức mở rộng của mình về tính siêu liên kết của bản thân ý thức. “Bản đồ Ý thức xuất hiện vì tôi đang chứng kiến một trường phái trong vận động học và lời giải thích cho phản ứng vận động học là phản ứng kiểu nhân quả cục bộ. Xuyên suốt những trải nghiệm nội tâm của chính mình, tôi đã vượt xa thuyết nhân quả cục bộ với tư cách một lời giải thích cho các hiện tượng và tôi nhận ra nó là phản ứng của chính bản thân ý thức, một thứ mang tính phi cục bộ và phi cá nhân”.

Bác sĩ Hawkins gọi “cơ sở dữ liệu ý thức” như là nguồn tài nguyên cho hiểu biết vượt thời gian và không gian này. Jung gọi là “vô thức tập thể”. Có ai lại chưa từng trải nghiệm một sự tiếp cận phong phú đột ngột này thông qua trực giác, sự đồng hiện, những giấc mơ hoặc linh cảm cơ chứ? Rõ ràng là có một kho tàng kiến thức chung, phần cốt yếu nhất trong ý thức siêu liên kết của chúng ta, khác với thông tin chúng ta nhận được thông qua học tập. Thế còn chuyện một con chó biết khi nào chủ nó đi làm về thì sao? Đoạn băng video đã chỉ ra việc con chó đến cửa vào đúng lúc chủ nó bắt đầu tan làm về nhà, từ cách đó nhiều dặm. Ví dụ từ trải nghiệm gần

đây, ta có thể thấy: một người mơ thấy người ông đã mất nói rằng có một người họ hàng bị ung thư họng và hóa ra đúng là vậy thật, chính xác tới tận vị trí ung thư, giai đoạn ung thư và phản ứng của người họ hàng đó?

Bác sĩ Hawkins ngay lập tức nhận ra rằng cơ chế vận động học cho phép tiếp cận cơ sở dữ liệu vô hình này của ý thức, vận động học “làm trôi lên mắt xích đã mất kết nối tâm trí với cơ thể”; nó là sự kết nối giữa phương diện hữu hình của thế giới vật chất và phương diện vô hình (nhưng rất thật) của tâm trí và linh hồn, trong đó, cơ thể người có vai trò như một thiết bị phát hiện sự thật. Làm thế nào cơ thể có thể phân biệt được chứ? Vì nguyên sinh chất luôn phân biệt giữa kích thích hỗ trợ sự sống và kích thích đe dọa sự sống như một vấn đề sống còn của nó. Cơ thể mạnh lên khi tiếp xúc với những gì hỗ trợ sự sống (sự thật) và tránh xa những gì phủ nhận sự sống (sai trái). Phản ứng cơ mang tính vô tình, không được định đoạt bởi niềm tin hay định kiến của con người.

Ví dụ, khi ý thức của chúng ta tập trung vào một chủ đề khơi gợi sự khoan hòa như Mẹ Teresa, đồng tử của chúng ta co lại và những cơ khác mạnh lên ngay; chúng ta không hề tác động được vào điều này và cảm nhận cá nhân của ta về bà ấy cũng không ảnh hưởng gì. Một đồng nghiệp của bác sĩ Hawkins, bác sĩ David McClelland, đã thực hiện nghiên cứu rất hay trên các sinh viên y khoa của mình ở Harvard, cho thấy kể cả những người mĩa mai Mẹ Teresa thì cũng có phản ứng sinh lý cũng cố hệ miễn dịch khi xem *Mother Teresa* (Mẹ Teresa), một bộ phim đã khắc họa công việc hàng ngày của mẹ với những người nghèo.

Bác sĩ Hawkins nhận ra rằng “mọi thứ trong thế giới này, trong đó có cả những suy nghĩ, khái niệm, vật chất và hình ảnh đều khơi gợi một phản ứng thể hiện ra kiểu hoặc là tích cực hoặc là tiêu cực... Không một ngoại lệ, tất cả mọi thứ từ trước hoặc hiện tồn đều phát

ra một tần số và một sự rung động như là dấu ấn vĩnh viễn trong trường ý thức cá nhân và có thể được rút ra bằng bài kiểm tra này thông qua bản thân ý thức”.

Nhận ra khổ đau của thể giới bắt nguồn từ sự ấu trĩ, do thiếu công cụ phân biệt đúng sai, bác sĩ Hawkins đã dồn tâm huyết vào việc nghiên cứu phương pháp vận động học lâm sàng, hồng biến nó thành công cụ phát hiện sự thật. Ông thực hiện bài thử cơ trên hàng ngàn đối tượng thử nghiệm, cả cá nhân lẫn tập thể, những người thuộc mọi lứa tuổi và hoàn cảnh. Kết quả thì đều nhất quán. Một trong những minh họa ưa thích trong các bài giảng cho 1.000 người là ông phát 500 phong bì không được đánh dấu, trong các phong bì ấy có chứa chất tạo ngọt nhân tạo, cùng với 500 phong bì giống hệt chứa vitamin C hữu cơ. Khán giả được chia theo cặp để thử nghiệm hai phong bì khác nhau này, và họ không biết cái nào với cái nào. Khi các phong bì được mở ra và nhanh như điện xẹt, ai cũng phản ứng mạnh với vitamin C hữu cơ và phản ứng yếu với chất tạo ngọt.

Kiểu trải nghiệm thực tế với phương pháp này rất hữu dụng. Vì bài kiểm tra là phương pháp phi tuyến, đi vòng qua tâm trí, nên một người bình thường, từ ngoài nhìn vào, hẳn sẽ nghi ngờ nó. Nhưng nếu, chính họ thí nghiệm, cái tay họ yếu đi khi tâm trí nắm bắt năng lượng của một phong bì niêm phong (ví dụ có bức ảnh của Hitler bên trong) và mạnh lên với một phong bì niêm phong khác (ví dụ có hình Mẹ Teresa bên trong), và thí nghiệm này thực hiện nhiều lần với những đồ vật khác nhau, thì người đó bằng thực nghiệm biết được rằng phương pháp này “hiệu quả” cho dù họ không hiểu cơ chế của nó. Thật vậy, trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta sử dụng nhiều thứ, hoàn toàn tin cậy chúng chỉ vì chúng “hiệu quả” mà không hiểu rõ cơ chế hoạt động của chúng; ví dụ, ai trong chúng ta hoàn toàn hiểu được mạng internet hoạt động thế nào, thế mà chẳng phải chúng ta đều sống phụ thuộc vào nó liên tục như là một nguồn chỉ dẫn đó sao?

Bác sĩ Hawkins nhận ra rằng ông có thể sử dụng phương pháp này để hiệu chỉnh các cấp độ ý thức, như ông miêu tả trong Chương 1. Do đó, ông đặt vào bàn tay chúng ta một tấm “bản đồ” cho thấy toàn bộ vùng đất trải nghiệm của con người. Thông qua nhiều nỗ lực của mình, với tư cách một nhà tâm thần học, vật lý học, bác sĩ lâm sàng, một nhà nghiên cứu ý thức, một người yêu động vật và một người thầy tâm linh, bác sĩ Hawkins luôn nhắm tới mục tiêu là giảm nhẹ đau khổ cho con người. Khi được hỏi về “nhiệm vụ của ông trong thế giới này”, ông đáp: “là trở thành bản thân tôi đối với thế giới này và giải thích nó một cách rõ ràng nhất có thể để nâng cao ý thức tâm linh và do đó góp phần giảm nhẹ đau khổ nhân loại”. Bản đồ Ý thức xuất hiện như là một công cụ giảng dạy cơ bản để nâng cao ý thức tâm linh và bởi vậy giảm nhẹ khổ đau.

Ông nói mục đích của tác phẩm này là để hiểu được sự chuyển biến ý thức đột ngột mà ông từng trải qua, thường được gọi là Khai sáng, để kết hợp nó với khám phá khoa học và rồi đặt nó vào một hình thức dễ hiểu đối với tư duy não trái của độc giả phương Tây. Ông nói: “Đây là lĩnh vực thần bí trong sự giao tiếp với não trái”.

Bản đồ Ý thức, tóm lại, đã trình bày toàn bộ phổ ý thức từ các cấp độ thấp như Nhục nhĩ, Dằn vặt, Thờ ơ, Đau khổ, Sợ hãi, Khát khao, Giận dữ, Kiêu hãnh (tức là những cấp độ *lực* – *force* – bị những động lực của cái tôi thống trị), tới những cấp độ trung gian như Can đảm, Sẵn sàng, Chấp nhận, Trí tuệ (tức là những cấp độ *năng lượng* – *power* – được phẩm chất cá nhân quán xuyên), tới những cấp độ ý thức mở rộng hơn như Yêu thương, Yêu thương vô điều kiện/ Vui sướng/Chữa lành, Ngất ngây, An bình, và Khai sáng. Những trường năng lượng “cao hơn” này là sóng tải của năng lượng cuộc sống vô biên. Chúng ngày càng tự do thoát khỏi những mục tiêu cá nhân và là không gian của những vị thánh, nhà bí ẩn, những vị la hán, những vị nhân thần.

Lưu ý: “cao hơn” và “thấp hơn” ở đây chỉ dùng để dễ hiểu cho tư duy tuyến tính, chứ thực tế không có cao hơn hay thấp hơn. Vì mọi cuộc đời đều phục vụ cho toàn thể cuộc sống bằng chính bản chất của nó. Một cái cây cao có ích hơn một cái cây thấp chẳng? Một con mèo thì có ích hơn một con sóc chẳng? Như bác sĩ Hawkins từng viết: “Mọi thứ trên đời này nội sự tồn tại của nó đã là mẫu nhiệm rồi, do đó, mọi thứ, không có một ngoại lệ nào, đều bình đẳng với mọi thứ khác bởi chính bản chất tồn tại của nó”.

Kết hôn với Susan: Chia sẻ Bản đồ với thế giới

Khi bác sĩ Hawkins đã phát triển Bản đồ Ý thức, ông không biết mình nên làm gì với nó. Ông chỉ chia sẻ nó với những cộng đồng cai nghiện. (Ở New York, ông từng là bạn bè thân thiết với Bill Wilson, nhà đồng sáng lập tổ chức AA). Ngoài những cộng đồng đó ra thì ông rất dè dặt khi nói về nó vì ông tin rằng phương pháp thử cơ này ai cũng có thể sử dụng để tìm ra sự thật về bất cứ thứ gì, và sẽ thế nào nếu người ta sử dụng nó với mục đích không tốt? (Nghiên cứu sâu hơn trong nhiều năm trời, ông phát hiện ra rằng chỉ người nào có phẩm cách mới tiếp cận được với chân lý. Xem Phụ lục A để biết thêm chi tiết về phương pháp này.)

Sự kết hợp tuyệt vời với người vợ Susan J. Hawkins đã tạo điều kiện cho việc xuất bản những phát hiện của ông và nói về trạng thái nội tâm của ông thông qua những cuốn sách và bài giảng. “Cô ấy chính là đòn bẩy”, ông thường nói thế, và ông chưa bao giờ lên bục nói chuyện mà không có bà. Khả năng tổ chức của bà, cùng với trực giác nhạy bén, và biểu hiện chân thành, đã tạo giúp ông truyền tải những kiến thức của mình ra thế giới. Khi tôi hỏi Susan cảm giác khi kết hôn với ông và rồi chia sẻ ông với hàng ngàn người khác trên khắp thế giới, bà nói: “Rất đơn thuần thôi. Khi bạn yêu ai, bạn ủng hộ vận mệnh của họ. Tôi yêu chồng tôi. Điều đó có nghĩa là tôi phải chia sẻ anh ấy với cả thế giới”. Và phần lớn nhờ lòng nhiệt tình

và tài năng của bà mà chúng ta được tiếp cận thành quả sự nghiệp của ông. Bản thân tôi đã nhiều lần chứng kiến các cuộc trò chuyện ở nhà họ, sự động viên, khích lệ của bà chính là đòn bẩy nâng cao năng lượng của ông để hoàn thành một cuốn sách khác, một bài giảng khác, một *satsang* (một buổi gặp mặt với những người cùng chí hướng để thực hành tâm linh) khác.

Theo thời gian, người người từ khắp nơi đổ về tham dự những buổi giảng của ông và để được hiện diện trong sự hiện diện của ông, họ nói rằng hào quang của ông như một chất xúc tác, có tác dụng chữa lành cho họ. Ông lúc nào cũng khẳng định rằng những gì mà người khác thấy ở ông thật ra là Bản thể đích thực của chính họ được phản chiếu ở ông. Ông thường nói: “Bản thể của người thầy và của người trò là một và như nhau”. Người ở mọi lứa tuổi, mọi nẻo đường đời, từ khắp các lục địa đổ về. Tinh hoa, Bản thể đích thực của họ được nhiệt thành chào đón. Như một người đã miêu tả: “Sau một đời tìm kiếm, tâm hồn tôi cuối cùng cũng cảm thấy được về nhà”. Với riêng tôi: cuối cùng chính nhờ ở trong sự hiện hữu của ông mà “con vịt xấu xí” được công nhận là “con thiên nga” (ẩn dụ từ truyện thiếu nhi nổi tiếng). Và sự phản chiếu tâm hồn này đã tạo ra mọi thay đổi trong cuộc đời của một người – đó là nhận ra bản chất đích thực của chính mình.

Ông nói rằng những gì ông dạy không khác gì các nguyên tắc cơ bản của các tôn giáo trên thế giới – yêu thương vô điều kiện, lòng trắc ẩn, đức khiêm nhường và tâm từ với mọi chúng sinh: “Hãy biến cuộc đời mình thành một món quà và nâng đỡ mọi người bằng cách trở thành người tử tế, quan tâm, vị tha và trắc ẩn mọi lúc, mọi nơi, trong mọi hoàn cảnh, với mọi người cũng như với chính mình. Đó chính là món quà tuyệt nhất mà ta có thể trao”.

Năm 1995, công ty xuất bản của gia đình Hawkins, Veritas Publishing (Sedona, Arizona), in ấn bản đầu tiên của cuốn *Power*

vs. Force: The hidden determinants of human behavior (Power vs. Force: Trường năng lượng và những nhân tố quyết định sức khỏe và tinh thần con người), một cuốn sách gây chấn động, lần đầu giới thiệu Bản đồ Ý thức ra toàn thế giới. Tác động của nó thực sâu sắc. Cuối cùng, nó được xuất bản thông qua nhà xuất bản Hay House, cán mốc hơn một triệu người đọc với hơn 25 ngôn ngữ khác nhau. Tôi tự coi mình là một trong số nhiều người mà cuộc đời hoàn toàn thay đổi nhờ cuốn sách này và nhờ tìm ra Bản đồ này.

Thành quả sự nghiệp của ông hiện nay bao gồm 16 cuốn sách và hơn 100 bài giảng ghi âm, cũng như vô vàn các bài báo và phỏng vấn. Tất cả đều được thực hiện trong giai đoạn cuối của cuộc đời ông, một giai đoạn mà hầu hết người khác sẽ tận hưởng những năm tháng nghỉ hưu an nhàn. Từ năm 68 tuổi đến năm 84 tuổi, ông đã di chuyển liên tục và làm việc không ngừng cho tới hơi thở cuối cùng. Trong năm cuối đời của ông, tôi làm việc cùng ông để hoàn thành Ấn bản chỉnh lý chính thức của tác giả cuốn *Power vs. Force* (2012, tái bản năm 2013) và *Letting go* (tạm dịch: Buông bỏ - 2012). Có những ngày, tôi đến nhà làm việc cùng ông, ông rất mệt, nhưng chỉ vài cốc espresso và một câu đùa tếu cũng khiến chúng tôi cười vang và chúng tôi lại tiếp tục làm việc, không ngừng nghỉ trong nhiều tiếng liền. Tôi có cơ hội được thấy rõ lòng quyết tâm của ông trong việc thực hiện sứ mệnh của mình và giúp đỡ người khác.

Là một giảng viên đại học, tôi giao cho học sinh đọc những quyển sách của ông. Có một điều thú vị là các sinh viên đã nhận thấy đôi điều về những cuốn này mà chưa từng thấy ở bất cứ cuốn nào khác: “Ông ấy đã thể hiện chính xác những gì em biết là đúng, chỉ là em không biết phải nói sao”. Bác sĩ Hawkins, trong lời tựa cuốn *Power vs. Force*, đã xác nhận rằng ông chỉ nói những gì thăm sâu mọi người đều đã biết: “Cuốn sách này sẽ thành công nếu khi đọc xong, bạn thốt lên: ‘Mình đã biết những điều này!’ Những gì

được viết trong này chỉ là một sự phản tư của những gì bạn đã biết, mà lại không biết là mình đã biết. Ở đây tôi chỉ hi vọng một điều là kết nối được các điểm để rồi hiện ra một bức tranh ẩn giấu”.

Ông không bao giờ tuyên bố là mình đã phát hiện ra một mật mã hoặc đã khai quật được một bí ẩn chứng ngộ đặc biệt nào đó “từ lòng mũi của một con lừa” (như ông vẫn thích đùa). Như bạn sẽ đọc thấy ở Chương 8, ông chỉ đơn thuần nhắc chúng ta nhớ về “tính phổ quát” của Chân lý, tức là “cái đúng trong mọi thời đại, mọi nơi chốn, bất kể nền văn hóa, tính cách hay hoàn cảnh nào” và ông đã trao cho chúng ta tấm Bản đồ để tìm nó. Ngoài ánh sáng mà nó soi rọi vào những mưu cầu thường tình của con người như sức khỏe, nghệ thuật, mưu sinh, mối quan hệ và chính trị, tấm Bản đồ cung cấp cho chúng ta một trong những lối phân biệt hiện đại đầu tiên những cấp bậc cao nhất của ý thức con người (Tự nhận thức bản thân, Hư vô, Không với Có, Khai sáng toàn diện) và những hiện tượng khác nhau của chúng. Bản Ghi chép hồi ký ở cuối sách chứng minh ý thức bậc cao của tác giả. Bác sĩ Hawkins miêu tả những chuyển biến của cấp bậc Khai sáng một cách vô cùng rõ ràng cho thấy sự chứng ngộ về nó. Suy cho cùng, chúng ta không thể vẽ được bản đồ của nơi mà mình chưa từng đến.

Swami Chidatmananda, một sư phụ phái Vedanta đức cao vọng trọng ở Ấn Độ, đã nói với tôi rằng những cuốn sách của bác sĩ Hawkins chứa đựng cơ bản chính chân lý thường hằng của phái Upanishads (Vedanta) cổ xưa, chỉ là được viết theo lối hiện đại của chúng ta: “Không có sự khác biệt nào giữa những điều ông ấy đã trải qua và thảo luận với những điều được các bậc thông thái và bậc thánh vĩ đại nhất Ấn Độ truyền dạy”.

VỀ CUỐN SÁCH NÀY

Trước khi bác sĩ Hawkins từ giả cõi đời vào năm 2012, tôi đã nhờ ông và Susan thử cơ cho một danh sách những dự án tương lai, xem nó có hoàn thành được hay không. Trong danh sách đó có một “cuốn sách nhập môn” cho công trình của ông, và câu trả lời là được. Cuốn sách bạn cầm trên tay chính là cuốn sách nhập môn đó, là hiện thực hóa cho ý định năm nào.

Đây là một cuốn sách độc đáo trong toàn bộ trước tác của ông vì nó cho người đọc trải nghiệm những điều ông giảng dạy qua nhiều chủ đề, ví như diễn giải về Bản đồ Ý thức, phân tích sự kết nối giữa chúng ta với động vật, sự tiến hóa ý thức, sự phát triển cá nhân, lãnh đạo khai sáng, chữa lành cơ thể, kinh doanh thành công, cai nghiện, vượt qua những rào cản của cái tôi, những trạng thái tinh thần cấp cao...

Không giống như những cuốn sách khác của ông, cuốn này cho người đọc tiếp xúc nhiều phong cách truyền đạt: văn bản in trang trọng, các cuộc trò chuyện, bài giảng trực tuyến. Nội dung được rút ra từ mọi cuốn sách của ông, từ một số bài giảng và từ một số cuộc chuyện trò thân mật. Chúng tôi đã biên tập để tiện cho bạn đọc theo dõi và đúc rút tri thức thành một cuốn vỡ lòng. Cuốn sách là lời giới thiệu cô đúc trước tác của Hawkins cho bạn đọc mới lần đầu biết đến ông và là một bản tóm tắt mang tính khai mở cho những người học lâu năm. Tất cả những hiệu chỉnh trình bày trong cuốn sách này đều do bác sĩ Hawkins và Susan Hawkins thực hiện trước khi ông qua đời vào năm 2012. *Hiệu chỉnh* là thuật ngữ mà bác sĩ Hawkins sử dụng để chỉ việc dùng phương pháp vận động học xác minh cấp bậc ý thức (tức là trường năng lượng) của một thứ gì đó trong Bản đồ ý thức của ông.

Nội dung chính của cuốn sách này được chia làm ba phần – “Nền tảng”, “Ứng dụng thực tế” và “Ý thức nâng cao”. Mở đầu

mỗi chương là một đoạn bình luận ngắn của biên tập viên cùng với một đoạn văn nói về trải nghiệm cá nhân của bác sĩ Hawkins. Phần “Nền tảng” trình bày những ngụ ý của Bản đồ Ý thức: Bản đồ này xuất hiện thế nào? Cơ sở khoa học của nó là gì? Các cấp bậc ý thức và các trường năng lượng là gì? Chúng ta hiệu chỉnh cấp bậc ý thức như thế nào? Ý thức tiến hóa như thế nào qua thiên niên kỷ? Đó chỉ là một vài câu hỏi đã được trả lời ở trong phần đầu này.

Phần “Ứng dụng thực tế” cho thấy cách ứng dụng Bản đồ Ý thức vào đời sống hàng ngày. Bác sĩ Hawkins đã trình bày những bước dễ hiểu để giải quyết những vấn đề cơ bản của con người, như sức khỏe, thành công trong các nỗ lực cuộc sống và cai nghiện. Nghiện, bản chất là đi tìm hạnh phúc bên ngoài ta. Mặc dù Chương 6 dành riêng cho việc giải quyết chứng nghiện chất kích thích, nhưng các nguyên tắc cai nghiện này có thể áp dụng với bất kỳ đam mê mù quáng hoặc kiểu nghiện ngập nào. Cai nghiện là việc đặc biệt cần thiết do con số tử vong do ma túy và rượu đang gia tăng ở mức đáng báo động trong xã hội ngày nay. Bác sĩ Hawkins liên hệ Bản đồ Ý thức với 12 Bước để nó thật sự giúp ích cho người nghiện và trong những hoàn cảnh khác. Về cơ bản, bác sĩ Hawkins khuyến khích những người tu tập tâm linh đi theo 12 Bước Cai nghiện cơ bản AA khi cùng nhau gặp gỡ theo các nhóm, vì những hướng dẫn trên cơ sở vô danh và trên tinh thần phụng sự làm giảm khuynh hướng thường thấy trong các nhóm tu tập tâm linh là biến một ai đó thành một “người thầy” đặc biệt.

Trong phần ba của cuốn sách, “Ý thức nâng cao”, bác sĩ Hawkins đã trình bày đặc điểm của những người thầy và giáo lý đích thực một cách vô cùng rõ ràng. Cho đến lúc này, loài người vẫn còn thiếu một bản vị vàng để thử thách mức độ đáng tin cậy của các người thầy tâm linh. Vô vàn những người tha thiết tìm kiếm tâm linh đã rơi vào cái chết hoặc tuyệt vọng không thiết sống trong tay của những guru hoặc những thiên sứ trá hình. Phần này sẽ hướng

dẫn chi tiết để bạn đọc tránh rơi vào những cái bẫy tâm linh ấy, cũng như biết cách nâng cao cấp bậc ý thức của mình. Những bước thực hành ở đây rất đơn giản nhưng bác sĩ Hawkins nói không nhiều người làm theo chúng vì cái tôi ngấm ngấm tin rằng nó đã “biết” rồi. Bạn hãy tự hỏi mình: Bạn đã sẵn sàng buông bỏ những gì bạn nghĩ là bạn biết chưa? Từ trải nghiệm của chính mình, ông chia sẻ rằng có một niềm vui bất tuyệt đang chờ đợi những người thành thực buông bỏ. Theo ông, nghịch lý của hành trình này là bước đi trên đó chủ yếu chúng ta cần phải buông bỏ chứ không phải đắc đạt: “Khi những đám mây trôi đi, bầu trời tỏ rạng”. Nói cách khác, khi chúng ta buông bỏ thứ không phải bản chất của mình, chúng ta đích thực là mình. Có lần ông nói với tôi rằng: “Cố nhiên anh là Phật tính; chỉ là anh chưa nhận ra nó mà thôi”.

Hiểu về các cấp độ ý thức

Năm 2003, lần đầu tiên biết đến Bản đồ, tôi đang làm một học giả về thần bí học và giảng viên nghiên cứu tôn giáo nhiều năm. Tôi lập tức công nhận “Các cấp độ Ý thức” của bác sĩ Hawkins là những giai đoạn kinh điển cho sự tiến hóa nội tâm của con người từng được tìm thấy trong tàng thư thế giới và từng được các nhà hiền triết, triết gia, thông thái, các nhà thần bí gợi ý trong nhiều thế kỷ qua. Ví dụ, từ truyền thống Cơ đốc giáo có *Bậc thang lên thiên đường*, của một thầy tu hoang mạc (desert monk) dòng Chính thống phương Đông John Climacus (khoảng 579 – 649) trên núi Sinai ở Ai Cập, và *Interior Castle* hay *The mansion* (Lâu đài nội tâm) của nhà thần bí Công giáo thánh Teresa xứ Ávila (1515-1582) ở Tây Ban Nha.

Dù đó là leo lên nấc thang phẩm hạnh để đạt đỉnh cao chói lọi, tức là Tình yêu, hoặc lặn vào trong tòa lâu đài sâu thẳm của Hiệp thông thánh thần, thì người vọng lĩnh tâm linh cũng phải trải qua nhiều giai đoạn. Trong truyền thống Phật giáo, Thập mục ngư đồ

(10 bức tranh chần trâu) cho thấy những bước đi trên con đường thức tỉnh từ vô minh đến Khai sáng đã là một công cụ giảng dạy chủ lực kể từ khi nó ra đời vào thế kỷ 12 ở Trung Hoa. Và, trong truyền thống đạo Hồi dòng Sufi, có rất nhiều miêu tả về con đường tâm linh và các “trạm” của nó, từ bài thơ phúng dụ nổi tiếng *The conference of the birds* (tạm dịch: Hội nghị của các loài chim) của nhà thần bí Ba Tư Farīd al-Dīn ‘Aṭṭār (khoảng 1142–1220), tới *Twelve levels of initiation* (tạm dịch: Mười hai bước khai tâm), được phác thảo bởi nhà thần bí hiện đại dòng Sufi Llewellyn Vaughan-Lee.

Mặc dù chúng đa dạng về ngôn từ và bối cảnh, nhưng bản chất của những giáo lý từ nhiều tôn giáo này là như nhau: những người truy tìm Chân lý phải đi qua nhiều giai đoạn. Về mặt trải nghiệm thì những giai đoạn này không diễn ra tuyến tính, nhưng nhất định có một sự tiến hóa ý thức cho những người thiết tha truy tầm. Ví dụ, giai đoạn đầu tiên diễn ra khi một người nhận ra cuộc sống không chỉ là những mưu cầu trần tục. Nhờ hướng vào trong, họ đã tiến vào cái mà thánh Teresa đã gọi là “lâu đài nội tâm”. Hoặc có lẽ họ giống như “mục đồng” trong bức tranh chần trâu, dừng lại để lần đầu tiên nhận ra những lối mòn của con trâu, một biểu tượng cho Phật tính tự tâm của chúng ta. Họ trở nên ý thức về cuộc sống tâm linh của mình và quan tâm đến việc vun trồng những phẩm chất kỷ luật cần thiết, đến sự nhẫn nại, lòng khiêm cung, đến sự chú tâm, đến tinh thần cầu tiến, học hỏi và đến việc phụng sự vì người khác. Nếu họ tiếp tục con đường vốn chưa thành đường và đôi khi gặp ghềnh vấp vả này, họ sẽ được trải qua một thực tại quan trọng hơn hết thảy là Tình yêu. Tình yêu luôn luôn ở đó nhưng chỉ như một “kho báu chôn kín trong trái tim” (như những người theo dòng Sufi vẫn nói). Khai tâm chính là bước ngoặt, giờ đây người vọng lĩnh tâm linh có thể vượt ra ngoài đường biên logic và tiến vào một vùng đất của nhân từ vị tha, đồng hiện và vui sướng.

Mặc dù tôi đã thẩm nhuần và giảng dạy những tác phẩm này, nhưng với Bản đồ Ý thức, lần đầu tiên tôi gặp một công trình khoa học xác nhận những cấp độ đời sống tâm linh kinh điển này như một “vùng hút” và “trường năng lượng” thực tế, có thể đo đếm được. Đây quả là một sự xác minh đáng ngạc nhiên cho trực giác não phải bằng công cụ của tri thức não trái.

Tôi cảm thấy Bản đồ Ý thức thật sự xuất sắc trong tính đơn giản của nó; một bản đồ một trang giấy mà bộc lộ được toàn bộ hành trình. Hơn nữa, về mặt lâm sàng, nó phức tạp ở chỗ khắc họa quá trình cảm xúc, quan điểm về Thượng đế, quan điểm về bản thân, và quan điểm về cuộc sống đúng với mỗi cấp độ ý thức. Nó không hề giáo điều hay bình dân hóa tôn giáo, bởi thế bất cứ ai cũng có thể tìm thấy đạo của mình trong cuộc sống được soi rọi nhờ nghiên cứu Bản đồ này, dù người đó có tín ngưỡng tôn giáo nào. Có lẽ điều hấp dẫn nhất của Bản đồ, khiến nó khác hoàn toàn với vô vàn những bản đồ tâm linh khác của các nhà thần bí trong suốt lịch sử loài người chính là nó đã xác minh rằng, với mỗi cấp độ tiến bộ của ý thức, “tần số” hay “sự rung động” của năng lượng tăng đáng kể. Nói cách khác, càng trở thành người ý thức và yêu thương, tác động của ta với thế giới này càng lớn.

Toàn bộ giả thuyết của công trình Hawkins cộng hưởng với lẽ thường. Cái tiêu cực bào mòn chúng ta, cái tích cực nâng bước chúng ta. Trường năng lượng tích cực (Can đảm, Sẵn sàng, Chấp nhận, Trí tuệ, Yêu thương) mạnh mẽ hơn trường năng lượng tiêu cực (Nhục nhã, Thờ ơ, Sợ hãi, Tức giận, Kiêu hãnh) vì chúng nhất quán với năng lượng của chính bản thân cuộc sống. Yêu thương chữa lành; Sợ hãi kiềm hãm. Can đảm nâng bước chân ta; Đau khổ níu kéo ta lại. Nhiều người chúng ta đã biết, ví dụ, cần phải có lòng can đảm để buông bỏ khổ đau và yêu thương lần nữa sau khi chúng ta mất đi người yêu thương nhất vì cái chết chia lìa hoặc vì li dị.

Mỗi trường năng lượng đại diện cho một cái nhìn cuộc đời, cái nhìn này đối với những người đang ở cấp độ ý thức đó thì thấy hợp lý. Có những tranh luận bất tận giữa những người ở khác cấp độ ý thức (dù cùng gia đình hoặc nơi làm việc) vì thế giới mà họ đang thấy là những thế giới khác nhau. Nếu một người đeo đôi kính màu đỏ, mọi thứ biến thành đỏ, dù người đeo kính màu xanh có thuyết phục họ thế nào. Thế giới màu xanh hay màu đỏ? Điều đó tùy thuộc vào ống kính mà bạn đang nhìn. Ví dụ, một người đang bế tắc trong Đau khổ, thì chẳng nhìn thấy gì ngoài quá khứ; họ nói về “những thứ trước đây”. Khi người đó nhận ra rằng con người ta không “xấu” thì họ sẽ nguôi đi nhiều bức bối; họ chỉ đang nhìn nhận cuộc đời như thế này vì ống kính nhìn đời của họ là như thế. Ống kính đó chính là cấp độ ý thức của họ.

Một số người không thích một thang độ tuyến tính, và cái ý niệm về cấp độ có thể cổ xúy cho cái tôi. Chính bác sĩ Hawkins đã ca thán về sự tác oai tác quái của cái tôi với điều này, như là nghĩ bản thân mình đang ở cấp độ Yêu thương khi mà trong thực tế họ chưa đạt được sự hòa giải với chính bản thân vốn dĩ nằm ở cấp độ Chấp nhận.

Vấn đề ở đây là: Bản đồ trông có vẻ tuyến tính, nhưng thực ra nó không tuyến tính. Bác sĩ Hawkins đã cung cấp thang đo logarit với những con số để hỗ trợ tư duy vốn quen thói logic, tuyến tính của chúng ta để ta dễ thấu hiểu những trường ý thức, còn bản thân các trường năng lượng thì không tuyến tính; đúng hơn, chúng là những *trường hút*.

Tôi từng hỏi ông: “Theo dòng thời gian, sự tiến bộ ý thức của ông đã diễn ra thế nào?” Ông im lặng hồi lâu. Khi ông lấy tay chống đầu, tôi biết câu hỏi của tôi chẳng đi về đâu! “Không thể miêu tả được”, cuối cùng ông cũng nói. “Anh không thể đi từ cấp độ này tới cấp độ khác theo kiểu tịnh tiến như vậy. Nói chính xác hơn thì nó có các pha, như thời tiết vậy”.

Những người chân thành tìm kiếm tâm linh sẽ thấy Bản đồ này đã giúp họ mở mang. Khi lần đầu tiên tiếp xúc với Bản đồ, họ thấy an tâm khi biết là quả có một bản đồ đường đi cho hành trình nội tâm này. Gần đây, một sinh viên đại học nói với tôi: “Có ích cho em rất nhiều khi nhìn thấy Chấp nhận là ở đâu, và khi nào Tha thứ xảy ra. Đó là điều em muốn nhắm đến trong mối quan hệ của mình với một người. Ngay lúc này, em đang ở Tức giận, đang bực bội trong người nhưng Bản đồ đã chỉ cho em thấy chuyện này rồi sẽ qua”.

Những người vọng linh tâm linh cũng được Bản đồ này củng cố niềm tin cho quyết định tìm kiếm Yêu thương làm cội nguồn và định mệnh cho đời sống tâm linh của mình. Trong phần lớn lịch sử tồn tại của mình, tôn giáo đã rao giảng một giáo lý bị bóp méo câu chuyện tội lỗi, tự trừng phạt, sự khổ hạnh và nỗi sợ như là một cách để tiến tới Chân lý. Chắc ta sẽ nhẹ lòng lắm khi nói rằng Dằn vặt và Sợ hãi ở đáy cùng của thang độ này, và Yêu thương cùng Vui sướng ở trên đỉnh. Đây có thể là một sự điều chỉnh hướng đi khá dứt khoát. Bác sĩ Hawkins thích nói rằng: “Dằn vặt khiến bạn bị u xơ, chứ không phải Thượng đế!” Thượng đế là Yêu thương và do đó con đường dẫn tới Chân Lý là con đường đi trong Yêu thương và đi qua Yêu thương.

Cũng khá là mở mang khi nhận thấy Trí tuệ, phẩm hạnh được đón chào nhiệt liệt nhất ở xã hội phương Tây, thực ra là năng lượng được trau dồi, nhưng nó quá mờ nhạt khi so với năng lượng của trái tim. Hiểu biết đích thực là hiểu biết kinh nghiệm; nó xuất phát từ những bài học cuộc sống mà chúng ta đã thấm thấu vào trong trái tim và toàn bộ con người chúng ta. Nếu không, người ta nói: “Họ chỉ là những cái đầu biết nói”. Như bác sĩ Hawkins nói: “Con đường của trái tim do đó lượn vòng qua trí tuệ và đặt niềm tin vào sự toàn vẹn của tình yêu hơn là sự theo đuổi trí tuệ và lý lẽ. Với Yêu thương, trí tuệ và logic chỉ đơn thuần là công cụ; chúng không phải ‘bản thân tôi’”.

Những nghiên cứu của bác sĩ Hawkins về các vận động phi tuyến, vật lý lượng tử và toán học cao cấp đã cho phép Bản đồ Ý thức của ông kết hợp với các ý tưởng, một việc không có trong những diễn giải của các nhà thần bí khác về các giai đoạn của hành trình nội tâm. Ví dụ, năng lượng sống có thể giống với mạch điện. Nói cách khác, chúng ta có thể nói rằng Đấng Thiêng liêng là trường Năng lượng Vô cực giáng thể thông qua các cấp độ ý thức, tương tự với một sự giảm điện thế. Hệ thần kinh của con người và chất nguyên sinh không thể dung chứa được năng lượng Vô cực vô biên ấy, trừ khi nó đến với chúng ta ở những cường độ mà mạch điện của chúng ta tải được. Giống như việc 50.000 vôn không hữu ích lắm trong ngôi nhà của chúng ta nhưng 110 vôn thì lại được. Trong một ngôi nhà, không hề có sự phán xét đối với các thiết bị điện dựa trên công suất tiêu thụ điện hoặc số watt của nó. Một cái tủ lạnh không hề “tốt hơn” một bóng điện chiếu sáng, phỏng ă? Tương tự thế, nhiều cấp độ ý thức không có nghĩa là có cái tốt hơn, có cái tệ hơn mà chỉ đơn giản là các cấp độ năng lượng khác nhau, và mỗi cấp độ có một chức năng riêng.

Quá nhiều điện có thể gây chập mạch, nhưng một mạch điện có điện năng lớn có thể tải được nhiều điện. Ví dụ, chúng ta có thể nói rằng Đạt Lai Lạt Ma có trường năng lượng hoặc cấp độ ý thức đủ bao dung và đủ yêu thương để dung chứa rất nhiều năng lượng cuộc sống, do đó ông tỏa ra năng lượng chữa lành cấp độ cao. Trạng thái nội tâm của ông là Vui sướng và Yêu thương, chúng lấp rậm nổi lên qua khiếu hài hước, qua tiếng cười, lòng từ bi và trầm ẩn. Tuy nhiên, hầu hết mọi người không có điện năng tương tự để trở thành mạch dẫn công suất lớn tới người khác vì sự chú ý nội tâm của họ chuyên trị tập trung vào nhu cầu, suy nghĩ, cảm xúc và mục tiêu của riêng họ. “Mạch” nội tâm của họ bị kiểm giữ trong sự tập trung vào chính bản thể, và không thể tải được tình yêu thương vô điều kiện dành cho thế giới. Trên thực tế, một số người gần như là

chỉ thẩm thấu *bản thân mình*. Các cấp độ ý thức tiêu cực (ví dụ Nhục nhã, Dằn vặt, Sợ hãi, Khát khao, Giận dữ và Kiêu hãnh) thì thường lấy, chứ không đóng góp, năng lượng. Cuốn sách này là ánh sáng soi tỏ con đường của bất kỳ cá nhân nào muốn trở nên hữu dụng hơn trong bất cứ lĩnh vực nào của cuộc sống.

Tiếp cận cuốn sách này

Phong cách nói và viết của bác sĩ Hawkins là làm sao để cái gọi là não trái và não phải tiếp thu được nhiều nhất. Ông đã giải thích trong lời tựa đầu của cuốn *Power vs. Force* thế này:

Trên thực tế, chúng ta tri nhận sự vật theo tính tổng thể của nó. Cách dễ nhất để hiểu được một ý niệm mới mẻ trong tính toàn vẹn của nó chỉ đơn giản là bằng cách làm quen với nó. Kiểu hiểu biết này được khuyến khích bởi một phong cách viết gọi như là “viết kín”. Thay vì chỉ sử dụng vài tính từ hoặc minh họa để thể hiện suy nghĩ, chúng ta vắt kiệt và hoàn thiện nó bằng cách dùng đi dùng lại. Ý niệm này do đó “đã thấu” và tâm trí được nhẹ nhõm. Một lối tiếp cận như vậy thật đáng ao ước vì tâm trí đọc đến Chương 3 sẽ không còn giống với tâm trí khi đọc Chương 1.

Vì thế, ý tưởng là phải bắt đầu từ Chương 1 và đọc tịnh tiến đến cuối sách chỉ đơn thuần là một ý niệm cố định của não trái. Đây là một đường đơn điệu kiểu vật lý Newton, dựa trên một nhân sinh quan bị hạn chế và rồi bó buộc những thứ khác, với nhân sinh quan này, mọi sự kiện đều phải diễn ra theo một chuỗi tuyến tính. Cái nhìn thiên cận này nảy sinh từ một mô hình nhận thức thực tế đã lỗi thời. Góc nhìn rộng lớn hơn và toàn diện hơn của chúng ta không chỉ rút ra từ bản chất cốt lõi của vật lý, toán học và thuyết phi tuyến tính cao cấp nhất, mà còn từ những trực cảm có thể bất cứ ai cũng thấy đúng dựa trên kinh nghiệm của chính mình.

Do đó, tôi đã cố gắng nhất có thể để trình bày những chủ đề này bằng những từ ngữ không quá chuyên môn. Đừng lo là phải có trí tuệ uyên bác thì mới tiêu hóa được những điều viết trong sách. Không cần đâu; các khái niệm sẽ được nhắc đi nhắc lại nhiều lần cho đến khi bạn cảm thấy hiểu rõ chúng. Mỗi lần chúng tôi sẽ trở lại để nhận xét thêm một ví dụ, do đó bạn sẽ hiểu kỹ hơn. Kiểu học tập này giống như việc khảo sát một vùng đất trên một máy bay: lần đầu tiên, vùng đất này khá xa lạ; lần thứ hai, chúng ta nhận ra vài điểm làm mốc; lần thứ ba, nó bắt đầu quen quen, và cuối cùng, chúng ta thấy quen thuộc với nó, chỉ cần lướt qua cũng nhận ra. Cơ chế bẩm sinh tri nhận thông qua mẫu dạng của tâm trí sẽ lo phần còn lại.

Dù bắt đầu đọc từ đầu hay cuối thì bạn vẫn sẽ nhận thấy cuốn sách này xoay quanh một điểm trung tâm: *Chúng ta thay đổi thế giới không phải bằng những lời ta nói hay việc ta làm mà chúng ta thay đổi thế giới bằng chính con người chúng ta trở thành*. Bác sĩ Hawkins xác nhận rằng ý thức dù chỉ tăng một chút thôi cũng có lợi cho cả thế giới. Ông nói rằng tình yêu quá mạnh mẽ tới mức mỗi ngày chỉ cần một ý nghĩ yêu thương là cũng đủ chặn đứng toàn bộ những ý nghĩ tiêu cực. “Nếu bạn để ý thấy một con mèo hoang đang đi ngang qua đường và bạn thấy thương nó, hi vọng nó sống sót, thì điều đó sẽ bù lại những lời hận thù thể độc bạn nói ra cả sáng hôm đó với mẹ vợ hoặc giáo viên hoặc bất cứ ai bạn thấy ức chế”.

Hành tinh này đầy những người cố gắng “thay đổi thế giới” nhưng chỉ thực hiện điều đó ở cấp độ triệu chứng, không ở gốc rễ vấn đề. Kiểu lực này chỉ tạo ra phản lực và chúng ta cuối cùng lại rơi vào bế tắc chứ không phải đạt được điều gì vĩ đại. Cái vĩ đại phải xuất phát từ bên trong. Phải can đảm thay đổi *chính bản thân mình*. Thông điệp của cuốn sách này rất quan trọng với xã hội chúng ta: khi *chúng ta* thay đổi, thế giới sẽ thay đổi.

Nếu chúng ta được thúc đẩy bởi yêu thương, nếu yêu thương là động lực của chúng ta thì mọi thứ chúng ta chạm vào, mọi nơi chúng ta đến và mọi người chúng ta gặp đều sẽ trở nên tốt hơn vì chính con người chúng ta *trở thành*: một con người yêu thương. Tình yêu là năng lượng âm thầm truyền cảm hứng, chữa lành, nâng đỡ, khuyến khích và cải thiện mọi thứ. Và vì Yêu thương tỏa ra từ năng lượng siêu liên kết của vũ trụ này, thứ phi định xứ và phi tuyến tính, nên chúng ta tạo ra tác động ở bất cứ nơi nào ta đến, dù chúng ta đang làm bất cứ việc gì. Yêu thương bất kỳ mảnh đời nào là yêu thương toàn bộ cuộc sống vì mọi thứ đều liên kết với nhau.

Món quà mà bác sĩ Hawkins dành tặng cho sự tiến hóa của loài người thật không bút nào tả xiết. Không có Bản đồ, chúng ta không tìm thấy được kho báu. Con đường này rộng mở cho bất cứ ai chọn nó. Ai cũng có một xuất phát điểm riêng, nhưng mỗi người trong chúng ta tự lèo lái tương lai trong chính đôi tay mình. Mỗi khoảnh khắc đều đem đến quyền tự do chọn lựa.

Tiến sĩ Fran Grace²

2. Tiến sĩ Grace, giảng viên nghiên cứu tôn giáo và người quản lý thành lập chương trình Thiền tập ở Đại học Redlands, California, là tác giả của bảy cuốn sách, trong đó có *Power of Love: a transformed heart changes the world* (tạm dịch: Sức mạnh Yêu thương: một trái tim được chuyển hóa thay đổi thế giới) (2019) dành tặng bác sĩ Hawkins và được nhà xuất bản Inner Pathway xuất bản. Inner Pathway cũng là tổ chức phi lợi nhuận được miễn thuế theo điều khoản 501 (c)(3) được bà thành lập vào năm 2008, theo sự hướng dẫn của bác sĩ Hawkins.

PHẦN

I

NỀN TẢNG



Trong ba chương đầu, bác sĩ Hawkins cung cấp cơ sở, khoa học và những thành tố chính của Bản đồ Ý thức. Bạn sẽ gặp hai trong số những khái niệm quan trọng nhất là trường điểm hút và trường chiếm ưu thế. Ở đây, một câu chuyện từ những năm tháng ông chữa bệnh tâm thần có thể minh họa được cho những khái niệm này, cho thấy trường điểm hút của Yêu thương mạnh mẽ hơn (ưu thế hơn) trường điểm hút của Sự hãi:

Betty 34 tuổi, nhưng trông già hơn tuổi vì người cô rất gầy và cảm tưởng như lúc nào cũng co rúm lại. Cô bước vào phòng khám với hai tay ôm đầy các túi giấy, sau này mới biết nó chứa 56 chai lọ vitamin, chất bổ sung dinh dưỡng, thuốc men, và nhiều túi thức ăn đặc biệt nữa. Nỗi sợ của cô ấy ban đầu là chứng sợ vi trùng, và rồi không lâu sau, cô cảm giác như mọi thứ xung quanh cô dường như đều ô nhiễm. Cô rất sợ các bệnh lây nhiễm, nỗi sợ này ngày càng tăng và giờ biến thành sợ ung thư. Cô tin vào mọi câu chuyện đáng sợ cô đã đọc, bởi thế cô dè chừng gần như mọi đồ ăn, sợ không khí

cô thở, và sợ ánh nắng rọi vào da. Cô mặc quần áo trắng toát vì sợ chất nhuộm của vải.

Trong phòng khám, cô không bao giờ ngồi vì sợ cái ghế có thể đã nhiễm khuẩn. Bất cứ khi nào cần đơn thuốc, cô yêu cầu nó phải được viết vào trang giấy ở giữa sổ, nơi chưa ai động vào. Đã thế cô còn muốn tự mình xé tờ đơn ấy ra khỏi sổ; cô không muốn tôi chạm vào nó, vì có thể tôi bị lây vi trùng từ bệnh nhân mà tôi vừa bắt tay. Cô lúc nào cũng đi găng trắng. Đến độ, cô còn yêu cầu được chữa bệnh qua điện thoại vì cô sợ phải đến phòng khám lần nữa.

Tuần tiếp theo nói chuyện trên điện thoại, cô nói cô sợ phải ngồi dậy. Cô gọi từ nhà trong khi vẫn ở trên giường, vì giờ cô sợ ra ngoài đường. Cô còn sợ bị cướp, hiếp và sợ ô nhiễm không khí. Cô cũng sợ luôn cả việc ở nhà trên giường và mọi chuyện tồi tệ hơn, đã thế, cô còn sợ là mình đang mất trí. Cô sợ thuốc men không giúp được gì cho mình và nó có thể có các tác dụng phụ, nhưng cô cũng sợ *không* uống thuốc, lỡ vì thế cô không khá hơn thì sao. Giờ cô nói rằng cô sợ bị ghen thuốc và đã thôi cả uống viên bổ sung sức khỏe chứ chưa nói gì đến thuốc kê đơn.

Nỗi sợ của cô quá tải tới mức mọi nỗ lực trị liệu đều hoàn toàn đông cứng. Cô còn không cho tôi nói chuyện với gia đình cô. Cô sợ họ phát hiện ra là cô đang gặp bác sĩ tâm thần và sẽ cho là cô bị điên. Nhiều tuần liền, tôi đau đầu tìm cách giúp đỡ cô. Cuối cùng, tôi mặc kệ. Khi đầu hàng, tôi thấy nhẹ nhõm ở chỗ tôi hoàn toàn chấp nhận sự thực là: *Tôi chẳng thể làm gì giúp cô ấy được. Thứ duy nhất tôi có thể làm là chỉ đơn thuần là yêu thương cô ấy mà thôi.*

Và rồi, tôi đã làm thế thật. Tôi tha thiết nghĩ về cô, và thường xuyên gửi cho cô những suy nghĩ yêu thương. Tôi trao cho cô nhiều yêu thương nhất có thể khi chúng tôi nói chuyện trên điện thoại, và cuối cùng, sau vài tháng trải qua “liệu pháp yêu thương”, cô khá hơn tới mức có thể đến văn phòng. Thời gian trôi đi, tình trạng của

cô cải thiện và nỗi sợ cùng những ức chế bắt đầu phai đi, mặc dù cô không bao giờ hiểu tại sao. Cô quá sợ nói đến những chuyện tâm lý, bởi thế nên nhiều tháng và cuối cùng là nhiều năm trị liệu, điều duy nhất tôi làm là yêu thương cô.

Trường hợp này minh họa cho ý niệm rằng một sự rung động cao hơn như Yêu thương có tác dụng chữa lành cho một sự rung động thấp hơn – ở đây là nỗi Sợ. Yêu thương ở đây chính là cơ chế trấn an và chúng ta thường trấn an nỗi sợ của người khác chỉ bằng sự hiện diện của chúng ta và bằng năng lượng yêu thương mà chúng ta tỏa ra tới họ và xung quanh họ. Không phải những lời ta nói mà chính sự hiện diện của chúng ta đã có tác dụng chữa lành.

CHƯƠNG 1

TỔNG QUAN VỀ BẢN ĐỒ Ý THỨC

Bản đồ Ý thức là tài liệu đầu tiên mà các cấp độ ý thức được hiệu chỉnh. Trong bản đồ này, chúng ta thấy toàn bộ phổ trải nghiệm của con người và cách đặt bản thân chúng ta trong sự nhất quán với hạnh phúc lớn lao nhất và tự do tối thượng. Chỉ cần nhìn thấy Bản đồ thôi đã là một duyên lành, vì một số thông tin chỉ cần nghe đến chúng là đã có thể nâng cao ý thức của chúng ta lên rất nhiều.

HIỂU VỀ HIỆU CHỈNH Ý THỨC

Mỗi người đều sinh ra với một cấp độ ý thức có thể hiệu chỉnh, đó là một trường năng lượng trong trường vô cực của ý thức. Thật vậy, trong vũ trụ này, tất cả mọi thứ đều phát ra một dạng năng lượng của một tần số cụ thể tồn tại mọi lúc, và chúng ta giờ có một công cụ để hiệu chỉnh các trường năng lượng về sức mạnh tương đối của chúng, tương tự với việc chúng ta đã làm với một máy đo ánh sáng.

Trong suốt chiều dài lịch sử con người, chúng ta đã biết rõ và trình bày sự phân tầng ý thức dưới nhiều loại lược đồ (ví dụ, những

bức tranh chần trau của Thiên tông) nhưng đây là lần đầu tiên các cấp độ ý thức được đo theo năng lượng thực tế của chúng và tương quan với những khía cạnh cụ thể trong trải nghiệm của con người. (Sự xuất hiện môn khoa học lâm sàng tìm hiểu về sự thật này được miêu tả trong cuốn *Power vs. Force*).

Kỹ thuật chúng tôi sử dụng để hiệu chỉnh ý thức là thử cơ, một khoa học lâm sàng trên sinh vật sống. Thử cơ tận dụng hệ thần kinh của con người và năng lượng sống như được thể hiện thông qua mạng lưới năng lượng kinh lạc làm công cụ đo sinh học nhạy cảm và cần thiết. (Kỹ thuật này không thể sao chép được cho những công cụ khoa học phi sự sống). Nói đơn giản, khi có sự hiện diện của sự thật, hệ cơ của cơ thể trở nên “mạnh”. Ngược lại, nó sẽ “yếu” khi gặp cái sai (tức là thiếu vắng sự thật chứ không phải là cái ngược lại với sự thật). Đây là phản ứng nhanh chóng, dễ dàng cho thấy một thứ gì đó chân thật ở mức nào. Muốn thực hiện bài thử cơ này thật chính xác thì ý định thử nghiệm phải thật chính trực.

Bản đồ Ý thức là bản đối chiếu cho phổ ý thức, đánh dấu trên lược đồ các cấp độ năng lượng đã được hiệu chỉnh, tương tự như một nhiệt kế được dùng để đo mức nhiệt, khí áp kế để đo áp suất không khí và máy đo độ cao đo độ cao so với mực nước biển. Những phương pháp đo này không dựa trên ý kiến cá nhân hay nhận thức về thực tế của người thực hiện. Vì chúng cố định, chúng tạo ra một thang đo tuyệt đối.

Bất cứ thứ gì cũng có thể được hiệu chỉnh và được xác định đầu đó trên thang đo này, được ấn định một con số. Con số này không phải là một lời phán xét hoặc một đánh giá đạo đức; nó chỉ đơn giản thể hiện mức độ của bất cứ tiêu chí nào đang được đo. Một tuyên bố quan trọng về trường vô định của ý thức là nó thể hiện cho cái Tuyệt đối trong tương quan với tất cả những thứ khác được hiệu chỉnh bằng các độ. Việc hiệu chỉnh không làm nên chân lý; chúng chỉ xác nhận chân lý.

Không ngạc nhiên khi năng lượng của Mẹ Teresa (710) rất khác với năng lượng của Adolf Hitler (40), và hầu hết mọi người hiệu chỉnh được con số đâu đó giữa họ. Trực cảm chúng ta đã sẵn biết điều này, nhưng giờ chúng ta có thể xác nhận nó bằng một thang đo. Âm nhạc, phim ảnh, nơi chốn, hệ thống niềm tin, các cuốn sách, các nhà lãnh đạo chính trị, các quan điểm tư tưởng, động vật, ý định – toàn bộ sự sống này – đều phát ra một năng lượng và năng lượng này có thể hiệu chỉnh, có thể đo đạc cho bản chất, mức yêu thương và sự thật trong đó.

Trên Bản đồ Ý thức, mỗi cấp độ ý thức sẽ được hiệu chỉnh theo thang đo logarit (cấp số 10), bắt đầu từ 1 đến 1.000, trong đó 1 thể hiện sự tồn tại còn 1.000 ở đỉnh của Bản đồ thể hiện cấp cao nhất từng đạt được trên hành tinh này; đó là năng lượng của Chúa Jesus, của Đức Phật và của Krishna. Cấp độ Nhục nhĩ (20) ở đáy, gần với cái chết, và cấp độ Can đảm (200) là cấp độ bước ngoặt chuyển sang sự thật và phẩm hạnh. Yêu thương (500) là cánh cổng dẫn đến miền tâm linh.

Cấp độ Can đảm (200) đánh dấu sự chuyển hóa từ năng tiêu cực sang năng lượng tích cực. Nó là năng lượng của phẩm hạnh, của sự thành thật với bản thân, của sự củng cố sức mạnh. Các cấp độ ý thức dưới Can đảm là phản sự sống (lực), trong khi các cấp độ ở trên là hỗ trợ sự sống (năng lượng). Chúng ta thường tìm kiếm những người ở trên mốc 200 này. Chúng ta nói họ “cao thượng” và chúng ta trân quý năng lượng “tích cực” của họ. Môi trường của họ thường an toàn và sạch sẽ. Động vật quyến luyến họ. Họ khéo tay trồng cây và ảnh hưởng tích cực tới mọi người xung quanh. Ở cấp độ Can đảm, những cảm xúc tiêu cực không biến mất hoàn toàn, nhưng đủ để kiểm soát chúng vì người đó đã lấy lại được sự mục thước của bản thân. Cách nhanh nhất để đi từ đáy lên đến đỉnh là sống nhất quán với sự thật và yêu thương.

Tám mươi lăm phần trăm dân số thế giới hiệu chỉnh dưới 200, đó là nguồn cơn cho phần lớn đau khổ của hành tinh này. Thật may là loài người được cứu chuộc khỏi sự tự hủy ấy bởi chính một phần nhỏ những người hiệu chỉnh ở cấp độ tích cực đã cân bằng lại được với mức tiêu cực ấy. Ví dụ, một cá nhân ở cấp độ Yêu thương (500) cân bằng được với 750.000 cá nhân dưới 200. Vai trò của sự tiến hóa nội tâm ở mỗi người do đó rất to lớn.

Một phát hiện quan trọng khác là những thú cưng có điểm tâm 245-250, và bản tính của chúng nói chung hiền lành, điều đó có nghĩa là chúng ta sẽ an toàn khi ở bên một con chó hoặc một con mèo hơn là ở bên phần lớn con người trên hành tinh này!

(Những phát hiện như thế này chắc làm người đọc sốc lắm, bởi thế khi chúng ta quay lại với những điểm nội dung này trong những chương tiếp theo, chúng ta sẽ liên hệ chúng với nhiều hoàn cảnh trải nghiệm thông thường của con người. Việc học tập diễn ra như là kết quả của sự làm quen, mỗi lần được tiếp xúc là một lần chúng ta được hấp thụ thông tin mà có thể ta đã bỏ lỡ hoặc không hiểu trong lần đầu.)

Người bình thường (nếu họ hiệu chỉnh hơn 200, mức độ của phẩm hạnh) có thể xác định những con số trên thang độ của chúng ta bằng cách sử dụng phương pháp thử cơ đơn giản này. Một ai đó có thể kiểm tra bạn bằng cách ấn vào cánh tay bạn trong khi nói: “Trên thang độ từ 1 đến 1.000, trong đó 1.000 thể hiện những Nhân thần vĩ đại, thì Can đảm/Chân lý có cao hơn 100? Cao hơn 150? Cao hơn 175? Cao hơn 200?” Ở cấp độ 200, cánh tay sẽ bị yếu đi. Như đã lưu ý ở những ấn phẩm trước, những hiệu chỉnh này đã được xác minh trên toàn thế giới trong nhiều thập kỷ ở nhiều quốc gia, trong nhiều bối cảnh, và ở nhiều lứa tuổi cũng như nhóm văn hóa. (Bạn có thể tìm đọc giải thích đầy đủ về kỹ thuật này ở Phụ lục A).

Vấn đề này thực chất rất dễ hiểu và dễ trải nghiệm. Bất cứ thứ gì có năng lượng trên 200 đều khiến cơ của bạn mạnh lên, và mọi thứ dưới 200 sẽ khiến bạn yếu đi. Do đó, chúng ta luôn sẵn có cách phân biệt cái đúng với cái sai. Cơ thể có thể phân biệt, tới mức chính xác nhất, giữa cái có lợi cho sự sống và cái không.

Chúng ta không nên ngạc nhiên vì điều này. Mọi sinh vật sống đều phản ứng tích cực với những gì có lợi cho sự sống và tiêu cực với những gì đe dọa sự sống; đó là cơ chế tồn tại cơ bản. Trong mọi dạng sự sống đều tồn tại khả năng phát hiện ra những thay đổi và phản ứng thích hợp với những thay đổi đó – do vậy, càng lên cao, cây càng nhỏ đi vì oxy và bầu khí quyển trở nên loãng hơn. Chất nguyên sinh của con người còn nhạy cảm hơn cả chất nguyên sinh của một cái cây. Nếu bạn xem cơ thể mình như là một con lắc, bạn sẽ nhận ra là bạn tự động lảo đảo về trước khi trong tâm nghĩ đến một chân lý, một sự thật và bạn lảo đảo về sau khi nghĩ đến điều không thật. “Tôi muốn chữa lành” là một câu nói có thể được kiểm tra khi một người bắt đầu trị liệu. Người nghiêng về sau thể hiện họ vẫn chưa sẵn sàng chữa lành. Nếu họ nghiêng về trước là thể hiện họ thực sự muốn chữa lành, tiên lượng hết sức tốt.

CƠ SỞ DỮ LIỆU CỦA Ý THỨC

Mặc dù đã nỗ lực hết sức, tôi vẫn e rằng người đọc còn chưa nắm được thông điệp cốt lõi của nghiên cứu này. Bây giờ, để dập tắt nỗi sợ đó, tôi sẽ nói thẳng ra ngay đây: Tâm trí của một cá nhân con người giống như một thiết bị đầu cuối máy tính được kết nối với một cơ sở dữ liệu khổng lồ. Cơ sở dữ liệu này chính là bản thân ý thức con người, mà trong đó ý thức của riêng mỗi chúng ta chỉ đơn thuần là một biểu hiện cá nhân nhưng lại có căn cốt gốc rễ với ý thức chung của toàn bộ loài người. Cơ sở dữ liệu này vượt thời

gian, không gian và mọi giới hạn của cá nhân. Cơ sở dữ liệu này là địa hạt của thiên tài; vì làm người là tham gia vào cơ sở dữ liệu này, mọi người, với chính sự ra đời của họ, đã tiếp cận tới sự thiên tài. Thông tin vô hạn chứa đựng trong cơ sở dữ liệu này giờ đây đã được bày ra để bất cứ ai cũng có thể sử dụng trong vài giây, bất cứ khi nào, bất cứ ở đâu. Đây thực sự là một phát hiện tuyệt vời, có sức mạnh thay đổi cuộc sống, cả cuộc sống cá nhân lẫn cuộc sống tập thể, tới mức trước đây ta chưa từng mong đợi.

Nhà phân tâm học thiên tài người Thụy Sĩ C. G. Jung (hiệu chính 520), đã lưu ý về tính hiện diện muôn nơi của những nguyên mẫu và biểu tượng, được luận thành “vô thức tập thể”, một bể tiềm thức vô đáy của mọi trải nghiệm chung của toàn bộ loài người. Chúng ta có thể nghĩ về nó như là một cơ sở dữ liệu mênh mông, ẩn tàng của ý thức con người, có những cấu trúc tổ chức phổ quát, mạnh mẽ. Điều hứa hẹn lớn lao của cơ sở dữ liệu này – mở ra mọi thứ từng được trải qua ở bất cứ đâu trong bất cứ thời điểm nào – là khả năng “biết” gần như mọi thứ của nó vào lúc nó được “hỏi”.

Cơ sở dữ liệu này là nguồn gốc của mọi thông tin đạt được trong phạm vi quốc gia hoặc liên quốc gia, bằng trực giác hoặc linh cảm, bằng tiên đoán hay giấc mộng, hoặc bằng đoán định “may mắn”. Nó chính là suối nguồn của thiên tài, là giếng khơi cảm hứng và là nguồn tri thức tâm thần “huyền bí”. Một câu hỏi không thể được hỏi trừ khi đã có sẵn một câu trả lời. Lý do là cả câu hỏi và câu trả lời đều được tạo ra từ chung một mô thức và chính vì thế, khớp nhau một cách chính xác. Không có cái gì “lên” mà không “xuống”. Nhân quả xảy ra theo kiểu đồng thời hơn là theo trật tự trước sau; bác sĩ Jung dùng từ *tính đồng hiện* để giải thích cho hiện tượng này trong trải nghiệm của con người. Như chúng ta đã hiểu từ khảo sát vật lý cấp cao, một sự kiện “ở đây” trong vũ trụ này không “gây ra” một sự kiện “ở kia”. Thay vào đó, cả hai xuất hiện đồng thời nhưng quan sát tri nhận của chúng ta đã đặt chúng vào trật tự nhân quả.

Nếu so sánh thì việc này giống như lúc chúng ta lướt nhìn bầu trời đêm và cảm thấy lâng lâng khi nhận ra một chòm sao ưa thích. Nhưng trong thực tế, không có cái gì là chòm sao hết. Những hình dạng tương tự với những gì ta gọi là các vì sao được tạo thành từ các điểm sáng xuất phát từ những nguồn hoàn toàn chẳng liên quan đến nhau – cách nhau khoảng vài triệu năm ánh sáng, một số thậm chí còn ở những thiên hà khác nhau, một số thực chất là thiên hà tách rời; một số đã cháy rụi và không còn tồn tại từ nhiều thiên niên kỷ. Những ánh sáng này không liên quan phần nào hay liên quan tạm thời gì với nhau ngoại trừ mối liên quan mà chúng ta áp đặt lên chúng. Đây không phải là hình một con gấu hay một người đàn ông mà chính kiểu dạng đó, chính “chòm sao” đó được phóng chiếu lên bầu trời bằng đôi mắt của kẻ si tình.

Thế thì có kết nối nào đây giữa các sự kiện nếu không phải là chuỗi nhân quả tuyến tính kiểu Newton? Rõ ràng là, hai sự kiện này liên quan tới nhau hoặc kết nối với nhau theo một cách vô hình nào đó – nhưng không phải bằng trọng lực hay từ tính hoặc một cơn gió vũ trụ hoặc một bầu tinh không; chúng được bao quanh bởi một *trường điểm hút* của một quy mô tới mức bao gộp cả hai sự kiện.

Tương tự, khi một đàn cá bơi nhịp nhàng với nhau hoặc một đàn chim bay theo hình chữ V, mỗi con ở vị trí của nó không phải vì chúng tương hợp, nhất quán với con khác mà vì tất cả chúng đều tương hợp với cùng một trường điểm hút. Do đó, một con cá đang bơi ở ngoài rìa sẽ liên tục bắt nhịp với những con cùng đàn khi chúng đang chạy trốn một con thiên địch nào đó, dù cách xa một phần tư dặm.

Sự tồn tại của một cơ sở dữ liệu ý thức phi tuyến tính, siêu liên kết có thể khó hiểu lúc ban đầu, nhưng chúng ta sẽ rảo quanh vùng đất này theo nhiều lối mòn khác nhau, để cuối cùng, chúng ta không chỉ hiểu được thực tại của ý thức mà còn nhận ra vị trí then chốt của mình trong đó.

CƠ SỞ KHOA HỌC VỀ VÙNG HÚT

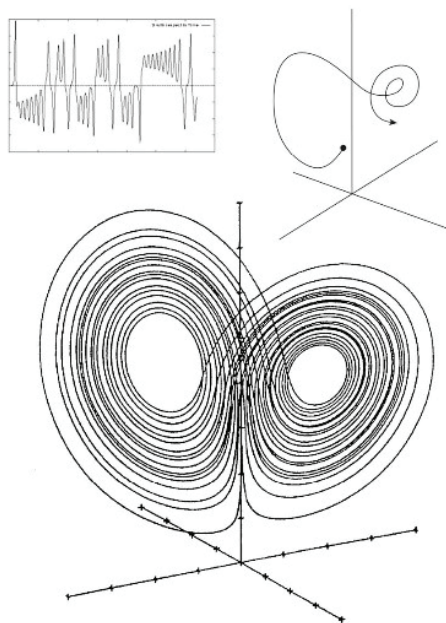
Công trình này bắt đầu từ năm 1965, phát triển được là nhờ những tiến bộ của nhiều lĩnh vực khoa học – nhất là ba lĩnh vực sau đây.

Nghiên cứu lâm sàng về sinh lý học của hệ thần kinh và hoạt động tổng hòa của cơ thể con người đã phát triển một ngành khoa học mới vào thập niên 1970 – ngành vận động học (kinesiology).

Trong khi đó, ở lĩnh vực công nghệ, máy tính đang được thiết kế để có thể thực hiện hàng triệu phép tính trong một mili giây, tạo điều kiện cho sự ra đời của những công cụ trí tuệ nhân tạo mới. Cánh cửa mở đột ngột tới khối lượng dữ liệu khổng lồ mà trước đây không thể hình dung nổi này đã tạo ra một tương lai mang tính cách mạng đối với các hiện tượng tự nhiên: *thuyết hỗn độn*.

Đồng thời, trong các ngành khoa học lý thuyết, cơ học lượng tử dẫn đến vật lý lý thuyết cấp cao; thông qua toán học liên kết, cả một ngành mới là *vận động học phi tuyến* đã xuất hiện – đây là một trong những bước tiến xa nhất của khoa học hiện đại mà người ta vẫn chưa nhận ra tác động lâu dài của nó.

Điểm hút là tên gọi của một mô thức có thể xác định, mô thức này xuất hiện từ một đám dữ liệu tưởng như vô nghĩa. Có một mạch ngầm liên kết mà trong đó tất cả những dữ liệu có vẻ chẳng ăn nhập gì với nhau. Edward Lorenz là người đầu tiên chứng minh có mạch ngầm liên kết này trong tự nhiên khi nghiên cứu các đồ thị máy tính vẽ từ những mô hình thời tiết trong nhiều khoảng thời gian dài. Bề ngoài tưởng như là hỗn độn, nhưng hiện tượng không ăn nhập này hóa ra thực sự có một cấu trúc liên kết, mà ông đã nhận ra trong vùng hút, hiện khá nổi tiếng với tên gọi “Cánh bướm của Lorenz”.



Lorenz đã chứng minh cho sự liên kết của những hiện tượng dường như không liên kết, như là những thay đổi rất nhỏ cũng có thể tạo ra tác động rất lớn. Như ông đã nói, cái vỗ cánh của một con bướm có thể cuối cùng tạo ra một vòi rồng. Đây là “hiệu ứng cánh bướm” nổi tiếng của ông, một phát hiện thách thức “vũ trụ đồng hồ” của Isaac Newton, một quan điểm truyền thống, tất định về tự nhiên lúc đó. Những phát hiện của Lorenz đã thay đổi hiểu biết của chúng ta về các hiện tượng, cho rằng chúng xuất hiện như một hệ quả của các vùng hút tương tác nhau, chứ không phải là do nhân quả tuyến tính.

Điều quan trọng nhất đối với nghiên cứu của chúng tôi là phát hiện ra rằng một số vùng hút rất mạnh (ví dụ, Săn sàng hoặc Yêu thương) và một số khác thì yếu hơn nhiều (ví dụ, Dằn vặt hoặc Giận dữ). Có một điểm tới hạn phân biệt hai tầng lớp khác nhau này. Hiện tượng ý thức này diễn ra song song và là hệ quả tất yếu của mối quan hệ năng lượng cao và năng lượng thấp trong bài toán về liên kết hóa học.

Một trường chiếm ưu thế xuất hiện khi vùng năng lượng cao có ảnh hưởng lấn át những vùng năng lượng thấp. Điều này có thể giống như sự cộng sinh của một trường điện từ nhỏ trong trường điện từ lớn hơn nhiều, một trường mạnh mẽ hơn của một điện từ khổng lồ. Vũ trụ hiện tượng luận là biểu hiện của sự tương tác giữa vô vàn các vùng hút của nhiều sức mạnh khác nhau.

Nhân quả, trong thế giới khả kiến, vốn được mặc định trong mô thức Newton hoạt động theo phương thức sau: $A \Rightarrow B \Rightarrow C$

Đây được gọi là một trình tự tuyến tính mang tính xác định – giống như những quả bóng bi-a tuần tự đập vào nhau. Mặc định ngầm của mô thức Newton là *A* gây ra *B* gây ra *C*. Trong tư tưởng vật chất quyết định luận này, không gì tự nhiên sinh ra, tất cả đều là kết quả của một thứ gì đó khác. Do đó, nó bị hạn chế; thứ mà tư tưởng này thực sự đang định nghĩa là thế giới của *lực*. Lực *A* gây ra lực *B*, rồi lực *B* truyền sang cho lực *C* một hệ quả là *D*. Đến lượt mình, *D* lại là khởi đầu của một chuỗi phản ứng, cứ thế bất tận. Đây là thế giới của não trái, đơn thuần và khả đoán. Đó là mô thức Newton, mô thức hạn hẹp (hiệu chỉnh 450), mà từ mô thức này các ngành khoa học truyền thông phát triển: thân thuộc, có thể kiểm soát, nhưng không sáng tạo – bị quá khứ quyết định và do đó cũng bị quá khứ hạn chế. Đây không phải là thế giới của thiên tài, nhưng với nhiều người, nó có cảm giác an toàn. Đây là thế giới của năng suất và thực dụng. Tuy nhiên, với những người sáng tạo, nó dường như tẻ nhạt, cùn mòn, đơn điệu và bó buộc.

Nhưng nghiên cứu của chúng tôi lại cho rằng nhân quả hoạt động theo cách thức hoàn toàn khác, trong đó tổ hợp trường điểm hút “ABC” phân tách thông qua “những vận động tự phát ban đầu” của nó và được thể hiện thành cái có vẻ mang trật tự “*A*, rồi *B*, rồi *C*” đối với nhận thức.



Từ mô hình trên, chúng ta thấy nguồn (ABC), trường điểm hút bất khả kiến, tạo ra trình tự hữu hình $A \Rightarrow B \Rightarrow C$, trình tự này là hiện tượng khả kiến trong thế giới ba chiều có thể đo đếm được. Những vấn đề phổ biến mà thế giới cố gắng giải quyết tồn tại trong cấp độ khả kiến của $A \Rightarrow B \Rightarrow C$. Nhưng công trình của chúng tôi là tìm kiếm *trường điểm hút ngầm*, tìm kiếm nguồn ABC mà từ đó một trật tự có vẻ như là $A \Rightarrow B \Rightarrow C$ xuất hiện. Mô tả về cách vận hành của vũ trụ như thế này phù hợp với những lý thuyết của nhà vật lý David Bohm (hiệu chỉnh 505). Ông đã miêu tả một vũ trụ toàn ảnh với một trật tự vừa ngầm ẩn vô hình (“cuộn lại”) vừa biểu hiện hữu hình (“trải ra”).

Chúng tôi nhận ra rằng khái niệm ABC, trong vũ trụ vô hình, cuộn lại, sẽ biểu hiện thành thế giới hữu hình để rồi tạo ra trật tự $A \Rightarrow B \Rightarrow C$. Do đó, thế giới hữu hình được tạo ra từ thế giới vô hình và do đó bị ảnh hưởng bởi tương lai. Khả năng hiện thực hóa thế giới vô hình này nằm ở *năng lượng* của chính bản thân khái niệm nguồn này. Một nguồn ABC ngầm ẩn càng nhất quán với những quy luật sống phổ quát, thì trật tự $A \Rightarrow B \Rightarrow C$ của nó trong thế giới bên ngoài càng hiệu quả.

Trong mô hình đơn giản này, những vận động tự phát ban đầu vượt trên cả sự kiện khả kiến và bất khả kiến; chúng ta có thể hình dung chúng như một cầu vồng bắc ngang địa hạt tất định và phi tất định.

Do đó, chẳng có gì xảy ra trên đời ban đầu lại không được nhận thức là “trong này”. Ý tưởng xây dựng tòa nhà cao nhất thế

giới ban đầu là một khái niệm vô hình, mà cuối cùng trở thành một Tòa nhà Empire State trong thế giới hữu hình. Mọi biểu hiện “ngoài kia” ban đầu đều khởi lên từ “trong này”. Sự thấu hiểu mang tính khoa học này rất hợp với quan điểm về thực tại của các bậc thánh nhân trong suốt lịch sử loài người, họ là những người đã được khai minh, đã vượt thoát ý thức đơn thuần để đạt tới trạng thái nhận biết thuần tịnh. Ý thức bản thân nó là chìa khóa dẫn đến “thuyết trường thống nhất của vạn vật” đang được kiếm tìm (tuyên bố hiệu chỉnh tới 1.000 điểm).

Một số khái niệm và giá trị có năng lượng mạnh hơn nhiều so với một số khái niệm và giá trị khác. Một nguồn ABC hoặc là điểm hút năng lượng cao hoặc là điểm hút năng lượng thấp. Nói đơn giản thì các trường điểm hút mạnh khiến cơ thể mạnh lên, các trường yếu khiến cơ thể yếu đi. Nếu trong đầu bạn đang nghĩ đến sự vị tha, cánh tay bạn sẽ rất khỏe trong một lần thử cơ. Nếu trong đầu bạn nghĩ đến trả thù, cánh tay bạn sẽ yếu đi.

Để đạt được những mục đích của mình, thật sự chúng ta chỉ cần công nhận rằng *năng lượng* là thứ khiến ta mạnh lên, trong khi *lực* khiến ta yếu đi. Yêu thương, trắc ẩn và thứ tha, có thể một số người nhầm tưởng là yếu thế, thực ra lại truyền sức mạnh to lớn. Trả thù, phán xét và chỉ trích, mặt khác, nhất định khiến bạn yếu đi. Do đó, dù có đứng đắn về mặt đạo đức hay không, thì sự thật đơn giản là về lâu về dài, cái yếu không thể lấn át nổi cái mạnh. Chính cái yếu sẽ tự nhiên sụp đổ.

Mọi bậc thầy vĩ đại trong suốt chiều dài lịch sử loài người chúng ta đều chỉ dạy đi dạy lại có mỗi một điều, dù bằng ngôn ngữ gì và trong thời đại nào. Tất cả đều nói, đơn giản thế này: *Hãy từ bỏ những điểm hút yếu để đến với những điểm hút mạnh.*

Các điểm hút chính là những nguyên tắc tổ chức và những nguyên tắc tổ chức thì có cấp độ năng lượng khác nhau. Đây là một

trong những bí mật thành công của những người mạnh mẽ. Toàn bộ cuộc đời họ tự động được tổ chức suôn sẻ, dễ dàng bởi chính sự nhất quán triệt để với những nguyên tắc rất cao và rất mạnh mẽ.

Những ứng dụng của các điểm hút

Giờ thì chúng ta đã hiểu làm thế nào Mahatma Gandhi, một người đàn ông trầm lặng nặng chưa đến 45 kg, mặc độc một chiếc dhoti lại đánh bại được cả Đế quốc Anh. Rất đơn giản. Gandhi trong mọi thứ mà ông nghĩ, ông làm, ông cảm và ông thể hiện, đều nhất quán với nguyên tắc phổ quát của vũ trụ, là mọi người sinh ra đã có quyền bình đẳng, bình đẳng bởi chính sự ra đời thiêng liêng của họ, với những quyền con người cơ bản. Nếu so ra, Đế quốc Anh đến từ một nguyên tắc hạn chế về những thứ chỉ có lợi cho mục tiêu chính trị của nó; do đó, điểm hút lấy mình làm trung tâm của nó đã bị điểm hút phổ quát đánh thức hoạt động của Mahatma Gandhi lần ắt. Những gì diễn ra trong lịch sử Ấn Độ chỉ đơn thuần là biểu hiện bên ngoài cho việc điểm hút yếu hơn phải chịu khuất phục trước một điểm hút mạnh hơn (nhất quán với “trường chiếm ưu thế”).

Có một năng lượng vĩ đại nằm trong một nguyên tắc sống như nguyên tắc yêu thương. Từ trải nghiệm của chính mình, chúng ta biết rõ điều này – biết rằng vì tình yêu thương mà chúng ta sẵn sàng làm mọi thứ, sẵn sàng chịu hiểm nguy mà nếu nhìn bằng con mắt lý trí logic thì thật vô lý. Chúng ta từng trải điều này trong những mối thù cá nhân dai dẳng của chính mình. Chúng ta hận thù ai đó suốt cả một đời vì một việc gì đó mà họ đã làm với chúng ta mà chúng ta luôn coi là bất công và xấu xa. Rồi một ngày nào đó, trong khi đang làm đồng, đột nhiên chúng ta thấy buồn vô hạn cho cái người đó vì lúc ấy họ đã bị buộc phải làm vậy. Họ đã phải sợ hãi lắm mới làm như thế. Đột nhiên, niềm trắc ẩn thấu hiểu mở ra một điểm hút mạnh mẽ. Chỉ trong một khoảnh khắc, những khúc