



SỨC MẠNH VÔ BIÊN CỦA THỂ GIỚI NỘI TÂM



Chúng ta hãy bắt đầu từ bài học số 1. Sau bài học đầu tiên này, các bạn sẽ thấy cơ thể mình tràn đầy sức mạnh, cải thiện phương thức sinh hoạt lành mạnh, từ đó cuộc sống của các bạn sẽ ngày càng hạnh phúc hơn! Điều đáng chú ý là bạn không cần đi tìm kiếm sức mạnh đó, vì nó vốn dĩ ở trong người bạn rồi, chỉ là bạn chưa biết đến nó, chưa biết vận dụng nó mà thôi.

Bài học này sẽ giúp bạn nhận thức được thứ năng lượng này, nắm bắt nó, kết hợp nó với sinh mệnh thành một thể thống nhất. Sau đó, biến nó thành một yếu tố trong sinh mệnh của bạn, từ đó bạn sẽ chinh phục được mọi khó khăn trên đường đời. Sức mạnh to lớn của nhân loại chính là năng lượng tinh thần nằm trong tiềm thức.

Đời người được tạo thành từ hôm qua, hôm nay và ngày mai. Chúng ta bước đến từ hôm qua, dùng hành động của hôm nay để thắp sáng niềm hy vọng, chấp cánh cho mơ ước ngày mai. Ngày hôm nay là quan trọng nhất, nhưng cũng đừng quên lãng cảm nhận của ngày hôm qua, vì chúng là tiền đề để chúng ta lựa chọn cho hôm nay. Bây giờ, bạn hãy cố gắng cảm nhận nhân sinh, thế giới là muôn màu, sinh mệnh là tươi đẹp. Cảnh tượng tốt đẹp đó chỉ dành cho những ai chuẩn bị sẵn sàng tiếp nhận nó thay vì những người chọn cách thờ ơ, bỏ qua nó.

Mỗi ngày trôi qua đều là ngày mai, cũng đều là hôm nay, và rồi sẽ trở thành ngày hôm qua. Mong các bạn hãy nắm chắc và cảm nhận đầy đủ ngày hôm nay, khi đó ngày

mai tươi sáng sẽ chào đón bạn. Mang theo niềm tin đó, chúng ta hãy bắt đầu tìm hiểu nội dung của bài học số 1.

1. Thực tế đã chứng minh rằng, trong bất cứ việc gì, chúng ta càng chuẩn bị tốt bao nhiêu, thành công càng đến gần bấy nhiêu, ngược lại, chuẩn bị càng ít, thành công càng xa vời.
2. Tư duy của nhân loại là một thứ năng lượng sôi động nhất và có tính sáng tạo cao nhất. Hoàn cảnh khách quan và mọi việc xảy ra trong cuộc sống đều là sự phản ánh của tư duy chủ quan vào thế giới khách quan.
3. Mỗi sự lựa chọn của chúng ta không phải là một việc làm ngẫu nhiên, mà bắt nguồn từ tư duy đã có sẵn trong đầu óc chúng ta.
4. Tư tưởng chi phối hành động. Ở một mức độ nào đó, tư duy và phương thức tư duy của mỗi người sẽ quyết định hiện trạng và tương lai của họ.
5. Chúng ta thường phớt lờ năng lượng tiềm tàng của mình. Để nhận thức lại bản thân, trước hết, chúng ta cần chú ý đến sự tồn tại của năng lượng đó. Mọi thứ đều bắt nguồn từ thế giới nội tâm.
6. Thế giới nội tâm không thể chạm vào được, nhưng nó thực sự tồn tại và có sức mạnh không tưởng tượng nổi. Thế giới nội tâm rất năng động, bao gồm các yếu tố tư tưởng, cảm giác và lực lượng.

7. Tư tưởng làm chủ thế giới nội tâm. Nhận ra nó nghĩa là chúng ta có thể giải quyết được mọi vấn đề khó khăn. Hiểu được nó tức là chúng ta hiểu được quy luật để tạo ra sức mạnh, thành tựu và của cải.
8. Tiềm năng của thế giới nội tâm lớn đến kinh ngạc, nó bao hàm một sức mạnh vô biên, một trí tuệ vô hạn và có thể thỏa mãn mọi nhu cầu thực tế. Chúng ta nắm được nó, vận dụng được nó thì nó sẽ phản ánh rõ ra thế giới bên ngoài.
9. Thế giới nội tâm hài hòa chỉ khi nó biểu đạt ra thế giới bên ngoài, từ đó làm cho quan hệ giao tiếp tốt đẹp, hoàn cảnh sống đủ đầy, xử lý vấn đề có hiệu quả và trạng thái tinh thần thoải mái.
10. Thế giới nội tâm hài hòa cũng giúp chúng ta kiểm soát được tư tưởng của mình, có thể chủ động đối phó theo hướng tích cực thay vì tiêu cực trước mọi trở ngại.
11. Thế giới nội tâm hài hòa cũng giúp cho chúng ta lạc quan hơn để không ngừng tiến về phía trước. Nhờ trạng thái tinh thần tốt đẹp ấy, thế giới bên ngoài của chúng ta cũng sẽ được thỏa mãn.
12. Thế giới bên ngoài cũng có thể được phản ánh thông qua sự biến động và phát triển của thế giới nội tâm.
13. Khi nhận thức được trí tuệ ẩn chứa trong thế giới nội tâm, chúng ta có thể giải phóng tiềm năng trong thế

giới nội tâm, đồng thời sẽ có năng lực khiến năng lượng đó được phản ánh ra thế giới bên ngoài.

14. Khi nhận thức ra và vận dụng trí tuệ ẩn chứa trong thế giới nội tâm, tư tưởng của chúng ta cũng sẽ mang trí tuệ đó.
15. Bất cứ người già hay người trẻ, chỉ cần có khát vọng muốn tiến bộ đều sẽ có hy vọng, sự nhiệt tình, lòng tự tin, sự kiên cường, dũng khí, tình hữu hảo và tín ngưỡng sinh ra trong thế giới nội tâm.
16. Sinh mệnh không phải là một quá trình đơn giản từ không đến có, rồi lại trở về không. Trên thực tế, nó là một quá trình đa tầng từng bước đi sâu, từng bước thăng hoa. Mọi thứ chúng ta thu nhận được từ thế giới bên ngoài đều đã có sẵn trong thế giới nội tâm của chúng ta.
17. Thành tựu và của cải đều dựa trên cơ sở nhận thức. Mọi thu hoạch đều là kết quả của việc không ngừng tích lũy nhận thức. Một khi nhận thức bị gián đoạn hoặc bị phân tán, hiệu quả công việc sẽ giảm sút ngay.
18. Phát huy tác dụng của thế giới nội tâm có liên quan đến nhân tố hòa hợp. Thế giới nội tâm kém hài hòa sẽ làm cho thế giới bên ngoài bị rối loạn. Do đó, để đạt được thành tựu, bạn phải chung sống hòa hợp với quy luật tự nhiên.

19. Nhờ có tư tưởng, chúng ta có thể liên lạc với thế giới bên ngoài. Đại não – hệ thống thần kinh tủy sống là khu trung tâm của cơ thể. Nó gắn kết các khí quan và các tổ chức trong cơ thể, làm cho con người có phản ứng với nhiều loại cảm giác khác nhau như ánh sáng, nhiệt, mùi, vị, âm thanh...
20. Khi con người dựa vào tư tưởng và suy nghĩ để tìm hiểu quy luật phát triển cũng như bản chất của sự vật, hệ thống đại não – thần kinh tủy sống sẽ truyền đạt chính xác các thông tin đó tới các bộ phận trong cơ thể. Từ đó, các loại cảm giác sẽ hòa hợp thành một khối, con người sẽ cảm thấy thoải mái và hạnh phúc.
21. Nhờ có tư tưởng và ý thức, con người có thể truyền những năng lượng như hy vọng, dũng khí, lòng tin, nhiệt tình và sức sống vào cơ thể. Tư tưởng cũng có thể mang lại cho con người một số thông tin tiêu cực như buồn rầu, bệnh hoạn, chán nản, thất vọng, túng thiếu... Đó là hậu quả của phương thức tư duy sai lầm.
22. Con người dựa vào tiềm thức để tạo ra sự liên kết với thế giới nội tâm. Thần kinh thái dương là khí quan của tiềm thức, hệ thống thần kinh giao cảm chi phối các cảm giác chủ quan như vui vẻ, lo sợ, yêu thích, khát vọng và mơ tưởng. Tiềm thức chính là cầu nối giữa con người với thế giới nội tâm. Đương nhiên, chúng ta có khả năng từng bước kiểm soát năng lượng của thế giới nội tâm.

23. Sự liên hệ giữa thế giới nội tâm và thế giới bên ngoài được quyết định bởi sự phối hợp giữa hai hệ thống thần kinh lớn đó và sự vận dụng công năng của chúng. Nhận biết được điều đó sẽ có lợi cho tương tác chủ quan và khách quan, giúp con người phát triển hài hòa. Đồng thời, nó giúp cho con người không bị lúng túng trước biến động của thế giới bên ngoài và biết rõ thành công trong tương lai là do bản thân chúng ta quyết định.
24. Trên thế giới này, khắp nơi đều có những quy tắc, quy luật phổ biến. Mọi quan niệm về tư tưởng đều phải phụ thuộc vào chúng.
25. Các quan niệm đúng có thể chỉ đường dẫn lối cho thực tiễn. Con người có thể biến tư tưởng thành hiện thực dựa vào quan niệm đúng đắn này. Nhận thức của mỗi người đối với các quan niệm đó là khác nhau, nhưng tác dụng của chúng là giống nhau. Nhận thức khác nhau thực chất chỉ là phương thức biểu hiện khác nhau.
26. Bản chất của các nhận thức và quan niệm đúng đắn là giống nhau. Do đó, mọi quan niệm suy cho cùng đều chỉ là một. Chỉ khi chúng ta thật sự lĩnh hội được quy luật của sự vật mới có thể tìm ra quan niệm đó.
27. Xét về mặt vĩ mô, ý niệm tập trung trong bộ não của mỗi người không có gì khác nhau, chỉ có sự khác biệt về tiểu tiết ở từng cá thể mà thôi.

28. Các quan niệm đúng đắn là một thứ năng lượng tiềm tàng, và nó chỉ có thể bộc lộ ở từng cá thể. Sự tập hợp của ý thức có thể tạo thành quan niệm đúng đắn và thích hợp. Đó là mối quan hệ giữa tập thể và cá thể.
29. Đặc điểm tư duy và năng lực suy nghĩ của mỗi người là khác nhau, nhờ đó có thể phân biệt giữa các cá thể. Nó cũng là một phương thức, một biện pháp bộc lộ ra ngoài của các ý niệm nội tâm. Bản thân ý niệm là một hình thức nhỏ nhoi của năng lượng tĩnh. Ý tưởng cụ thể do năng lượng đó sinh ra. Ý tưởng là giai đoạn động của ý thức. Ý thức là giai đoạn tĩnh của ý tưởng.
30. Các thuộc tính nội tại của vạn vật đều bao hàm các quy tắc phổ biến thích hợp, chúng chi phối toàn bộ mọi sự vật. Các thuộc tính nội tại của vạn vật cũng bao gồm các thuộc tính của con người. Khi con người suy nghĩ, thuộc tính trong họ sẽ quyết định động thái suy nghĩ. Các thuộc tính này thông qua hành vi con người phản ánh vào từng hoàn cảnh khách quan.
31. Kết quả sinh ra từ hành vi nhưng suy cho cùng, chúng đều là sản phẩm của suy nghĩ. Vì vậy, muốn tạo ra những hành vi đem lại kết quả tốt đẹp, chúng ta phải kiểm soát được tư tưởng, đó là điều rất cơ bản.
32. Thế giới nội tâm là nguồn gốc của mọi lực lượng, mọi sức mạnh. Để có thể kiểm soát được nó, bạn phải có nhận thức chính xác và thực hành nhận thức đó.

33. Khi đã lĩnh hội được một quy tắc nào đó và biết cách kiểm soát ý thức của bản thân, bạn có thể tự do vận dụng quy tắc đó vào hành động. Quy tắc này là cơ sở phát triển của vạn vật.
34. Quy tắc phổ biến thích dụng cũng là quy tắc sinh mệnh của mỗi hạt nguyên tử tồn tại khách quan. Thuộc tính nội tại của mỗi hạt nguyên tử đều ăn khớp với quy tắc đó.
35. Thế giới nội tâm là thứ không phải ai cũng nắm bắt được. Nơi ấy rất phong phú và giàu sức sáng tạo.
36. Khi có một quan niệm hoàn toàn mới, nhiều người thường không nhận ra điều đó và cứ nhằm vào thế giới bên ngoài để tìm ra đáp án giải quyết vấn đề. Làm vậy thật phí công vô ích, hoặc chỉ có thể giải quyết vấn đề một cách hời hợt ở bề ngoài mà thôi.
37. Mỗi quan hệ giữa thế giới nội tâm và thế giới bên ngoài là hỗ trợ lẫn nhau, tồn tại cùng nhau. Thế giới nội tâm là nguồn, thế giới bên ngoài là dòng chảy. Năng lực của con người thể hiện ra thế giới bên ngoài được quyết định bởi sự nhận biết của con người đối với nguồn năng lượng đó. Mỗi cá thể đều là đầu ra của thứ năng lượng vô hạn này.
38. Nhận thức là quá trình thử nghiệm của tinh thần. Quá trình này thể hiện tác dụng qua lại của cá thể với quy tắc phổ biến thích dụng. Tác dụng và phản tác dụng của quá trình thử nghiệm cũng là một quy

tắc về quan hệ nhân quả. Quy tắc này không đặt trên cơ sở cá thể mà đặt trên cơ sở quan niệm chung của toàn nhân loại.

39. Trong mỗi chúng ta, thế giới thực thể tinh thần tồn tại bao la, phong phú như biển cả mênh mông. Biển cả ấy ấp ủ và nuôi dưỡng sức sống cuồng nhiệt có thể đáp ứng nhiều nhu cầu tinh thần khác nhau. Thông qua tư tưởng của từng cá thể, biển cả ấy được thể hiện và bộc lộ ra ngoài.
40. Việc ứng dụng các quan niệm đúng đắn mới là giá trị thực của nó. Khi chúng ta có thể lĩnh hội cũng như vận dụng tự do các quan niệm và quy tắc thích dụng, cuộc sống sẽ có sự thay đổi, cả về vật chất và tinh thần: giàu sang sẽ thay thế nghèo hèn, trí tuệ sẽ thay thế ngu muội, tự do sẽ thay thế bạo ngược, hài hòa sẽ thay thế rối loạn, ánh sáng sẽ thay thế bóng tối.

BÀI TẬP THỰC HÀNH

Bạn hãy chọn một nơi thật yên tĩnh và thả lỏng cơ thể, sau đó dần dần khống chế nó. Đồng thời, bạn hãy để tư tưởng và tâm tư tự do trôi nổi trong thế giới nội tâm. Mỗi lần như vậy thực hiện trong khoảng 15-20 phút. Thực hành liên tục trong ba, bốn ngày hoặc một tuần cho tới khi bạn cảm thấy thức tỉnh, thu hoạch được một cái gì đó và đạt tới trạng thái tốt đẹp!

Ban đầu, có một số người không dễ dàng nhập cuộc, nhưng cũng có người nhanh chóng làm được. Đừng sốt ruột, chỉ cần sau mỗi lần thực hành, bạn đều cảm thấy mình có tiến bộ là được. Tuy nhiên, điều quan trọng nhất bạn cần chú ý là khống chế cơ thể mình. Thành thạo bài tập này, bạn sẽ nắm được nội dung của bài học đầu tiên.

CÂU HỎI ÔN TẬP

1. Cơ sở của mọi thành tựu và của cải là gì?

Mọi thành tựu và của cải đều được sinh ra từ sự nhận thức.

2. Cá thể sinh mệnh liên kết với thế giới bên ngoài như thế nào?

Cá thể sinh mệnh thông qua tư tưởng và ý thức để liên kết với thế giới bên ngoài. Đại não là khí quan của tư tưởng.

3. Cá thể sinh mệnh liên kết với thế giới nội tâm như thế nào?

Cá thể sinh mệnh thông qua tiềm thức để liên kết với thế giới nội tâm. Thần kinh thái dương là khí quan của tiềm thức.

4. Thế nào là quy tắc phổ biến thích dụng?

Đó là quy tắc sinh mệnh của hạt nguyên tử tồn tại một cách khách quan.

5. Cá thể tác động tới thế giới bên ngoài như thế nào?

Con người tác động đến thế giới bên ngoài thông qua năng lực suy nghĩ. Đó là quá trình thử nghiệm của nhận thức.

6. Làm thế nào để đạt tới trạng thái hài hòa nhất, tốt đẹp nhất?

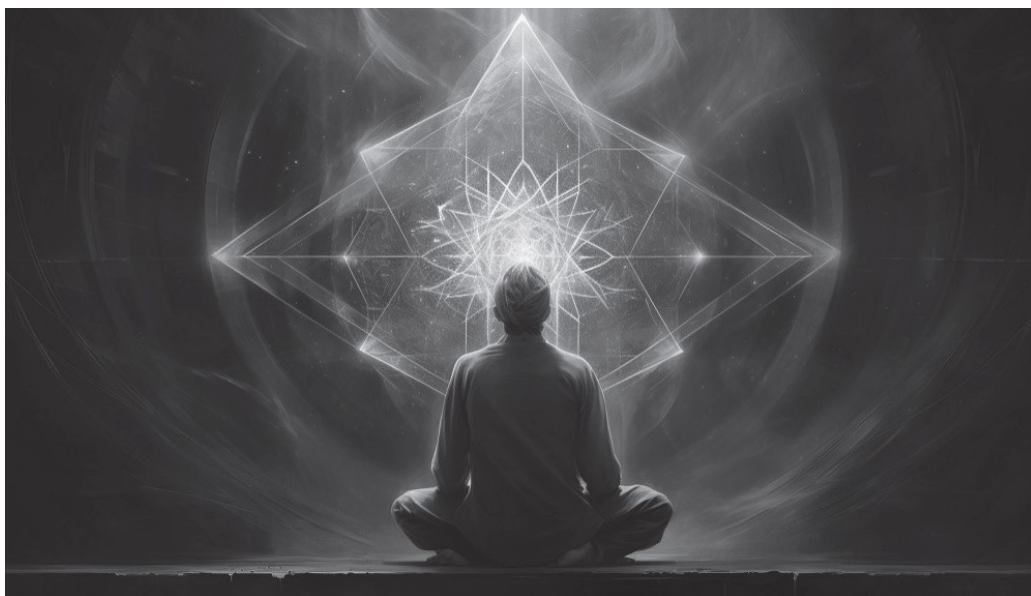
Trạng thái hài hòa nhất, tốt đẹp nhất có được nhờ vào phương thức tư duy chính xác.

7. Điều gì gây ra sự rối loạn, xung đột và thiếu thốn?

Đó là phương thức tư duy sai lầm.



TẬP QUÁN VÀ TIỀM THỨC



Có một sự thật rằng không có ai trên đời luôn gặp được mọi điều thuận lợi. Chính quan niệm rối loạn và sự thiếu hiểu biết về cái “tôi” đã gây ra sự khó khăn của chúng ta. Muốn thay đổi tình huống đó, điều cần làm là tìm ra quy luật nội tại của sự rối loạn và điều chỉnh bản thân để thích ứng với quy luật tự nhiên. Vì vậy, ta phải rèn luyện suy nghĩ sáng suốt và óc quan sát nhạy bén. Năng lực đó không tự nhiên đến với chúng ta, mà phải dựa vào nỗ lực hằng ngày mới có được.

Năng lực xét đoán, sở thích, quan niệm đạo đức, tài năng, cảm giác và chí hướng của ta đều ảnh hưởng đến cảm giác thỏa mãn của bản thân đối với cuộc sống thực tế. Chúng là kết quả ta tích lũy được thông qua quá trình học tập và thực tiễn. Hoàn cảnh khác nhau dẫn đến kết quả cũng khác nhau. Để có được cảm giác thỏa mãn, ta cần học tập những tư tưởng tốt đẹp nhất.

Tư tưởng là sức mạnh. Ẩn chứa bên trong nó là một nguồn năng lượng dồi dào. Tư tưởng tích cực sẽ sinh ra năng lượng tích cực. Tư tưởng tập trung sinh ra năng lượng tập trung. Tư tưởng tích cực được tập trung lại sẽ sinh ra một lực lượng siêu phàm, nó sẽ tạo ra động lực để những người còn thiếu thốn, khó khăn vươn lên.

Tiền đề để đạt được và thể hiện được lực lượng là nhận thức. Nhận thức được nó càng sâu sắc, khả năng giành được nó càng lớn. Khi đã có được nó, nó sẽ ở lại mãi mãi trong đầu ta, sẽ không ngừng sáng tạo và đổi mới tư

tương, nhận thức và được biểu hiện ra thế giới bên ngoài. Và đó chính là nội dung của bài học số 2.

1. Nhờ vào tiềm thức và ý thức, tư duy mới có thể vận động. Đây là mô thức gồm hai hành vi song song. Theo giáo sư Davison: “Nếu cứ khẳng khẳng dùng ý thức để giải thích hành vi nội hàm và ngoại diên của thế giới tinh thần thì chẳng khác gì muốn dùng một cây nến để soi sáng toàn vũ trụ.”
2. Tư duy của con người là một tác phẩm hoàn mỹ và chuẩn bị đầy đủ cho hoạt động nhận thức. Sự vận hành của tiềm thức là chính xác, logic và không thể xuất hiện tình trạng lẫn lộn. Tuy nhiên, đa số chúng ta lại không biết quy luật vận hành của tư duy và logic tư duy là gì.
3. Tiềm thức trong đầu mỗi chúng ta giống như một người làm việc ở hậu trường và là một nhà từ thiện sẵn sàng tiếp tế cho nhu cầu của chúng ta, phục vụ chúng ta. Nó là một vũ đài để hoạt động tinh thần quan trọng nhất của con người có thể dựa vào và thể hiện hết mình.
4. Chính nhờ có tiềm thức mà Shakespeare mới có thể lĩnh hội được những chân lý vĩ đại và thể hiện nó trong các tác phẩm của mình. Chính nhờ có tiềm thức mà họa sĩ Raphael, nhà soạn nhạc Beethoven mới trở thành những nghệ sĩ thiên tài.

5. Phương thức xử lý vấn đề trong sinh hoạt của chúng ta phần lớn dựa vào tiềm thức thay vì ý thức. Những kỹ thuật tinh vi như chơi piano, trượt băng, buôn bán đều bắt nguồn từ tiềm thức. Bạn có thể vừa đàn hát du dương vừa chuyện trò hài hước với người khác cũng là do tiềm thức chỉ huy.
6. Ai trong chúng ta cũng y lại vào tiềm thức. Tư tưởng càng cao cả, vĩ đại, tác dụng của tiềm thức càng rõ rệt. Tài năng hội họa, điêu khắc, âm nhạc... của con người đều phải dựa vào tiềm thức.
7. Tiềm thức lấy từ kho ký ức của con người mọi thông tin cần thiết. Ví dụ, những thông tin về họ tên, địa điểm, thời gian... Ý thức không thể có giá trị như tiềm thức. Tiềm thức bám sát chuyển động cuộc sống của chúng ta trong từng khoảnh khắc.
8. Con người không thể tự do khống chế cơ năng sinh lý của cơ thể. Ví dụ, bạn không thể bảo tim mình ngừng đập, máu ngừng chảy. Nhưng nhờ tiềm thức, chúng ta có thể tự do sử dụng các giác quan để cảm nhận thế giới bên ngoài.
9. Hành vi của con người có thể chia làm hai loại: nghe theo mệnh lệnh của ý nguyện, hoặc tiến hành khoan thai nhịp nhàng theo quy luật của tiềm thức. Chúng ta có khuynh hướng lựa chọn loại hành vi thứ hai.