

## Những Bước Hướng Về Sự Bình An Nội Tâm

Nguyên tắc hài hòa cho cuộc sống con người

Tác giả là Peace Pilgrim

Bài luận này được yêu thương dành riêng cho tất cả những người tìm kiếm.

\*\*\*\*\*

Trong cuộc sống thiếu niên của Tôi, Tôi đã thực hiện hai phát hiện rất quan trọng. Phát hiện đầu tiên Tôi thực hiện rằng kiếm tiền cũng dễ dàng. Và phát hiện thứ hai Tôi thực hiện rằng việc kiếm tiền và tiêu thụ nó khờ dại hoàn toàn vô nghĩa. Tôi biết rằng Tôi đã không ở đây trên trái đất này vì những phát hiện đó, nhưng vào thời gian đó (cách đây đã nhiều năm), Tôi đã không biết đích xác Tôi ở đây trên trái đất này để làm gì. Trong một sự tìm kiếm sâu sắc cho một cuộc sống có ý nghĩa, và sau khi đi dạo qua một đêm trong rừng, Tôi đến điều mà Tôi bây giờ mới hiểu biết qua trực giác rất quan trọng. Tôi cảm thấy sẵn sàng hoàn toàn, không có hạn chế nào, để cho cuộc sống của Tôi, để dâng hiến cuộc đời mình để phục vụ. Tôi nói với bạn, đó là một điểm quyết định. Từ điểm đó trở đi, bạn không bao giờ có thể quay trở lại sự sống hoàn toàn cho chỉ thân mình.

Và vì thế Tôi đã đi vào giai đoạn hai của cuộc đời Tôi. Tôi bắt đầu sống cho đi những cái gì Tôi có thể cho, thay vì nhận lấy những gì Tôi có thể lấy, và Tôi bước vào một thế giới mới và tuyệt vời. Cuộc sống của Tôi bắt đầu trở nên có ý nghĩa. Tôi đạt được phước lành sức khỏe tốt, Tôi đã không bị cảm lạnh hoặc nhức đầu từ đó (đa số bệnh tật do từ tâm lý gây ra). Từ thời gian đó, Tôi đã biết rằng sự nghiệp của cả đời Tôi sẽ được hoạt động cho hòa bình; rằng nó sẽ bao gồm toàn bộ bức tranh hòa bình - hòa bình giữa các quốc gia, hòa bình giữa các nhóm, hòa bình giữa các cá nhân, và rất, rất quan trọng sự hòa bình của tâm hồn. Tuy nhiên, giữa việc sẵn sàng từ bỏ cuộc sống của bạn, và thực sự cho cuộc sống của bạn có sự khác biệt, và cho Tôi, 15 năm chuẩn bị và tìm kiếm tâm khảm nằm giữa hai cái việc đó.

Trong thời gian này Tôi đã trở nên quen thuộc với những khái niệm mà nhà tâm lý học gọi là bản ngã và lương tâm. Tôi bắt đầu nhận ra rằng như là chúng ta có hai bản thân hoặc hai bản tính hoặc hai ý chí với hai quan điểm khác nhau. Bởi vì quan điểm rất khác nhau, Tôi cảm thấy trong cuộc sống của Tôi ở giai đoạn này làm Tôi phải đấu tranh giữa hai bản thân với hai quan điểm. Vì thế có những ngọn đồi và những thung lũng Tôi phải vượt qua - rất nhiều ngọn đồi và nhiều thung lũng. Sau đó, trong cuộc đấu tranh, có đến một kinh nghiệm tuyệt vời trên đỉnh núi, và lần đầu tiên Tôi biết sự thanh thản tâm hồn bên trong Tôi cảm giác như thế nào. Tôi cảm thấy một vị hoà hợp - hoà hợp với tất cả đồng bào, hoà hợp với tất cả sự sáng tạo. Từ đó, Tôi không bao giờ cảm thấy thực sự riêng biệt nữa. Tôi có thể trở lại nhiều lần với đỉnh núi tuyệt vời này, và Tôi có thể ở lại đó mỗi lần mỗi lâu hơn, và chỉ thỉnh thoảng Tôi bị trượt ra. Sau đó, đến một buổi sáng tuyệt vời khi Tôi tỉnh dậy và biết rằng Tôi không bao giờ phải hạ xuống vào thung lũng lần nữa. Tôi biết rằng những cuộc đấu tranh đã qua, mà cuối cùng Tôi đã thành công trong việc hiến dâng cuộc sống của Tôi, hoặc tìm kiếm được sự bình an thanh thản tâm hồn. Một lần nữa đây là một

điểm không quay trở lại. Bạn không bao giờ có thể quay lại vào cuộc đấu tranh nữa. Cuộc đấu tranh này bây giờ đã qua bởi vì mọi sự bạn làm sẽ là điều đúng, và bạn sẽ không bị đưa đẩy nữa.

Tuy nhiên sự tiến hành chưa đã chấm dứt. Sự tiến bộ lớn đã diễn ra trong giai đoạn thứ ba của cuộc đời Tôi, nhưng nó như là mảnh hình trung tâm của trò chơi ghép hình cuộc sống của bạn đã được hoàn toàn và rõ ràng và không thay đổi, và xung quanh các cạnh mảnh hình khác được tiếp tục ghép vào. Luôn luôn thế cạnh được phát triển, nhưng tiến bộ này thật là hòa hợp. Luôn luôn Tôi có một cảm giác được bao quanh những điều tốt đẹp, như tình yêu và sự bình an và niềm vui. Nó có vẻ giống như một bảo vệ xung quanh, và có một sự không lay chuyển được bên trong và nó sẽ giúp đưa bạn xuyên qua bất cứ hoàn cảnh nào mà bạn có thể phải đối mặt.

Thế giới có thể quan sát bạn và tin tưởng rằng bạn đang giáp mặt với những vấn đề nghiêm trọng, nhưng luôn luôn có các nguồn lực bên trong giúp bạn dễ dàng vượt qua những vấn đề này. Không có gì là khó khăn. Có một sự trầm tĩnh và thanh thản và không vội vàng - không cần phải phấn đấu hoặc căng thẳng về bất cứ điều gì. Cuộc sống đầy đủ và cuộc sống tốt, nhưng cuộc sống là không bao giờ nữa quá bận rộn. Đó là một điều rất quan trọng, Tôi đã học được: Nếu cuộc sống của bạn hài hòa với phần sống của bạn trong khuôn mẫu cuộc sống, và nếu bạn biết vâng theo luật chi phối vũ trụ này, sau đó cuộc sống của bạn là đầy đủ và tốt nhưng không quá bận rộn. Nếu cuộc sống của bạn quá bận rộn, thì bạn đang hoạt động nhiều công việc đầy ý nghĩa, nhiều hơn phần công việc của bạn trong toàn bộ sự sống.

Bây giờ có một cuộc sống để cho thay vì để lấy được. Khi bạn tập trung vào sự cho, bạn phát hiện ra rằng bạn không thể nhận được nếu mà bạn không cho, ngược lại bạn không có thể cho nếu mà bạn không nhận được - ngay cả những điều tuyệt vời nhất như sức khỏe và hạnh phúc và bình an nội tâm. Có một cảm giác năng lượng vô tận - nó không bao giờ cạn, nó có vẻ như là vô tận như không khí. Bạn cảm thấy có vẻ được tiếp sức với nguồn năng lượng của vũ trụ.

Bạn bây giờ đã điều khiển được cuộc sống của bạn. Bạn nhìn thấy, bản ngã không bao giờ điều khiển được nữa. Bản ngã được điều khiển bởi những lòng mong muốn thoải mái và tiện nghi trên một phần của cơ thể, bởi những nhu cầu tâm trí, và bởi những hưng phấn cảm xúc. Nhưng thiên nhiên bậc cao điều khiển thân thể, tâm trí, và cảm xúc. Tôi có thể nói với thân thể của Tôi "Nằm xuống ở đó trên sàn xi măng và đi ngủ," và nó tuân theo. Tôi có thể nói đến cái tâm trí của Tôi, "Loại mọi thứ khác và tập trung vào công việc ngay trước mắt", và nó vâng theo. Tôi có thể nói đến những cảm xúc, "Hãy yên tĩnh, ngay cả khi đối mặt với tình trạng khủng khiếp", và nó yên tĩnh. Đó là một cách sống khác. Nhà triết học Thoreau đã viết: Nếu một người không theo kịp với đồng hành, có lẽ ông ấy đang nghe một tay trống khác. Và bây giờ bạn đang theo một tay trống khác - tiếng trống bản chất cao hơn thay vì thấp hơn.

Chỉ vào thời gian năm 1953, Tôi cảm thấy được hướng dẫn, được kêu gọi, và được thúc đẩy bắt đầu đi cuộc hành hương cho hoà bình trên thế giới- một hành trình được thực hiện truyền thống. Truyền thống của cuộc hành hương là một cuộc hành trình dựa vào đôi bàn chân và đức tin, để cầu nguyện và tìm cơ hội để liên hệ với người. Tôi mặc chiếc áo viết chữ "hành hương hòa bình" ở mặt trước để liên lạc với người. Bây giờ Tôi cảm thấy đó là tên của Tôi - nó nhấn mạnh nhiệm vụ của Tôi thay vì Tôi. Và mặt sau chiếc áo viết chữ "đi bộ 25,000 dặm cho hòa bình." Mục đích của chiếc áo là chỉ để giúp Tôi liên lạc với người. Tôi đi bộ dọc theo đường cao tốc và thông qua

các thành phố, luôn luôn Tôi gặp được người và họ tiếp xúc với Tôi và Tôi có cơ hội để nói chuyện với họ về hòa bình.

Tôi đã đi 25,000 dặm với tư cách là một kẻ hành hương không một xu dính túi. Tôi sở hữu những gì Tôi mặc và những gì Tôi mang theo trong túi áo nhỏ của Tôi. Tôi không thuộc về tổ chức nào. Tôi đã nói rằng Tôi sẽ đi bộ cho đến khi được nơi trú ẩn và đến khi được cho ăn, Tôi sẽ vẫn mãi là một kẻ lang thang cho đến khi nhân loại đã học được cách sống hòa bình. Và Tôi có thể chân thật cho bạn biết rằng không bao giờ Tôi cần phải xin ai bất cứ điều gì, Tôi đã được cung cấp với tất cả mọi thứ cần thiết cho cuộc hành trình của Tôi, điều đó chứng minh thực sự là các người tốt bao nhiêu.

Tôi luôn luôn mang theo thông điệp hòa bình với Tôi : Đây là con đường hòa bình: Vượt qua ác với những điều tốt đẹp, đối với sự thật, và thù hận với tình yêu thương. Không có gì mới về thông điệp này, ngoại trừ thực hành nó. Và sự thực hành nó là cần thiết không chỉ trong tình hình quốc tế mà còn trong tình hình cá nhân. Tôi tin rằng tình hình trên thế giới là một sự phản chiếu ấu trĩ của chúng ta. Nếu chúng ta đã trưởng thành và hài hòa, chiến tranh sẽ không có một chút vấn đề - nó sẽ không thể dễ dàng xảy ra.

Tất cả chúng ta có thể hoạt động cho hòa bình. Chúng ta có thể hoạt động nó ngay bây giờ nơi chúng ta ở, ngay trong bản thân của chúng ta, nếu chúng ta có càng nhiều hòa bình trong cuộc sống riêng của chúng ta, thì chúng ta có thể phản chiếu sự hòa bình đó càng nhiều vào tình hình bên ngoài. Thực tế, Tôi tin rằng sự mong muốn được sống sót sẽ đẩy chúng ta tới loại hoà bình thế giới bất ổn mà rồi đó sẽ cần phải được hỗ trợ bởi một thức tỉnh lớn bên trong nếu nó muốn được sự tồn tại. Tôi tin rằng chúng ta bước vào một thời đại mới khi chúng ta phát hiện ra năng lượng hạt nhân, và thời đại mới này đòi hỏi cho một sự phục hưng mới để nâng chúng ta lên một tầm thức cao hơn để chúng ta sẽ có thể đối phó với các vấn đề của thời đại mới. Vì vậy, chủ yếu đề tài của Tôi là hòa bình trong chúng ta là một bước chúng ta tiến tới hòa bình trên thế giới.

Bây giờ, khi Tôi nói về các bước hướng tới sự bình an nội tâm, Tôi nói về chúng trong một khuôn khổ, không có gì ấn định với số bước đi. Nó có thể được mở rộng, nó thể được rút bớt lại. Đây chỉ là một cách để nói về chủ đề, nhưng điều này là quan trọng: các bước hướng tới hòa bình bên trong không cần phải theo thứ tự nhất định nào. Bước đầu tiên đối với một có thể là bước cuối cùng cho một người khác. Vì vậy, chỉ cầm lấy bước nào có vẻ đơn giản nhất cho bạn, và khi bạn đi được một vài bước, những bước sau sẽ trở nên dễ dàng hơn. Trong đề tài này, chúng ta thực sự có thể chia sẻ. Bạn có thể cảm thấy mình không có sự hướng dẫn để đi bộ một cuộc hành hương, và Tôi cũng không cố gắng truyền cảm hứng cho bạn cách đi bộ một cuộc hành hương, nhưng trong lĩnh vực tìm kiếm sự hòa hợp trong đời sống riêng của chúng ta, chúng ta có thể chia sẻ. Và Tôi nghĩ rằng khi bạn nghe Tôi đưa ra những các bước hướng tới hòa bình bên trong, bạn sẽ nhận ra rằng các bước đó bạn cũng đã thực hiện.

Trước hết, Tôi muốn đề cập đến việc chuẩn bị mà cần thiết cho Tôi.

### Sự Chuẩn Bị

\*\*\*\*\*

Việc chuẩn bị đầu tiên là một thái độ đúng đắn đối với cuộc sống. Điều này có nghĩa - đừng là một kẻ thoát ly! đừng là một kẻ hời hợt chỉ nằm bám ngay mặt bột. Có hàng triệu người như này, và họ không bao giờ tìm thấy bất cứ điều gì thực sự đáng giá. Hãy sẵn sàng thẳng thắn để đối mặt với cuộc sống và hướng xuống bề mặt của cuộc sống nơi ta sẽ được tìm thấy chân lý và sự thực.

Đó là những gì chúng ta đang làm.

Có một thái độ ý nghĩa khi cuộc sống đặt những nhiệm vụ khó khăn trước mắt bạn cũng là một vấn đề. Nếu bạn có thể nhìn thấy toàn bộ bức tranh, nếu bạn có thể biết được toàn bộ câu chuyện, bạn sẽ nhận ra rằng không có vấn đề nào đến với bạn mà không có mục đích trong cuộc sống của bạn, mà không thể đóng góp vào sự trưởng thành tâm thức trong bạn. Khi bạn cảm nhận được điều này, bạn sẽ nhận ra những điều khó khăn là một cơ hội giúp bạn. Nếu bạn không phải đối mặt với khó khăn bạn sẽ trôi qua cuộc sống, và bạn sẽ không đạt được sự trưởng thành bên trong. Bởi sự giải quyết vấn đề theo quy định của ánh sáng cao nhất mà chúng ta đạt được sự trưởng thành bên trong. Bây giờ, vấn đề tập thể phải được giải quyết bằng cách chung, và không ai tìm thấy bình an nội tâm nếu họ tránh việc của họ trong việc giải quyết các vấn đề tập thể, giống như giải trừ quân bị và hòa bình thế giới. Vì thế chúng ta cần luôn suy nghĩ về những vấn đề này cùng nhau, bàn luận cùng nhau, và tập hợp để giải pháp vấn đề.

Việc chuẩn bị thứ hai liên hệ sự hòa hợp cuộc sống của chúng ta với quy luật chi phối vũ trụ này. Không chỉ thế giới và chúng sinh được tạo ra mà còn cả những quy luật chi phối vũ trụ nữa. Áp dụng cả trong lĩnh vực vật lý và trong lĩnh vực tâm lý, các quy luật này chi phối hành vi của con người. Nếu chúng ta hiểu biết và mang lại cuộc sống của chúng ta vào sự hòa hợp với các luật này, cuộc sống của chúng ta sẽ được hài hòa. Nếu chúng ta không tuân theo các luật này, chúng ta tạo ra khó khăn cho chính mình bởi sự bất tuân của chúng ta. Chúng ta là kẻ thù tồi tệ nhất của chính mình. Nếu chúng ta thiếu hiểu biết trong sự sống hòa hợp, chúng ta phải chịu khổ phần nào, nhưng nếu chúng ta hiểu biết nhiều mà vẫn còn sống không hòa hợp, chúng ta phải chịu khổ rất nhiều. Tôi nhận ra rằng những quy luật này rất quen thuộc và tin cậy, và do đó chỉ cần được áp dụng cách sống tốt.

Vì vậy, Tôi đã bận tâm với một dự án rất thú vị. Đó là sống tốt vào những tất cả điều tốt đẹp mà Tôi tin tưởng. Tôi đã không ép buộc bản thân mình bằng cách cố gắng hành động hết tất cả mỗi việc ngay một lúc, nhưng nếu Tôi có hành động một việc gì đó mà Tôi biết Tôi không nên, Tôi ngừng hành động việc đó, và luôn luôn từ bỏ việc đó ngay lập tức. Bạn thấy đấy, đó là cách dễ dàng. Dần dần từ bỏ thì rất lâu và khó khăn. Và nếu Tôi không hành động việc gì đó mà Tôi biết Tôi nên, Tôi cố gắng hành động việc đó ngay. Một thời gian khá lâu sự sống của chúng ta diễn biến với sự tin tưởng của chúng ta, nhưng tất nhiên điều đó có thể làm được, và bây giờ nếu Tôi tin tưởng vào điều gì, Tôi sống cho niềm tin đó. Nếu không nó sẽ là hoàn toàn vô nghĩa. Khi Tôi sống theo ánh sáng cao nhất mà Tôi đang có, Tôi phát hiện ra rằng Tôi được cho thêm những ánh sáng khác, và rằng Tôi mở rộng lòng mình để tiếp nhận được nhiều ánh sáng mới cùng với những ánh sáng Tôi đang có.

Những quy luật này áp dụng cho tất cả chúng ta như nhau, và những điều đó chúng ta có thể nghiên cứu và bàn luận cùng nhau. Nhưng sự chuẩn bị thứ ba có liên hệ tới sự khác biệt duy nhất cho mỗi đời sống của mỗi người bởi vì mỗi người trong tất cả chúng ta có một vị trí đặc biệt trong khuôn mẫu cuộc sống. Nếu bạn vẫn chưa biết rõ bạn phù hợp với nơi nào, Tôi khuyên bạn

hãy thử tìm kiếm nó trong sự im lặng tiếp thu. Tôi thường đi bộ trong những vẻ đẹp của thiên nhiên, chỉ im lặng và tiếp thu, và sự sáng suốt sâu sắc đến với Tôi. Bạn bắt đầu hoạt động phần việc của bạn trong khuôn mẫu cuộc sống bằng cách hoạt động những tất cả điều tốt đẹp mà bạn cảm thấy có động lực, cho dù lúc đầu những hoạt động tốt đẹp đó chỉ là tầm thường. Bạn cần cho những hoạt động tốt đẹp này ưu tiên hơn những hoạt động nông cạn thường chỉ thêm cản trở cuộc sống của con người.

Có những người biết mà không đi theo con đường của mình. Điều này là rất buồn. Tôi nhớ một ngày khi Tôi đi dọc theo quốc lộ một chiếc xe rất đẹp dừng lại và người đàn ông nói với Tôi: "Thật là tuyệt bạn đang theo lời kêu gọi của bạn!" Tôi trả lời, "Tôi chắc chắn rằng tất cả mọi người nên làm những gì cảm thấy đúng." Ông ta rồi bắt đầu nói Tôi hay một ý tưởng mà Ông ta cảm thấy được thúc đẩy, và đó là một ý niệm tốt phải cần làm. Tôi đã khá nhiệt tâm về quan niệm này và đã tưởng rằng ông đã bắt tay vào việc đó. Tôi nói: "Rất là tuyệt vời! việc này như thế nào rồi?" Và ông trả lời: "Ồ, Tôi không làm việc đó vì công việc đó không trả nhiều tiền." Và Tôi không bao giờ quên rằng người đàn ông đó thực sự thất vọng. Nhưng bạn thấy, trong thời buổi vật chất này chúng ta có một tiêu chí sai lầm để đo lường sự thành công. Chúng ta đánh giá sự thành công trong điều kiện đô la và vật chất. Nhưng hạnh phúc và bình an nội tâm không nằm trong tiêu chí đó. Nếu bạn biết nhưng không thực hiện, bạn là một người thực sự không may mắn.

Còn sự chuẩn bị thứ tư, và nó là đơn giản hóa cuộc sống để mang lại hạnh phúc bên trong và bên ngoài - hạnh phúc tâm lý và vật chất - vào sự hòa hợp trong cuộc sống của bạn. Điều này đã được thực hiện rất dễ dàng cho Tôi. Chỉ sau khi Tôi hiến dâng cuộc sống của Tôi để phục vụ, Tôi cảm thấy Tôi không còn có thể chấp nhận nhiều hơn những gì Tôi cần trong khi những người khác trên thế giới có ít hơn mà họ cần. Điều này khiến cho Tôi cần phải hạ cuộc sống của Tôi xuống tầm thỏa mãn nhu cầu. Tôi tưởng nó sẽ là khó. Tôi tưởng rằng nó sẽ đưa đến rất nhiều khó khăn, nhưng Tôi đã hoàn toàn sai lầm. Bây giờ Tôi chỉ sở hữu những gì Tôi mặc và những gì Tôi mang theo trong túi áo, Tôi không cảm thấy thiếu thốn bất cứ thứ gì. Đối với Tôi, những gì Tôi muốn và những gì Tôi cần là chính xác như nhau, và bạn không thể cho Tôi bất cứ thứ gì Tôi không cần.

Tôi phát hiện ra chân lý vĩ đại này: sở hữu không cần thiết chỉ là gánh nặng không cần thiết. Tôi không có ý nói rằng tất cả nhu cầu của chúng ta là giống nhau. Nhu cầu của bạn có thể cần thiết nhiều hơn Tôi. Ví dụ, nếu bạn có một gia đình, bạn sẽ cần sự ổn định của một trung tâm gia đình cho con cái của bạn. ý Tôi muốn nói bất cứ thứ gì ngoài trừ nhu cầu cần thiết - và cả luôn những thứ nhu cầu vật chất không cần, những thứ đó trở nên gánh nặng.

Có một sự tự do rất lớn lao trong sự đơn giản hóa cuộc sống, và sau khi Tôi bắt đầu cảm thấy điều này, Tôi tìm thấy một sự hòa hợp trong cuộc sống của Tôi giữa sự hạnh phúc bên trong và bên ngoài. Có rất nhiều điều để nói về những sự hòa hợp, không chỉ cho một cuộc sống cá nhân mà còn cho cuộc sống của một xã hội. Là một thế giới, chúng ta đã đến nay ra khỏi khía cạnh hòa hợp, trượt xuống khía cạnh vật chất, mà khi chúng ta khám phá một cái gì đó giống như năng lượng hạt nhân, chúng ta vẫn có khả năng tạo thành nó vào một quả bom và sử dụng nó để giết người. Điều này là bởi vì hạnh phúc bên trong của chúng ta tụt lại sau hạnh phúc bên ngoài của chúng ta. Sự nghiên cứu hữu ích cho tương lai nằm ngay khía cạnh ở bên trong, khía cạnh ở

tâm lý, rồi để chúng ta sẽ có thể mang lại cân bằng cho hai khía cạnh, để chúng ta biết áp dụng hạnh phúc bên ngoài chúng ta đã có.

## Sự Lọc Trong Sạch

\*\*\*\*\*

Rồi Tôi khám phá rằng sự lọc trong sạch cần thiết cho Tôi. Việc đầu tiên là một điều đơn giản: đó là thanh lọc của cơ thể. Điều này liên hệ với sinh hoạt thể chất của bạn. Bạn có ăn uống cân nhắc, ăn để sống? Tôi thực sự biết những người sống để ăn. Bạn có biết khi nào nên ngừng ăn? Đó là một điều rất quan trọng để biết. Bạn có thói quen đi ngủ đúng giờ giấc? Tôi cố gắng đi ngủ sớm và đầy đủ giấc. Bạn có hóng được nhiều không khí tươi mát, ánh nắng mặt trời, tập thể dục, và liên hệ với thiên nhiên? Bạn sẽ nghĩ rằng đây là những điểm đầu tiên mọi người sẽ sẵn sàng sinh hoạt, nhưng từ kinh nghiệm thực tế Tôi đã phát hiện nó thường là điểm cuối cùng vì nghĩa là chúng ta cần phải loại bỏ những thói xấu kia, và không có gì mà chúng ta bám chặt hơn.

Việc lọc trong sạch thứ hai cần Tôi phải nhấn mạnh bởi vì nó là điểm thanh lọc ý nghĩ. Nếu bạn nhận ra sự suy nghĩ của bạn rất là hùng mạnh bạn sẽ không bao giờ có một ý nghĩ tiêu cực. Nó có thể là một ảnh hưởng hùng mạnh tốt khi được suy nghĩ tích cực, và nó có thể suy yếu cơ thể khi có suy nghĩ tiêu cực.

Tôi nhớ lại một người đàn ông 65 tuổi khi Tôi biết ông ta ông đã có những triệu chứng có vẻ là một bệnh kinh niên vật lý. Tôi đã nói chuyện với ông và Tôi nhận ra rằng cuộc sống của ông có nhiều đau khổ, mặc dù Tôi chưa biết được chuyện gì lúc đó. Ông rất hạnh phúc với vợ và con, và ông hòa thuận với mọi người trong cộng đồng, nhưng ông vẫn mãi có sự ác cảm. Tôi hiểu ra rằng ông đã chứa chấp nhiều oán giận với người cha qua đời đã lâu bởi vì người cha của ông đã lo cho người anh trai học hành và không lo cho ông. Lúc khi ông đã có thể từ bỏ sự phẫn uất này, bệnh kinh niên đã bắt đầu từ từ mờ dần, và sau đó đã biến mất.

Nếu bạn đang chứa chấp dù là chỉ một chút hận thù đối với bất cứ ai, hoặc suy nghĩ không tốt bất cứ điều gì, bạn phải nhanh chóng loại bỏ chúng. Nó không gây hại cho ai ngoài ra bạn. Người ta nói rằng hận thù làm tổn thương người ôm mối hận chứ không phải người bị thù hận. Không phải chỉ làm điều đúng và nói điều đúng, bạn cũng phải suy nghĩ điều đúng trước khi cuộc sống của bạn có thể được sự hòa hợp.

Việc lọc trong sạch thứ ba là thanh lọc dục vọng. Bạn ước muốn những thứ gì? Bạn ước muốn có quần áo mới, hay những thú vui, hay những đồ đạc mới trong nhà, hoặc một chiếc xe mới? Bạn có thể tìm đến điểm dục vọng tính chất hoà hợp chỉ để biết và làm phần công việc của bạn trong khuôn mẫu cuộc sống. Khi bạn nghĩ về nó, thực sự có bất cứ điều gì khác có thể là quan trọng hơn để mà ước muốn?

Còn thêm một lọc trong sạch nữa, và đó là thanh lọc động cơ. Động cơ của bạn là gì cho bất cứ điều gì bạn có thể đang làm? Nếu nó là tinh khiết tham lam hoặc tự tư tự lợi hoặc muốn tự ca tụng, Tôi sẽ nói, Không làm điều đó. Không làm bất cứ điều gì với động cơ như vậy. Nhưng nó không phải là dễ dàng bởi vì chúng ta có xu hướng làm việc với động cơ rất hỗn hợp, động cơ tốt và xấu tất cả pha trộn lẫn nhau. Dưới đây là một người đàn ông trong thế giới kinh doanh: động

cơ của ông không có thể là cao nhất, nhưng trộn lẫn với đó là động cơ của việc chăm sóc cho gia đình của mình và có thể làm sự tốt cho cộng đồng. Động cơ hỗn hợp!

Động cơ của bạn, nếu bạn muốn tìm được sự bình an nội tâm, phải là một động cơ về hướng công tác - nó phải là công tác phục vụ. Nó phải là cống hiến, không phải là chiếm đoạt. Tôi biết một người đàn ông kiến trúc giỏi. Công việc rất hiển nhiên xứng đáng với ông ta, nhưng ông làm việc đó với động cơ sai lầm. Động cơ của ông là để kiếm được nhiều tiền và đua đòi với những người giàu có. Ông làm việc quá sức đến tới bị bệnh. Và sau được thời gian ngắn, Tôi gặp ông ta, Tôi khuyên ông nên làm một vài việc nghĩa cử. Tôi đã nói chuyện với ông về những niềm vui của việc làm nghĩa hiệp và Tôi biết rằng sau khi ông đã có kinh nghiệm này, ông không bao giờ có thể trở lại lối sống vị kỷ.

Chúng tôi liên lạc sau đó ít lâu. Vào năm thứ ba trên đường đi hành hương của Tôi, Tôi đi qua thị xã của ông và suýt nữa không nhận ra ông ta khi Tôi ghé thăm. Ông là một người đàn ông thay đổi! Nhưng ông vẫn là một kiến trúc sư. Ông đang vẽ một kế hoạch và ông đã nói chuyện với Tôi về nó: "Bạn thấy đây, Tôi thiết kế nó theo cách này để phù hợp với ngân sách của họ, và sau đó Tôi sẽ đặt nó vào khung đất để sao cho đẹp." Động cơ của ông là để phục vụ cho những người mà ông đã vẽ kế hoạch cho. Ông rạn vỡ và thay đổi. Vợ ông nói với Tôi rằng ông làm ăn phát đạt vì cả những người từ xa dặm bấy giờ đã tới ông để nhờ ông thiết kế nhà.

Tôi đã gặp một số ít người đã phải thay đổi nghề nghiệp để thay đổi cuộc sống của họ, nhưng Tôi đã gặp nhiều người họ chỉ cần thay đổi động cơ để phục vụ để thay đổi cuộc sống của họ.

sự Từ Bỏ

\*\*\*\*\*

Bây giờ, phần cuối cùng. Đây là những sự từ bỏ. Một khi bạn đã thực hiện sự từ bỏ đầu tiên, bạn đã tìm thấy bình an nội tâm, vì đó là từ bỏ sự bướng bỉnh. Bạn có thể làm việc này bằng cách kiềm chế bất cứ điều không tốt mà bạn động lực tới, nhưng bạn không kiềm chế được nó! Nếu bạn bị thúc đẩy với ý hành động hoặc lời nói ác, bạn luôn có thể nghĩ về một điều tốt. Bạn cố tình quay lại dùng năng lượng tương tự đó với ý hành động hoặc lời nói tốt thay thế. Cách này rất có hiệu quả!

Việc từ bỏ thứ hai là từ bỏ cảm giác riêng biệt. Chúng ta bắt đầu cảm giác rất riêng biệt và đánh giá tất cả mọi thứ y như nó chỉ liên quan đến chúng ta, như thể chúng ta là trung tâm của vũ trụ. Ngay cả sau khi chúng ta hiểu biết hơn về mặt trí tuệ, chúng ta vẫn đánh giá mọi thứ y như vậy. Trong thực tế, tất nhiên, tất cả chúng ta đều là tế bào của nhân loại. Chúng ta không tách biệt khỏi với đồng bào của chúng ta. Toàn bộ là một tổng thể. Chỉ khi có được nhân sinh quan ở trình độ cao bạn mới có thể hiểu được ý nghĩa yêu tất cả như chính thân mình. Từ nhân sinh quan ấy trở thành chỉ một cách hành động hiện thực, và đó là hành động cho ích lợi của toàn bộ. Một khi bạn làm việc chỉ ích kỷ cho bạn, bạn chỉ là một tế bào chống lại tất cả những tế bào khác, và bạn không còn sống hòa hợp. Nhưng khi bạn bắt đầu làm việc cho ích lợi của toàn bộ, bạn thấy mình trong sự hài hòa với tất cả đồng loại của mình. Bạn thấy đây, đó là cách sống thật hài hòa thoải mái.

Còn việc từ bỏ thứ ba, và đó là từ bỏ sự sở hữu. Những thứ vật liệu phải được đặt vào vị trí thích hợp của nó. Nó có đó để sử dụng. Sử dụng nó khi cần không sao, vì lý do nó có đó. Nhưng khi nó không còn ích lợi nữa, sẵn sàng từ bỏ nó hoặc có thể chuyển cho những người khác nếu họ cần. Bất cứ thứ gì mà bạn không thể từ bỏ khi nó đã mất sự hữu dụng nó sẽ chiếm hữu bạn, và thời tuổi duy vật này rất nhiều chúng ta bị chiếm hữu bởi tài sản của chúng ta. Chúng ta không còn tự do.

Có một sự sở hữu khác. Bạn không có sở hữu bất cứ ai, không cần biết người đó liên quan thân mật như thế nào. Chồng không sở hữu vợ; vợ không sở hữu chồng, cha mẹ không sở hữu con cái. Khi chúng ta nghĩ rằng chúng ta sở hữu người khác chúng ta có những xu hướng muốn chạy cuộc sống cho họ, sở hữu này phát triển một tình huống cực kỳ không điều hoà. Chỉ khi chúng ta nhận ra rằng chúng ta không có sở hữu họ, rằng họ phải sống theo động cơ bên trong của họ, để chúng ta cố gắng ngừng chạy cuộc sống cho họ, và sau đó chúng ta phát hiện ra rằng chúng ta có thể sống hòa hợp với họ.

Việc cuối cùng: từ bỏ tất cả cảm xúc tiêu cực. Tôi muốn đề cập đến một cảm giác tiêu cực mà người tử tế nhất vẫn trải qua, và cảm giác tiêu cực đó là lo lắng. Lo lắng không quan tâm đến sự thúc đẩy bạn cố gắng làm hết sức mọi sự trong một tình huống. Lo lắng là ngẫm nghĩ vô dụng về những điều chúng ta không thể thay đổi. Hãy để Tôi đề cập đến chỉ một phương pháp kỹ thuật. Ít khi bạn lo lắng đến thời điểm hiện tại, nó thường là yên ổn. Nếu bạn lo lắng, bạn khắc khoải trong quá khứ mà bạn nên đã quên từ lâu, hoặc bạn đang sợ hãi cho tương lai chưa đến. Chúng ta thường sống lướt qua thời điểm hiện tại. Vì đây là thời điểm duy nhất mà chúng ta có thể sống, nếu bạn không sống nó, bạn không bao giờ có cơ hội sống lại được nó. Nếu bạn sống trong thời điểm hiện tại, bạn không phải lo lắng. Đối với Tôi, lúc nào cũng là một cơ hội mới để phục vụ.

Một bình luận cuối cùng về những cảm xúc tiêu cực mà có lúc đã giúp Tôi rất nhiều và đã giúp những người khác. Không có điều gì ở bên ngoài - không một cái gì, không một ai - có thể xúc phạm đến tâm hồn Tôi. Tôi nhận ra rằng tâm hồn Tôi chỉ có thể bị đau khổ do hành động sai lầm của chính Tôi, mà Tôi đã điều khiển được Tôi bằng cách không tiến hành những sự sai lầm đó - nó là xảo quyết nhưng Tôi cũng điều khiển được nó, do vì Tôi không góp phần vào những số tình huống đó, giống như tình hình thế giới hiện nay, mà cần đến sự hoạt động của Tôi. Khi Tôi nhận ra tất cả điều này, Tôi cảm thấy thư thả! Và Tôi ngừng gây hại cho mình. Bây giờ những ai có thể làm sự vô nhân đến Tôi thì Tôi chỉ cảm thấy thương xót sâu sắc cho người không hoà thuận này, người này với tâm thần thiếu lành mạnh mới có khả năng làm những điều ác. Tôi nhất định sẽ không tổn thương bản thân mình bằng cách nổi tức giận hay chứa đựng cay đắng. Bạn có toàn quyền điều khiển được trường hợp muốn hay không tổn thương tâm thần bạn, và bất cứ lúc nào bạn muốn, bạn có thể ngừng hại thân mình.

Đây là các bước hướng tới sự bình an nội tâm mà Tôi muốn chia sẻ với bạn. Không có gì mới về những bước này. Đây là một chân lý phổ thông. Tôi chỉ nói về những điều này trong lời nói ngôn ngữ Tôi dùng hàng ngày về kinh nghiệm riêng Tôi trải qua. Những qui luật chi phối vũ trụ này sẽ đem lại tốt đẹp khi chúng ta tuân thủ đúng luật, và trái ngược luật bất cứ điều gì sẽ đem lại sự không tồn tại. Trong nó chứa những hạt giống huỷ diệt của nó. Sự sống tốt trong mọi người luôn luôn sẽ giúp chúng ta tuân theo những quy luật này. Chúng ta có tự do về tất cả điều này, và do đó chúng ta tuân theo luật sớm hay muộn thế nào tùy theo chúng ta và do đó sẽ tìm thấy sự hòa hợp, cả trong chính chúng ta và trong thế giới của chúng ta.



\*\*\*\*\*

## Tóm Tắt

\*\*\*\*\*

### **\*\*Bốn Sự Chuẩn Bị\*\***

#### 1. Có thái độ đúng đắn đối với cuộc sống

Đừng là một kẻ thoát ly hay là một kẻ hời hợt bởi vì những thái độ này chỉ gây ra sự bất hòa trong cuộc sống của bạn. Đối mặt với cuộc sống thẳng thắn và hướng xuống bề mặt bọt nơi ta sẽ được tìm thấy chân lý và sự thực. Giải quyết những vấn đề mà cuộc sống đặt ra trước mắt bạn, và bạn sẽ thấy rằng giải quyết chúng góp phần vào sự phát triển bên trong của bạn. Giúp giải quyết vấn đề tập thể cũng góp phần vào sự tăng trưởng của bạn, và những vấn đề này không bao giờ cần phải tránh.

#### 2. Sống với niềm tin tốt

Những quy luật chi phối hạnh kiểm con người áp dụng cứng nhắc như là quy luật của trọng lực. Tuân theo những quy luật này đẩy chúng ta tới sự hài hòa, bất tuân nó đẩy chúng ta tới sự bất hài hòa. Vì nhiều trong số các quy luật này đã trở thành niềm tin phổ biến, bạn có thể bắt đầu bằng cách thực hành tất cả những điều tốt đẹp mà bạn tin tưởng. Không có cuộc sống nào được sự hòa hợp, trừ khi niềm tin và thực hành được sự hài hòa.

#### 3. Tìm một vai trò của bạn trong khuôn mẫu cuộc sống.

Bạn có một vai trò trong nguyên tắc phối hợp công việc. Vai trò đó bạn có thể biết chỉ từ trong chính mình. Bạn có thể tìm nó trong sự im lặng tiếp thu. Bạn có thể bắt đầu sống theo nó bằng cách làm tất cả những điều tốt đẹp bạn có động lực hướng tới và đặt những điều tốt đẹp này trong cuộc sống của bạn ưu tiên hơn tất cả những điều nông cạn mà thường choán cuộc sống của con người.

#### 4. Đơn giản hóa cuộc sống để kết hợp sự hoà thuận bên trong và bên ngoài.

Sở hữu không cần thiết là gánh nặng không cần thiết. Nhiều cuộc sống xáo trộn không chỉ với sở hữu không cần thiết mà còn với các hoạt động vô nghĩa. Cuộc sống hỗn loạn là cuộc sống không hài hòa và cần sự đơn giản hóa. Sự mong muốn và nhu cầu có thể trở nên một sự giống nhau trong một cuộc sống con người, và khi điều này được thực hiện, ở đó sẽ có một giác quan hài hòa giữa hạnh phúc bên trong và bên ngoài. Sự hòa hợp như thế cần thiết không chỉ trong đời sống cá nhân nhưng trong cả cuộc sống tập thể.

### **\*\*Bốn Sự Lọc Trong Sạch\*\***

#### 1. Thanh lọc cơ thể

Bạn có thoát hết tất cả thói quen xấu? Trong chế độ ăn uống bạn có cố gắng dùng các loại thực phẩm dinh dưỡng - các loại trái cây, ngũ cốc, rau và các loại hạt ăn bổ? Bạn có thể đi ngủ sớm và ngủ đủ giấc? Bạn có được nhiều không khí mát mẻ, ánh nắng mặt trời, tập thể dục, và liên hệ với thiên nhiên? Nếu bạn có thể trả lời "Có" cho tất cả những câu hỏi này, bạn đã tiến bộ nhiều trong sự thanh lọc cơ thể.

## 2. Thanh lọc những suy nghĩ.

Nó không đủ làm những điều đúng và nói những điều đúng. Bạn cũng phải nghĩ những điều đúng. Khi suy nghĩ tích cực nó có thể là một ảnh hưởng hùng mạnh tốt. Khi suy nghĩ tiêu cực nó có thể làm cho bạn suy yếu cơ thể. Hãy chắc chắn không có tình hình bất bình giữa bản thân và bất cứ những ai, chỉ khi bạn đã chấm dứt chứa chấp những suy nghĩ không tốt, bạn có thể đạt được sự bình an nội tâm.

## 3. Thanh lọc dục vọng

Vì bạn đang ở đây để cho mình hòa hợp với quy luật mà chi phối hành vi con người và với vai trò của bạn trong nguyên tắc phối hợp công việc, dục vọng của bạn nên được tập trung theo với hướng này.

## 4. Thanh lọc động cơ

Hiển nhiên động cơ của bạn không bao giờ là được tham lam hoặc tự tư tự lợi, hoặc ao ước tự ca tụng, bạn thậm chí không nên có động cơ ích kỷ để chỉ đạt được bình an nội tâm cho chính mình. Động cơ của bạn phải là dịch vụ cho nhân loại trước khi cuộc sống của bạn có thể đi đến sự hòa hợp.

## \*\*Bốn sự Từ Bỏ\*\*

### 1. Từ bỏ sự bướng bỉnh

Bạn có, hay là mặc dù như bạn có, hai bản thân: bản thân thấp hơn thường điều chỉnh bạn rất là ích kỷ, và bản thân cao hơn nó đứng sẵn sàng để sử dụng bạn rất là vẻ vang. Bạn phải đặt bản thân thấp hơn xuống bậc dưới bằng cách kiềm chế những việc không tốt bạn có động lực hướng tới, không phải đàn áp nó, nhưng biến chất nó để bản thân cao hơn có thể tiếp quản cuộc sống của bạn.

### 2. Từ bỏ sự cảm giác riêng biệt

Tất cả chúng ta, tất cả các nơi trên thế giới, là những tế bào trong cơ thể của nhân loại. Bạn không thể tách biệt với người đồng bào của bạn, và bạn không thể tìm thấy sự hài hòa cho chỉ bản thân mình. Bạn chỉ có thể tìm thấy sự hài hòa khi bạn nhận ra tính chất hòa hợp của tất cả và làm việc vì lợi ích cho tất cả.

### 3. Từ bỏ sự sở hữu

Chỉ khi bạn từ bỏ tất cả các sở hữu, bạn có thể thực sự được tự do. Những chất liệu đó có ở đây để sử dụng, và bất cứ thứ gì bạn không thể từ bỏ khi nó không còn ích lợi nữa nó sẽ chiếm hữu bạn. Bạn chỉ có thể sống hòa hợp với mọi người nếu bạn không có cảm giác rằng bạn sở hữu họ, và do đó không cố gắng chạy cuộc sống cho họ.

### 4. Từ bỏ tất cả các cảm xúc tiêu cực

Cố gắng từ bỏ cảm xúc tiêu cực. Nếu bạn sống trong giây phút hiện tại, mà thực sự đây là thời điểm duy nhất bạn có thể sống, bạn sẽ ít lo lắng. Nếu bạn chấp nhận rằng những người làm những điều vô nhân đó có bệnh tâm thần, cảm giận dữ của bạn sẽ diễn biến với cảm giác thương hại. Nếu bạn nhận ra rằng tất cả đau khổ bên trong bạn là do hành động sai lầm của bạn hay phản ứng sai lầm của bạn hay không làm sự đúng của bạn, lúc đó bạn sẽ ngừng làm tổn thương thân mình.

\*\*\*\*\*

#### SUY NGHĨ

\*\*\*\*\*

\* Chúng ta có thể dẫn dắt cuộc sống của mình với những hành động tốt. Mỗi khi bạn gặp một người, hãy nghĩ về điều đáng khích lệ để nói - một lời tử tế, một lời khuyên hữu ích, một lời tỏ ý khâm phục. Mỗi khi bạn đi vào một tình huống, nghĩ về một điều tốt để mang theo - một món quà sâu sắc, một thái độ ân cần, một sự sẵn lòng giúp đỡ.

\* Có một tiêu chuẩn mà bạn có thể quan sát coi nếu những ý nghĩ bạn đang suy nghĩ và những điều bạn đang làm có đúng cho bạn hay không. Tiêu chí đó là, nó có mang đến cho bạn sự bình an nội tâm không? Nếu không, thì việc đó có điểm gì sai trái - vậy thì hãy tiếp tục cố gắng.

\* Nếu bạn có đủ niềm yêu thương với mọi người, họ sẽ đáp lại những niềm yêu thương đó. Nếu Tôi xúc phạm đến người nào, Tôi đổ lỗi cho bản thân mình, cho Tôi biết rằng nếu Tôi đã cư xử đúng, thì họ sẽ không bị xúc phạm, mặc dù họ không đồng ý với Tôi. "Trước khi dùng cái lưỡi để nói, nó cần phải mất đi khả năng để sỉ nhục."

\* Đối với những ai cảm thấy chán nản, Tôi sẽ nói: Nên giữ cho môi trường xung quanh đầy âm nhạc hay và hoa tươi đẹp. Nên đọc và ghi nhớ những ý nghĩ đầy cảm hứng. Nên lập một danh sách với tất cả những gì bạn biết ơn. Nếu có những ý muốn tốt đẹp mà bạn đã luôn luôn muốn làm, bắt đầu làm việc đó. Nên lập một bảng giờ giấc với những chương trình có nhiều ý nghĩa cho mình và dự định theo đúng bảng giờ giấc đó.

\* Mặc dù người khác có cảm thương hại cho bạn, không bao giờ bạn cảm thương hại cho mình - nó có tác dụng chí tử đến tinh thần. Nhận biết mọi vấn đề, dù có khó khăn đến đâu, như là cơ hội cho sự phát triển tinh thần, và tận dụng tối đa những cơ hội này.

\* Từ tất cả những gì bạn đã đọc và từ tất cả những người bạn đã gặp, giữ lại những gì tốt đẹp - những gì 'thầy giáo nội tâm thức' nói với bạn là tốt cho bạn - và bỏ hết những thứ khác. Về sự hướng dẫn và chân lý, tốt nhất là bạn nên tìm đến từ nguồn gốc bằng cách nhờ đến 'thầy giáo nội tâm thức' chỉ dẫn hơn là tìm đến từ những người khác hoặc sách vở. Sách vở và mọi người chỉ có thể truyền cảm hứng cho bạn. Trừ khi nó đánh thức một cái gì đó bên trong bạn, không có gì ích lợi đã được hoàn thành.

\* Không ai thật sự được tự do nếu họ vẫn còn bám chặt với những thứ vật chất, hoặc những nơi, hoặc những người. Chúng ta phải có thể sử dụng được mọi thứ khi chúng ta cần nó và không hối tiếc từ bỏ nó khi nó không còn ích lợi nữa. Chúng ta phải có thể biết giá trị và hưởng dụng những nơi mà chúng ta đang sống, và không luyến tiếc khi chúng ta phải đi nơi khác. Chúng ta phải có thể sống yêu thương với mọi người nhưng không có cảm giác rằng chúng ta sở hữu họ và phải điều khiển cuộc sống của họ. Bất cứ thứ gì mà bạn cố gắng bắt giữ sẽ quay lại bắt giữ bạn, và nếu bạn mong muốn tự do, bạn phải cho tự do.

\* Đời sống tinh thần là cuộc sống chân thật - tất cả mọi sự khác là ảo tưởng và lừa gạt. Chỉ những ai gắn chặt vào chỉ Thiên Chúa mới thực sự được tự do. Chỉ những ai sống theo ánh sáng cao nhất họ có sẽ thấy cuộc sống của họ được sự hòa hợp. Những ai hành động theo động lực cao nhất của họ trở thành sức mạnh cho việc tốt. Nó không quan trọng nếu mình có thể nhận thấy sự ảnh hưởng tốt tới mọi người. Không bao giờ theo đuổi hoặc ao ước đến kết quả. Biết rằng mọi việc bạn làm đúng - mọi điều bạn nói tốt - mọi ý nghĩ tích cực bạn suy nghĩ, có tác dụng tốt.

\* Tất cả mọi người có thể gây tác động cho hòa bình. Bất cứ khi nào bạn mang lại sự hòa hợp vào một tình huống không hoà thuận, bạn đóng góp vào toàn bộ khung cảnh hòa bình. Nếu có thể bạn có sự bình an trong cuộc sống riêng của bạn, bạn phản ánh nó vào môi trường xung quanh và vào thế giới.

\* Những gì nhận được từ thế giới bên ngoài có thể so sánh với kiến thức. Nó dẫn đến một đức tin, nhưng ít khi đủ mạnh để thúc đẩy đến hành động. Những gì xác nhận từ bên trong sau khi được tiếp xúc từ bên ngoài, hoặc những gì nhận thức trực tiếp từ bên trong (đó là cách của Tôi), có thể so sánh với trí khôn sâu sắc bên trong. Nó dẫn đến một hiểu biết, và đủ mạnh để thúc đẩy đến hành động.

\* Trong sự phát triển tinh thần của chúng ta, nhiều lần chúng ta thường phải kéo lên gốc rễ và nhiều lần phải đóng lại chương hội trong cuộc sống của chúng ta cho đến khi chúng ta không còn bám chặt với vật chất và có thể yêu thương tất cả mọi người mà không bị ràng buộc với họ.

\* Bạn không có thể rời đi một tình huống mà không bị tổn thương tinh thần, trừ khi bạn rời đi với lòng yêu thương.

\* Nếu bạn muốn dạy người khác, già hay trẻ, bạn phải bắt đầu - ở mức độ hiểu biết của họ. Nếu bạn thấy rằng họ đã vượt quá mức độ hiểu biết của bạn, hãy để họ dạy bạn. Vì những bước tiến bộ về tinh thần đi theo thứ tự khác nhau, hầu hết chúng ta có thể dạy lẫn nhau.

\* Bạo lực thể chất có thể chấm dứt ngay cả trước khi chúng ta đã học được cách yêu thương, nhưng bạo lực tinh thần sẽ tiếp tục cho đến khi chúng ta chấm dứt. Chỉ có hòa bình bên ngoài có thể đạt được bằng cách pháp luật. Con đường đi đến hòa bình bên trong là bằng cách yêu thương.

\* Tập trung vào việc cống hiến để bạn có thể mở rộng bản thân để tiếp nhận. Tập trung vào sống theo ánh sáng bạn có, để bạn có thể mở rộng bản thân để hưởng nhiều ánh sáng hơn nữa.

\* Đôi khi gặp đến khó khăn của thân thể để vì cho thấy rằng thân thể chỉ như là một chiếc áo mặc tạm thời - sự thực tế là bản chất không thể huỷ diệt được trong ta làm kích động thân thể.

\* Sau khi bạn đã tìm thấy bình an nội tâm, phát triển tinh thần sẽ diễn ra hài hòa bởi vì bạn - bây giờ đã do cho cái bản thân cao thượng chi phối - sẽ làm theo lời của Thiên Chúa và không cần bị xô đẩy nữa.

\* Không có gì đe dọa được những ai làm theo lời của Thiên Chúa, và lời Thiên Chúa là yêu thương và niềm tin. Những ai cảm thấy ganh ghét và sợ hãi đang sống không hài hòa với lời Thiên Chúa và có thể gặp khó khăn.

\* Tất cả các khó khăn trong cuộc sống của bạn có một mục đích. Nó đang hướng đẩy bạn tới hòa hợp với lời dạy của Thiên Chúa.

\* Khi nào cũng có cách để hành động đúng đắn!

\* Những gì chúng ta đau khổ là vì sự ấu trĩ của chúng ta. Nếu chúng ta là những người trưởng thành, chiến tranh không có vấn đề - nó không thể xảy ra.

\* Tất nhiên Tôi tin cậy quy luật tình yêu thương! Vì vũ trụ tiến hành theo quy luật tình yêu thương, làm sao Tôi có thể tin cậy bất cứ điều gì khác?

\* Đối với ánh sáng Tôi đi trực tiếp tới nguồn gốc ánh sáng, chứ không tới một phản chiếu nào khác. Và Tôi cố gắng hết sức để được thêm ánh sáng đến với Tôi bằng cách sống với ánh sáng cao nhất Tôi có. Bạn có không thể sai lầm ánh sáng đến từ nguồn gốc, vì nó đến với sự hiểu biết hoàn toàn để bạn có thể giải thích và thảo luận về nó.

\* Xét đoán những người khác sẽ không có ích lợi gì cho bạn mà còn làm tổn thương tinh thần bạn. Chỉ khi bạn có thể khuyến khích được người khác tự xét đoán bản thân họ thì công việc mới được hoàn thành có ích lợi.

\* Không bao giờ nghĩ một sự cố gắng đúng đắn là vô hiệu quả - tất cả sự cố gắng đúng đắn đều mang lại kết quả tốt lành, cho dù chúng ta thấy được kết quả hay không. Chỉ cần tập trung vào suy nghĩ và cách sống và hành động cho hòa bình, và khuyến khích những người khác làm theo vậy, để phần hiệu quả vào trong tay Thiên Chúa.

\* Bạn không thể thay đổi bất cứ ai ngoại trừ chính mình. Sau khi bạn đã trở thành một gương mẫu, bạn có thể truyền cảm hứng cho người khác thay đổi bản thân họ.

\* Trong một tình huống xung đột, bạn phải nghĩ đến một giải pháp đó là công bằng cho tất cả các liên quan, thay vì một giải pháp chỉ có lợi cho bạn. Chỉ có một giải pháp đó là công bằng cho tất cả các liên quan mới có hiệu lực lâu dài.

\* Động cơ của bạn phải là tốt nếu bạn muốn công việc của bạn có một hiệu ứng tốt.

\*\*\*\*\*

Những trao đổi thư từ của Tôi

\*\*\*\*\*

H: Bạn có làm việc để kiếm sống?

Đ: Tôi làm việc để kiếm sống trong một cách khác thường. Tôi cho những gì Tôi có thể cho qua cách suy nghĩ và lời nói và hành động tốt cho những người sống quanh Tôi và cho nhân loại. Đổi lại Tôi chấp nhận những gì người ta muốn cho, nhưng Tôi không hỏi. Họ được hưởng phúc bằng cách những gì họ cho và Tôi hưởng phúc bằng cách những gì Tôi cho.

H: Tại sao bạn không chấp nhận tiền?

Đ: Bởi vì Tôi nói về chân lý tinh thần, và chân lý tinh thần không bao giờ được mua bán - những người bán nó tự làm tổn thương tinh thần họ. Số tiền gửi đến trong thư - mà không nài xin - Tôi không dùng cho bản thân Tôi, Tôi dùng nó cho việc in và buro phí. Những người cố gắng muốn mua chân lý tinh thần đang cố gắng chiếm lấy nó trước khi họ chưa được sẵn sàng. Trong vũ trụ trật tự tuyệt vời này, khi họ sẵn sàng, chân lý tinh thần sẽ đến với họ.

H: Bạn có cảm thấy cô đơn hay chán nản hay mệt mỏi?

Đ: Không. Khi bạn sống trong giao tiếp thường xuyên với Thiên Chúa, bạn không thể cô đơn. Khi bạn nhận thức được việc sắp xếp tuyệt vời của Thiên Chúa và biết rằng tất cả nỗ lực tốt mang lại hiệu quả tốt, bạn không thể chán nản. Khi bạn đã tìm thấy bình an nội tâm, bạn đang tiếp xúc với các nguồn sức lực vũ trụ và bạn không thể mệt mỏi.

H: Hữu trí có nghĩa như sao cho mỗi người?

Đ: Hữu trí không nghĩa là chấm dứt hoạt động, nhưng thay đổi hoạt động với sự hiến dâng cuộc sống của bạn được hoàn toàn hơn để phục vụ. Vì vậy nó nên là thời kỳ tuyệt vời nhất của đời bạn - thời kỳ mà bạn sẽ bận rộn một cách hạnh phúc và có nhiều ý nghĩa.

H: Làm sao Tôi có thể cảm thấy gần Thiên Chúa?

Đ: Thiên Chúa là Tình Yêu Thương, và bất cứ khi nào bạn đạt ra lòng yêu thương, bạn đang thể hiện Thiên Chúa. Thiên Chúa là Chân lý, và bất cứ khi nào bạn tìm kiếm Chân lý, bạn đang tìm kiếm Thiên Chúa. Thiên Chúa là cái đẹp, và bất cứ khi nào bạn tiếp xúc với cái đẹp của một bông hoa hay một buổi hoàng hôn, bạn đang tiếp xúc với Thiên Chúa. Thiên Chúa là Đấng Trί Tuệ tạo ra tất cả và duy trì tất cả và gắn kết tất cả với nhau và ban sự sống cho tất cả. Vâng,

Thiên Chúa là Bản Chất của tất cả. Vì vậy, bạn đang ở trong Thiên Chúa và Thiên Chúa ở trong bạn - bạn không thể có nơi nào mà không có Thiên Chúa. Bao trùm hết tất cả là quy luật của Thiên Chúa - quy luật về thể chất và quy luật về tinh thần. Không tuân theo nó và bạn cảm thấy bất hạnh - bạn cảm thấy xa cách Thiên Chúa. Tuân theo nó và bạn cảm thấy sự hòa hợp - bạn cảm thấy gần Thiên Chúa.

H: Những điều tốt đẹp là gì, và làm thế nào để Tôi chứa đầy nó vào cuộc sống của Tôi?

Đ: Những điều tốt đẹp là những gì có ích lợi cho bạn và cho người khác. Bạn có thể nhận được khuyến khích từ bên ngoài, nhưng trong sự phân tích cuối cùng bạn phải biết từ bên trong mình những điều tốt đẹp gì bạn muốn làm trong cuộc sống của bạn. Sau đó, bạn có thể lập một chương trình cho cuộc sống tốt đẹp theo ý bạn, và dự định theo chương trình đó. Nó có thể bao gồm một cái gì đó có ích lợi cho thân thể - như đi bộ hoặc tập thể dục. Hoặc một cái gì đó kích thích cho trí tuệ - như đọc sách có ý nghĩa. Và điều gì đó nâng cao lên sự xúc cảm - như âm nhạc hay. Nhưng quan trọng trên hết tất cả, nó cần phải bao gồm sự phục vụ cho người khác nếu nó có lợi ích cho tinh thần bạn.

H: Khi đối mặt với một vấn đề, có thể Tôi giải quyết nó một cách trí tuệ?

Đ: Nếu đó là một vấn đề sức khỏe, hãy tự hỏi mình, "Tôi đã có lạm dụng thân thể của Tôi không?" Nếu đó là một vấn đề tâm lý, hãy tự hỏi mình, "Tôi đã có là tình yêu thương như Thiên Chúa muốn Tôi không?" Nếu đó là một vấn đề tài chính, tự hỏi mình, "Tôi đã sống trong mức khả năng của Tôi không?" Những gì bạn làm trong hiện tại tạo ra tương lai, vì vậy sử dụng hiện tại để tạo ra một tương lai tuyệt vời. Liên miên qua sự suy nghĩ bạn tạo ra điều kiện trong tâm bạn và giúp đỡ tạo ra điều kiện xung quanh bạn. Vì vậy, bạn hãy luôn suy nghĩ tích cực, hãy suy nghĩ về sự tốt đẹp nhất có thể xảy ra, hãy suy nghĩ về những điều tốt đẹp mà bạn muốn xảy ra - hãy suy nghĩ về Thiên Chúa!

H: Làm thế nào Tôi có thể bắt đầu sống thực thụ?

Đ: Tôi bắt đầu sống thực thụ khi Tôi bắt đầu xem xét mọi tình huống và suy nghĩ coi Tôi có thể phục vụ những gì trong tình huống đó. Tôi học được rằng Tôi không nên hung hăng tham vọng về việc giúp đỡ, nhưng chỉ cần sẵn sàng. Thường thì Tôi có thể giúp đỡ được một tay - hay có thể có một nụ cười yêu thương hay một lời vui vẻ. Tôi đã học được đó là qua sự rộng rãi lòng tốt chúng ta nhận được những điều đáng giá trong cuộc sống.

H: Làm sao một người vợ bình thường và mẹ tìm được những gì bạn có?

Đ: Một người đang sống trong khuôn khổ gia đình (đa số mọi người như vậy) tìm thấy bình an nội tâm như cách Tôi tìm thấy nó. Tuân thủ quy luật của Thiên Chúa, nó giống nhau cho tất cả chúng ta - không chỉ quy luật vật chất, mà còn quy luật tinh thần chi phối hành vi của con người. Bạn có thể bắt đầu bằng cách sống tất cả những điều tốt đẹp mà bạn tin tưởng, như Tôi đã làm. Tìm và phù hợp vào một vị trí đặc biệt của bạn trong sự dự định của Thiên Chúa, nó là duy nhất cho mỗi linh hồn con người. Bạn có thể thử tìm kiếm trong sự im lặng tiếp thu, như Tôi đã làm. Đang sống trong khuôn khổ gia đình không phải là một cản trở để phát triển tinh thần, mà còn có khi mang lại thuận lợi. Chúng ta phát triển qua cách giải quyết vấn đề, và đang sống trong khuôn

khổ gia đình sẽ tạo nhiều vấn đề để phát triển. Khi chúng ta bước vào khuôn khổ gia đình, chúng ta gặp bước hướng ngoại đầu tiên từ việc tự cho mình là trung tâm đến việc cho gia đình là trung tâm. Tình yêu thương chân chính là một sự sẵn lòng hiến dâng không có một ý nghĩ đòi hỏi lại bất cứ điều gì, và khuôn khổ gia đình mang đến kinh nghiệm đầu tiên của tình yêu thương chân chính - tình yêu thương của một người mẹ và người cha cho con của họ.

H: Muốn trở nên tốt đẹp hơn người ta có phải chịu đựng đau khổ không?

Đ: Sẽ có đau khổ trong phát triển tinh thần của bạn cho đến khi bạn sẵn sàng làm theo lời Thiên Chúa và không cần phải gắng sức vào nó. Khi bạn sống lạc khỏi lời Thiên Chúa, bạn sẽ gặp khó khăn - mục đích của nó là kéo bạn trở lại sự hòa hợp. Nếu bạn sẵn lòng làm theo lời Thiên Chúa, bạn sẽ tránh khỏi khó khăn.

H: Có bao giờ Tôi sẽ đi vào một trạng thái cảm giác nghỉ ngơi, không còn cần thiết gì nữa để trở thành?

Đ: Khi bạn đã tìm thấy bình an nội tâm, bạn không còn có cảm giác về sự cần thiết gì nữa để trở thành - bạn hài lòng với sự sống của mình, kể cả việc theo hướng dẫn thiêng liêng của bạn. Tuy nhiên, bạn tiếp tục phát triển - nhưng một cách hài hòa.

H: Điều gì là một người ngoan đạo thực sự?

Đ: Tôi sẽ nói rằng một người ngoan đạo thực sự có thái độ ngoan đạo: một thái độ yêu thương đối với mọi người, một thái độ vâng lời đối với Thiên Chúa - đối với quy luật của Thiên Chúa và hướng dẫn của Thiên Chúa, và một thái độ ngoan đạo đối với bản thân - khi biết rằng bạn không thể bị hạn chế vì cái tính tự yêu mình, vì cái thân thể mình, và cuộc sống này không chỉ hạn chế ở cuộc sống trên trần gian.

H: Điều gì vượt qua nỗi sợ hãi?

Đ: Tôi sẽ nói rằng thái độ ngoan đạo vượt qua những sợ hãi. Nếu bạn có một thái độ yêu thương đối với mọi người, bạn sẽ không sợ họ. "Tình yêu thương hoàn hảo đánh mất sợ hãi." Một thái độ tuân theo lời đối với Thiên Chúa sẽ mang lại cho bạn vào sự nhận thức liên miên của sự hiện diện của Thiên Chúa, và sau đó sợ hãi sẽ tan biến. Khi bạn biết rằng cái thân thể chỉ như cái áo tạm mặc để bao bọc bạn, nó có thể bị hủy diệt - chính rằng bạn là thực chất mà kích hoạt thân thể và nó không thể bị phá hủy - làm thế nào bạn có thể phải sợ?

\*\*\*\*\*

Những trích đoạn tiến triển của Peace Pilgrim

\*\*\*\*\*

This part has not yet been translated..

Phần này chưa được dịch..