NHỮNG BÍ MẬT TỐI HẬU ĐỂ ĐẠT ĐẾN "KHÔNG GIỚI HẠN"

TRỞ VỀ KHÔNG

TRẢI NGHIỆM HO'OPONOPONO

HIỆN THỰC HÓA NHỮNG PHÉP MẦU
TRONG CUỘC SỐNG

JOE VITALE
TƯỜNG LINH dịch

phuongnambook

Được quét bằng CamScanner

Tiến sĩ JOE VITALE

Là chủ tịch Công ty Tiếp thị Hypnotic Inc. kiêm đồng sáng lập viên của Frontier Nutritional Research, một công ty chuyên về các công thức chống lão hóa đã được kiểm nghiệm. Ông là một trong những ngôi sao của bộ phim nổi tiếng ***Điều bí mật*** (The Secret).

Là tác giả của rất nhiều tựa sách bán chạy, tiêu biểu nhất có thể kể đến ***Hệ số hấp dẫn: Năm bước dễ dàng để tạo ra sự thịnh vượng (hay bất cứ điều gì khác) từ bên trong; Cẩm nang cuộc sống bị thất truyền: Kim chỉ nam lẽ ra bạn phải được trao khi chào đời; Sức mạnh của Tiếp thị bức xúc...***

Được quét bằng CamScanner

JOE VITALE
TƯỜNG LINH *dịch*

NHỮNG BÍ MẬT TỐI HẬU ĐỂ ĐẠT ĐẾN "KHÔNG GIỚI HẠN"

TRỞ VỀ KHÔNG

TRẢI NGHIỆM HO'OPONOPONO

HIỆN THỰC HÓA NHỮNG PHÉP MẦU
TRONG CUỘC SỐNG

phuongnambook
NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

Được quét bằng CamScanner

MỤC LỤC

Lời tựa: Trải nghiệm của tôi với Morrnah Simeona 7

Lời cảm tạ 16

Giới thiệu: Lúc ban đầu 18

Chương 1: Gặp rắc rối 29

Chương 2: Bạn sẽ không bao giờ còn như trước 40

Chương 3: Morrnah có điên không? 53

Chương 4: Hoʻoponopono thực thụ vui lòng đứng dậy 66

Chương 5: Vậy thì lỗi là của ai? 74

Chương 6: Những chương trình này từ đâu ra? 80

Chương 7: Công tắc kiểm soát Hiệu ứng Giả dược 85

Chương 8: Chiếc gương bí mật 96

Chương 9: So sánh Luật Hấp dẫn với Hoʻoponopono 105

Chương 10: Dù sao… ý định cũng chỉ dành cho những ai nhát cáy! 118

Chương 11: Hộp điều ước hay hộp quà? 124

Được quét bằng CamScanner

Chương 12: Nghệ thuật giải hấp 130

Chương 13: Phương pháp thanh tẩy mới 134

Chương 14: Có vấn đề? 146

Chương 15: Phép mầu thứ năm 154

Chương 16: Kể thêm về bí quyết tổ chức các khóa học Không giới hạn 160

Chương 17: Chuyện đó thực sự đã xảy ra? Trò đại bịp 166

Chương 18: Làm thế nào để khởi lập tôn giáo riêng cho mình 175

Chương 19: Phép mầu Hoʻoponopono 182

Lời bạt: Nắm bắt tinh hoa 187

Phụ lục A: Hỏi đáp về Hoʻoponopono 191

Phụ lục B: Thiền bảng trắng 196

Phụ lục C: Một cuộc phỏng vấn với Tiến sĩ Joe Vitale 204

Phụ lục D: Hỏi và Đáp về Không giới hạn 245

Phụ lục E: Tiến sĩ Hew Len thăm hỏi đứa trẻ nội tâm của ta 251

Phụ lục F: Danh mục hóa giải chi tiết của Hoʻoponopono 264

Phụ lục G: Những câu chuyện thành công 294

Về tác giả 336

Được quét bằng CamScanner

Được quét bằng CamScanner

LỜI TỰA

Trải nghiệm của tôi với Morrnah Simeona

Khi Joe Vitale đề nghị tôi chia sẻ trải nghiệm của bản thân về Morrnah Simeona – bậc Kanuha Lapa'au lỗi lạc ("Vị tôn sư chữa lành bằng ngôn từ" và "Tàng nhân" trong truyền thuyết của người Hawaii), tôi đã cảm nhận ngay lập tức một trạng thái bình an sâu lắng và cảm giác thư thái mà tôi vẫn luôn có được khi ở bên cạnh bà. Bà là một bậc kỳ tài, khiến tôi nhớ về bà ngoại Amelia của mình, người đã nuôi tôi khôn lớn ở Chile và thương yêu tôi vô điều kiện.

Dĩ nhiên, chẳng cần phải mất nhiều thời gian ở cạnh Morrnah mới biết rằng bà là một con người đặc biệt – rất đặc biệt! Bà tràn lấp – thiên nhiên chuyển biến quanh bà. Bà luôn ngỏ lời giúp đỡ khi ai đó cần bất kỳ điều gì. Ánh mắt bà nhìn ta như thể xuyên thấu hình hài thể xác. Bà là một vị chữa lành đích thực.

Được quét bằng CamScanner

Năm 1984, bà đến sống ở cơ ngơi của chúng tôi tại thôn lộ La Jolla – một vùng rất biệt lập ở La Jolla (thuộc hạt San Diego), bang California. Điền sản này có bốn ngôi nhà riêng rẽ, trong đó có một căn nhà gỗ nhỏ xinh xắn nhất mà bà đã lưu lại trong ba tháng.

Sau khi bà sống ở đó được vài tuần, mọi người đến chơi đều hỏi chúng tôi có thuê người làm vườn mới hoặc có chỉnh sửa gì đó với cảnh quan vườn tược hay không – mọi thứ đều thật sống động, đầy sinh khí và mỹ miều. Ngay cả thiên nhiên cũng biến đổi quanh bà – quả là một trải nghiệm kỳ bí đối với một người trạc ngoài ba mươi như tôi, khi mới chỉ vừa học hỏi được những nguyên tắc tâm linh phổ biến đã tồn tại lâu nay trên trái đất này.

Những lúc tôi tham gia các chuyến lưu giảng "Tiền bạc & Bạn" trở về, bà thường dành cho tôi các đợt trị liệu Hoʻoponopono đặc biệt và chuyên sâu để thanh tẩy năng lượng của tôi. Sau những lần đó, tôi cảm thấy như mình vừa gột rửa xong. Cảm giác thật thần thánh. Bà không ngừng động viên tôi giữ thanh khiết năng lượng cho bản thân bằng cách thực hành và tâm niệm cụm từ *Hoʻoponopono*.

Morrnah quả thật đặc biệt.

Xuất thân từ một dòng dõi *Kahuna,* bà đã chọn con đường hiện đại hóa phương pháp Hoʻoponopono (thuộc giáo lý cổ xưa của người Huna ở Hawaii) để giúp con người thoát khỏi những tổn thương, buồn khổ lưu giữ trong tiềm thức và đang tác động đến từng giây phút trong cuộc sống – một phương pháp rất hiệu nghiệm.

Được quét bằng CamScanner

Quyết định của Morrnah về việc khai mở điều bí mật mà người Hawaii đã giữ kín suốt bao thế hệ đã không làm hài lòng một số giới – thậm chí bà còn bị một số nhóm tẩy chay. Mornnah là một bậc yêu thương con người, luôn nâng đỡ mọi người thoát khỏi những hành vi vô thức và giúp thanh lọc sâu tiềm thức. Bà can đảm và hiểu rõ mục đích của mình là dạy cho con người cách giải thoát bản thân khỏi những giới hạn, đoạn ly với các sợi *aka* đã hình thành qua nhiều niên đại, và hiệu chỉnh sự hòa hợp của gia đình bên trong:

Aumakua: Au (có nghĩa là tắm hoặc bơi)
Makua: Cha (hợp lại sẽ có nghĩa là chan hòa trong Thánh Linh)
Uhane: Mẹ (ý thức)
Unihiipili: Đứa trẻ (tiềm thức)

Tôi học được rằng chỉ cần đọc "Hoʻoponopono" là thanh tẩy được không gian. Từ ngữ ấy thanh tẩy tôi ngay tức khắc.

Nhưng để tôi kể cho bạn nghe lần đầu tôi gặp Morrnah ra sao.

Người bạn quý mến của tôi, sinh trưởng ở Hilo, Đảo Lớn thuộc Hawaii, Eric Smith, đã giới thiệu tôi với bà và lớp Hoʻoponopono mà bà đang tổ chức cùng với Tiến sĩ Stan Haleakala (một con người kỳ tài nữa mà giờ đây được mọi người gọi là Tiến sĩ Hew Len) ở Los Angeles, đâu đó trong năm 1983. Tôi có cảm giác rằng lúc ấy là vào tháng Mười Một, tháng yêu thích của tôi trong năm, không chỉ vì

Được quét bằng CamScanner

nó là tháng sinh nhật của tôi, mà còn vì đó là một khoảng thời gian đẹp trên toàn thế giới: mùa thu ở bắc bán cầu, mùa xuân ở miền nam.

Đó là một quãng thời gian rất đặc biệt – một kỳ cuối tuần không bao giờ quên.

Lớp học quy tụ đủ loại kỳ nhân, gồm cả những nhân vật ở Hollywood, như diễn viên Leslie Ann Warren (từng đóng trong chương trình truyền hình *Will & Grace* với vai người yêu của bố Will). Cô ấy là một người đáng yêu.

Chúng tôi là một tập thể vui tươi và đã gắn bó với nhau trong ba ngày thanh lọc ấy, cắt đứt những sợi *aka* được tạo ra khi chúng ta lệ thuộc vào con người, nơi chốn và sự vật. Quá trình này đòi hỏi chúng tôi phải liệt kê nhiều danh sách: tên người, bao gồm gần như tất cả những ai mà ta có thể nhớ ra rằng mình đã có một mối quan hệ và có ảnh hưởng đến ta; những nơi ta đã sống; những chiếc xe ta đã sử dụng; những cảnh ngộ làm tổn thương ta và những người chúng ta đã làm tổn thương – mọi kinh nghiệm bẽ bàng mà ta có thể nghĩ đến. Chúng tôi được khuyến khích nêu ra tất cả sự xấu hổ, phiền trách và tội lỗi mà mình đã lưu giữ trong tiềm thức.

Nếu nói bầu không khí có lúc trở nên khó chịu thì quả là không nói hết sự thật!

Điều hết sức thú vị là lập danh sách những người mà ta đã quan hệ tình dục. Đó cũng là lúc tôi hiểu được tầm cỡ và sự quan trọng của việc bảo vệ năng lượng của mình. Quan hệ tình dục với một ai đó là cách nhanh nhất để tiếp nhận không chỉ năng lượng của người kia, mà cả năng lượng của những

Được quét bằng CamScanner

người mà người ấy đã từng có quan hệ tình dục – có thể có năng lượng của hàng trăm người khi ta ăn nằm với một người!

Bà và Stan là những giáo viên xuất sắc. Họ dạy bằng cách kể những câu chuyện lạ thường từ bao người mà họ đã giúp qua nhiều năm. Có quá nhiều điều để chia sẻ ở đây, nhưng điều tôi thấy rất thú vị là Morrnah say mê nam diễn viên Tom Selleck, ngôi sao của chương trình truyền hình *Magnum PI*, được quay ở Hawaii.

Morrnah thanh tẩy cho Tom Selleck mãi. Tôi đã gặp anh ở Hawaii một năm trước đó, và không khỏi nghĩ rằng anh đã rất may mắn khi có một người như Morrnah liên tục dọn dẹp cho mình. Khi anh rời ánh đèn sân khấu đã nhiều năm, an định với một đời sống bình lặng hơn bên người vợ mới và đứa con, tôi vẫn cứ nghĩ rằng giá như lời cầu nguyện Hoʻoponopono đã không ảnh hưởng đến anh. Thật thích khi được xem anh tái xuất trong loạt phim truyền hình *Gia đình cảnh sát (Blue Bloods)*.

Bà đã chia sẻ với chúng tôi rằng các diễn viên, người nổi tiếng, ngôi sao thể thao, chính khách – những người được công chúng để mắt – là những người đặc biệt gặp rủi ro về năng lượng do tất cả sự phóng chiếu hướng vào họ. Những người này có thể có hàng triệu dây *aka* từ mọi sự chú ý, phóng chiếu tình dục, sự phóng chiếu tích cực và tiêu cực – mọi tư tưởng từ những người hâm mộ làm suy giảm sinh lực, sức mạnh cá nhân và khả năng trở nên trong lành của họ.

Ôi chao, nghe thật kinh khủng! Tôi bắt đầu tự hỏi chẳng lẽ đây là lý do khiến các biểu tượng tình dục xinh đẹp như Marilyn Monroe có một cuộc sống trắc trở như vậy!

Được quét bằng CamScanner

Tôi bắt đầu nhìn mọi chuyện theo một cách rất khác biệt.

Cuộc sống của tôi đã thay đổi sau kỳ cuối tuần đó. Tôi cảm thấy như đã tắm lâu cả đời – đến nỗi năng lượng của tôi đã được thanh lọc mãi mãi – và trách nhiệm của tôi là giữ cho năng lượng của mình thanh sạch và tinh khiết. Tôi đã có phương pháp Hoʻoponopono rút gọn để áp dụng liên tục, và chép nó vào sau sổ niên lịch về các sự kiện kể từ những năm 1980. Tôi quét các bản sao vào trong máy tính, iPad và iPhone của tôi. Chúng tôi được dạy hãy mở sách *Hoʻoponopono* và đặt trong xe để dạy cho tiềm thức của chiếc xe cách tự giữ thanh khiết. Tôi không khỏi nghĩ rằng cách này hiệu nghiệm. Tôi đã không bị bất kỳ tai nạn nào sau một sự cố rất nhỏ vào năm 1976, trước khi học Hoʻoponopono!

Tôi đã thực hành phương pháp Hoʻoponopono ở khắp những nơi tôi đến trên thế giới, trừ Bali, Indonesia. Khi tôi định thực hành ở đó, một cảm giác rất mãnh liệt đã lên tiếng "Không". Sau này tôi biết rằng sự mách bảo ấy từ Siêu nhiên là chính xác. Bali có các nghi thức riêng – năng lượng riêng của nơi này. Tốt hơn hết hãy luôn làm theo sự dẫn dắt bên trong ta.

Lần cuối cùng tôi nói chuyện với Morrnah là vào giữa năm 1989. Tôi cùng đối tác kinh doanh của mình khi ấy, Robert T. Kiyosaki (tác giả loạt sách *Cha giàu, cha nghèo*), trở lại Đảo Lớn ở Hawaii để tham dự khóa dành cho doanh nhân của trường Excellerated Business School tổ chức tại Kona Surf Resort (đến nay đã đổi chủ một vài lần) – một bất động sản tráng lệ bên bờ Vịnh Keauhou. Tôi gọi cho

Được quét bằng CamScanner

Morrnah để bà có thể bay đến Đảo Lớn (nơi chúng tôi biết bà yêu thích) và hướng dẫn bài cầu nguyện Hoʻoponopono cho lớp này. Bà bảo, "Em ơi, tôi mệt quá... Tôi không được khỏe như trước... Em làm đi."

Tôi sửng sốt. Vị Kahuna đại tài này bảo tôi hướng dẫn phương pháp Hoʻoponopono trước một nhóm doanh nhân thành đạt. Tôi cảm thấy hơi không chắc chắn và gánh trách nhiệm quá lớn khi hướng dẫn một bài cầu nguyện như vậy. Bà trấn an tôi rằng toàn bộ khu vực này – vịnh biển, khu nghỉ mát và các Đảo Lớn đã được lập trình với bài cầu nguyện và rằng tôi không có gì phải lo lắng, rằng tôi sẽ làm tốt. Tôi cảm thấy yên bình và sẵn sàng, và tôi đã làm tốt – làm thế nào có thể không tốt khi thực hành Hoʻoponopono!

Từ đó về sau, tôi hướng dẫn tất cả các buổi Hoʻoponopono trong các khóa của chúng tôi và các dịp khác nữa. Chúng tôi rất bận rộn và rất thành công. Tôi đã không nói chuyện lại với Morrnah.

Vài năm sau, tôi biết được bà đã ra đi vào đầu năm 1992. Mặc dù cảm thấy buồn vì không còn được nhấc điện thoại lên để nói chuyện với bà, được bà trị liệu một cách thần diệu, hoặc đến học hỏi dưới chân bà, tôi vẫn cảm nhận được sự hiện diện của bà.

Bà đang và sẽ luôn luôn là một sinh lực thần diệu trong cuộc sống của tôi. Tôi thực sự cảm nhận được những giáo huấn của bà – giáo huấn của tiến sĩ Haleakala – và lời cầu nguyện đã có một tác động rất tích cực đối với cuộc sống và công việc của tôi.

Một phần của lời cầu nguyện là xin An lạc từ Siêu nhiên:

Được quét bằng CamScanner

Xin An lạc đến với người, hết thảy An lạc của tôi.
An lạc vốn dĩ là Siêu nhiên, An lạc vốn dĩ là Tôi hiện hữu,
An lạc luôn luôn, bây giờ và mãi mãi và đời đời.
An lạc tôi trao cho người, An lạc của tôi để lại cho người,
Không phải An lạc của thế giới, mà chỉ An lạc của tôi,
An lạc từ Siêu nhiên.

Bà đã dạy chúng tôi rằng khi ta bước lên xe, máy bay, tàu hỏa hoặc bất kỳ phương tiện nào, hãy phủ lấy nó bằng 300 triệu An lạc từ Siêu nhiên. Tôi đặc biệt nhớ điều này khi bước lên máy bay – tôi ngủ ngon lành. Tôi biết mình đang được bảo vệ.

Tôi có rất nhiều câu chuyện về Hoʻoponopono để kể – quá nhiều để kể trong cuốn sách này – nhưng hãy yên tâm rằng, trong 30 năm qua, tôi có thể chân thành nói rằng lời cầu nguyện Hoʻoponopono đã là một lực dẫn dắt (và che chở) lớn lao đối với tôi.

Từ *Hoʻoponopono* liên tục ở cửa miệng tôi. Tôi đã thực hành trong những dịp vui và lúc buồn. Tôi biết rằng sự tương hợp của gia đình nội tâm trong tôi là hệ trọng để có được bình an trong tâm trí, để có sự thanh khiết về tinh thần mà tôi cần để vận hành một tổ chức toàn cầu thành đạt, để thu hút các đối tác kinh doanh tài danh mà tôi đã có trong nhiều thập niên, để có những con người tuyệt vời giảng dạy các chương trình của chúng tôi, để có những người tham dự, để có mạng lưới toàn cầu rộng lớn, và để có tình yêu thương hầu kết nối với những người thân yêu của tôi.

Được quét bằng CamScanner

Sự thành công và thịnh vượng mà tôi có chắc chắn được tạo dựng bởi nỗ lực trong công việc và bằng cách áp dụng các nguyên tắc kinh doanh lẫn nhận thức hợp lý mà chúng tôi giảng dạy – và chắc chắn ngọn gió nâng đôi cánh của tôi là phương pháp Hoʻoponopono.

Tôi chúc bạn điều tương tự.

Xin trích lại câu kết của lời cầu nguyện:

Nguyện cầu Siêu nhiên không ngừng chúc phúc cho tất cả những ai can dự vào phương pháp Hoʻoponopono. Chúng ta đã được giải thoát! Giờ đây chúng ta đang ở trong Vòng tay của Đấng sáng tạo Siêu việt.

Aloha!

—D.C. Cordova,

CEO, trường Kinh doanh Excellerated Business Schools®

dành cho Doanh nhân

Chương trình Tiền & Bạn®

www.Excellerated.com

Được quét bằng CamScanner

LỜI CẢM TẠ

Tôi mãi mãi biết ơn Tiến sĩ Hew Len đã đích thân dạy tôi Hoʻoponopono, đồng soạn thảo cuốn *Không giới hạn (Zero Limits)* với tôi, cùng tôi hướng dẫn ba khóa *Không giới hạn*, và trở thành người thầy của tôi. Công sức của nhiều người đã giúp tôi soạn nên cuốn sách này, từ công tác biên tập của Suzanne Burns và Mathes Jones cho đến các đóng góp của D.C. Cordova, Saul Maraney, và Kory Basaraba. Tôi cũng biết ơn sự động viên và hỗ trợ từ các bạn bè của tôi, nhất là Lori Anderson, Victoria Belue Schaefer, Daniel Barrett, Mathew Dixon, Mary Rose Lam, Michael Abedin, và Bruce Burns. Tôi mãi mãi biết ơn đội ngũ nhân viên của John Wiley & Sons, Inc., nhất là Matt Holt, vì đã tin tưởng vào công việc của tôi. Tôi cũng muốn cám ơn đội ngũ *Đào tạo phép mầu (Miracles Coaching®)* tại Prosper đã giúp mọi người tìm hiểu và thực hành một cách chính xác phương pháp Hoʻoponopono thực thụ. Và, tất nhiên, tôi luôn muốn cám ơn vợ tôi và người bạn đường trong cuộc sống của tôi, Nerissa, vì đã luôn luôn yêu thương và hỗ trợ

Được quét bằng CamScanner

tôi. Nếu tôi đã quên một ai, hãy tha thứ cho tôi. Cuối cùng, tôi xin cảm ơn bạn, độc giả, đã cởi mở để tiếp nhận nguồn hứng khởi. Tôi xin chân thành trao cuốn sách này cho bạn. *Aloha Nui Loa.*

Được quét bằng CamScanner

GIỚI THIỆU

Lúc ban đầu

Chúng ta có thể thỉnh cầu Siêu nhiên, người biết kế hoạch chi tiết của cá nhân chúng ta, để chữa lành tất cả những ý nghĩ và ký ức mà ta đang lưu giữ vào lúc này.

—Morrnah Simeona

Tôi đã sai lầm. Sai lầm thậm tệ. Khi viết xong cuốn *Không giới hạn*, tôi cứ đinh ninh cả thế giới sẽ cám ơn mình. Tôi biết câu chuyện này tràn đầy cảm hứng. Tôi biết đó là một phép lạ. Và tôi biết câu chuyện phải được kể ra.

Nhưng tôi không hề biết một số người sẽ ghét chuyện này – và ghét cả tôi.

Nhưng Tiến sĩ Hew Len thì biết. Khi tôi bảo ông rằng cuốn sách của chúng tôi đã hoàn tất, ông bảo, "Chừng nào

Được quét bằng CamScanner

sách tung ra thì mọi chuyện sẽ be bét cho mà xem." Tôi không biết ông định nói gì. Nhưng ông là người thông tỏ hơn tôi. Ông tỉnh thức và nhìn thấy tương lai. Mọi chuyện đã hiện ra trước mắt ông. Đối với tôi, trời vẫn còn tối. Khi mặt trời mọc, tôi bị lóa mắt.

Tôi quyết định viết cuốn sách tiếp theo này bởi hai lý do: thứ nhất, để giải thích rõ hơn nữa về thông điệp của *Không giới hạn* (và những gì đã xảy ra khi cuốn sách ra đời), và thứ hai, để trình bày thêm với bạn đọc những phương thức nâng cao bí truyền của Hoʻoponopono.

Tôi chia sẻ ý tưởng này với Tiến sĩ Hew Len. Ông ngần ngừ vì các bô lão của truyền thống Hoʻoponopono đã quở trách ông về việc tiết lộ những bí mật của họ. Ông không muốn lặp lại chuyện đó một lần nữa. Đối với bản thân ông, ông chỉ cần thanh lọc để làm thay đổi thế giới. Còn với tôi, tôi cần tiếp tục thực thi sứ mệnh. Tôi vẫn muốn cả thế giới biết đến công cụ kỳ diệu này. Tôi đã quyết định sẽ viết cuốn sách tiếp theo một mình, không có Tiến sĩ Hew Len trong vai trò đồng tác giả.

Nhưng trước khi đi vào nội dung cuốn sách, hãy để tôi kể lại sơ lược về lúc khởi đầu.

Mọi chuyện đã bắt đầu thậm chí từ trước khi *Không giới hạn* được xuất bản. Trước khi tôi nộp bản thảo cho nhà xuất bản, cuốn sách đã trở nên *best-seller* trên Amazon rồi. Bằng cách nào? Trang web bán hàng nổi tiếng này đã đưa tựa sách vào trong danh mục sách sắp xuất bản, nhưng một đoạn trích của sách đã được lưu hành trước đó cả năm trời trên Internet. Hàng triệu người đã đọc – và quá nhiều người đã

Được quét bằng CamScanner

đặt trước để mua, khiến cuốn sách trở thành một tựa sách bán chạy nhất ngay từ lúc nhà xuất bản chưa cầm bản thảo.

Đây là một bài báo lan truyền trên Internet hồi năm 2005 và đã khiến hàng triệu người muốn mua sách:

Nhà trị liệu kỳ lạ nhất thế giới

Ba năm trước, tôi được nghe về một nhà trị liệu tại Hawaii đã chữa lành cho cả một khoa bệnh tâm thần hình sự – mà không hề tiếp xúc với bệnh nhân. Vị tiến sĩ tâm lý này nghiên cứu hồ sơ của bệnh nhân và sau đó tự nhìn vào bên trong chính mình để xem mình đã gây ra bệnh cho người đó như thế nào. Trong khi ông tự thanh tẩy bản thân, bệnh nhân cũng tự khỏi bệnh.

Khi đọc bài báo đó lần đầu tiên, tôi ngỡ rằng đó là chuyện hoang đường mà thiên hạ thích đồn thổi. Làm sao người ta có thể chữa bệnh cho người khác bằng cách tự chữa chính mình? Làm sao một bậc thầy trị liệu, cho dù giỏi nhất, có thể chữa được tội phạm tâm thần?

Chuyện nghe chẳng hợp lý chút nào. Thật phi lý, nên tôi gạt câu chuyện qua một bên.

Tuy nhiên, một năm sau tôi lại nghe thấy câu chuyện một lần nữa. Tôi nghe rằng nhà trị liệu đã dùng một liệu pháp chữa lành của người Hawaii mang tên Hoʻoponopono. Tôi chưa bao giờ nghe nhắc đến phương pháp này, nhưng tôi không bỏ ngoài tai được nữa. Nếu câu chuyện này có thật thì tôi phải tìm hiểu thêm.

Tôi đã từng hiểu "trách nhiệm hoàn toàn" có nghĩa là tôi chịu trách nhiệm cho những gì tôi nghĩ và làm.

Được quét bằng CamScanner

Vượt ngoài phạm vi đó, vấn đề nằm ngoài tầm tay của tôi. Tôi nghĩ rằng hầu hết mọi người đều nghĩ về trách nhiệm như vậy. Chúng ta chịu trách nhiệm cho những gì chúng ta làm, chứ không phải những gì người khác làm. Nhà trị liệu người Hawaii đã chữa lành cho những bệnh nhân tâm thần sẽ dạy tôi một nhãn quan mới cấp tiến về trách nhiệm hoàn toàn.

Tên của ông là Tiến sĩ Ihaleakala Hew Len. Chúng tôi đã dành khoảng một giờ đồng hồ để nói chuyện lần đầu tiên trên điện thoại. Tôi đòi ông kể đầy đủ chuyện ông đã làm trong vai trò nhà trị liệu. Ông giải thích rằng ông làm việc tại Bệnh viện Tiểu bang Hawaii trong bốn năm. Phân khoa của ông lưu giữ các bệnh nhân tâm thần hình sự rất nguy hiểm. Các bác sĩ tâm lý bỏ việc hằng tháng. Nhân viên thì gọi điện cáo ốm rất nhiều hoặc cứ thôi việc. Mọi người đi lại trong khoa đều áp lưng vào tường vì sợ bị người bệnh tấn công. Thật chẳng phải một nơi thoải mái để sống, làm việc hoặc viếng thăm.

Tiến sĩ Hew Len kể với tôi rằng ông chưa hề tiếp bệnh nhân. Ông nhìn nhận có phòng làm việc và đã xem bệnh án của họ. Trong khi xem bệnh án, ông thao tác trên bản thân mình. Trong khi ông thao tác trên chính mình, các bệnh nhân bắt đầu lành bệnh.

"Sau vài tháng, các bệnh nhân buộc phải xích đã được phép tự do đi lại," ông kể với tôi. "Những người phải dùng thuốc liều cao đã hết dùng thuốc. Và những người không bao giờ có cơ hội được phóng thích đã được trả tự do."

Được quét bằng CamScanner

Tôi kinh ngạc.

"Không chỉ có vậy," ông kể tiếp, "nhân viên bắt đầu vui vẻ đi làm. Không còn tình trạng vắng mặt và thôi việc. Rốt cục chúng tôi có đông nhân viên hơn mức cần thiết vì các bệnh nhân đã được xuất viện, và toàn bộ nhân viên đều đi làm. Hiện nay, phân khoa đó đã bị đóng cửa."

Đây là lúc tôi phải đặt câu hỏi đáng giá bạc triệu đô la: "Ông đã làm gì bên trong chính mình để khiến những người đó thay đổi?"

"Tôi chỉ đơn giản chữa lành phần trong tôi đã gây ra những điều đó," ông đáp. Tôi không hiểu.

Tiến sĩ Hew Len giải thích rằng trách nhiệm hoàn toàn đối với cuộc đời của ta có nghĩa là mọi thứ trong đời ta – bởi vì nó đã ở trong đời ta – đều là trách nhiệm của ta. Hiểu sát nghĩa thì toàn bộ thế giới này là sự sáng tạo của ta.

Ái chà. Khái niệm này thật khó nuốt. Chịu trách nhiệm cho những gì ta nói hay làm là một chuyện. Chịu trách nhiệm về những gì mọi người trong đời ta nói hoặc làm là chuyện hoàn toàn khác. Tuy nhiên, chân lý là đây: Nếu ta chịu trách nhiệm hoàn toàn với cuộc đời của mình thì tất cả mọi thứ ta nhìn, nghe, nếm, sờ, hoặc trải nghiệm dưới bất kỳ hình thức nào cũng là trách nhiệm của ta bởi vì nó ở trong đời ta.

Điều đó có nghĩa rằng bọn khủng bố, vị tổng thống hay nền kinh tế – bất cứ điều gì ta trải nghiệm và

Được quét bằng CamScanner

không thích – ta đều có quyền chữa lành. Có thể nói, chúng không tồn tại mà chỉ là sự phóng chiếu từ bên trong ta. Vấn đề không nằm ở chúng, mà nằm ở ta, và để thay đổi chúng, ta phải thay đổi bản thân.

Tôi biết khái niệm này khó mà hiểu được, khoan nói đến việc chấp nhận hoặc thực hành. Đổ lỗi thì dễ hơn nhiều so với chịu trách nhiệm hoàn toàn, nhưng khi nói chuyện với Tiến sĩ Hew Len, tôi bắt đầu nhận ra rằng sự chữa lành đối với ông và trong Hoʻoponopono có nghĩa là yêu thương bản thân mình. Nếu muốn hoàn thiện cuộc sống của mình, ta phải chữa lành cuộc sống của mình. Nếu muốn chữa trị cho bất cứ ai – thậm chí một bệnh nhân tâm thần hình sự – ta chữa bằng cách chữa lành chính mình.

Tôi đã hỏi Tiến sĩ Hew Len chữa lành chính mình ra sao. Chính xác ông đã làm gì, khi xem bệnh án của các bệnh nhân đó?

"Tôi cứ nói, 'Tôi xin lỗi' và 'Thương lắm,' lặp đi lặp lại," ông giải thích.

Có vậy thôi? Có vậy thôi.

Hóa ra yêu thương chính mình là cách kỳ diệu nhất để hoàn thiện bản thân, và khi hoàn thiện bản thân, ta hoàn thiện thế giới của mình. Để tôi cho bạn một ví dụ ngắn gọn về cách vận hành của phương pháp này: Một hôm, có người gửi cho tôi một email làm tôi bực mình. Trước kia, tôi sẽ giải quyết bằng cách chế ngự các yếu huyệt cảm xúc của mình hoặc ra sức tranh biện với người đã gửi thông tin gây khó chịu. Lần này, tôi quyết định

Được quét bằng CamScanner

thử phương pháp của Tiến sĩ Hew Len. Tôi cứ thầm nói, "Tôi xin lỗi" và "Thương lắm", tôi không nói với một ai cụ thể cả. Tôi chỉ đơn giản khơi gợi tình yêu thương để chữa lành bên trong tôi những gì đã tạo ra hoàn cảnh bên ngoài.

Trong vòng một giờ, tôi nhận được một email nữa cũng của người ấy. Anh ta xin lỗi về email trước đó. Hãy nhớ rằng tôi đã không làm bất kỳ hành động gì để có được lời xin lỗi đó. Tôi thậm chí không hồi đáp anh ta. Thế nhưng, khi nói "Thương lắm", bằng cách nào đó tôi đã chữa lành bên trong tôi những gì đã tạo ra hoàn cảnh ấy.

Sau đó tôi dự một khóa Hoʻoponopono do Tiến sĩ Hew Len tổ chức. Giờ đây ông đã 70 tuổi, được coi là một đại lão pháp sư, và có phần ẩn dật. Ông khen cuốn Hệ số Hấp dẫn (The Attractor Factor) của tôi. Ông bảo rằng khi tôi hoàn thiện bản thân, sự rung động của cuốn sách sẽ nâng cao, và mọi người sẽ cảm nhận được khi họ đọc nó. Nói tóm lại, khi tôi hoàn thiện, độc giả của tôi sẽ hoàn thiện.

"Thế còn những cuốn sách đã được bán ra và lưu hành bên ngoài thì sao?", tôi hỏi.

"Chúng không ở bên ngoài," ông giải thích, một lần nữa tôi nát óc với trí tuệ huyền vi của ông. "Chúng vẫn còn ở bên trong anh."

Nói tóm lại, không có gì ở bên ngoài.

Để giải thích kỹ thuật tiên tiến này một cách chuyên sâu thỏa đáng có lẽ phải viết cả một cuốn sách. Chỉ có thể

Được quét bằng CamScanner

nói vắn tắt rằng mỗi khi ta muốn hoàn thiện bất cứ điều gì trong đời mình, chỉ có một chỗ để nhìn lại: bên trong ta. Khi ta nhìn, hãy nhìn với sự yêu thương.

Bài báo năm 2005 ấy đã chuẩn bị tinh thần cho cả thế giới về cuốn *Không giới hạn* và khiến nó trở thành một tựa sách bán chạy nhất thậm chí từ khi chưa xuất bản. Dĩ nhiên, khi cuốn sách ra đời vào tháng Bảy năm 2007, mọi chuyện đã được khuấy lên – và bắt đầu xáo trộn.

Mới chỉ đọc trích đoạn, mọi người đã bắt đầu đăng ý kiến về cuốn sách mà, dĩ nhiên, họ thậm chí vẫn chưa đọc. Những người bạn cũ của tôi từ những ngày tôi còn chật vật ở Houston nhiều thập niên trước đó, những người tôi đã giúp bằng công sức và lời khuyên, đã quay lưng lại với tôi. Họ cáo buộc tôi bịa đặt ra toàn bộ câu chuyện. Họ cho rằng Tiến sĩ Hew Len là hư cấu, rằng câu chuyện ông chữa lành các bệnh nhân tâm thần là một chuyện đồn thổi. Họ cáo buộc tôi bán những bí mật của truyền thống Hawaii để kiếm tiền. Có người còn nói rằng tôi kiếm tiền bằng cách bán một cuốn sách chẳng có bí quyết gì trong đó cả.

Tôi không địch lại được. Tôi bị tổn thương. Tôi choáng váng và hoang mang. Tôi cảm thấy mình là nạn nhân, tôi cứ tưởng Hoʻoponopono sẽ trao cho tôi sức mạnh.

Làm sao người ta lại có thể kết luận như vậy? Dù gì, Tiến sĩ Hew Len và tôi đã dành rất nhiều thời gian với nhau: tổ chức các khóa học, có hình ảnh chụp lại, làm các chương trình phát thanh, và soạn phiên bản âm thanh cho *Không giới hạn*. Chúng tôi có các đoạn phim trên YouTube.

Được quét bằng CamScanner

Chúng tôi đã *cùng* làm tất cả những việc này. Rõ ràng ông ấy đã – và đang – có thật.

Rồi lại có những người không đọc sách, và không thể đọc được vì sách chưa xuất bản, nhưng lại bình luận về sách và nói rằng họ ghét cuốn sách và cả tôi. Họ gọi tôi bằng đủ thứ ngôn từ và tìm cách liệt tôi vào danh sách đen để chặn email của tôi. Họ còn tạo ra và đặt tên tôi cho một loại virus máy tính. Và nhiều chuyện khác nữa...

Vâng, cũng có vô số người hâm mộ cuốn sách và tôi. *Không giới hạn* đã trở thành một trong những tựa sách chính thức bán chạy nhất khi xuất bản. Hàng ngàn, có lẽ hàng triệu, người đã học được phương pháp chữa lành đơn giản được mô tả trong đó và đổi đời. Người ta áp dụng không chỉ cho bản thân, mà còn đưa vào trong trường học, nhà tù và bệnh viện và chứng kiến những kết quả kỳ diệu. Cuốn sách đã được dịch ra nhiều thứ tiếng. Tôi đã được mời đi nói chuyện tại các nước. Các khóa học của Tiến sĩ Hew Len từ chỗ có 30 người đã lên đến hơn 800 người tham dự. Ông trở thành một *guru*. Hoʻoponopono đã trở nên chính thống.

Nhưng câu chuyện không chỉ có mật ngọt. Người bạn thân thiết nhất đã công kích tôi. Vợ anh đã gửi đi một email rất vô tình cho một danh sách mà chính tôi giúp tạo ra, quay lưng và bôi xấu tôi. Thật đau đớn không ngờ. Rõ ràng họ chẳng thực hành tình yêu thương và tha thứ gì cả – theo Hoʻoponopono hay cách nào khác.

Tại sao tất cả những chuyện này xảy ra?

Một người bạn của tôi nói rằng sự thành công làm nảy sinh thái độ ghen ghét. Tôi gọi đó là một niềm tin. Tiến sĩ

Được quét bằng CamScanner

Hew Len sẽ gọi nó là một chương trình. Tuy nhiên, tôi phải thừa nhận *một điều gì đó* đã xảy ra khi cuốn sách quan trọng nhất trong đời tôi đã được soạn và xuất bản.

Tôi có thể gọi đó là một cơ hội để thanh tẩy bản thân, nhưng tôi nghĩ rằng câu chuyện không chỉ có thế. Nhìn lại, tôi tin rằng đây là chất xúc tác cho sự thức tỉnh của chính tôi.

Khi viết *Không giới hạn*, tôi nói rằng có ba giai đoạn thức tỉnh. Hóa ra tôi đã nói không đầy đủ – thật ra có bốn. Giai đoạn thứ tư vượt ngoài *Không giới hạn* và diễn ra ở nơi Siêu nhiên ngự trong ta. Tôi sẽ giải thích tất cả các giai đoạn trong cuốn sách mới này.

Sau khi viết *Không giới hạn*, tôi tưởng mình đã nắm được quy luật của cuộc sống. Ấy vậy mà quá nhiều sự kiện chua chát đã xảy đến với tôi và tôi thấy mình giống như một nạn nhân. Tất cả điều này dẫn dắt tôi đi đến chỗ hiểu được sự phó thác hoàn toàn và tầm quan trọng của việc thanh tẩy không ngừng bằng Hoʻoponopono. Ngày nay tôi đã biết phép mầu của giác ngộ.

Nếu muốn hiểu thêm về Hoʻoponopono thực thụ và đọc tiếp những gì chưa nói trong cuốn trước đây của tôi thì bạn đã chọn đúng sách để đọc.

Nếu tò mò về nguồn gốc của Hoʻoponopono hiện đại và thắc mắc Tiến sĩ Hew Len, vị thầy có vẻ điên rồ, là ai, bạn sẽ tìm thấy câu trả lời trong cuốn sách này.

Nhưng hãy chuẩn bị tinh thần. Nếu bạn nghĩ rằng *Không giới hạn* là một hành trình ghê gớm, hãy chờ đến khi đọc cuốn này. Hành trình này có thể làm bạn rúng động. Nó có thể làm rúng động và đảo lộn thế giới của bạn.

Được quét bằng CamScanner

Nếu bạn cảm thấy sẵn sàng, hãy lật trang.
Hãy chờ đón các phép mầu.

Mahalo,
Ao Akua
—Tiến sĩ Joe Vitale
Trên máy bay ở cao độ 35.000 bộ
Tháng 8 năm 2013

Được quét bằng CamScanner

CHƯƠNG 1

Gặp rắc rối

Không có cái gọi là bản ngã. Chỉ là dữ liệu, dữ liệu và dữ liệu.

—Tiến sĩ Ihaleakala Hew Len

Tôi gửi bản thảo cuốn *Không giới hạn* cho nhà xuất bản trong dịp diễn ra khóa *Không giới hạn* lần thứ hai, tổ chức tại Maui vào cuối năm 2006. Đây là quãng thời gian hưng phấn với tôi. Cơ bản mà nói, cuốn sách này tự nó viết ra. Tôi đã chấp bút chỉ trong hai tuần, một tốc độ đáng kinh ngạc. Các cuốn sách khác của tôi đều mất hàng tháng cho đến hàng năm trời để hoàn thành. Hai tuần ư? Quả là một phép lạ. Tiến sĩ Hew Len, đồng tác giả với tôi, đã ưng ý sau khi đọc vài trang. Ông nói, "Siêu nhiên bảo ổn rồi".

Tôi thấy tự hào. Tại sao lại không chứ? Tôi chẳng hề biết rằng những gì tồi tệ nhất chưa xảy đến.

Được quét bằng CamScanner

Trong suốt khóa học lần thứ hai ấy, Tiến sĩ Hew Len bảo tôi rằng khi cuốn sách ra mắt, "Mọi chuyện sẽ be bét cho mà xem." Tôi không biết ông nói gì, nhưng tôi không lo lắng. Tôi cảm thấy được dẫn dắt và che chở. Tinh thần của tôi phấn chấn, và niềm tin đang dâng cao. Tôi sẽ tiếp tục thanh tẩy. Sẽ không có chuyện gì khiến tôi hoang mang.

Tôi đã sai lầm.

Buổi tối đầu tiên trong khóa học, ngay trước bữa ăn tối để gặp gỡ và giao lưu, tôi nhận được một cú điện thoại đầy tức giận từ một tác giả kiêm bậc thầy tinh thần mà tôi xem như thần tượng. Bà đã viết lời ủng hộ bản thảo cuốn sách tôi gửi đến nhưng dường như chưa đọc cuốn sách. Sau khi đọc, bà đã phản đối vài điều trong đó, mà một trong số chúng có đề cập đến bà mặc dù không nêu danh. Khi nhận ra chính mình, bà bực dọc với tôi – và đã gọi cho tôi để phản ứng.

Tôi không có ý hại ai. Phần nội dung đó bàn đến việc ngay cả những người thành công cũng có những điểm mù và tự chuốc lấy sự nhiễu loạn. Tôi đã dùng bà như một ví dụ, nhưng không nêu tên. Tôi rất ngạc nhiên khi bà thịnh nộ vì bà thường dùng những thử thách trong cuộc sống cá nhân làm bài học giảng dạy trong các cuốn sách của chính bà. Điều đó chẳng phải là một bí mật. Nhưng mọi người thường gắn mọi thứ, kể cả những cuốn sách, với các ngụ ý và cảm giác bất an của mình. Bà nhìn thấy một điều gì đó bà không ưng, và thay vì chịu trách nhiệm hoàn toàn về những gì nhìn thấy (vốn là toàn bộ ý niệm của Hoʻoponopono và *Không giới hạn*), bà đã phản ứng với tôi.

Được quét bằng CamScanner

Bởi vì tôi đã (và vẫn là) một người hâm mộ bà, chuyện này làm tôi tổn thương nặng nề. Tôi đã sửa lại bản thảo để không nhắc đến bà nữa, nhưng sự thương tổn vẫn còn. Sau đó, tôi gọi cho bà để giải quyết vấn đề, nhưng tôi vẫn cảm thấy chao đảo. Làm thế nào lại xảy ra chuyện này? Nếu đây là những gì Tiến sĩ Hew Len dự báo và cuốn sách thậm chí còn chưa xuất bản, thì chuyện gì đang chờ đợi tôi? Giá mà tôi biết được. Rõ ràng là đã có chuyện – và một khi cuốn sách ra đời, mọi chuyện mới *thực sự* bắt đầu be bét.

Như tôi đã đề cập trong phần giới thiệu, cả những người trước đó chưa đọc cuốn sách (vì sách chưa được phát hành) cũng lên án cuốn sách và tôi. Họ nói rằng tôi đã bịa ra mọi chuyện, cả về Tiến sĩ Hew Len lẫn câu chuyện ông đã giúp chữa lành cho các bệnh nhân tại bệnh viện tâm thần hình sự Hawaii ra sao. Một số người lên án cuốn sách là không đầy đủ, và những người khác thì công kích tôi về việc đã không tiết lộ hết những bí mật trong khóa học về Hoʻoponopono. Họ cáo buộc tôi đã tìm cách đề cập các sản phẩm khác của tôi trong cuốn sách. Một số còn cho rằng nếu Tiến sĩ Hew Len có thật thì ông ta là người điên có thể được cấp giấy xác nhận.

Phải nói rằng mọi chuyện quả thật là điên đầu và khó chịu. Làm thế nào một cuốn sách lại có thể khích bác nhiều người đến thế, nhất là khi nó không những được viết bằng sự yêu thương mà còn dạy về tình yêu thương và sự tha thứ?

Trong khi đó, hàng ngàn độc giả đã được chuyển hóa. Tôi đã nhận được các cuộc gọi, thư từ, và email từ những người thật lòng tri ân. Họ đã tìm thấy niềm hy vọng, sự chữa lành

Được quét bằng CamScanner

và cứu rỗi. Quả thật đáng khích lệ, nhưng những vết thương đâm trên lưng tôi vẫn đau nhói.

Mọi chuyện sẽ còn tồi tệ hơn nữa trước khi khá lên.

Tôi có một người bạn thân mà tôi đã truyền dạy, trợ giúp, đỡ đần, tư vấn và truyền cảm hứng, một người khổ sở về mặt tiền bạc. Anh không có nhiều kỹ năng kinh doanh trực tuyến, nhưng tôi thích con người anh, sự sáng tạo và óc hài hước của anh. Tôi nhìn thấy tiềm năng khi giúp đỡ và làm việc với anh.

Tôi đã trao tặng mọi thứ, miễn phí, để giúp anh có thể tự lực. Tôi giúp anh tạo dựng một doanh nghiệp trực tuyến và một danh sách email các khách hàng. Tôi giúp anh về sản phẩm và tiếp thị. Tôi trả thù lao cho anh vì đã giúp tôi trong các sự kiện đặc biệt, ngay cả khi tôi bị lỗ trong việc tổ chức. Anh biết ơn và bày tỏ điều đó bằng cách thường hôn lên má tôi khi chia tay và nói, "Thương lắm, Joe".

Năm 2009, tôi đến Nga để dự một loạt các buổi thuyết trình và mời anh đi cùng. Anh được chu du một chuyến bằng vé hạng nhất miễn phí, còn tôi thì có một người bạn đồng hành. Anh cũng đồng ý giúp tôi trên sân khấu vì nói chuyện nhiều ngày liên tục là một việc dễ kiệt sức. Đó là một giao ước cả hai cùng có lợi. Mặc dù cả hai đều e sợ Nga (từ bao câu chuyện về các cuộc tấn công hạt nhân mà chúng tôi được nghe khi lớn lên – nếu nhìn từ góc độ dữ liệu), chúng tôi cũng đã thu xếp hành trang, chuẩn bị tinh thần và bay sang phía bên kia bán cầu.

Chuyến đi Nga không phải là một dịp dã ngoại. Lịch trình rất khốc liệt, gần như tra tấn. Vừa hạ cánh, tôi được

Được quét bằng CamScanner

đưa thẳng đến một chương trình truyền hình tại Moscow mà chẳng kịp tắm táp hoặc cạo râu. Tôi choáng váng đến độ không nói nên lời bởi vì theo hợp đồng, tôi biết tôi phải làm tất cả mọi chuyện mà người Nga yêu cầu ở tôi. Tôi tham gia chương trình truyền hình. Sau đó cũng trong đêm, tôi ký tặng sách mấy giờ liền tại một hiệu sách. Chương trình không ngơi trong suốt hai tuần tiếp theo. Mặc dù đi theo để trợ giúp, anh bạn của tôi thường ở lại phòng để ngủ, trong khi tôi đi ra ngoài để tiếp tục nói chuyện, thuyết trình, dự phỏng vấn, ký sách và làm nhiều việc khác nữa. Tôi không phiền gì. Tôi thấy nhẹ nhõm khi anh được nghỉ ngơi. Anh xứng đáng được như vậy.

Thậm chí việc rời khỏi nước Nga cũng là một chuyến đào thoát khỏi địa ngục.

Chúng tôi phát hiện ra thị thực của mình đã hết hạn trước khi chuyến đi kết thúc. Ai đó đã làm sai giấy tờ của chúng tôi. Thị thực du lịch của chúng tôi không hợp lệ. Tôi cảm thấy như chúng tôi đang rơi vào một bộ phim chiến tranh thế giới. Như một tình cảnh không có thật. Các viên chức lãnh sự Mỹ bảo người bạn của tôi hãy "Làm mọi cách để ra khỏi quốc gia này trước lúc nửa đêm".

Thật là khốn khổ. Chúng tôi được đưa đi trên những con đường hẻo lánh, băng qua các trạm gác quân sự ở Nga, liên tục xuất trình hộ chiếu, và cuối cùng được thả xuống trong rừng ở Phần Lan – ngay trước lúc nửa đêm, chỉ vài phút trước khi thị thực hết hạn. Chúng tôi vẫn phải đến Helsinki và tìm chuyến bay mới để trở về Hoa Kỳ (với một khoản tốn kém lớn cho tôi). Ôi chao ơi, câu chuyện thật trần ai.

Được quét bằng CamScanner

Nhưng chuyện đó vẫn chưa phải là tệ lắm.

Khi chúng tôi về đến nhà an toàn, người bạn của tôi đã bị khủng hoảng. Trong vòng 72 tiếng sau khi về, anh đã gửi cho tôi một bức email với một hóa đơn các khoản kê bất ngờ và hoàn toàn thêu dệt về công sức trong hai năm trước đó. Mọi việc anh đã làm miễn phí cho tôi với tư cách bạn bè hay vì tri ân tôi, đều được nêu trên hóa đơn. Anh nói rằng tôi nợ anh và nợ rất nhiều tiền. Tôi không tin nổi.

Mặc dù chưa bao giờ thỏa thuận sẽ trả thù lao cho anh về chuyến đi Nga, khi sang đến đó tôi cũng đã hứa sẽ cho anh ta một khoản. Tôi không hề được thanh toán đầy đủ cho công việc ở nước ngoài, và tốn đến 10.000 đô la để cả hai có thể bay về nhà vào phút chót. Tuy nhiên, sự trợ giúp của anh ở Nga đã giúp tôi trụ được trước áp lực công việc. Tôi định tặng cho anh một chiếc xe mà tôi biết anh yêu thích như một món quà bất ngờ, thế mà anh đã giận dữ với tôi, trong vòng chưa đến ba ngày sau khi trở về, khiến tôi chưng hửng. Tôi kinh ngạc. Tôi bị chấn động đến tận tâm can. Tôi không thể hiểu được hành vi của anh.

Tôi đã tìm cách gặp anh. Tôi gọi anh. Tôi để lại thư thoại. Tôi nghĩ rằng nếu cùng ngồi xuống để nói chuyện, chúng tôi có thể hình dung ra điều gì trục trặc. Có lúc tôi đã ngỏ lời trả thù lao cho anh, để mối quan hệ được yên lành. Anh viết một cách tức giận, "Hãy quên đi". Anh tiếp tục trút giận, viết những điều khủng khiếp về tôi trên mạng. Anh viết riêng cho những người tôi biết – thậm chí cả nhân viên của tôi – nhằm lôi kéo họ về phe anh để chống lại tôi. Hành động của

Được quét bằng CamScanner

anh đầy thủ đoạn, xấu xa, quỷ quyệt và nham hiểm nhằm hủy hoại thanh danh của tôi.

Không có cách nào lột tả được hết nỗi đau qua sự việc này. Cứ như ta thức dậy và phát hiện ra người bạn đời hoặc người bạn chí cốt đã đi mất hoặc mất đi. Tôi đau buồn. Tôi tổn thương. Làm thế nào mà người bạn thân thiết nhất của tôi lại có thể hành động một cách độc ác và lạnh lùng như vậy? Tôi không hiểu nổi. Có phải chỉ là chuyện tiền bạc? Có phải anh ta vứt bỏ một tình bạn, một quan hệ cộng tác kinh doanh, một giao ước tâm linh, chỉ vì tiền bạc? Tâm linh nằm đâu? Hoʻoponopono mà tôi đã giúp anh học nằm đâu? Con tim của anh nằm đâu?

Điều trớ trêu là chính do anh mà tôi đã quan tâm đến Hoʻoponopono. Anh đã nghe một câu chuyện và đọc một cuốn sách nhỏ, và kể lại với tôi. Anh không hề biết Hoʻoponopono là gì. Tôi thấy đề tài này hấp dẫn và muốn tìm hiểu nhiều hơn, nên đã bắt đầu truy tìm xuất xứ câu chuyện, về nhân vật và sự việc trong đó. Cuối cùng tôi đã được dẫn dắt đến gặp Tiến sĩ Hew Len và viết cuốn *Không giới hạn.*

Tôi nghĩ bạn tôi hiểu các nguyên tắc về trách nhiệm cá nhân, tình yêu và sự tha thứ. Dù gì, tôi cũng đã trả phí để anh tham dự khóa học Hoʻoponopono đầu tiên của anh trong đời, nhưng khi bị chạm vào khía cạnh nhạy cảm, từ vết thương của chuyến đi Nga hay từ điều gì đó, anh đã không chịu trách nhiệm. Anh đổ lỗi cho tôi và đã đi quá xa. Trong Hoʻoponopono người ta gọi thể loại trả đũa này là *ino*, có nghĩa là hành động cố ý làm tổn hại với lòng

Được quét bằng CamScanner

thù hận. Đó là một trong những tội lỗi nghiêm trọng nhất có thể tưởng tượng.

Và anh đã làm điều đó với tôi.

Tôi đã thanh tẩy, cứ thanh tẩy... và thanh tẩy.

Tôi nhìn vào sự can dự của mình trong tấn kịch này ở cấp độ năng lượng, cố gắng để hiểu làm thế nào tôi lại thu hút nó. Tôi biết cuộc sống của chúng ta đan xen với nhau. Chúng ta là một vũ điệu của năng lượng. Chẳng có điều gì xảy ra trong chân không. Bạn tôi và tôi đã cùng chia sẻ một chương trình – virus của tâm trí. Tôi đã làm hết sức để nhớ lại tất cả những gì Tiến sĩ Hew Len từng dạy tôi, để biết rằng cách thoát ra duy nhất là thanh tẩy, thanh tẩy và thanh tẩy.

Tôi bắt đầu cảm thấy buồn cho anh bạn của mình. Tôi bắt đầu hiểu rằng bằng cách nào đó anh ta đã thu nạp một chương trình khống chế tâm trí của anh. Tôi biết anh từng có những cơn xung đột với gia đình và bạn bè trước kia. Tôi đã từng chứng kiến những chuyện đó. Có điều tôi không bao giờ ngờ chuyện đó xảy đến với mối quan hệ của chúng tôi hoặc nhắm vào tôi. Cứ như có một chương trình đã chiếm hữu và sai khiến anh. Tôi muốn giúp anh, chữa lành cho anh bằng cách nào đó. Tôi đã không ngừng thanh tẩy để xóa sạch chuyện này trong tôi, hy vọng nó cũng sẽ được xóa bên trong anh.

Trong thực tại theo Hoʻoponopono, đó không phải là chuyện của anh. Đó là chuyện của tôi.

Nếu ai đó có quyền cảm thấy mình là nạn nhân, thì đó là tôi. Nếu ai đó có chứng cứ rằng người bạn đã phản

Được quét bằng CamScanner

bội mình, thì đó là tôi. Tôi vẫn còn giữ các email liên lạc giữa chúng tôi và các email từ những người anh đã liên lạc, chứng tỏ mọi chuyện anh đã làm cả công khai lẫn riêng tư. Một người khác có thể dùng tất cả những thứ đó để phản đòn. Tôi thì không.

Như Tiến sĩ Hew Len thường dạy tôi, "Chẳng có gì ngoài kia cả". Tất cả ở bên trong. Tôi đã buộc chính mình phải nhận trách nhiệm hoàn toàn cho mọi thứ bạn của tôi đã làm, tìm kiếm chương trình bên trong tôi và chúng tôi đã tạo ra, thu hút, và thị hiện thành toàn bộ tấn tuồng này.

Bạn tôi đã dời đi nơi khác, khiến tôi cảm nhận anh muốn làm lại từ đầu. Có phải anh đã tạo ra tình cảnh ác mộng này để cắt đứt mối quan hệ làm ăn với tôi? Tôi đoán anh có vấn đề về tiền bạc. Có phải anh cần một vật tế thần? Nếu vậy, chắc chắn tôi là mục tiêu thích đáng. Tôi nói ra điều này không nhằm đổ lỗi cho anh, bởi vì đổ lỗi không phải là cách của Hoʻoponopono, mà để thấy tâm trí con người luôn cố gắng ra sao để biện minh cho sự phi lý. Tôi không biết mình nghĩ đúng hay sai về động cơ của anh, mà điều đó cũng không thành vấn đề. Vấn đề thực sự ở đây là Tiến sĩ Hew Len đã nói đúng. Mọi chuyện đã be bét.

Tôi đã làm gì để xử lý cuộc khủng hoảng đã được kích hoạt bởi chương trình chung trong anh và trong tôi? Không làm gì cả.

Tôi không thuê luật sư hoặc liên hệ với bất kỳ cơ quan chính quyền nào. Hành động đó không cho cảm giác yêu thương và tha thứ như Hoʻoponopono thực thụ. Thậm chí dù anh bạn của tôi đã làm một số chuyện tệ hại nhằm hủy hoại

Được quét bằng CamScanner

thanh danh của tôi (mà thậm chí tôi còn tổn thương nặng nề hơn vì anh hiểu rõ về việc nhận trách nhiệm hoàn toàn và thanh tẩy), tôi cũng đã không trả đũa.

Thay vào đó, tôi thanh tẩy – tôi cảm nhận nỗi đau thấm thía của mình, sự phản bội và sự bất công, và tôi dâng trọn cho Siêu nhiên. Tôi áp dụng chính quy trình mà Tiến sĩ Hew Len đã dạy. Tôi nhận trách nhiệm. Tôi gánh lấy hoàn cảnh. Tôi đã không nói ra bất cứ điều gì tiêu cực, và tôi chỉ chia sẻ câu chuyện trong lúc này để có một bài học lớn hơn (sắp được trình bày). Tôi đã đón nhận tấn tuồng vào bên trong, và tại đó tôi thanh tẩy.

Tôi cũng áp dụng một hình thức Hoʻoponopono cao cấp, mà tôi sẽ chia sẻ sau với các bạn trong cuốn sách này. Sự kết hợp tất cả những phương pháp ấy rốt cục cho phép tôi phóng thích năng lượng từ sự nhận thức về người bạn trước đây. Tấn tuồng lắng dịu. Anh dừng chiến dịch bôi nhọ. Cát bụi lắng xuống. Cuộc sống tiếp diễn. Việc kinh doanh vẫn diễn ra như thường lệ, chỉ có điều không có anh trong cuộc sống của tôi. Tôi vẫn nhớ mối quan hệ thân tình đã có, nhưng tôi thà được tự do hơn phải phát điên.

Thật thú vị, anh đã liên lạc với tôi trong khi tôi đang viết cuốn sách này để hỏi liệu tôi có muốn tổ chức một khóa Hoʻoponopono cùng anh. Đó có phải là một dấu hiệu cho thấy sự thanh tẩy của tôi đã có tác dụng và chúng tôi giờ đây đã an hòa? Vâng. Nhưng tôi đã từ chối lời đề nghị của anh. Anh là quá khứ, và tôi đã dọn sạch để nó đi qua. Tôi thương anh, tha thứ cho anh, và cầu chúc anh điều tốt lành.

Chúng ta hãy đi về phía trước.

Được quét bằng CamScanner

Bài học lớn ở đây là gì?

Hãy hiểu rằng tấn tuồng này không hề là lỗi của bạn tôi, cũng không phải là lỗi của bất kỳ ai. Không ai là người có lỗi. Nguyên nhân là một chương trình. Đây là điều thiết yếu phải hiểu. Tôi đã nhận toàn bộ trách nhiệm đối với chương trình mà tôi nhận thức được trong chính bản thân mình. Khi tôi thanh tẩy chương trình đó, hoàn cảnh được giải quyết.

Đó là bài học trước tiên. Đó là lý do tôi chia sẻ câu chuyện này. Ngay cả với các tác giả và các đạo sư, vấn đề cốt lõi là thực hành Hoʻoponopono để xóa các chương trình, ký ức và dữ liệu khác hầu trở lại với trạng thái yêu thương thuần khiết. Như Tiến sĩ Hew Len vẫn thường nói, "Tôi có mặt chỉ để dọn dẹp".

Như bạn sẽ thấy qua sách này, cuộc sống luôn đưa đến những thách thức. Đó là bản chất của cuộc sống. Bí quyết để thoát khỏi ngục tù là thực hành Hoʻoponopono. Trong khi tâm niệm bốn mệnh đề – *Thương lắm, tôi xin lỗi, hãy tha thứ cho tôi, cảm ơn* – ta đã xóa các chương trình và niềm tin bên trong mà không hề nhận biết, làm cho hành trình cuộc sống dễ dàng hơn. Ta càng thanh tẩy thì càng xóa nhiều dữ liệu và đến càng gần hơn với Siêu nhiên tức Zero.

Có thật dễ dàng như thế không? Phương cách này liệu có tác dụng luôn luôn? Tại sao cuộc sống dường như cứ tệ hại rồi mới trở nên tươi đẹp hơn?

Hãy đi cùng tôi, và chúng ta sẽ dấn sâu hơn vào cuộc phiêu lưu này...

Được quét bằng CamScanner

CHƯƠNG 2

Bạn sẽ không bao giờ còn như trước

Hoʻo có nghĩa là chế tạo, thực hiện và làm ra.
Pono có nghĩa là cân bằng, tốt đẹp, đúng đắn, trạng thái hoàn hảo.
Hoʻoponopono là một phương pháp tạo ra trạng thái hoàn hảo và sự cân bằng để chữa lành một hoàn cảnh.

—Tiến sĩ Joe Vitale

Sau khi học được phương pháp Hoʻoponopono cơ bản để phát biểu bốn mệnh đề – *Thương lắm, tôi xin lỗi, hãy tha thứ cho tôi, cảm ơn* – mọi người thường phàn nàn rằng các sự kiện tiêu cực dường như cứ xuất hiện nhiều hơn những gì tích cực.

Được quét bằng CamScanner

Tại sao lại có chuyện này?

Hãy nghĩ đến một cốc nước đã được đặt yên một lúc. Khi ta khuấy nó, cặn trồi lên và một ít cặn ắt sẽ nổi lên bề mặt. Ta phải gạn lọc để vớt bụi bẩn. Chương trình trong tâm trí của chúng ta nằm ở nơi sâu lắng và âm u, vì vậy chúng ta có thể phải trải qua giai đoạn đen tối trước khi trải nghiệm thời khắc tươi sáng. Nhưng ta phải gạn lọc cặn bụi nếu muốn có nước trong lành. Sự thanh tẩy sẽ làm sạch, theo đúng nghĩa đen.

Dữ liệu là một từ được sử dụng để chỉ sự lập trình vô thức này, tức những thứ rác có thể ngăn cản ta lắng nghe tiếng nói từ Siêu nhiên. Trong một khóa học *Không giới hạn*, có người đã từng hỏi Tiến sĩ Hew Len về sự khác biệt giữa cái tôi và Siêu nhiên. Tiến sĩ Hew Len trả lời:

Trước hết, không có cái gọi là tôi. Bạn có biết điều đó không? Không có thứ đó. Chỉ có dữ liệu mà thôi. Và chính dữ liệu đã lên tiếng, chính dữ liệu xưng rằng nó là cái tôi – chứ không có thứ gì như thế. Chỉ có dữ liệu thôi. Tôi nói vậy có rõ không? Chỉ có dữ liệu mà thôi. Dữ liệu lên tiếng, và ta nói ra dữ liệu, vì vậy ta chẳng kiểm soát được gì cả. Ý niệm ở đây là ta phải nắm bắt được dữ liệu và xóa nó. Bạn đã hoàn hảo rồi, và chúng ta chỉ cần dọn dữ liệu để hiện hữu trong ánh sáng.

Chỉ có ba loại dữ liệu để xử lý, một loại tôi gọi là IZ (Infinite Zero – Zero Vô cực). Đây là trạng thái trung tính. Loại kia là khi Siêu nhiên đạt đến Zero và truyền cảm hứng cho bạn, mà tôi gọi là IZI. Đây là hứng khởi,

Được quét bằng CamScanner

và nó có nghĩa ta đang ở trong dòng chảy. Điều đó diễn ra nhẹ nhàng, và dễ dàng. Ta cũng có cái mà chúng ta gọi là ký ức, và ký ức thì ngược lại với sự dễ dàng. Ta có sự trục trặc, xa lìa Cội nguồn và bản thân.

Tâm trí của ta chỉ có thể ở một trong ba trạng thái. Không có sự lưng chừng. Ta không thể vừa ở đây lại vừa ở kia.

Khi *Không giới hạn* lộ diện, nó khuấy động con người và các chương trình bên trong họ. Tôi đã nhiều lần phải nhắc nhở bản thân mình rằng vấn đề không nằm ở người đang càu nhàu; mà chính là ở dữ liệu – cái chương trình – trong họ đã khiến họ phàn nàn.

Chắc chắn bạn đã từng trải qua điều đó. Bạn nói ra điều mà mình không định nói và thắc mắc nó đến từ đâu. Theo Hoʻoponopono, nó trồi lên từ chương trình trong tiềm thức của bạn. Bạn thậm chí còn không biết nó đã ở đó cho đến khi rơi vào đúng hoàn cảnh và mọi chuyện được kích hoạt. Thế rồi, hãy nhìn mà xem khi xảy ra chuyện – đủ thứ tệ hại.

Về người bạn cũ mà tôi đã kể trong chương vừa rồi, người đã gặp khủng hoảng sau chuyến đi Nga, câu hỏi là, "Liệu đó là tại anh ta hay một chương trình bị kích hoạt?" Tôi đã học được rằng hầu như tất cả mọi chuyện mà con người chúng ta làm đều là kết quả của sự lập trình. Cá nhân tôi chưa bao giờ gặp bất cứ ai sống trong giai đoạn thứ tư của sự thức tỉnh. Tôi đã đọc về họ, nhưng tôi không nằm trong số họ. Tôi vẫn còn đang trong giai đoạn thứ ba (buông xả). Giai đoạn thứ tư (giác ngộ) đến bởi ân sủng – và trong

Được quét bằng CamScanner

khi chưa đến lúc ấy, động lực vô thức điều khiển hầu hết mọi hành động của chúng ta.

Điều này không có gì đáng ngạc nhiên. Những khám phá của ngành thần kinh học đã cho thấy chúng ta sống vô thức ra sao. Chúng ta đang có nhiều quyền năng và khả năng kiểm soát hơn bao giờ hết, nhưng đại đa số mọi người không biết điều đó, khoan nói đến việc tận dụng nó. Chúng ta đi qua cuộc đời, về bản chất như những robot được lập trình bởi nền giáo dục, và bởi quá khứ mà chúng ta đã thừa kế, để phản ứng theo những cách nhất định và có thể đoán trước.

Khi mọi người công kích tôi, bạn, hoặc bất cứ ai khác, vấn đề hiếm khi nằm ở bạn, ở tôi, hoặc ở bất cứ ai khác. Vấn đề nằm ở chương trình mà họ có. Mấu chốt là đây: Nếu bạn có thể nhìn thấy nó ở người khác thì bạn cũng có vấn đề đó. Tiến sĩ Hew Len nổi tiếng với câu nói, "Bạn có bao giờ để ý rằng mỗi khi bạn có vấn đề, thì bạn lại có mặt?"

Bạn có mặt *vì* bạn là một phần của vấn đề. Hay nói rõ hơn, bạn là một phần của *chương trình*. Chương trình trong bạn đã thu hút một người khác có cùng chương trình. Nó giống như nhìn vào gương. Những gì bạn nhìn thấy trong gương là bạn; những gì bạn nhìn thấy trong cuộc sống cũng là bạn. Cái ở bên ngoài là một sự phóng chiếu. Bạn thậm chí còn không biết nó tồn tại, trừ phi bạn trải nghiệm nó BÊN TRONG chính mình. Tất cả mọi chuyện đều xảy ra bên trong. Bên ngoài chỉ là một sự phản chiếu. Đây là lý do tại sao điều rất quan trọng trong việc nhận thức toàn bộ trách nhiệm chính là làm chủ tất cả mọi thứ ta chứng kiến và trải nghiệm. Về nhiều khía cạnh, không có gì ở ngoài kia cả,

Được quét bằng CamScanner

bởi vì bạn chỉ nhận thức được nó ở bên trong. Một lần nữa, tất cả là một sự phản chiếu của những gì bên trong bạn. Tất cả là một tấm gương. Tất cả là một chương trình chung. Khi thanh tẩy, bạn thanh tẩy chương trình và chính mình cũng nằm trong giải pháp.

Đây là cách Tiến sĩ Hew Len đã chữa lành toàn bộ một phân khoa tội phạm hình sự tâm thần. Ông chẳng động gì đến họ; ông chỉ giải quyết với bản thân mình. Ông đã nhìn thấy họ như sự phóng chiếu của một chương trình bên trong bản thân. Phương pháp trị liệu truyền thống đã thất bại trong nỗ lực chữa lành các tù nhân ấy. Tiến sĩ Hew Len đã làm thay đổi họ bằng cách xử lý sự nhận thức *của chính mình*. Trong khi ông thanh tẩy sự phóng chiếu đó, các bệnh nhân đã bình phục.

Ta phải hiểu rằng khi nhìn vào cuốn sách này, nhìn vào bất kỳ ai, hoặc trải nghiệm bất kỳ khoảnh khắc nào, ta hiếm khi, nếu có, nhìn thấy một cách thuần khiết đúng với bản chất.

Năm 2011, các nhà tâm lý học tại Đại học Vanderbilt đã phát hiện ra rằng ký ức về những gì ta vừa nhìn thấy có thể làm ô nhiễm nhận thức thị giác của ta, làm ta suy yếu khả năng hiểu và hành động đúng đắn từ những gì ta đang nhìn thấy. "Nghiên cứu này cho thấy việc lưu giữ ký ức của một sự kiện thị giác trong tâm trí chúng ta trong một thời gian ngắn có thể làm 'ô nhiễm' nhận thức thị giác khi chúng ta ghi nhớ", theo lời Randolph Blake, một giáo sư tâm lý học đồng tác giả của cuộc nghiên cứu.

Ví dụ, mấy năm trước, chiếc xe của vợ tôi phát hỏa khi cô ấy đang lái. May mắn thay, cô ấy đã nhìn thấy khói bốc ra

Được quét bằng CamScanner

từ bảng điều khiển nên lập tức dừng xe lại, thoát ra và cầu cứu. Trong vòng vài phút, chiếc xe biến thành lò lửa. Bởi vì chuyện xảy ra khi đã gần về đến nhà nên cô ấy gọi điện cho tôi, và tôi đã lao ngay đến. Hai vợ chồng tôi cùng chứng kiến chiếc xe của cô ấy cháy rụi. Thật đáng sợ và khó quên.

Trong tuần lễ tiếp theo, chúng tôi đã nhìn thấy và ngửi thấy khói. Tôi còn nhớ một hôm trong lúc ăn sáng, cô ấy nhìn ra ngoài và thấy sương mù. Nhưng cả hai chúng tôi đều thấy giống như khói. Trong cơn hoảng loạn, vợ chồng tôi chạy ra ngoài để tìm căn nhà đang bốc cháy, nhưng chẳng có vụ cháy nào. Chỉ là sương mù buổi sáng mà thôi. Trải nghiệm đầy thương tổn của chúng tôi khi nhìn chiếc xe bốc cháy mấy ngày trước đã khiến não chúng tôi nhìn thấy khói trong khi chẳng hề có.

Trải nghiệm không chỉ là một sự nhận thức ở khoảnh khắc hiện tại. Vâng, nếu bạn vừa xem một bộ phim đáng sợ với những hình ảnh sống động ám ảnh trong đầu, tất cả mọi thứ bạn nhìn thấy một lúc sau đó sẽ đều nhuốm vẻ đáng sợ. Bộ não của bạn sẽ nhuộm luôn những khoảnh khắc tiếp theo bởi vì những cảnh tượng ấy vẫn còn nằm trong ký ức hiện tại của bạn.

Tiến sĩ Hew Len đã dạy tôi rằng chúng ta cũng có ký ức vô thức, vốn ảnh hưởng đến mọi cấp độ bản thể của chúng ta về tinh thần và thể chất. Ông nói, "Nếu tiềm thức của bạn bị nạp đầy thông tin và cảm thấy quá tải, nó sẽ rời bỏ bạn. Bạn biết rồi đó. Nó sẽ cất bước ra đi. Phần đó bên trong bạn biến mất – bạn có một ngôi nhà trống rỗng. Và điều gì sẽ xảy ra khi bạn có một ngôi nhà trống? Bạn có thể bị chiếm hữu.

Được quét bằng CamScanner

Tà lực xâm chiếm. Điều cốt lõi ở đây là bạn phải ở *nhà*. Bạn phải đảm bảo luôn nỗ lực ở vào trạng thái Zero nhằm giữ cho chính mình không bị khuyết thiếu.

"Tế bào ung thư là một tế bào đã mất đi bản thể. Nó không biết nó là ai. Và bởi vì nó không biết nó là ai, nó phá hại. Nó hủy diệt mọi thứ. Nó trục trặc. Giống như bạn. Mọi thứ trồi lên bởi vì bạn không biết mình là ai. Bạn đã bị thay thế bởi ký ức. Thay vì ở trạng thái Zero, ký ức trồi lên và chiếm chỗ của bạn. Giờ thì bạn rơi vào địa ngục và tất cả mọi thứ vấn đề trỗi dậy. Tà lực."

Ký ức vô thức cũng có khía cạnh tinh tế, và đầy sức mạnh. Chẳng hạn, khi ta đi dự tiệc và nhìn thấy một người nào đó mà ta thích ngay – hoặc không ưa – điều đó thường là do một chương trình trong đầu của ta. Ta không nhìn thấy rõ người đó. Ta đang nhìn thấy chương trình của mình phóng chiếu lên người đó. Không có gì ngạc nhiên khi nhiều người kết hôn với những người giống hoặc không giống với cha mẹ của họ. Những hình ảnh cố hữu ban đầu đã chồng lên những gì họ nhìn thấy trước mặt.

Tôi thường có vấn đề với những người nắm quyền hành. Tôi thường nổi loạn chống lại cấp trên. Tôi ghét phải làm việc. Tôi vẫn sẽ làm việc chu toàn trong lúc lẩm bẩm càu nhàu về cấp trên. Họ cũng chẳng phải ở "trên" ai cả, ngoài yếu tố chức vụ của họ cao hơn và mức lương của họ nhiều hơn. Họ không ở trên tôi, nhưng về tâm lý tôi xem họ như cha mẹ. Chính mối quan hệ của tôi với cha tôi, một cựu trung sĩ thủy quân lục chiến – đã được phóng chiếu lên bất cứ ai hành động với uy quyền. Tôi đã không nhìn ông chủ

Được quét bằng CamScanner

như một con người mà nhìn thấy anh ta hoặc cô ta như một phiên bản của cha tôi. Tôi không biết điều đó, tất nhiên. Phải thanh tẩy rất lâu tôi mới xóa được chương trình này.

Đừng nghĩ rằng ta miễn nhiễm với trò lừa này của tâm trí. Ta ưa nghĩ rằng chuyện này sẽ xảy đến với người khác chứ không phải với mình. Ý nghĩ đó tự thân nó đã là một trò của não, một cách để trốn tránh trách nhiệm. Thực chất, ta không nhìn thấy thực tại trong khoảnh khắc hiện tại.

Có 100 tỷ tế bào thần kinh trong bộ não nặng gần 1,5kg của ta. Mỗi giây 11 triệu ấn tượng giác quan được kích hoạt trên các xa lộ cao tốc của não bộ, nhưng ta nhận thức được chỉ 40 cảm giác. Bốn mươi! Điều gì đã xảy ra với 10.999.960 mẩu thông tin kia? Não của ta đã gạn lọc và lưu trữ chúng như những thứ vô dụng đối với sự sinh tồn của ta.

Làm sao nó biết phải gạn lọc những gì? Hãy nghe nhé: Não bộ của ta tạo dựng hình ảnh về thế giới dựa trên ký ức đã có. Nói cách khác, trải nghiệm trong quá khứ của ta là ký ức tạo nên một khuôn mẫu dành cho thực tại để não bộ sử dụng nhằm nói cho ta biết điều gì là thật. Nếu những gì đang xảy ra trong khoảnh khắc này không khớp với những gì não bộ của ta cho rằng có giá trị và có thật, ta – như một hữu thể có ý thức – sẽ không bao giờ biết điều đó. Ta sẽ thậm chí không bao giờ nhìn thấy thông tin đó. Não bộ của ta sẽ che chắn để ta khỏi tiếp nhận nó. Não bộ của ta là một cỗ máy tạo ra thực tại, chỉ có điều ta không hề biết điều đó – cho đến lúc này đây.

Tôi chẳng hề thắc mắc khi nghe những câu hỏi như: "Tại sao có người tin vào Luật Hấp dẫn và có người lại

Được quét bằng CamScanner

không tin?" Đơn giản thôi. Những người tin cho phép thông tin đi vào để củng cố niềm tin của họ; những người không tin, cũng vậy, cho phép thông tin đi vào để bác bỏ Luật Hấp dẫn và củng cố niềm tin *của họ*.

Vậy Luật Hấp dẫn có thật không? Bởi vì ta có thể thu hút dữ liệu để củng cố *bất kỳ* niềm tin nào, rõ ràng Luật Hấp dẫn có thật.

Điều mà Hoʻoponopono cho thấy là ký ức của ta đã ngăn cản ta trải nghiệm thực tại thuần khiết trong từng khoảnh khắc. Mặc dù ắt chẳng muốn đột nhiên bị vùi lấp trong 11 triệu dữ liệu, ta cũng không muốn ngăn chặn hứng khởi chỉ vì nó không khớp với thế giới quan của mình.

Theo nhiều nhà khoa học, duy nhất trẻ sơ sinh nhìn thế giới đúng với bản chất. Chúng nhìn thấy phiên bản nguyên gốc của thực tại bởi vì chúng có ít dữ liệu để gạn lọc thông tin đi vào. Như Tiến sĩ Hew Len thường nói, "Hãy giữ ánh mắt như trẻ sơ sinh. Chỉ khi ấy ta mới có thể nhìn."

Tôi xin chia sẻ một ví dụ nữa với bạn, mà cũng là một trải nghiệm không vui khi viết ra.

Mấy năm trước vợ chồng tôi tìm thấy một tòa biệt thự mà chúng tôi rất mê. Tòa nhà đường bệ và biệt lập, tọa lạc trên 20 mẫu đất đồi xinh đẹp, và hợp với nhu cầu của chúng tôi vào thời điểm đó. Bởi vì nó là một ngôi nhà rất xa hoa đắt đỏ nên sẽ cần một khoản vay lớn mới mua được. Tôi đã nộp hồ sơ và được chấp thuận cho vay. Vợ chồng tôi bắt đầu tiến hành chốt hợp đồng căn nhà đó và bàn tính kế hoạch dọn vào. Chúng tôi đã lên kế hoạch mừng Giáng sinh ở nhà mới. Tâm trạng hưng phấn cứ lâng lâng.

Được quét bằng CamScanner

Nhưng ba ngày trước khi chốt hợp đồng, ngân hàng gọi điện và bổ sung thêm một số quy định vào khoản cho vay của họ. Các cố vấn tài chính và pháp lý của tôi bảo đừng ký hợp đồng kẻo sẽ hối tiếc. Đó là cách mà các ngân hàng lúc bấy giờ đẩy người ta vào tình trạng căng thẳng tài chính. Tôi không muốn rơi vào cái bẫy đó. Tôi quyết định bỏ qua cơ hội mua căn biệt thự. Vợ chồng tôi hết sức thất vọng. Chúng tôi hủy hợp đồng.

Tôi nghĩ vậy là xong.

Tôi đã lầm.

Những người bán nhà là hai luật sư đang ly dị, và họ quyết định kiện tôi vì đã không mua nhà của họ. Tôi không thể ngờ lại có thể có chuyện như vậy. Bởi một câu trong hợp đồng ngăn cấm tôi rút lui khỏi quyết định mua nhà, họ đã kiện tôi. Tôi đã phải gặp đến ba luật sư mới tìm được một người ưng thuận giúp tôi.

Vụ này dây dưa qua các tòa án trong gần ba năm. Ba năm trời! Tôi đã phải đến để họ lấy lời khai, khi luật sư bên kia hỏi tôi về mọi thứ, từ lý do tại sao tôi không mua nhà cho đến mối quan hệ của tôi với người vợ cũ đã khuất của tôi. Rõ ràng bất cứ chuyện gì họ cũng có thể hỏi trong các cuộc gặp như vậy. Quá trình này rất mệt mỏi và khổ sở. Điều gây tổn thương nhất là họ đang làm việc đó hoặc vì lòng tham hoặc để trả đũa. Không có tình người. Lòng tôi nặng trĩu khi nhận ra con người có thể bị lôi cuốn làm những điều như vậy.

Tôi biết nhiều phương pháp giảm stress, cũng như chữa lành, và đã áp dụng tất cả, nhưng không cách gì giải tỏa được tình trạng này. Tôi tiếp tục thanh tẩy, rồi lại thanh tẩy,

Được quét bằng CamScanner

rồi lại thanh tẩy. Tôi dọn hầu như mỗi ngày trong hơn ba năm. Chẳng có gì nhúc nhích, hoặc ít ra trông như vậy.

Khi Tiến sĩ Hew Len đến thăm tôi ở Austin, ngay trước khóa *Không giới hạn*, tôi gặp ông ở khu vực nhận hành lý trong sân bay, một sự trùng hợp thật thú vị, vì tôi bắt đầu kể cho ông nghe về hành trang mà tôi đang vác theo. Ông chăm chú lắng nghe câu chuyện của tôi.

"Anh vẫn còn tấm danh thiếp?", ông hỏi tôi, ngụ ý tấm danh thiếp mà ông đã từng bảo cũng là một công cụ thanh tẩy, có hình chiếc xe mang biệt danh Francine của tôi. Tôi đáp có.

"Hãy dùng danh thiếp để băm hình ảnh những người kiện anh," ông giải thích. "Cứ xem như tất cả bị thái nhỏ thành những mẩu li ti và tan biến."

Ông đang dạy cho tôi một phương pháp thanh tẩy Hoʻoponopono cao cấp. Tôi đã làm hệt theo lời ông. Tuy nhiên, dường như chẳng có gì chuyển biến. Thực tế, cặp vợ chồng kia giờ đây tuyên bố họ kiện tôi để đòi ba triệu đô la. Tôi kinh ngạc. Họ chẳng thiệt hại gì trong thực tế. Họ vẫn sở hữu căn nhà, vậy mà họ kiện tôi để đòi khoản mà họ tuyên bố là thiệt hại doanh thu.

Tôi chia sẻ tình trạng nan giải của mình với những người bạn thân. Không ai giải thích được tại sao chuyện này xảy đến với tôi. Thế rồi, tôi nhớ trong cuốn *Hệ số Hấp dẫn* mình viết, tôi đã nói rằng một khi đã tiếp thu bài học, ta không cần trải nghiệm nó nữa.

"Bài học là gì?" Tôi tự hỏi. "Bài học là gì?"

Sau nhiều tháng trăn trở tìm kiếm, tôi kết luận rằng một chương trình trong tôi đã chiêu cảm tình cảnh này để

Được quét bằng CamScanner

dạy cho tôi một bài học về cách đọc hợp đồng. Tôi đã tin tưởng đại lý bất động sản của tôi, những người lẽ ra phải xóa đi trong hợp đồng cái câu đã gây ra mọi rắc rối cho vợ chồng tôi, và đã không đọc cặn kẽ cho dù bên trong tôi có một chút thôi thúc phải làm như vậy. Tôi đã bỏ qua lời cảnh báo từ bên trong. Kết quả là địa ngục. Một khi tôi hiểu được bài học – hãy nghe theo cảm xúc và đọc hợp đồng – tôi cảm thấy được giải thoát.

Sau đó một phép lạ đã xảy ra.

Cặp vợ chồng ấy đề nghị dàn xếp bên ngoài tòa án. Họ không còn muốn ba triệu đô la nữa. Họ không còn muốn theo đuổi vụ kiện. Hồi kết của vở tuồng diễn ra chóng vánh và an lành. Câu chuyện kết thúc.

Mặc dù các vụ kiện tụng thường mất nhiều năm, vụ này kết thúc ngay đúng lúc tôi sáng tỏ chuyện của mình. Điều đó, với tôi, là một phép lạ nữa.

Xin lưu ý rằng tôi đã thanh tẩy cho đến khi nhận ra bài học, và chương trình bị xóa. Một khi nó bị xóa, hoàn cảnh này tan biến. Nhưng ta phải chịu trách nhiệm hoàn toàn thì phương cách này mới có tác dụng.

Một luật sư bảo tôi, "Có điều gì đó trong não bộ của con người không cho phép người ta thốt ra rằng họ chịu trách nhiệm. Ngay cả khi chứng cứ đã chất đống trước mặt, họ vẫn sẽ thoái thác, phớt lờ và biện luận để tránh phải can dự."

Đó là lý do tại sao Hoʻoponopono có những mệnh đề như *Tôi xin lỗi* và *Hãy tha thứ cho tôi*. Những mệnh đề này giúp ta đánh thức phần bên trong ứng với bất cứ điều gì ta đang trải nghiệm. Thú vị thay, hai mệnh đề ấy là khó nói

Được quét bằng CamScanner

nhất đối với hầu hết mọi người. Đó là những mệnh đề mà đa số mọi người còn không muốn nghĩ đến.

Một lần nữa, khi ta có điều gì đó phải giải quyết trong cuộc sống, đó không phải lỗi của ta mà là trách nhiệm của ta.

Nếu ta đang đánh vật với một vấn đề gai góc trong cuộc sống, hãy nhận thức rằng vấn đề này không do ta hay bất cứ ai khác. Vấn đề này là một chương trình. Nó ở trong ta, hệt như vi khuẩn hoặc virus. Nhưng mang tính tâm lý nhiều hơn. Nó là thứ mà Hoʻoponopono gọi là ký ức. Ta không biết nó từ đâu ra, và ta không cần biết. Ta chỉ cần xóa nó.

Bằng cách nào? Bằng cách thực hành Hoʻoponopono. Nhưng trước khi tôi giải thích các cách mới để xóa chương trình cũ, ta hãy đào sâu vào lịch sử của phương pháp Hoʻoponopono mà ta được biết ngày nay.

Mà phương pháp kỳ lạ này xuất phát từ đâu nhỉ?

Được quét bằng CamScanner

CHƯƠNG 3

Morrnah có điên không?

Toàn bộ ý niệm về Hoʻoponopono hiện đại là hãy xóa dữ liệu bên trong ta.

—Tiến sĩ Joe Vitale

Simeona là một dị nhân. Thoạt tiên Tiến sĩ Hew Len cũng nghĩ như vậy. Ông đã bỏ ngang các khóa học của bà ba lần. Ngay cả sau khi đã trở lại để ngồi nghe hết mọi chuyện bí truyền về ma quỷ, yêu tinh và các linh hồn, suốt hai năm ông vẫn nghĩ rằng bà bị điên. Nhưng một điều gì đó đã khiến ông ở lại bên vị thầy, trung thành, như một đồ đệ của phương pháp Hoʻoponopono cải biên, cho đến khi bà qua đời vào năm 1992.

Năm 1976, Morrnah đã cải biên phương pháp thực hành Hoʻoponopono truyền thống chuyên chữa lành tập thể thành phương pháp chữa lành bên trong bản thân. Morrnah được

Được quét bằng CamScanner

coi là một *Kahuna*, tức người tàng trữ các bí thuật. Nhưng bà đã không giữ bí mật các bí thuật. Bà tổ chức các khóa học để tiết lộ pháp môn cho bất cứ ai chịu bỏ ra một vài đô la. Các y tá thường mời bà đến thanh tẩy bệnh viện, nhưng không phải bằng xô và chổi. Bà đến để xua tan các linh hồn vất vưởng trong hành lang, chui vào thang máy suốt đêm, hoặc tùy tiện giật nước trong nhà vệ sinh. Morrnah đã đến chữa lành bệnh viện để các y tá được an lành. Rõ ràng bà giỏi. Y tá ở nhiều bệnh viện khác cũng nhờ bà hệt như vậy.

Mặc dù lão luyện về phương pháp Hoʻoponopono truyền thống, tức phương pháp chữa lành tập thể, trọng tâm của Morrnah là phương pháp đi vào nội tâm mà bà đã sáng tạo ra. Mặc dù vẫn tôn vinh các tập tục và niềm tin của người Hawaii, bà biết rằng nếu mọi người chăm sóc đến thế giới nội tâm của chính mình, thế giới bên ngoài của họ sẽ thay đổi. Bà đã tạo ra một kỹ thuật tự lực hiện đại từ một truyền thống của người Hawaii.

Bà thường nói rằng khi ta cắt *những sợi aka*, tức các mối quan hệ với con người và sự vật, ta được tự do. Bà so sánh một đường kết nối điện thoại như một aka, tức liên kết vô hình, nối đến một người. Đối với bà, khi dành thời gian cho một người, nơi chốn, hoặc sự vật, ta tạo ra một sự gắn kết với nó – một mối liên kết vô hình với cả hai. Thậm chí ngay cả khi ta lìa khỏi người đó, nơi chốn, hoặc sự vật đó, nó vẫn gắn với người kia, địa điểm kia hoặc sự vật kia. Hãy tưởng tượng một cái mạng nhện kết nối ta với tất cả những gì ta đã tiếp xúc, ta sẽ cảm nhận được sự rối rắm. Bà còn giảng rằng những món đồ cổ ta mua, và những món quà ta

Được quét bằng CamScanner

được tặng hoặc trao đi, cũng có dây *aka*. Ta phải cẩn thận và bà cho rằng hãy luôn luôn xóa đi sự gắn kết.

Tôi đã có lần yêu cầu Tiến sĩ Hew Len ký lên một quả bóng chày ông dùng trong một bài thuyết trình vì tôi muốn có năng lượng của ông. Tôi có một bộ sưu tập các thứ thuộc sở hữu của lực sĩ và ngôi sao điện ảnh nổi tiếng Steve Reeves vì tôi muốn có năng lượng của anh. Nhưng còn các món đồ cổ tôi sở hữu thì sao, những món mà tôi không biết tường tận ai đã từng sở hữu và trao truyền chúng trong suốt nhiều thế hệ? Tôi phải chủ động cắt dây *aka* cho các món đó, kẻo lại rước chương trình của họ vào nhà mình.

Morrnah cho rằng chúng ta phải cắt đứt *mọi dây aka* để được giải thoát hầu Siêu nhiên có thể vận hành qua ta. Khi vào các bệnh viện, cái nhìn thấu thị của bà, có thể gọi như thế, có thể nhìn thấy các linh hồn lìa khỏi xác vẫn lảng vảng khắp nơi. Hoʻoponopono của bà có mục đích thanh tẩy nghiệp chướng. Một khi bà đã tháo bỏ sự gắn kết của họ với cõi này, họ đi tiếp. Phương pháp của bà là đọc bài Kinh Thanh tẩy yêu thích. Bà so sánh nó với Kinh Lạy Cha nhưng thích nó hơn trong việc thanh trừ sự trói buộc. Bà làm theo cách này vì hứng khởi. Bà trao nó cho thế giới như một món quà để chúng ta tự do áp dụng. Tiến sĩ Hew Len và tôi vẫn đang áp dụng. Bài kinh như sau:

Hỡi Siêu nhiên, Siêu thức hãy xác định cội nguồn của những cảm giác, ý nghĩ của tôi về (_____ điền vào chỗ trống bằng niềm tin, cảm giác hoặc cảm nghĩ của bạn _____).

Được quét bằng CamScanner

Hãy đưa từng cấp, lớp, mảng và khía cạnh thuộc bản thể của tôi về với cội nguồn này.
Hãy phân giải nó một cách hoàn hảo với chân lý của Tạo hóa.
Đi xuyên qua tất cả các thế hệ thời gian và vĩnh cửu.
Hãy chữa lành mọi chuyện và hệ lụy dựa trên cội nguồn.
Xin hãy thừa hành theo ý của Tạo hóa cho đến khi tôi tỉnh thức.
Tràn đầy ánh sáng và chân lý.
Hỡi Tạo hóa an lành và yêu thương, hãy tha thứ cho bản thân tôi về những nhận thức sai lạc.
Hãy tha thứ cho mọi con người, nơi chốn, hoàn cảnh và sự kiện đã góp phần vào vấn đề này, những cảm giác và ý nghĩ này.

Morrnah dặn hãy đọc bài kinh bốn lần mỗi khi muốn phóng thích một điều gì đó. Bà cho rằng nếu thuộc kinh, ta có thể dễ dàng gợi nó lên trong tâm thức nhưng đọc thì rất tốt.

Có lần một bác sĩ hỏi bà rằng liệu cảm xúc ức chế khi một bệnh nhân qua đời có đeo theo linh hồn của anh ta hay không. Bà đáp, "Có". Nếu nói về sự u uất. Bà giải thích rằng chúng ta có quan hệ với những người khác, và cảm xúc làm cho các mối quan hệ vững chắc hơn. Nếu muốn giải phóng chúng, chúng ta phải giải phóng chính mình. Để giải phóng chính mình, chúng ta áp dụng Ho'oponopono, đọc bài kinh bên trên.

Theo Morrnah, chúng ta là những chiếc máy tính. Chúng ta được cài chương trình mà ta hầu như buộc phải

Được quét bằng CamScanner

tiếp nhận. Chúng ta đã được sinh ra trong một tiến trình không bắt đầu từ lúc ta sinh ra mà từ trước đó. Bà tin vào luân hồi nhưng nói rằng mỗi người chúng ta là độc nhất vô nhị. Những gì chúng ta mang theo vào cuộc đời này nhiều hơn rất nhiều so với những gì mắt thường nhìn thấy. Tâm trí chúng ta đã được lập trình sẵn với dữ liệu, mà phần lớn trong số đó ta không cần nữa, và tất cả những thứ đó đã ngăn chặn không để Siêu nhiên khơi gợi hứng khởi cho ta.

Khi bà dạy cho Tiến sĩ Hew Len, và tiến sĩ dạy tôi, mục đích duy nhất của chúng tôi là dọn sạch mọi thứ. Ngay cả khi chúng ta có vấn đề với một người khác, vấn đề đó ở trong ta, chứ không phải ở người kia. Đối với nhiều độc giả của *Không giới hạn*, đây là một vấn đề. Họ lướt qua hoặc hiểu lầm. Toàn bộ ý niệm của phương pháp Hoʻoponopono hiện đại là xóa dữ liệu trong chính mình.

Morrnah nhiều lần dạy rằng cách để xóa chương trình là dùng lời cầu nguyện của bà. Bí quyết là lặp lại bốn lần. Bà cũng nói rằng không cần ai khác phải biết về nó. Bà giải thích rằng ta chỉ cần tên của người đó.

Quả thực, đây là cách Tiến sĩ Hew Len đã thanh tẩy trước mỗi khóa giảng dạy *Không giới hạn* của chúng tôi. Ông hỏi tôi danh sách của tất cả những người tham dự. Tất cả những gì ông muốn có là danh tính của họ. Ông nhìn từng cái tên và xóa bất kỳ mối dây *aka* nào trong tâm tưởng giữa mình và người đó.

Thường thì ông dùng đầu gắn tẩy của một cây bút chì để gõ lên từng cái tên trong khi thầm nói "Xóa". Tôi nghi ngờ rằng ông đã không đọc toàn bộ bài kinh của Morrnah cho

Được quét bằng CamScanner

từng cái tên – có lẽ ông đã cầm danh sách và đọc một lượt cho tất cả.

Tôi muốn nhấn mạnh hết mức rằng toàn bộ cốt lõi khi thực hành điều này là sự an lạc nội tâm của bạn. Nếu một ai đó kích hoạt điều gì bên trong bạn, hãy thanh tẩy và thanh tẩy.

Trong lần xuất hiện cuối cùng được ghi hình lại của Morrnah, có người hỏi liệu có thể cấy một hình thái tư tưởng *(thought form)* vào tâm trí của ai đó hay không. Tôi thấy câu hỏi này rất lý thú. Kể từ khi trải nghiệm *satori* – tức đại ngộ, một thoáng của sự thức tỉnh – tôi nhận ra việc giao tiếp với Siêu nhiên là một con đường hai chiều. Ta có thể thanh tẩy chính mình để đón nhận hứng khởi từ Siêu nhiên, và ta có thể gửi yêu cầu một cách rõ ràng đến Siêu nhiên.

Morrnah đáp, "Vâng, ta có thể cấy một hình thái tư tưởng vào máy tính của người khác". Điều này làm tôi ngạc nhiên. Tiến sĩ Hew Len từng nói, "Đừng đùa với người khác. Như vậy là đùa với nghiệp của họ và bạn sẽ trả giá mệt mỏi". Ấy vậy mà ở đây Morrnah, vị thầy của Tiến sĩ Hew Len, lại nói rằng ta có thể tác động đến người khác.

Lời khẳng định nào đúng?

Cả hai đều đúng. Bạn có thể gửi một thông điệp đến cho người khác bằng cách nảy ra một ý định, nạp vào đó cảm xúc, và tưởng tượng nó đến với người khác. Tôi hy vọng ý định của bạn hướng đến sự an lạc và chữa lành cho người đó. Tôi chắc chắn Morrnah cũng sẽ muốn theo hướng đó.

Nhưng điều này lại đặt ra câu hỏi: Ai biết được điều gì là đúng cho người khác? Tôi không biết tiến trình của bạn

Được quét bằng CamScanner

trong đời. Bạn không biết của tôi. Đôi khi sự việc có vẻ hiển nhiên – người ta đang đau khổ, hãy giúp đỡ họ thôi. Nhưng chúng ta không nhìn thấy bức tranh lớn hơn. Sự đau khổ của họ có thể đang dẫn họ đến với một món quà mà chúng ta không thể nhìn thấy hoặc dự đoán.

Trọng tâm của Morrnah là chữa lành. Tôi chắc chắn rằng bà muốn các hình thái tư tưởng phải mang nội dung tích cực. Bà cởi mở thừa nhận rằng có các phù thủy thực hành tà thuật. Bà thú nhận rằng họ đã từng tìm cách hại bà. Bà biết có quyền năng của cái thiện và của cái không được thiện cho lắm.

Thực tế, những vị Kahuna xa xưa của Hawaii thường là những phù thủy độc ác mà theo tương truyền đã "yểm cho người khác chết". Theo tác giả Julius Scammon Rodman, trong cuốn *Các vị phù thủy Kahuna xứ Hawaii*, tà thuật được thực hành nhiều hơn cả pháp thuật chính phái. Đã có nhiều thù hận hơn tình yêu. Đã có nhiều bùa phép hơn ánh sáng thiện lành. Tình yêu và sự tha thứ của Hoʻoponopono hiện đại đã không được nhìn thấy. Nó là nghệ thuật chuyển hóa trong âm thầm.

Tác giả Scott Cunningham, trong cuốn *Hướng dẫn của Cunningham về Pháp thuật và Tâm linh xứ Hawaii*, đã viết rằng một số Kahuna "đã khiến ma quỷ bay đi phá phách".

Ta có thể hiểu một phần câu chuyện này. Các tín đồ Kitô giáo mãi đến năm 1820 mới đến đây để bắt đầu cải đạo, khai hóa cho người Hawaii và bài trừ các tập tục như vũ điệu *hula* nổi tiếng. Trước đó, con người bị ngự trị bởi sự sợ hãi, mê tín, hoang tưởng và nhiều điều khác nữa. Họ khiếp sợ

Được quét bằng CamScanner

đất đai, bóng tối và nhiều thứ khác. Các vị thần gió, thần đất và thần biển có thể không làm hại con người nếu họ cung phụng phải phép, dâng lễ vật hiến tế, hoặc nhờ đến pháp sư hoặc phù thủy. Họ xem bất cứ ai có thể giúp bảo vệ họ là một người có quyền năng pháp thuật. Những quyền năng ấy thường được sử dụng để nguyền hoặc thậm chí tiêu diệt bất kỳ mối đe dọa nào mà họ cảm nhận được. Đó là Huna thời xa xưa – một vũ khí tâm linh.

Morrnah được coi là một trong những Kahuna đích thực cuối cùng còn lại của trường phái cũ, nhưng bà đã sử dụng quyền năng của mình cho mục đích thiện lành. Sự khác biệt là, xuyên suốt giáo huấn của Morrnah, bà tập trung vào việc chữa lành cho chính mình. Sự an lạc của bản thân ta đủ để ảnh hưởng đến người khác. Bà đã từng đến một bệnh viện để gặp vị giám đốc bệnh viện. Bà giải thích rằng nếu muốn bệnh viện đạt hiệu suất và hiệu quả tốt hơn thì ông ta cần chữa lành bản thân. Bà ngồi cùng ông và đọc lời cầu nguyện. Theo lời bà kể lại, ngày hôm sau bệnh viện đã khá lên.

Tác động đến người khác mà không nói gì với họ không phải là chuyện mới mẻ. Phineas Parkhurst Quimby, thường được coi là cha đẻ của phong trào Tân Ý vào giữa những năm 1800, và về sau đã trở thành định hướng chữa lành theo New Age, đã viết:

Một thực tế không thể chối cãi mà triết học chưa bao giờ giải thích là con người tác động lẫn nhau nhưng không ai ý thức về điều đó. Theo nguyên lý mà tôi dựa

Được quét bằng CamScanner

vào để chữa lành, có thể quy kết cho những sự kiện như vậy, và ta có thể chứng minh rành rành rằng con người hoàn toàn không biết gì về các tác động xảy đến với mình, và trong khi không hay biết gì về nhân, vẫn liên tục gánh chịu quả.

Điều này cũng giúp lý giải cách Tiến sĩ Hew Len đã đưa được sự rung động bình an của mình đến phân khoa tâm thần đầy hỗn độn và dùng sự hiện hữu của mình, dần dà, giúp mọi người an lành mà họ không hay biết. Họ thư thái bởi sự bình lặng không nói ra của ông. Ông tác động đến họ mà không nói một lời.

Morrnah tin rằng thế giới tưởng tượng cũng hữu hình như thế giới thực. Bà thường nói ta không cần đến nước để làm công cụ thanh lọc, chẳng hạn, ta quả thực có thể tưởng tượng ra nước. Việc thanh lọc hệt như vậy vẫn sẽ diễn ra. Tiến sĩ Hew Len thường dặn rằng nước năng lượng Thái dương Xanh là một công cụ thanh trừ được tạo ra bằng cách đổ nước thường vào trong chai màu xanh dương rồi phơi dưới ánh mặt trời trong một giờ, nhưng Morrnah dạy rằng ta chỉ cần hình ảnh của nước Thái dương Xanh. Tất cả đều diễn ra trong tâm trí.

Có lần tôi có một buổi thanh lọc với một hành giả Hoʻoponopono dày dạn, người đã gửi email, với các chữ cái viết hoa một cách khác thường, nói rằng, "Buổi thiền khai mở với một Giọt Cầu vồng khổng lồ bay đến và đáp xuống trên bạn và vạn vật. Khi Giọt này tan chảy, nó chia nát ký ức về các mối quan ngại hữu hình. Giọt này sau đó làm tan

Được quét bằng CamScanner

biến các mảnh vụn. Quá trình này diễn ra trong nhiều phút. Cuối cùng bạn được trao một chiếc bánh Cầu vồng. Chiếc bánh này là một công cụ để bạn dùng riêng cho trải nghiệm của mình về trọng lượng. Hãy ăn bánh thường xuyên. Hãy tưởng tượng ăn bánh để giảm cân. Buổi thiền kết thúc. Và thế là xong!"

Đối với Morrnah và các vị kỳ cựu khác của Hoʻoponopono, hình ảnh cũng sống thực như thực thể. Tuy nhiên, toàn bộ trọng tâm nằm ở ta, không phải bất cứ ai khác: chính ta.

Trong khóa học *Không giới hạn* đầu tiên được tổ chức năm 2006, hai học viên của Tiến sĩ Hew Len ngồi ở cuối phòng. Họ giống như những bức tượng bê tông. Họ không nói gì. Họ không bộc lộ cảm xúc. Họ ngồi im lặng quan sát và hoàn toàn bất động. Nếu họ không khoác Âu phục, ta có thể tưởng rằng họ là những tu sĩ từ kiếp trước.

Khi tôi hỏi xem họ đang làm việc gì, một người đáp: "Việc của chúng tôi". Tôi có cảm giác họ ở đó nhằm giúp Tiến sĩ Hew Len tiếp tục thanh tẩy căn phòng để mọi người có thể trải nghiệm Siêu nhiên chóng vánh hơn. Tôi không tin họ đã làm bất cứ điều gì ngoại trừ thanh lọc chính họ. Sự hướng tâm về an lạc của họ đã xóa dữ liệu trong tất cả chúng tôi.

Hãy nhớ rằng, mục đích duy nhất là hướng đến an lạc của chính ta. Xuất phát từ đó, nơi mà Tiến sĩ Hew Len gọi là Zero, bạn có thể được gợi hứng khởi để giúp người khác, nhưng hãy để mọi thứ đến từ hứng khởi chứ không từ ý định của bản ngã.

Trong khi đó, hãy tiếp tục dọn dẹp.

Được quét bằng CamScanner

Morrnah cho rằng toàn thể sự sống là thiêng liêng. Bà hiểu điều này theo nghĩa đen. Không có trường hợp ngoại lệ. Bà nhìn thấy vật vô tri vô giác như có sinh khí. Bà là hiện thân của thuyết duy linh. Tất cả mọi thứ đều đã và đang sống. Bà nói rằng điều quan trọng nhất là tôn trọng toàn thể sự sống.

Không có gì phải thắc mắc khi Tiến sĩ Hew Len trò chuyện với bàn, ghế, thảm và phòng ốc. Ông xem xét sự an lạc của chúng. Ông nhận biết chúng như đang sống. Ông cũng theo thuyết duy linh. Ông tìm kiếm để cắt mọi dây *aka* nhằm đạt đến sự thuần khiết.

Tôi đã luôn nghĩ Tiến sĩ Hew Len hơi có chút bất bình thường khi nói chuyện với phòng ốc và bàn ghế, nhưng khi bộ sưu tập guitar của tôi lớn dần lên, tôi nhận thấy mỗi cây đàn guitar dường như cũng đang nói chuyện với mình. Các nhạc sĩ thường nói những cây đàn guitar có ca khúc trong đó. Tôi đã chọn một cây đàn của hãng Huss & Dalton, và trong khi ôm đàn, tôi đột nhiên bắt đầu gảy và hát một đoạn nhạc và lời ca bất thường. Khúc nhạc đó đã trở thành bài hát *Chuyến tàu ma* trong album *Ca khúc chữa lành (The Healing Song)* của tôi, nhưng hãy lưu ý rằng bài hát ấy không hề có mãi cho đến khi cây đàn guitar dường như thốt ra khúc nhạc với tôi. Giờ thì tôi không còn nghi vấn về việc Tiến sĩ Hew Len trò chuyện với đồ nội thất. Giờ thì tôi nói chuyện với mấy cây đàn guitar.

Morrnah thậm chí còn đi sâu hơn. "Ta có thể thanh tẩy căn phòng", bà từng nói, "nhưng còn đất đai thì sao?" Bà giải thích rằng toàn thể đất đai là thiêng liêng và cần sự

Được quét bằng CamScanner

chữa lành. Khi máy móc xuất hiện và người ta bắt đầu xây cất, đất đai đã bị mạo phạm. Đất cũng cần sự chữa lành.

Trong khi viết sách này, tôi nhận được bản thảo một cuốn sách của Mark Anthony, một luật sư ở Florida, người có khả năng nhìn thấy thế giới vô hình. Ông tự gọi mình là luật sư tâm linh. Cuốn sách của ông nêu đầy các chứng cứ – từ các trải nghiệm riêng của ông cho đến của các nhà nghiên cứu – chứng tỏ có một thế giới vô hình.

Morrnah đã được mời đến giúp các linh hồn vô hình ở các bệnh viện siêu thoát, giúp họ nhận ra họ đã chết, và tiếp tục con đường tiến hóa. Tiến sĩ Hew Len thường cảnh báo chớ lưu tâm đến ma quỷ, vì sự chú ý của ta sẽ thu hút họ. Ông cho rằng nhiệm vụ duy nhất của ta là lo cho bản thân.

Tuy nhiên, mỗi khi Morrnah hoặc Tiến sĩ Hew Len gặp phải các linh hồn vấn vương, họ đều giải phóng cho những linh hồn đó. Bằng cách nào? Bằng cách lặp lại lời cầu nguyện Hoʻoponopono. Đối với cả hai người, cầu nguyện là công cụ thanh tẩy giúp cắt lìa các sợi *aka* và phóng thích dữ liệu để những người liên can đều được giải thoát. Morrnah có lần được nhờ thanh tẩy Trân Châu Cảng bởi vì các linh hồn đã lìa khỏi xác vẫn lưu lại khu vực này. Bà đã nhận lời làm việc đó.

Bà cũng tin rằng bản thân ta chưa bao giờ thanh tẩy gì cả. "Lời cầu nguyện chính là một lời thỉnh nguyện cứu giúp," bà giải thích. Tiến sĩ Hew Len gọi đó là một lời thỉnh cầu. Việc thanh tẩy của ta là một lời thỉnh cầu. Tùy Siêu nhiên quyết định sẽ làm gì. Đôi khi một ai đó có món nợ nghiệp chướng phải trả, và bao nhiêu Hoʻoponopono cũng vô ích trừ phi Siêu nhiên cho thấy món nợ đã được trả.

Được quét bằng CamScanner

Nói tóm lại, hãy dọn dẹp và buông xả. Thanh tẩy và phó thác. Hãy thực hành Hoʻoponopono, và đặt niềm tin. Hãy phó thác cho tiến trình. Bất cứ điều gì khác cũng chỉ là một nhu cầu bản ngã, mà bản ngã chẳng chịu trách nhiệm. Siêu nhiên mới chịu trách nhiệm.

Quá nhiều người trong giới chữa lành ưa đổ lỗi khi người khác không được chữa lành. Họ nói rằng ta phải làm thế này hay thế kia, và nếu không chữa được thì đó là lỗi của ta. Thật đáng tiếc những người chữa lành đó đang làm hại nhiều hơn làm lợi. Theo Hoʻoponopono hiện đại, không ai có lỗi. Luôn luôn. Ta có những vấn đề và thách thức do dữ liệu, và ta nỗ lực xóa dữ liệu. Nhưng chuyện dữ liệu có được xóa hay không không tùy thuộc ở ta.

Nếu ta kỳ vọng một kết quả cụ thể nào đó thì đó chính là mớ dữ liệu cộng thêm vào nữa. Nói cách khác, một kỳ vọng là một niềm tin. Niềm tin là dữ liệu. Đây là lý do tại sao Tiến sĩ Hew Len liên tục nhấn mạnh, khi giảng chung cũng như lúc nói riêng, rằng nhiệm vụ của ông chỉ là thanh tẩy.

Phần còn lại là việc của Siêu nhiên.

Không có gì lạ khi một số người coi Morrnah là lập dị. Bà không thể đảm bảo kết quả. Bà có thể đảm bảo rằng mình sẽ thanh tẩy, nhưng kết quả thì không phụ thuộc ở bà.

Hãy suy nghĩ về điều đó. Và thanh tẩy.

Được quét bằng CamScanner

CHƯƠNG 4

Ho'oponopono thực thụ vui lòng đứng dậy

Sự thông tỏ là của nả quan trọng nhất trong đời ta.

—Tiến sĩ Ihaleakala Hew Len

Thế nhưng Hoʻoponopono xuất phát từ đâu?

Tiến sĩ Hew Len thường nói rằng phương pháp này bắt nguồn từ các thiên hà khác. Bạn sẽ cảm thấy nát óc. Ông bảo tôi rằng nó có thể xuất phát từ Lemuria, một lục địa đã mất, tương tự như Atlantis, mà có thể đã từng hoặc chưa từng tồn tại. Là một tác giả muốn nắm những cứ liệu có thể khảo sát, tôi thấy cả hai khả năng này đều không hữu ích cho lắm.

Sự thật là gì?

Hình thức khởi thủy của Hoʻoponopono được dùng như công cụ để hàn gắn các mối quan hệ và giải quyết xung đột

Được quét bằng CamScanner

trong gia đình. Nó có ít nhất một trăm năm tuổi mà không rõ bắt đầu từ khi nào, mặc dù người ta phỏng đoán nó có nguồn gốc Polynesia.

Theo cuốn *Nana I Ke Kumu (Hướng đến cội nguồn)* Tập 1, mà Morrnah khuyên đọc để hiểu về trường phái Hoʻoponopono cũ, thì "Hoʻoponopono cơ bản là một phương cách trong gia đình, hoặc chỉ với những người can dự thiết thân nhất với vấn đề."

Được áp dụng ở Hawaii bởi các nhà trị liệu, các mục sư, cố vấn và các vị gia trưởng, phương pháp này đòi hỏi cả gia đình ngồi thành vòng tròn và lần lượt phát biểu những ý kiến bất đồng, bực dọc, tức giận và các cảm nghĩ khác của họ, với mục đích trút bỏ cảm xúc, được lắng nghe, và đi đến tha thứ.

Phương pháp này vẫn còn được sử dụng ngày nay nhưng phương cách áp dụng đã được nhiều người diễn giải rất đa dạng. Nhiều người cảm thấy nó đang bị ô tạp. Theo cuốn *Hướng đến cội nguồn*, "Khi Thiên Chúa giáo du nhập vào, hơn một thế kỷ trước, Hoʻoponopono đã ra đi." Cách tiếp cận của trường phái cũ diễn ra theo trình tự này:

- Cầu nguyện khơi mào
- Tuyên bố về vấn đề cần được giải quyết hoặc chữa lành
- Tự quán xét về tư tưởng và hành động của từng người
- Tỏ sự chân thành tuyệt đối
- Người chủ trì điều khiển cuộc đàm luận và dẫn dắt nhóm người
- Lời thú nhận chân thành về hành vi sai lạc với thần linh và với nhau

Được quét bằng CamScanner

- Thỏa thuận bù đắp cho các bên bị thương tổn
- Cầu nguyện kết thúc

Trong thời tiền Kitô giáo, sau khi thực hành Hoʻoponopono truyền thống người ta hiến tế một con vật. Vào thời sau khi Kitô giáo đã du nhập, có một bữa ăn sau nghi thức này. Morrnah bảo rằng sau đó ăn hoa quả thì ổn.

Phương pháp Hoʻoponopono mà Tiến sĩ Hew Len và tôi giảng dạy là phương pháp được cải biên do Morrnah truyền dạy. Về cơ bản nó giống như Hoʻoponopono truyền thống nhưng không cần đến bất cứ ai khác. Tất cả được thực hiện bên trong. Morrnah thấu hiểu rằng tất cả là ở chính bản thân ta. Tiến sĩ Hew Len thậm chí còn đi xa hơn và nói rằng không cần đến một ai khác. Đây cũng là lý do tại sao không cần thiết phải dạy Hoʻoponopono hoặc dùng nó để tạo ra sản phẩm. Ta chỉ cần có phương pháp – và sau đó chỉ cần áp dụng. Nếu cần thì ta chỉ cần một người đích thân hướng dẫn (như Tiến sĩ Hew Len đã có Morrnah, và tôi đã có Tiến sĩ Hew Len).

Có lần tôi hỏi Tiến sĩ Hew Len liệu tôi có nên được đào tạo về Hoʻoponopono. "Không," ông trả lời không một chút suy nghĩ hay do dự. "Anh đã xong rồi."

Tôi không nghĩ vậy, vì vậy tôi tiếp tục gặp gỡ những người đã học với Morrnah hoặc Tiến sĩ Hew Len. Tôi muốn hấp thu tất cả mọi thứ có thể. Tất nhiên, tất cả những gì tôi đang thực sự làm là bồi thêm dữ liệu vào ổ cứng tâm trí vốn đã quá tải của mình.

Tốt thôi. Có thêm thứ để dọn.

Được quét bằng CamScanner

Hoʻoponopono thật sự là gì? Chính phương pháp mà ta đang thực hành.

Cơ bản đó là một công cụ, chứ không phải một tôn giáo toàn năng, tối thượng. Từ trước đến nay, nhiều người đã cho ra các sản phẩm từ Hoʻoponopono. Tất nhiên, ngay cả Tiến sĩ Hew Len cũng có các thứ để bán. Ông cung cấp để can Ceeport, chẳng hạn. Đó là hình ảnh mà ông được gợi cảm hứng để tạo ra. Ceeport có nghĩa là, "Dọn, xóa, xóa, về nguồn". Ông cũng dùng chính hình ảnh đó trên danh thiếp của mình, mà ông bán với giá 10 đô la mỗi cái. Tôi luôn luôn ngưỡng mộ sự táo bạo đó. Hầu hết mọi người đều tìm cách để người khác nhận danh thiếp của họ. Tiến sĩ Hew Len thì lại bán danh thiếp.

Khi có người hỏi về việc tạo ra một sản phẩm lấy cảm hứng từ Hoʻoponopono để bán, Tiến sĩ Hew Len từng nói, "Nếu ý tưởng này đến từ hứng khởi thì được."

Hãy sử dụng các sản phẩm đó hoặc không, còn tùy bạn có cảm thấy hứng khởi. Nhưng hãy tự hỏi liệu bạn có thực sự cần. Trong Hoʻoponopono, người duy nhất phải thay đổi là chính mình. Khi sử dụng phương pháp này với chính mình, bất kể trước đó ai hay điều gì đã kích hoạt vấn đề, bạn cũng đều đang thực hành Hoʻoponopono thực thụ. Bạn không cần bất cứ điều gì khác.

Mặc dù tôi vẫn thích bạn mua thêm tựa sách này (và cả cuốn *Không giới hạn*) để tặng cho những người quen, chỉ duy nhất mỗi bạn cần phải hành động khi gặp bất kỳ vấn đề gì. Tôi biết bạn ưa nói với người khác, "Hãy thanh tẩy," nhưng đó không phải là cách của Hoʻoponopono thực thụ.

Được quét bằng CamScanner

Không ai khác cần phải làm gì để giải quyết bất kỳ vấn đề nào. Chỉ mỗi bạn.

Hoʻoponopono truyền thống diễn ra như thế này: Ai đó đang gặp một tình cảnh khó chịu. Để giải quyết, tất cả mọi người liên can được triệu tập. Trong cuộc tụ họp đó, nỗi bất bình được bày tỏ, không phải lúc nào cũng chứa đựng tình thương yêu hoặc nhận được sự tha thứ. Người chủ trì của nhóm quy trách nhiệm cho tất cả mọi người, và cuộc họp mặt tiếp diễn, nếu vẫn cần thiết, cho đến khi có một sự chung quyết: Tức tình thương yêu vô điều kiện được khôi phục trong nhóm người.

Hoʻoponopono hiện đại diễn ra như thế này: Bạn đang gặp một tình cảnh khó chịu. Khi ấy bạn quay vào nội tâm, cảm nhận nỗi đau, và thỉnh cầu Siêu nhiên (Thượng đế, Gaia, Đạo, Zero, Thiên nhiên, v.v...) hãy loại bỏ chương trình bên trong bạn (dữ liệu, suy nghĩ hay niềm tin) đã gây ra hoặc thu hút hoàn cảnh ấy. Bạn lặp lại bước thanh tẩy này, dọn dẹp, xóa sạch hoặc hiệu chỉnh cho đến khi cảm thấy bình an.

Trong cách đầu tiên, bạn cần và phụ thuộc vào những người khác. Trong cách thứ hai, bạn không cần ai cả. Tiến sĩ Hew Len, Morrnah và tôi dạy phương pháp sau.

Ví dụ, một người bạn của tôi gặp rắc rối với một phụ nữ trong cùng nhóm. Người phụ nữ ấy dường như toàn phát ngôn và hành động để chọc tức mọi người. Bởi vì tôi không nằm trong nhóm này và không quen biết người phụ nữ đã khơi chuyện, tôi chẳng thấy phiền gì cả. Tôi không can dự. Nhưng bạn tôi thì chắc chắn có.

Được quét bằng CamScanner

Trong tuyệt vọng, rốt cục cô đã nói với tôi, "Tôi đã thử Hoʻoponopono bởi vì tôi không thể nghĩ ra được gì hơn nữa."

Nói cách khác, cô đã liên tục cố gắng giải quyết mâu thuẫn gặp phải bằng đủ mọi lời nói và hành động, nhưng vô hiệu. Bởi vì biết phương pháp trong cuốn *Không giới hạn* nên cô quyết định thử một phen. Kết quả là cô đã có được bình an nội tâm và rốt cục có thể ngủ được.

Cô đã đạt được đến Zero trong hoàn cảnh này.

Sau đây là một ví dụ khác: Nhiều năm trước đây mẹ tôi phải nhập viện cấp cứu. Bà đã đau bệnh 13 năm trời. Bệnh tình của bà ngày càng trở nặng. Bà khổ sở. Các cơ quan nội tạng thiết yếu đã suy kiệt. Cả gia đình được gọi vào. Tôi đã hủy bỏ các khóa đào tạo để ở bên mẹ.

Bà nằm ở phòng chăm sóc đặc biệt, rất tách biệt và chỉ có năm bệnh nhân khác nằm cùng. Ba người trong số họ đã qua đời trong lúc tôi đang ở thăm mẹ. Nhìn thấy bà quá yếu ớt và xanh xao, tôi cảm thấy vô vọng. Một phần trong tôi thậm chí cảm thấy tức giận. Tôi nghĩ mẹ tôi lẽ ra phải tự chăm sóc bản thân tốt hơn. Tôi lo buồn và e sợ. Tôi không biết phải làm gì. Ngay cả các bác sĩ dường như cũng chỉ duy trì sự sống cho bà bằng hệ thống trợ sinh chứ chẳng làm gì mấy. Tôi không an lòng, và cảm thấy bất lực.

Tôi nhớ đến Hoʻoponopono. Toàn bộ cốt lõi của vấn đề là tôi phải tìm được bình an bên trong, và bình an của tôi sẽ giúp mẹ tôi có được bất cứ điều gì bà cần, cho dù ở lại hay ra đi. Tôi bắt đầu giải quyết trên chính bản thân mình. Tôi không cố gắng chữa lành cho mẹ. Tôi không biết làm thế nào để chữa lành cho bà. Tôi không có cách gì biết được

Được quét bằng CamScanner

phải trợ giúp ra sao. Tôi chỉ biết mình đang lo buồn, vì vậy tôi giải quyết ở bản thân mình. Tôi cần lấy lại bình an. Từ quá trình nghiên cứu đối với những nhà trị liệu và phương pháp chữa lành, tôi biết rằng sự an lạc của chính tôi có thể ảnh hưởng đến những người xung quanh. Tôi đã làm tất cả những gì tôi biết phải làm.

Tôi ngồi đó, nhìn vào bên trong bản thân mình và lặp đi lặp lại những mệnh đề, "Thương lắm; Tôi xin lỗi; Hãy tha thứ cho tôi; Cảm ơn". Tôi không nói những lời đó với mẹ, và tôi cũng không thốt ra lời. Không ai biết tôi đang làm gì và có lẽ tưởng tôi đang thiền hoặc cầu nguyện hoặc chỉ ngồi đó yên lặng trong vô vọng. Tôi cứ thực hành như vậy cho đến hết giờ thăm bệnh.

Chuyện đó diễn ra cách đây đã nhiều năm. Mẹ tôi nay vẫn còn sống. Bà đang sống ở nhà. Bà không hoàn toàn khỏe hẳn nhưng vẫn sinh hoạt, hít thở, nói chuyện, chia sẻ và giao tiếp. Sức khỏe của bà cũng có những lúc thăng trầm. Có những lúc bà nhìn tôi và nói, "Mẹ yêu con". Có những dịp lễ bà đã ngồi cùng với tất cả mọi người trong gia đình.

Cha tôi là người chính yếu chăm sóc bà. Là một cựu thủy quân lục chiến Mỹ thời Thế chiến II, cha tôi đã cưới mẹ tôi hơn 60 năm, ông xem việc chăm sóc mẹ tôi như nhiệm vụ của mình, cho nên tôi và mọi người trong gia đình lùi lại để ông làm những gì ông cảm thấy chu toàn nhất. Trong khi đó, cuộc sống tiếp diễn của mẹ tôi cứ như một phép lạ thực sự.

Liệu việc tôi thực hành Hoʻoponopono có giúp cứu sống mẹ tôi? Liệu sự thực hành của tôi có làm cho mẹ tôi

Được quét bằng CamScanner

sống thêm, hay sự thực hành của tôi chỉ mang lại bình an cho tôi? Tôi không biết. Tôi không biết làm cách nào để đo lường một điều gì như thế. Nhưng tôi biết sự bình an nội tâm của tôi đã khiến tôi được ở bên cạnh mẹ, trở thành tâm điểm và tỉnh thức, và có lẽ đó là phép lạ thực sự ở đây. Có lẽ việc tôi cho phép khoảnh khắc thực tại diễn ra, mà không phán xét hay mong cầu, đã giải thoát để mẹ tôi làm những gì mà bà cần đến: Trong trường hợp này là hồi phục đủ để trở về nhà.

Theo những gì Larry Dossey, một bác sĩ y khoa và nhà nghiên cứu, đã viết trong cuốn *Những ngôn từ chữa lành (Healing Words)*, "Các nhà nghiên cứu cho rằng các nhà trị liệu sẽ đạt hiệu quả cao nhất nếu họ cố gắng hoàn toàn thoát khỏi sự mường tượng thị giác, liên tưởng hoặc gắn kết với mục tiêu cụ thể." Ông giải thích tiếp rằng tốt nhất hãy trị liệu theo hướng để cho "Ý Cha được thể hiện".

Như Henry Ward Beecher đã nói, "Sức mạnh của một người nằm ở chỗ tìm ra con đường Tạo hóa đang đi, và đi theo lối đó."

Dĩ nhiên, điều này nói dễ hơn làm. Chứng kiến mẹ tôi gần đất xa trời trong phòng chăm sóc đặc biệt là một cảnh đáng buồn. Tôi muốn có một kết quả nhất định: Mẹ tôi bình phục. Nhưng Hoʻoponopono dạy rằng Siêu nhiên nắm giữ kết cục hoàn hảo, chứ không phải tôi. Tôi buộc phải có niềm tin như thế để buông bỏ, làm công việc cần thiết duy nhất là tìm bình an nội tâm cho mình.

Ta hãy đào sâu hơn vào đề tài này.

Được quét bằng CamScanner

CHƯƠNG 5

Vậy thì lỗi là của ai?

Không phải tại con người; không phải tại người đó. Mà chính là chương trình.

—Tiến sĩ Ihaleakala Hew Len

Một người bạn đã ghé thăm và hỏi dồn tôi những câu đầy chân thành xuất phát từ *Không giới hạn*.

"Làm thế nào mà *một đứa trẻ* đã gánh những niềm tin mang tính kiềm tỏa?"

Câu hỏi này được đưa ra vì con gái của Tiến sĩ Hew Len mắc một căn bệnh ngoài da, và khi ông gặp Morrnah, bà đã giúp chữa lành đứa bé.

"Nhưng trước tiên làm thế nào đứa bé lại mắc bệnh? Chẳng phải chúng đều hồn nhiên sao?"

Chúng ta ra đời cùng với chương trình. Ngành biểu sinh học đã xác nhận rằng những gì thuộc về tổ tiên của

Được quét bằng CamScanner

chúng ta thường sẽ hiện diện trong DNA của một đứa trẻ ngày hôm nay. Chúng ta không ra đời như một phiến đá trắng. Chúng ta không phải tấm bảng chưa được viết lên. Chúng ta xuất hiện cùng với chương trình – và sau đó tải thêm nữa từ cha mẹ của chúng ta và những người khác, cũng như từ nền văn hóa mà chúng ta đang sống.

Một nhân viên trong chương trình *Đào tạo phép mầu*® của tôi đã có một người anh em song sinh mất đi chỉ vài ngày sau khi chào đời. Người mẹ cảm thấy có lỗi và tự hỏi đã làm gì sai. Bác sĩ cho biết bà đã không làm gì sai cả. Đây không phải là lỗi của bà.

Trong một trường hợp khác, tôi biết một lực sĩ nổi tiếng đã bị đau tim.

"Sao lại như vậy?" anh tự hỏi. Anh ấy luôn ăn uống một cách khôn ngoan và siêng năng tập luyện.

Anh làm đúng cả. Bác sĩ giải thích rằng không phải do anh. Nguyên nhân nằm trong hệ thống di truyền của anh, xuất phát từ những gì được lưu truyền trong gia tộc từ trước lúc anh sinh ra. Anh chẳng có lỗi gì cả.

Bạn tôi đã hiểu. "Nếu quả thật như vậy thì chúng ta có rất nhiều thứ để thanh trừ", anh đúc kết. Và đó là cốt lõi của Hoʻoponopono. Có quá nhiều dữ liệu để dọn đến mức có lẽ chúng ta hầu như không bao giờ xong việc.

Tiến sĩ Hew Len đi tản bộ ở trung tâm thành phố Austin trong một dịp chúng tôi cùng tổ chức khóa học. Ông chào hỏi một người lạ ở một trạm xe buýt. Không có tiếng trả lời. Tiến sĩ Hew Len thổ lộ ông tức giận ngay lập tức. Ông muốn nghe một lời chào thân thiện. Điều này cho thấy ta phải dọn

Được quét bằng CamScanner

nhiều đến dường nào. Tiến sĩ Hew Len đã thực hành thanh tẩy hơn 25 năm qua, vậy mà thái độ dửng dưng của một người xa lạ vẫn làm ông bực bội.

Hãy tiếp tục thanh tẩy.

Hầu hết những gì ta cần dọn đều thuộc về vô thức. Đó là phần chương trình của ta. Tôi cũng có. Tôi đã dọn nhiều năm nay, đạt được những bước đột phá và những khoảnh khắc hợp nhất với Siêu nhiên. Nhưng tôi vẫn chưa xong việc. Bạn cũng vậy. Nếu đang đọc những dòng này, bạn còn lắm việc hơn nữa để làm. Đó không phải là một lời phán xét đối với bạn hay tôi. Chúng ta là con người. Chúng ta thừa hưởng các chương trình. Không ai là người có lỗi. Nhưng chúng ta có trách nhiệm dọn sạch thế giới bằng cách dọn dẹp chính mình.

Nếu bạn muốn hòa hợp với cuộc sống và mãn nguyện ngay bây giờ, hãy dọn. Tôi nói mãn nguyện mặc dù trước kia tôi thường phát biểu rằng mục đích của ta là làm sao để hạnh phúc trong hiện tại và thậm chí còn nói rằng hạnh phúc là một sự lựa chọn – cho đến khi tôi trò chuyện với một người bạn và buộc phải suy nghĩ lại ngôn từ của mình.

Mathew Dixon là một tay chơi guitar Flamenco hiện đại xuất sắc và là thầy dạy guitar cho tôi. Anh đã giúp tôi soạn CD âm nhạc đầu tiên, đĩa *Blue Healer*. Chúng tôi tiếp tục cho ra hai album nhạc nổi tiếng lấy cảm hứng từ Hoʻoponopono, *Hiệu chỉnh về Zero (Alignign to Zero)* và *Hòa nhập Zero (At Zero)*. Khi anh đến thăm, chúng tôi thường nói chuyện về cuộc sống và Hoʻoponopono nhiều hơn bàn về guitar hay âm nhạc.

Được quét bằng CamScanner

Một ngày kia Mathew chợt gảy ra vài nốt đàn với ý niệm hạnh phúc là phù du. Anh bảo rằng tất cả chúng ta đều muốn tình thương yêu, và chúng ta làm tất cả mọi chuyện để đạt được mục đích đó. Nhưng, anh nói, điều chúng ta muốn hơn hết là sự viên mãn. Nó nhắc tôi nhớ đến khái niệm *tinh thần bất dao động*. Nói cách khác, chúng ta muốn được an lạc. Hạnh phúc có thể là một cách để diễn đạt điều đó. Viên mãn là một cách khác.

Hầu hết chúng ta đều chẳng hạnh phúc, thanh thản, hoặc hài lòng. Tôi thường nói nếu ta muốn biết mình giác ngộ đến mức nào, hãy về thăm nhà. Gia đình biết những điểm yếu của ta. Rất ít người trong chúng ta thoải mái khi ở bên gia đình bất kể trong bao lâu. Tôi thường về thăm nhà với một chiếc áo giáp tâm linh. Tôi cảnh giác, đinh ninh một ai đó sẽ chỉ trích lối sống của tôi hay con người tôi. Tuy nhiên, gần đây tôi đã về thăm nhà một cách thanh thản. Tôi cứ thanh tẩy, và bằng cách nào đó gia đình tôi dường như thay đổi.

Ta phải thanh tẩy – không ngừng. Đó là chiếc vé để đạt đến sự viên mãn. Những lợi lạc khác sẽ đến cùng, hầu như một cách bí ẩn và siêu phàm (tôi sẽ nói nhiều hơn về những điều đó sau). Ta không nên vướng mắc vào thành quả. Thanh tẩy để đạt được một điều gì đó là một chương trình. Ta thanh tẩy để tỉnh thức. Phép mầu là sự tỉnh thức. Quyền năng là sự tỉnh thức. Thành quả đích thực là sự tỉnh thức. Thế nhưng tôi thật sự vẫn chưa biết một ai đang tỉnh thức, nên tôi cứ thanh tẩy.

Những lời ấy xuất phát từ đâu? Tại sao bốn mệnh đề ấy lại có tác dụng?

Được quét bằng CamScanner

Tôi không tìm được bất cứ công trình nghiên cứu nào để tìm hiểu thêm về nguồn gốc của các mệnh đề đó. Người ta dễ kết luận rằng chúng có liên quan đến đức tin Kitô giáo (đại loại như sự ăn năn, khi ta nói "Tôi xin lỗi" và "Hãy tha thứ cho tôi"). Rõ ràng tín ngưỡng của người Hawaii cổ xưa có thể đã có những mệnh đề về sự phú dâng cho thần linh hoặc một đấng Siêu nhiên có thể chữa lành hoặc trừng phạt. Người ta cũng dễ nói rằng bốn mệnh đề này liên quan trực tiếp đến ngôn ngữ của ngành tư vấn tâm lý: "Xin thứ lỗi cho tôi về việc đã ném cà chua vào nhà của bạn," và dẫn đến sự ăn năn ("Tôi xin lỗi") để người ta có thể nói với nhau lời yêu thương.

Dù có nguồn gốc ra sao, bốn mệnh đề này vẫn đang hiện hữu. Hàng ngàn người giờ đây đang lặp đi lặp lại những lời này để tự chữa lành cho vô số những ưu phiền.

Nhưng tại sao các mệnh đề ấy lại có tác dụng?

Điều đó còn khó lý giải hơn nữa. Có thể đơn thuần do niềm tin. Giả dược có công năng mạnh mẽ. Đi kèm với câu chuyện nổi tiếng về Tiến sĩ Hew Len và phân khoa tâm thần mà ông đã góp phần làm cho giải thể, người ta dễ cho rằng các mệnh đề ấy có quyền năng kỳ diệu.

Và ta cũng không thể bỏ qua xác suất rằng các mệnh đề ấy có quyền năng kỳ diệu *thật sự*. Cho dù quyền năng ấy có được từ niềm tin của ta hoặc từ việc thốt ra bất kể ta tin tưởng ra sao, không ai có thể nói chắc chắn điều gì. Tôi tưởng tượng một nhà khoa học tiến hành một cuộc nghiên cứu với một nhóm sử dụng các mệnh đề ấy và nhóm kia thì không. Khi ấy may ra chúng ta có thể nói đâu là hiệu quả. Bởi vì có rất nhiều biến số trong một cuộc nghiên cứu như vậy, ngay cả

Được quét bằng CamScanner

khi đó kết quả cũng không thể mang tính kết luận. (Về số liệu, Tiến sĩ Hew Len có lần đã gửi cho tôi một nghiên cứu cho thấy người ta hạ huyết áp bằng cách sử dụng bốn mệnh đề ấy như một phương pháp thiền. Nhưng cuộc nghiên cứu này quá nhỏ nên hầu như không được chú ý.)

Tôi thường giải thích rằng bốn mệnh đề này là những từ kích hoạt một quá trình dài hơn. Ví dụ, khi nói "Tôi xin lỗi", tôi thực bụng nghĩ, "Tôi xin lỗi về bất cứ chương trình nào trong tôi đã gây ra sự kiện này". Khi nói "Hãy tha thứ cho tôi", tôi thực bụng nghĩ, "Hãy tha thứ cho tôi đã vô thức không biết đến quá trình tư duy của chính tôi". Khi tôi nói "Cảm ơn", tôi muốn nói rằng, "Cảm ơn đã phóng thích chương trình này ra khỏi bản thể của tôi". Khi tôi nói "Thương lắm", tôi đang trở về Cội nguồn (Siêu nhiên hoặc Zero) và xóa sạch tấm bảng viết bên trong tôi.

Điều tốt lành là ngày nay có nhiều phương pháp thanh tẩy để chúng ta đạt được kết quả nhanh hơn, và chúng ta sẽ đề cập đến những phương pháp đó trong một chương khác. Còn bây giờ, ta hãy xem khoa học củng cố ra sao nguyên lý của phương pháp chữa lành Hoʻoponopono.

Được quét bằng CamScanner

CHƯƠNG 6

Những chương trình này từ đâu ra?

Bạn đã hoàn hảo rồi.

—Tiến sĩ Ihaleakala Hew Len

Tôi đam mê lĩnh vực khả tố tính thần kinh *(neuroplasticity)*. Lĩnh vực này rất rộng mở. Nó nêu rằng não bộ của ta có thể được tạo hình như nhựa dẻo. Và não bộ có thể được tái định hình và tái cấu trúc bởi chính ta. Điều này giúp giải thích cơ chế của Hoʻoponopono.

Theo tiến sĩ Jeffrey Schwartz, trong cuốn sách mới nhất của ông, *Bạn chẳng phải là não bộ của mình (You Are Not Your Brain)*, được viết cùng thạc sĩ y khoa Rebecca L. Gladding, hầu như ta có thể thay đổi bất kỳ thói quen nào với một quy trình bốn bước. Giờ đây ta có thể đoạn tuyệt

Được quét bằng CamScanner

hành vi bất lợi cho bản thân hoặc bất kỳ thói quen tệ hại nào khác. Ta có thể giải thoát mình.

Tôi đã phỏng vấn tiến sĩ Schwartz. Vị tiến sĩ y khoa, chuyên gia phân tâm học và nhà nghiên cứu này là người toát ra nhiệt huyết cao độ, với niềm tin sâu sắc và lòng yêu nghề. Ông là cố vấn cho bộ phim *Aviator* của đạo diễn Martin Scorsese, về nhân vật Howard Hughes. Giờ đây Schwartz đang giúp chúng ta học cách tái cấu trúc não bộ để đạt được kết quả mong muốn và trở thành con người ta mong muốn.

Cốt lõi trong phương pháp đột phá của ông là hiểu được rằng ta không chỉ là vật chất. Đó là lý do tại sao ta có thể tách mình ra khỏi não bộ, chú tâm đến nó, và hiệu chỉnh lại nó.

Schwartz là một con người khoa học và còn viết một cuốn sách khoa học rất hấp dẫn khác vào năm 2002 với tựa đề *Tâm trí và não bộ: Tính khả tố thần kinh và Sức mạnh của năng lực tinh thần*. Tuy nhiên, ông cũng là một người tâm linh và không ngại nói ra điều đó. Ông không khẳng định ý nghĩ xuất phát từ đâu nhưng cho rằng một số ý nghĩ có lợi cho ta còn những ý khác là thông điệp đánh lừa não. Loại ý nghĩ thứ hai là thứ ta có thể học cách để nghe thấy nhưng không tuân theo. Tôi bảo Schwartz rằng trong hầu hết các sách của tôi, như cuốn *Hệ số Hấp dẫn*, tôi gọi những niềm tin mang tính kìm hãm là thứ mà ông gọi là thông điệp đánh lừa não. Cả hai đều là những ý nghĩ không phục vụ cho mục tiêu cao nhất của ta. Schwartz cho biết khi nghiên cứu các

Được quét bằng CamScanner

bệnh nhân bị rối loạn ám ảnh cưỡng chế (OCD), hình quét não cho thấy họ nghe theo các thông điệp được kích hoạt trong não bộ của họ để tự làm tổn thương. Nhưng vấn đề không nằm ở bệnh nhân, mà ở não bộ của họ. Với các kỹ năng mới, họ có thể học cách tái đào tạo não bộ. (Tiến sĩ Schwartz đã viết về OCD trong tựa sách đầu tiên của ông, *Khóa não* (*Brain Lock*)).

Nhưng điều này đúng với tất cả chúng ta. Não bộ của chúng ta không phải lúc nào cũng giúp ích. Thông điệp ta cần ghi nhớ là bất kể vấn đề gian truân đến đâu, ta đều có thể thay đổi. Nắm được cách thức mới là sự thách đố. Bốn bước của Schwartz là một giải pháp phổ quát áp dụng cho mọi thứ trên đời – ta có thể tha hồ kể ra – từ tình trạng nghiện ngập BlackBerry hay iPhone, sự thôi thúc mua sắm, chứng cuồng ăn, nghiện quà vặt, tật lừa dối, thói trì hoãn cho đến cách làm thế nào để thôi không quay trở lại với người tình cũ độc địa nữa.

Nói cách khác, những ý nghĩ nảy ra trong đầu ta, chẳng hạn như, "công cụ Hoʻoponopono này là vớ vẩn!" không xuất phát từ ta mà từ não bộ của ta.

Schwartz gọi chúng là những thông điệp đánh lừa não - nhưng chừng nào ta chưa tách được mình ra khỏi chúng, những ý tưởng ấy cho cảm giác như chúng là chính ta. Việc thanh tẩy giúp ta xóa chúng ra khỏi ký ức. Việc thanh tẩy giúp ta triệt hạ chúng để chúng không còn kích hoạt nữa.

Nói tóm lại, đây là bốn bước theo Schwartz để giúp ta làm chủ vấn đề này:

Được quét bằng CamScanner

Bước 1: Tái định nghĩa: Xác định các thông điệp đánh lừa não và các cảm giác khó chịu; gọi đúng tên đích thực của chúng.

Bước 2: Hiệu chỉnh: Thay đổi nhận thức về tầm quan trọng của các thông điệp đánh lừa não; phát biểu tại sao những ý nghĩ, sự thôi thúc và xung năng này cứ làm phiền ta. ("Không phải tôi, chỉ là não bộ của tôi!")

Bước 3: Tái tập trung: Hướng sự chú tâm của ta đến một hoạt động hoặc quá trình tinh thần mang tính lành mạnh và hiệu quả – ngay cả khi những sự thôi thúc, ý nghĩa, xung năng, cảm giác giả và đánh lừa này vẫn còn hiện hữu và quấy nhiễu ta.

Bước 4: Tái đánh giá: Nhìn rõ những ý nghĩ, sự thôi thúc và xung năng này theo đúng bản chất của chúng – những cảm giác gây ra bởi các thông điệp đánh lừa não là không đúng và kém giá trị.

Ta có thể rèn luyện cơ thể, và ta có thể rèn luyện tâm trí. Giờ tôi sẽ gọi là Yoga Não. Thông tin này biến bạn trở thành phi công cho não bộ của mình chứ không làm hành khách để nó lái bạn vào tường. Các sách vở và công trình nghiên cứu từ những người tiên phong trong ngành thần kinh học như Schwartz làm tôi phấn khích và tràn ngập cảm hứng. Họ chứng minh rằng ta có thể đạt được những gì mình muốn nếu kiên trì, có chủ đích và chiến lược.

Được quét bằng CamScanner

Quan trọng hơn, ta có thể đạt đến nơi được gọi là thực tại. Ta được trải nghiệm trọn vẹn thực tại, được nghe tiếng thì thầm của Siêu nhiên về các ý định và nguồn hứng khởi, và có thể hành động theo đó mà không hề do dự hay sợ hãi.

Từ giờ cho đến lúc đó, hãy thanh tẩy, cứ thanh tẩy và thanh tẩy.

Được quét bằng CamScanner

CHƯƠNG 7

Công tắc kiểm soát Hiệu ứng Giả dược

Theo một nhà nghêin cứu tại Đại học Cambrigde, thứ tự của các chữ cái trnog một từ kôhng quan trọng, đều duy nhất qaun trọng là chữ cái đầu tiên và cốui cùng ở đúng vị trí. Các chữ còn lại có thể hàon tàon lộn xộn và ta vẫn có thể đọc được khnôg có vấn đề gì. Đó là do trí não của con ngờui khnôg đọc từng chữ cái mà đọc trọn từng từ.

Não bộ của ta được thiết kế để tạo ra các cách xử lý tắt nhằm hiểu thực tại và tìm kiếm mọi hiểm họa đe dọa sự sống còn của ta. Một trong những chiêu của nó là tự lấp vào khoảng trống, như khi ta đọc đoạn văn sai chính tả bên trên. Tuy nhiên, khả năng độc đáo này cũng có thể

Được quét bằng CamScanner

tạo ra các vấn đề về nhận thức. Tâm trí của ta dễ bị sai sót - và thậm chí ta còn không nhận ra.

Bộ phim *Control* năm 2005 là một ví dụ đặc sắc về cơ chế này. Câu chuyện kể về một kẻ mắc chứng thái nhân cách, bị kết án tử hình bằng cách tiêm thuốc độc và sau đó được cho cơ hội sống một lần nữa. Anh ta chỉ việc làm vật thí nghiệm cho một loại thuốc mới mà người ta hy vọng sẽ mang lại bình an cho linh hồn đang bấn loạn. Nam diễn viên Ray Liotta, trong vai kẻ sát nhân, đã miễn cưỡng đồng ý.

Theo thời gian, nhân vật này bình tâm lại, cảm thấy ăn năn và thật sự tỏ ra hối cải. Nhưng khán giả sớm nhận ra những người khác tham gia thí nghiệm, mà tất cả đều dùng cùng một loại thuốc, đều đã lìa đời. Vậy mà Ray vẫn sống. Tại sao?

Tôi không muốn làm lộ cốt truyện phim dành cho bạn, nên chỉ nói thế này thôi – kỳ vọng của ta tạo ra kết cục cho ta. Ý thức của ta không cần phải biết những kỳ vọng ấy là gì. Ta sẽ đúc kết về những kỳ vọng cho chính mình từ những người xung quanh và từ quá khứ của mình.

Đây là điểm Hoʻoponopono phát huy vai trò của nó. Theo Tiến sĩ Hew Len, quá khứ của chúng ta là một phần sự lập trình của ta.

Những gì chúng ta kỳ vọng ở cuộc sống và ở những người khác xuất phát từ những đúc kết của chúng ta qua trải nghiệm trước đây. Nói cách khác, ta gần như không bao giờ nhìn thấy thực tại một cách minh bạch. Ta nhìn nó thông qua một bộ lọc.

Được quét bằng CamScanner

Trong bộ phim *Control*, diễn viên chính đã được nuôi dạy một cách đầy bạo lực. Anh ta đã chứng kiến những tội ác từ lòng đam mê và thù hận. Anh ta kết luận một cách vô thức rằng cuộc sống của mình sẽ như những gì mình nhìn thấy. Điều đó không đúng, dĩ nhiên, bởi vì chuyện không nhất thiết phải vậy. Tuy nhiên, tâm trí của anh đã rút ra kết luận, và anh vô thức sống theo nó.

Theo dòng câu chuyện, anh gặp một người giúp anh rút ra một kết luận mới về chính mình, và bắt đầu thay đổi một cách ngoạn mục. Tại sao? Bởi vì nhận thức mới của anh về bản thân tạo ra một bản thể mới – anh trở thành một linh hồn nhân ái thay vì bạo lực.

Hoʻoponopono dạy rằng quá khứ của ta không chỉ phát xuất từ đời kiếp này.

Tiến sĩ Hew Len nói rằng chúng ta mang theo dữ liệu từ thời amip và tất cả các đời kiếp từ lúc khởi thủy của vũ trụ, nhiều hơn những gì ta đang nhận thức trong kiếp sống hiện tại. Hành lý của ta nặng nề. Ta đã mang vác cho một chuyến du hành từ nhiều kiếp trước. Ta chưa dỡ hành lý, cho nên những gì ta nhìn thấy và trải nghiệm hiếm khi có sự thuần khiết của thực tại này.

Ngay cả khi ta đọc những dòng chữ này, tâm trí đang sàng lọc nội dung cho ta bằng một bộ lọc của sự lập trình tiền định. Nếu được dạy phải hoài nghi, ta sẽ đọc cuốn sách này theo một cách. Ngược lại, nếu được dạy hãy cởi mở, ta sẽ đọc cuốn sách này một cách khác. Nếu bạn thích tôi và sách của tôi, bạn sẽ có một kỳ vọng nhất định. Nếu bạn

Được quét bằng CamScanner

thuộc về những người không thích tôi, bạn sẽ đọc cuốn sách này một cách khác nữa.

À, vậy cuốn sách nằm đâu?

Nếu có nhiều cách để cảm nhận những ngôn từ này, tùy theo dữ liệu và kỳ vọng cá nhân của bạn, thì thực tại của cuốn sách này ở đâu?

Đây là một bài trắc nghiệm trí não khác để cho thấy cách hoạt động của não khi đọc những dòng này. Hãy đọc câu sau đây, và đếm xem bạn nhìn thấy bao nhiêu chữ F:

FINISHED FILES ARE THE RESULT OF YEARS OF SCIENTIFIC STUDY COMBINED WITH THE EXPERIENCE OF YEARS.

Ví dụ này giúp chứng minh rằng não của bạn có lỗi. (Rốt cục có sáu chữ F. Bạn có đếm được những chữ nằm trong từ *of*?)

Còn đây là một bài trắc nghiệm nữa: Moses đã đưa lên thuyền bao nhiêu con vật của mỗi loài?

Trừ phi đã từng gặp câu đố này, bạn ắt trả lời, "Hai". Nhưng bạn đã sai. Moses không quy tập động vật. Noah mới là người làm việc đó. Theo Wray Herbert trong cuốn *Về sự suy nghĩ lại (On Second Thought)*, người ta đã tiến hành một cuộc nghiên cứu mà trong đó sinh viên đại học được yêu cầu đọc hướng dẫn khi bắt đầu tham gia một chương trình tập thể dục. Một nhóm đọc các hướng dẫn được nêu rõ ràng, dễ đọc bằng font chữ Arial đen. Nhóm kia cũng đọc

Được quét bằng CamScanner

các hướng dẫn đó nhưng in bằng font chữ kiểu nét cọ, khiến chữ trông "như được viết tay bằng cọ Nhật".

Các sinh viên sau đó được hỏi về việc hình thành thói quen tập thể dục. Những người đọc hướng dẫn bằng font chữ dễ đọc cảm thấy chương trình dễ thực hiện và làm theo. Nhưng những người đọc hướng dẫn hệt như vậy bằng font chữ khó đọc hơn đều cảm thấy chương trình quá khó. Họ không tập theo.

Herbert cho biết, "Những người phải vất vả với các nét cọ Nhật đã không có ý định đến phòng tập. Việc đọc hướng dẫn thôi đã đủ làm họ phát mệt."

Lưu ý rằng những sinh viên đó không hề biết rằng cách trình bày các câu hướng dẫn đã ảnh hưởng đến quyết định của họ. Hệ quả đã xảy ra ngoài ý thức của họ. Một kiểu chữ đã tác động đến họ.

Não bộ của ta lúc nào cũng đưa ra các phán xét chớp nhoáng. Nó cố gắng hoạt động hữu hiệu để giúp ta được an toàn, và nó lười biếng. Tuy nhiên, như các ví dụ trên cho thấy, những cách xử lý tắt ấy có thể hạn chế không cho ta nhìn thấy và thay đổi thực tại khi ta muốn. Ta thậm chí có thể không thấy mọi thứ và mọi người xung quanh đang ảnh hưởng đến ta ra sao. Mọi việc xảy ra một cách vô thức hoàn toàn.

Hoʻoponopono gợi ý ta buông bỏ sự lập trình của quá khứ mà về cơ bản đã tạo ra các lỗi này trong trí não. Hãy tha thứ cho mọi việc làm trong quá khứ để tìm đến sự thương yêu và chấp nhận trong thực tại. Nó giúp ta thanh lọc để có thể thức tỉnh với thực tại này.

Được quét bằng CamScanner

Đó là một mục tiêu cao vời. Tiến sĩ Hew Len không tin rằng chúng ta sẽ làm được điều đó trong đời này. (Tôi nghĩ rằng ông là một người bi quan – nhưng đó là dữ liệu của tôi). Dù sao đi nữa, việc phải làm là thanh tẩy. Hãy thanh tẩy cuốn sách này, cuộc đời của ta, những kỳ vọng của ta – bất kỳ và tất cả mọi điều xảy đến với ta mà không phải là phép mầu của thực tại.

Bộ phim *Control* đã chứng minh rằng ta nhận được điều ta mong đợi, ngay cả khi nó ở trong vô thức. Nhưng đó là một bộ phim.

Còn đời thực thì sao?

Trong một bài viết về việc tin vào phép thuật tôi đăng trên blog, có người đã tỏ ý muốn biết về các chiến binh cổ đại mặc áo phép thuật để hộ mệnh trước hòn tên mũi đạn. Anh ta cảm thấy họ như đang suy nghĩ theo kiểu ma thuật chứ không thực tế.

Tôi thấy lạ.

Nếu ra trận, tôi sẽ mặc bất cứ thứ gì hứa hẹn sẽ che chở tôi, kể cả một chiếc áo giáp hộ mệnh – và tôi sẽ mặc ngay vào. Tôi sẽ để tóc lọn như mì sợi trên đầu hoặc đeo vòng cổ bằng cỏ cây nếu tôi cho rằng nó giúp ích cho tôi.

Tôi nghĩ rằng sẽ hơi ngớ ngẩn nếu không tận dụng bất cứ điều gì giúp mình cảm thấy mạnh mẽ hơn, từ cầu nguyện, nghi lễ, cho đến vật trang sức – mọi thứ ta nghĩ đến. Bất cứ điều gì giúp ta vượt qua một trải nghiệm đáng sợ như chiến tranh đều chấp nhận được.

Nhưng chúng ta hãy nhìn sâu hơn một chút đối với lời nhận xét của bạn tôi. Khi nào thì lối suy nghĩ ma thuật này là một vấn đề?

Được quét bằng CamScanner

Nghiên cứu của tôi về giả dược – được định nghĩa là "[những] viên thuốc, dược phẩm hoặc quy trình chữa bệnh vô hại, được kê vì lợi ích tâm lý hơn là vì tác dụng sinh lý cho bệnh nhân" – xác nhận rằng khi ta tin vào một điều gì, niềm tin của ta có xu hướng biến điều đó thành hiện thực.

Có những nghiên cứu khoa học gây sốc đã chứng minh rằng khi người ta làm cho những người có vấn đề về đầu gối tin rằng họ đã được mổ đầu gối – bằng cách gây mê và rạch vào đầu gối của họ nhưng không hề phẫu thuật – thực sự bệnh trạng của họ đã khá hơn.

Gần đây hơn, một nghiên cứu còn tiết lộ rằng giả dược vẫn có tác dụng ngay cả khi ta biết nó là giả dược.

Đây không phải là tin tức. Tôi đã biết về sức mạnh của niềm tin từ những năm 1960, khi lần đầu tiên đọc tác phẩm của Claude Bristol, *Phép mầu của niềm tin* (*The Magic of Believing*). Niềm tin của ta đã định hình thực tại. Khi tin một điều gì đó ở bản thân hoặc thế giới của ta là thật, ta sẽ có xu hướng thu hút các hoàn cảnh phù hợp với nó.

Các niềm tin tiêu cực cũng có tác dụng tương tự.

Nocebo (nghịch dược) là một kỳ vọng tiêu cực và cũng dễ dàng tạo ra một hiệu ứng tương ứng. Nói cách khác, nếu ta tin rằng mọi thứ sẽ trục trặc hoặc một thứ gì đó sẽ có tác động tai hại, ta sẽ có xu hướng thu hút kỳ vọng đó.

Cơ chế này dẫn đến một tình thế tiến thoái lưỡng nan đầy thú vị.

Nếu niềm tin của ta tác động đến thực tại của ta ngoạn mục như vậy, khi nào thì niềm tin của ta mâu thuẫn với thực tại? Ví dụ, liệu việc mặc một chiếc áo giáp phép thuật để ra

Được quét bằng CamScanner

trận có phải là tự lừa dối chính mình? Liệu niềm tin vào một kết quả tích cực bất chấp thực tại hiện hữu có phải là một ảo tưởng? Liệu niềm tin vào một kết quả tiêu cực bất chấp bằng chứng ngược lại có phải là một sai lầm?

Có lẽ.

Đúng, ta có thể đang tự lừa dối chính mình khi mặc một chiếc áo giáp hộ mệnh hoặc đeo một chiếc nhẫn may mắn. Nhưng chính ảo tưởng đó có thể là niềm tin giúp ta trải nghiệm cuộc sống một cách mạnh mẽ và thậm chí chính là lợi thế vượt trội mà ta cần đến để sống sót và thành đạt.

Nói một cách khác, giải pháp thay thế của ta là gì? Ra trận mà không có gì cả? Sống mà không có ý chí?

Bởi vì niềm tin của ta là yếu tố thống lĩnh, ta được tự do tin vào sự tích cực, sự tiêu cực, hoặc *không điều gì cả*. (Tôi viết nghiêng *không điều gì cả*, vì thậm chí việc không tin một điều gì cả cũng đã là tin vào một yếu tố).

Một số người nghĩ rằng vị thần linh vĩ đại mang tên Khoa học là người toàn năng và chung quyết, thế nhưng khoa học luôn luôn đi đến các kết luận mâu thuẫn với các kết luận trước đó. Và cơ chế giả dược hiện tại chứng minh rằng điều ta tin tưởng quan trọng hơn cái gọi là thực tại xung quanh ta.

Nếu khoa học là yếu tố định đoạt về thực tại, tại sao tất cả các nhà khoa học đều không cùng đồng ý? Tại sao có những nhà khoa học tin vào ngoại cảm, chẳng hạn, và có những nhà khoa học không tin?

Chao ơi, tôi đã từng tưởng rằng khoa học là phán quyết chung cuộc.

Được quét bằng CamScanner

Tôi đã thôi đọc các tạp chí khoa học nổi tiếng, như *Tâm lý học Ngày nay (Psychology Today)*, vì rõ ràng họ đơn thuần chỉ thuật lại các cuộc nghiên cứu mới nhất. Theo dõi một thời gian, bạn sẽ thấy các cuộc nghiên cứu mới mâu thuẫn với các cuộc nghiên cứu cũ. Và cứ thế.

Nói tóm lại, cái gì là thật?

Từ khi phát hành cuốn sách và chương trình âm thanh *Khóa học Thức tỉnh (The Awakening Course)*, tôi đã nhấn mạnh rằng thực tại là một ảo tưởng. Đó chẳng phải là một ý niệm mới. Đức Phật và những người khác, nhất là các bậc thầy bất nhị nguyên, cũng đã nói như vậy. Khi xuất phát từ giai đoạn thứ tư của sự tỉnh thức, ta nhìn thấy ảo ảnh.

Einstein đã nói: "Thực tế chỉ là một ảo tưởng, dù là một ảo tưởng rất bền."

Một lần nữa, bạn có thể thoải mái đeo bùa phép hoặc mặc áo hộ mệnh hoặc chẳng làm gì cả. Bạn có thể đặt niềm tin vào phép thuật, hoặc bạn có thể đặt niềm tin vào thực tại.

Cả hai đều phản ánh niềm tin của bạn. Cả hai, về bản chất, là thực tại.

Dù gì, cái gọi là thực tại mà bạn nhìn thấy được quan sát qua các nhận thức, và các nhận thức đó được hình thành từ niềm tin của bạn.

Nếu bạn đã gặp tôi, nghe tôi nói, xem hình ảnh của tôi, hoặc nhìn thấy tôi trên truyền hình hoặc trong các bộ phim, bạn biết tôi đeo nhẫn và chuỗi hạt. Một số món nhằm xây dựng thương hiệu, và một số món có ẩn chứa quyền năng tâm linh – và tôi tin rằng nó giúp tôi. Trong thực tế, mỗi khi thuyết trình trước công chúng, tôi đeo một món đá quý đặc

Được quét bằng CamScanner

biệt được làm từ thiên thạch Gibeon, ước tính có khoảng bốn tỷ năm tuổi (già hơn cả hành tinh Địa cầu). Món ấy đẹp, và tôi cảm thấy có thêm năng lượng khi đeo. Đó cũng là một món quà của vợ tôi, Nerissa, một thập niên trước đây nên nó có giá trị tình cảm nữa. (Bạn có thể nhìn thấy tôi đeo món ấy trên bìa của cuốn *Thu hút tiền ngay bây giờ* (*Attract Money Now)* hoặc *Thị hiện tức khắc (Instant Manifestation)*).

Điều gì quan trọng nhất ở nó? Niềm tin của tôi trong đó. Nếu đã nói vậy thì điều gì là thực sự có thật?

Sự thật là, tôi thích tin vào một vũ trụ huyền diệu và nhìn thấy cuộc sống của tôi thăng hoa với những phép mầu hơn là bước đi trong e sợ trước từng chiếc lá. Đồng thời, tôi tán thành một câu nói của người Sufi, "Hãy tin ở Allah, nhưng trước hết buộc lạc đà đi đã". Quay trở lại với lời nhận xét của bạn tôi về bài đăng trên blog của tôi về tư duy thần thông, điều này có nghĩa là tin tưởng vào chiếc áo hộ mệnh, nhưng cũng phải làm mọi điều cần thiết để phòng thân.

Đây chính là ý niệm của sự đồng sáng tạo. Vâng, có phép thuật, và vâng, có cả hành động của ta trong thế giới vật chất. Điều khôn ngoan nhất là hòa trộn cả hai.

Nguy cơ đích thực duy nhất đối với phép thuật có thể nằm ở chỗ chỉ dựa vào mỗi nó.

Shawn Achor, trong cuốn *Lợi thế hạnh phúc (The Happiness Advantage)*, đã gợi ý bạn hãy đeo kính phớt hồng thay vì kính toàn màu hồng. Tác giả nói thế này: "Như tên gọi của nó, kính phớt hồng giúp cho các vấn đề thực sự chính yếu lọt vào tầm nhìn của ta, trong khi vẫn giúp ta tập trung chủ yếu vào khía cạnh tích cực."

Được quét bằng CamScanner

Tôi sẽ kết ý bằng cách trích dẫn lời Bruce Barton, cũng là chủ đề cuốn sách của tôi *Bảy bí mật thất truyền của sự thành công (The Seven Lost Secrets of Success)*. Ông đã viết như sau trong cuốn sách phát hành năm 1927 mang tựa đề *Người ta có thể tin tưởng điều gì? (What Can A Man Believe?)*:

> *Niềm tin trong kinh doanh, niềm tin vào xứ sở, niềm tin ở bản thân, niềm tin vào người khác – đây là sức mạnh làm chuyển biến thế giới. Và có điều gì phi lý nếu tin rằng sức mạnh này, vốn mạnh hơn rất nhiều so với bất kỳ điều gì khác, chỉ đơn thuần là một góc của Đại quyền năng đang vận hành vũ trụ?*

Nói tóm lại, nếu ra trận, tôi dứt khoát sẽ mặc áo hộ mệnh – và tôi sẽ làm mọi thứ khác trong tầm tay để phòng thân. Áo hộ mệnh có thể có hoặc không có quyền năng ẩn chứa bên trong, nhưng niềm tin của tôi đặt vào nó sẽ có quyền năng.

Nói một cách khác, giả dược thực sự không phải thuốc thật, nhưng hiệu ứng của giả dược thì thật. Hãy đặt niềm tin, và buộc lạc đà lại.

Ồ, và tiếp tục thanh tẩy!

Được quét bằng CamScanner

CHƯƠNG 8

Chiếc gương bí mật

Khi cảm thấy đang phó thác và an lành, ta có thể mạnh dạn nói về mọi chuyện. Ta có thể để cho mọi thứ trỗi dậy nhằm hóa giải. Sự phó thác là hệ trọng nhất.

– Tiến sĩ Joe Vitale,
trích từ *Cẩm nang phép mầu,* Tập 1

Đầu năm 2013, công ty điều hành chương trình *Đào tạo phép mầu* của tôi nói rằng họ muốn triển khai một sản phẩm trực tuyến cùng với tôi. Họ nghĩ đó sẽ là một nguồn doanh thu và giúp chiêu sinh cho chương trình huấn luyện của tôi. Tôi thấy ý tưởng đó hay ho và tán thành.

Không một ai trong chúng tôi có ý niệm sản phẩm sẽ ra sao. Chúng tôi hội đàm qua điện thoại với những người viết nội dung mà họ thuê để động não ý tưởng. Tôi bảo họ

Được quét bằng CamScanner

rằng nhiều thứ tôi làm đều xoay quanh khái niệm cuộc đời là một tấm gương và có lẽ hãy tạo ra một sản phẩm khai thác tấm gương như phép ẩn dụ hay công cụ. Từ đó tôi đã đưa ra ý tưởng Chiếc gương bí mật. Cái tên nghe có vẻ dễ nhớ. Nhưng tôi phải thú nhận rằng không một ai, kể cả tôi, biết nó là gì.

Vài tháng trôi qua và chúng tôi quyết định mời bốn người bay đến tham gia huấn luyện cá nhân với tôi – thu hình trực tiếp. Giống như một chương trình truyền hình thực tế, ý đồ ở đây là ghi hình lại quá trình tôi giúp họ và sau đó biến nó thành sản phẩm.

Vào ngày thu hình, trong căn phòng trên lầu tại nhà hàng Brewster's Pizza ở Wimberley, Texas, đội ngũ thu hình đã chuẩn bị sẵn sàng. Chúng tôi thậm chí còn thuê cả một chiếc gương cổ để thực hiện một sản phẩm mà chưa rõ sẽ ra làm sao.

Khi bấm máy thu hình, tôi gặp gỡ mọi người và trò chuyện với họ về cuộc sống và sự thành đạt.

Cho đến lúc ấy, mọi chuyện đều ổn thỏa.

Nhưng sau đó đến lúc tôi phải tiếp xúc riêng với từng cá nhân để giúp mỗi người trải nghiệm một bước đột phá (lại được ghi hình trực tiếp) trong vòng 30 phút trở lại.

Tôi chẳng biết sẽ tiến hành bước này ra sao.

Mặc dù có nhiều thập niên kinh nghiệm về phát triển cá nhân và có rất nhiều kỹ thuật trong tay, việc giúp đỡ một người xa lạ chuyển hóa theo yêu cầu, trước ống kính, là vô cùng nát óc. Tôi quả thật như bị tê liệt.

Tôi bắt đầu hốt hoảng.

Được quét bằng CamScanner

Tôi nghĩ bụng, "Nếu mình làm không xong chuyện này thì sao nhỉ? Nếu lên hình trông mình như một kẻ ngu ngơ thì sao nhỉ? Nếu mình không giúp được những người này thì sao? Nếu mình làm hỏng bét mọi chuyện thì sao?" Thế rồi, tôi nhớ lại kỹ thuật *Thì ra sao (What if up)* mà Mindy Audlin dạy trong cuốn *Nếu mọi chuyện ổn thỏa thì sao? (What If It All Goes Right?)*. Cô ấy dặn hãy đặt những câu hỏi tích cực, chẳng hạn như, "Nếu nó đạt hiệu quả thì sao? Nếu tôi giúp mọi người thì sao? Nếu chuyện đó thú vị thì sao?".

Ý nghĩ này đã làm thay đổi năng lượng trong tôi. Tôi cảm thấy vui tươi và lạc quan hơn – nhưng tôi vẫn chẳng biết phương pháp Chiếc gương bí mật là cái quái gì.

Cứu tôi với!!!

Tôi vào trong buồng tắm, chốt cửa lại rồi nhìn vào gương. Tôi tự nhủ mình cần thanh tẩy – ngay lập tức – và bắt đầu lẩm nhẩm bốn mệnh đề để dọn dẹp, thốt ra cả thành lời. Tôi còn nhớ mình đã chú tâm nói với Siêu nhiên, chứ không phải nói với chính mình. Nỗi sợ của tôi là chương trình. Đó là dữ liệu. Nó đã có từ quá khứ. Tôi không quan tâm như thế nào hay tại sao, hay ai đã làm. Tôi muốn *được hóa giải*.

Một lúc sau, tôi hít một hơi, bụng bảo dạ rằng tôi yêu bản thân mình – và sẽ yêu bản thân bất kể gặp chuyện gì – rồi bước ra để thu hình.

Ngay trong khoảnh khắc đó, tôi đã hiểu kỹ thuật Chiếc gương bí mật. Ý niệm chợt nảy ra trong đầu tôi: Một quy trình ba bước gồm chiếc gương, phần hướng dẫn và huấn luyện của tôi để giúp mọi người hiểu rõ vấn đề của họ, và cách thức để mỗi người đạt được mục tiêu của mình.

Được quét bằng CamScanner

Quy trình sẽ như thế này:

1. Tôi giải thích về phản ý định. Cốt lõi cần hiểu ở đây là, ý thức của ta muốn một đằng trong khi vô thức của ta muốn một nẻo. Sự mâu thuẫn đó đã cản trở kết quả. Ví dụ, nếu ý thức của ta muốn có nhiều tiền hơn nhưng vô thức lại có một chương trình cho rằng tiền là xấu xa, điều đó sẽ ngăn trở tiền bạc. Phản ý định mang tính vô thức – phần vô hình đầy quyền lực của ta – sẽ thống lĩnh.
2. Sau đó tôi giải thích về kỹ thuật Chiếc gương bí mật. Đây là một loại trải nghiệm quán tưởng mà những người được tôi huấn luyện sẽ mường tượng du hành vào tương lai, đến một vũ trụ song song, nhưng ở tương lai và đã vượt qua những mối quan ngại của họ ngày hôm nay, để xem phiên bản tương lai của họ xử lý ra sao vấn đề mà họ hiện đang chống chọi. Tôi đã chỉ dẫn mọi người đi vào trạng thái hôn trầm tỉnh thức (mở mắt) trong khi mắt nhìn vào một tấm gương thực sự. Khi đó, họ có thể hỏi bản thể của họ trong tương lai về những gì phải làm ngày hôm nay.
3. Sau đó tôi giải thích việc hành động theo hứng khởi. Đây là khái niệm hành động theo những ý tưởng trỗi dậy trong tâm trí của ta và xuất hiện trong thực tại tỉnh thức của ta. Bởi vì phải có hành động mới có chuyển biến, hành động là điều hệ trọng để có thành công.

Được quét bằng CamScanner

Lòng tràn đầy cảm hứng, tôi đã trình bày ngẫu hứng toàn bộ buổi đó. Tôi buông bỏ. Tôi phó thác. Tôi đặt niềm tin. Người đầu tiên tôi huấn luyện đã chuyển hóa trước ống kính, trong vòng chưa đầy 30 phút. Kết quả tương tự cũng xảy đến với từng người khác, và Chiếc gương bí mật đã ra đời. Tôi thầm thốt lên lời cầu nguyện: "Xin cảm ơn".

Nhiều tháng sau đó, vào cuối năm 2013, công ty ấy tung phương pháp Chiếc gương bí mật lên internet, dẫn đến một cuộc bùng nổ những lời bàn luận và một loạt đơn đặt hàng. Sản phẩm mới đã, và vẫn đang, thành công.

Dưới đây là một câu chuyện khác nữa để minh họa luận điểm của tôi.

Cách đây nhiều thập niên, lúc sống ở Houston, tôi thường ra công viên Hermann để chạy bộ hai dặm quanh sân golf. Bởi vì lúc ấy tôi thừa cân, gót chân bị giậm mạnh và tôi bị các vết chai lớn. Đây là những vết canxi tích tụ ở bên ngoài hoặc bên trong gót. Các vết chai của tôi hình thành ở cả hai gót chân và lớn đến mức các bác sĩ đã kêu nhau xem và bình luận về kích thước kinh khủng khi họ nhìn thấy. Tôi trở thành hiện tượng ở các phòng khám. Các bác sĩ chuyền nhau phim X-quang của tôi. Nhưng chẳng bác sĩ nào giúp được tôi thuyên giảm cơn đau.

Dần dà, các vết chai này trở nên cực kỳ đau, khiến tôi phải đi khập khiễng và bị một vết rách dây chằng nhỏ ở bàn chân phải. Cuối cùng tôi gần như không lái xe nổi vì quá đau. Bởi vì tin rằng hầu như bất cứ điều gì cũng có thể chữa lành được, bằng ý thức, tôi đã quyết định tìm một liệu pháp.

Được quét bằng CamScanner

Trong suốt thời gian đó, tôi tìm đến các bác sĩ, các vị chữa lành, các nhà trị liệu, chuyên gia xương khớp, các chuyên viên về bàn chân, các chuyên gia thể thao, châm cứu, chuyên gia thảo dược và nhiều người khác nữa. Tôi mua những đôi giày và các miếng lót đặc biệt. Tôi xua nỗi đau bằng kỹ thuật giải thoát cảm xúc, cầu nguyện với các thiên thần hộ mệnh, thử mọi liều thuốc và kem, và lùng sục liệu pháp trên mạng trực tuyến.

Một bác sĩ chuyên khoa bàn chân đã chích steroid cho tôi, giúp hết đau được một tháng. Nhưng rồi cơn đau quay trở lại. Ông khuyên nên phẫu thuật nhưng không tin nhiều lắm về việc tôi sẽ khỏi. Tôi đã bỏ ngoài tai lời khuyên.

Tôi đến gặp một nhà trị liệu theo phương pháp tái tạo của y khoa đại thế *(prolotherapist)*, để được tiêm nước đường nhiều lần vào gót chân phải, mà với tôi là những lần đi bác sĩ đau đớn nhất trong đời. Ông ta bảo cảm giác như bị ong đốt. Nhưng cảm giác thật ra giống như bị một con quái vật thời tiền sử cấu vào bàn chân bằng móng vuốt to tướng. Đau đến mức không thể nào quên. Tôi rên lên như một con thú bị thương.

Và cách đó cũng không hiệu quả. Tôi tiếp tục thử mọi cách mình biết. Dĩ nhiên, mọi người đều cho ý kiến. Một phụ nữ bảo, "Tôi thì chỉ muốn phẫu thuật". Như hầu hết mọi người có thành ý, chị ta cũng chẳng biết cách đó có phù hợp với tôi hay không. Tôi phải liên tục dọn dẹp, hành động, và tiếp tục cẩn trọng từng bước chân (theo nghĩa đen, vì cơn đau đã đến mức kinh khủng).

Được quét bằng CamScanner

Tôi sẽ phải làm gì?

Thế rồi, một ngày kia, trong một đợt nhập thất ở Hawaii dành cho các thành viên của Hội đồng Lãnh đạo Chuyển hóa, tôi nhìn thấy thông báo về một lớp chữa lành bằng khí công miễn phí trên bãi biển. Một điều gì đó chợt lóe lên trong tôi. Những từ miễn phí và trên bãi biển cộng hưởng với nhau. Mà tôi cũng đã từng học khí công, nghệ thuật chữa lành nội khoa của Trung Hoa và cảm thấy rất đỗi tò mò. Tôi cảm thấy rất nên thử, cứ như đây là một ý tưởng đầy cảm hứng. Tôi đã đến dự.

Chunyi Lin (Lâm Thuần Nghị) là một bậc thầy khí công đẳng cấp quốc tế đã được chứng nhận và là người sáng lập Xuân lâm Khí công. Ông đã gặp tôi và vài người nữa trên bãi biển ngập tràn ánh nắng. Tôi kể với ông về vết chai ở gót chân và vết rách dây chằng của tôi. Ông nhăn mặt, như đang cảm nhận cơn đau của tôi. Tôi không hy vọng gì nhiều vào khả năng ông chữa lành cho tôi, bởi vì khuôn mặt đau đớn của ông dường như cho thấy ông thực sự không thể làm được gì cho tôi. Ông bảo tôi nhắm mắt lại, thư giãn, lắng nghe tiếng sóng biển ngay trước mặt, và hình dung tình thương yêu lan đến gót chân. Điều đó thì tôi làm được.

Tôi hé mắt xem ông ta đang làm gì. Chunyi đứng cạnh tôi và trỏ ngón tay vào các vết chai của tôi. Ông cứ ngoáy các ngón tay thành một vòng tròn nhỏ, dồn năng lượng và tâm ý vào đôi bàn chân của tôi. Ông làm như vậy trong nhiều phút. Tôi mất cảm giác về thời gian. Tôi thực sự không cảm nhận được chuyện gì đang xảy ra, nhưng tôi thư giãn và

Được quét bằng CamScanner

phó mặc. Sau chừng 15 phút, ông dừng lại và di chuyển sang người bên cạnh.

Khi bắt đầu cất bước để rời bãi biển, tôi nhận thấy đôi bàn chân mình linh hoạt hơn. Tôi có thể di chuyển và đi lại dễ dàng hơn. Tôi không cảm thấy vừa được trị liệu vì vẫn còn thấy đau, cho nên tôi không nghĩ nhiều về nó nữa. Nhưng trong vài ngày sau, cơn đau dịu đi, và khả năng đi lại của tôi tăng lên. Tôi cảm thấy phấn khích.

Tôi đi tìm Chunyi trước khi rời Hawaii để cảm ơn ông và hỏi xem ông đã làm gì. Ông rất thân thiện và bảo rằng ông chỉ đơn thuần truyền năng lượng đến đôi bàn chân tôi. Ông hỏi xin bảng tên của tôi, giữ lấy và nói rằng sẽ tiếp tục truyền năng lượng chữa bệnh đến cho tôi.

Chuyện đó xảy ra cách đây đã hơn hai năm. Hiện giờ tôi chẳng còn đau đớn gì, lái xe, đi bộ và thậm chí tập thể thao không một chút khó khăn. Bạn vẫn có thể nhìn thấy dấu vết từ các mảng chai trên gót chân tôi. Tôi vẫn dè chừng chúng, nhưng chỉ có vậy thôi. Cơn đau đã biến mất. Với bao nhiêu đau đớn mà tôi đã chịu đựng, và trong suốt bấy lâu, đây quả thực là một phép lạ.

Phép mầu xảy đến ra sao?

Tôi có một ý định – chữa cơn đau – và tôi làm theo hứng khởi, mà trong trường hợp này là đến gặp Chunyi. Sự kết hợp này, cũng như trường hợp đề ra kỹ thuật Chiếc gương bí mật, đã mang lại kết quả.

Nhưng điều gì đã khiến những chuyện này xảy ra? Làm thế nào tôi tạo ra được thành quả từ hư vô? Làm thế nào tôi rốt cục tìm ra được một liệu pháp?

Được quét bằng CamScanner

Tôi tin rằng mọi chuyện là do ý định của ý thức, kết hợp với hứng khởi từ Siêu nhiên, và sự hành động theo cả hai yếu tố. Vì vậy ta hãy đi sâu hơn vào cơ chế hoạt động của Hoʻoponopono khi phối hợp những yếu tố đó.

Được quét bằng CamScanner

CHƯƠNG 9

So sánh Luật Hấp dẫn với Ho'oponopono

Một ý định minh bạch – được nêu ra rõ ràng, không có sự khẩn thiết hay mong cầu, mà với sự phó thác, niềm tin và hoan ý của trẻ thơ – sẽ dẫn đến các cơ hội mà không ai có thể dự đoán hoặc dàn xếp.

—Tiến sĩ Joe Vitale

Những người hâm mộ cuốn *Hệ số Hấp dẫn* của tôi hoặc bộ phim tôi tham gia, *Điều bí mật (The Secret)*, thường gặp trở ngại trong việc dung hòa Luật Hấp dẫn với Ho'oponopono. Một số thậm chí còn nghĩ rằng tôi đã quay ngoắt lại khi cho ra cuốn *Không giới hạn*. Họ không hiểu.

Được quét bằng CamScanner

Tôi không thấy bất kỳ sự mâu thuẫn nào – chúng phối hợp với nhau thật hài hòa. Tôi thấy ta có *ý định* và ta có *hứng khởi*, và cái tôi muốn là cái sau.

Tôi sẽ giải thích nhé.

Một hôm tôi đang đi vào văn phòng chương trình huấn luyện tiếp thị của mình thì một chuyên viên huấn luyện hỏi tôi, "Anh có ý tưởng huấn luyện gì khác không?"

Hứng khởi lóe trong tâm trí tôi.

"Tôi luôn luôn muốn làm một khóa về phép mầu", tôi nói, "Có lẽ là đào tạo phép mầu."

Chúng tôi bàn về ý đó. Trong vòng một tuần lễ, chúng tôi đã lập ra trang web ở địa chỉ *www.MiraclesCoaching.com*. Chúng tôi dự kiến sẽ có 50 người tỏ ý quan tâm trong vòng sáu tháng. Thực tế chúng tôi được 500 người quan tâm trong một ngày!

Đó là hứng khởi.

Năm 2006, tôi tổ chức một khóa đào tạo riêng mang tên *Thị hiện (Beyond Manifestation)*, trong đó tôi giải thích có ba cách để thị hiện thực tại:

1. *Mặc nhiên:* Nếu ta không can dự vào cuộc sống của mình một cách có ý thức, thực tại của ta sẽ được tạo ra bởi hành động của người khác và bởi vô thức của chính ta. Đây là cách sống không tỉnh thức.
2. *Bằng sự lựa chọn:* Ta có thể có ý thức nêu ra ý định, hướng thể xác, tâm trí và tinh thần đi theo một hướng nhất định. Cách này tốt hơn so với ý định mặc nhiên, vì ta tỉnh thức hơn và chủ động hơn.

Được quét bằng CamScanner

3. *Bằng hứng khởi:* Đây là khi ta cho phép Siêu nhiên hoặc Zero trao cho ta những ý tưởng mới mẻ, như phát xuất từ hư vô. Nếu thư giãn và buông xả nhưng vẫn có ý thức và tỉnh táo, ta có thể nhận được những ý tưởng mới đáng ngạc nhiên. Đây là một cách sống lý thú và giác ngộ hơn.

Các ý định vẫn tràn đầy sức mạnh. Ta có thể có ý định về bất cứ điều gì mình muốn, nhưng khôn ngoan hơn hãy để Siêu nhiên trao cho những gì ta đề đạt – hoặc thậm chí những thứ tốt hơn. Đó là khi hứng khởi dẫn dắt.

Hãy nhìn thế này nhé. Các ý định phát xuất từ cái tôi của ta, dựa trên quá khứ của ta. Chúng dựa trên những gì tâm trí của ta nghĩ là khả dĩ. Điều này nghĩa là các ý định đều dựa trên dữ liệu hiện hành. Chúng dựa vào ký ức. Chúng là những giới hạn có sẵn.

Hứng khởi, ngược lại, có thể làm ta kinh ngạc.

Hứng khởi có thể đến từ mọi nơi – mà ta có thể gọi là Siêu nhiên, Zero, Thượng đế, Đạo hay bất cứ gì khác. Nó bao gồm tâm trí của ta, nhưng vượt ngoài tâm trí của ta. Nó là cách để ta có thể suy nghĩ lớn lao hơn bao giờ hết.

Một cách khác là nhìn nó từ bốn giai đoạn của sự thức tỉnh mà tôi đã bàn trong *Khóa học Thức tỉnh*. Khi viết *Không giới hạn*, tôi không biết về giai đoạn thứ tư (tôi quan tâm nhiều hơn đến giai đoạn thứ ba). Nhưng có một giai đoạn thứ tư, và đó là khi ta hòa nhập với Siêu nhiên. Hoʻoponopono có thể giúp ta đạt đến đó.

Đây là bốn giai đoạn:

Được quét bằng CamScanner

1. *Nạn nhân:* Giai đoạn đầu tiên này là cách sống của hầu hết mọi người. Bất kể chuyện gì đang xảy ra cũng là lỗi của mọi người hoặc ít ra của một ai đó. Đó là thế giới của trò đổ lỗi. Đây là cõi mà hầu hết mọi người đang sống, như Thoreau đã chỉ ra, "những đời sống trong tuyệt vọng âm thầm".
2. *Vận dụng quyền lực:* Các tựa sách *Điều bí mật, Hệ số Hấp dẫn,* và *Suy nghĩ và làm giàu* đều nói về sự vận dụng quyền lực. Đó là cách để ta dự định, hình dung và hiện thực hóa. Cách này thú vị – thậm chí ly kỳ. Nhưng đôi lúc ta gặp phải những cảnh ngộ nằm ngoài tầm kiểm soát, thường là một cái chết hoặc trọng bệnh, và ta đối mặt với những giới hạn. Ta nhận ra rằng mình không kiểm soát được hết. Ta không thể. Ý niệm này khiến ta sẵn sàng cho giai đoạn tiếp theo.
3. *Phó thác:* Giai đoạn thứ ba này là giai đoạn của Hoʻoponopono như Tiến sĩ Hew Len đã dạy tôi. Ta không cố gắng lèo lái thế giới. Ta nỗ lực buông bỏ các ý định để cho hứng khởi xảy đến. Ta phó thác vào một quy trình đang vận hành. Ta học cách hòa mình vào con sóng ngầm của Siêu nhiên. Ta phó thác cho nó.
4. *Thức tỉnh:* Trong giai đoạn cuối cùng này, cái tôi của ta hòa hợp với trí tuệ Siêu nhiên. Hầu hết mọi người chưa đạt đến đây, ngoại trừ một số người. Nhìn bề ngoài, ta không thể nói ai đã giác ngộ hay chưa. Không có cách nào để biết. Và điều đó đến bởi ân tứ.

Được quét bằng CamScanner

> Ta không thể khiến cho sự thức tỉnh hay giác ngộ xảy ra. Nó không tùy thuộc ở ta. Tất cả những gì ta có thể làm là thanh tẩy, thanh tẩy và chuẩn bị sẵn sàng. Một lần nữa, Luật Hấp dẫn không bị gạt bỏ, hệt như lớp phổ thông so với đại học. Nó là một phần của quá trình tiến hóa. Nó là một phần trong chiếc thang đi đến sự tỉnh thức hay, như cố tiến sĩ David Hawkins đã nói, bản đồ của tâm thức con người. Chúng chỉ đơn thuần là những địa hạt khác biệt về tâm linh.

Tôi luôn nói rằng Luật Hấp dẫn giống như trọng lực – nó cứ hiện hữu. Ta có thể phớt lờ nó hoặc không, nhưng nó vẫn đang vận hành. Chỉ có điều, nó không phải là toàn bộ nền tảng để hiểu cuộc sống. Công cụ thần diệu hơn chính là hứng khởi.

Cách khôn ngoan là dành ra thời gian để *cho* hứng khởi xảy đến. Tôi đã viết chương này theo cách như vậy. Tôi đã dừng tay để hút một điếu xì gà (sẽ nói thêm sau về chuyện này) và thả hồn cho tâm trí dạo chơi. Gọi nó là một dịp thiền cũng được hoặc một hành động gửi tín hiệu bằng khói cho vũ trụ, thế rồi đột nhiên tôi nảy ra ý tưởng viết về quá trình khởi sự *Đào tạo phép mầu*. Cảm giác thật tuyệt diệu, thế là tôi ngưng lại hết để bắt đầu viết.

Lưu ý rằng tôi không có ý định viết chút gì về chuyện đó trong phần này – tôi đã được gợi hứng khởi. Đó là một sự khác biệt lớn.

Vài năm trước, tôi quyết định trở thành một ca sĩ kiêm nhạc sĩ vì việc này đã được tôi lên kế hoạch từ lâu. Tôi muốn

Được quét bằng CamScanner

làm điều đó trước khi chết. Tôi đã có ý định, nhưng tôi cũng có rất nhiều dữ liệu, tức hành lý. Tôi không biết hát, không biết chơi guitar hoặc viết ca khúc, và tôi cũng không chắc mình có thể học được. Dù gì tôi cũng bị xem là chậm chạp trong học hành, được liệt vào hàng thua thiệt trong lớp, và suýt bị đánh rớt ở hầu hết các môn trong trường đại học. Tôi chưa bao giờ nghĩ mình thông minh, vậy làm sao tôi học chơi nhạc được?

Tất nhiên, tôi thanh tẩy. Tôi đọc đi đọc lại bốn mệnh đề đó. Tôi thậm chí còn thanh tẩy cả sự ức chế của tôi đối với việc thanh tẩy. Tôi cứ làm và tiếp tục thấy sáng tỏ hơn. Tôi đã thu nhỏ bầy quỷ dữ trong tôi xuống chỉ còn bằng những con chuột nhắt, sau đó thành những lời thì thầm, và sau cùng hầu như chẳng còn gì.

Tôi cũng đã viết một số ca khúc ra hồn. *Có vấn đề ư?* là một bài hát được sáng tác từ niềm hứng khởi với Hoʻoponopono và đã được ghi âm cho album thứ hai của tôi, *Strut!*. Công chúng đánh giá rằng album này được yêu thích nhất trong các album của tôi trên iTunes. Tôi tự hào về nó cũng như những ca khúc nổi tiếng khác tôi đã viết, như *Hôm nay là ngày trọng đại!* (cũng trong album *Strut!*).

Tôi đã làm thế nào đạt được mục tiêu trở thành ca sĩ kiêm nhạc sĩ, với không một chút kinh nghiệm?

Tôi kết hợp ý định với việc thanh tẩy. Tôi kết hợp Luật Hấp dẫn với Hoʻoponopono.

Tôi đã tự pha một ly cocktail tâm linh khiến cho mình lâng lâng hạnh phúc. Khi nghe câu chuyện này, bạn có thể thấy Luật Hấp dẫn và Hoʻoponopono đều hiệu nghiệm.

Được quét bằng CamScanner

Tôi có ý định tạo ra một sản phẩm – nhưng tôi cũng thanh tẩy và phó thác. Tôi đã làm tương tự với bốn người tôi kể trong chương trước: Tôi có ý định ghi hình trực tiếp quá trình tôi giúp họ – nhưng tôi cũng đã thanh tẩy và phó thác.

Hãy dự tính.

Hãy dọn dẹp và phó thác.

Đơn giản, phải không? Đúng vậy, đó là một động thái cân bằng. Hãy tập trung vào điều mình muốn – nhưng chớ ràng buộc, mê đắm, mong cầu hoặc bức xúc. Nếu vướng víu bất kỳ yếu tố nào kể trên, hãy thanh tẩy để phóng thích nó đi.

Lý tưởng là giữ được tinh thần thoải mái như mọi chuyện đã rồi.

Khía cạnh của Luật Hấp dẫn mà mọi người dường như bị vướng nhiều nhất là cách thức vận dụng. Họ đề ra một ý định, sau đó thắc mắc và lo lắng xem phải làm gì để hiện thực hóa kết quả.

Họ muốn biết làm cách nào – và đó là một sai lầm.

Trong *Hệ số Hấp dẫn,* tôi đã viết rằng, sau khi nêu một ý định rõ ràng, bước cuối cùng của ta là phó thác trong lúc hành động theo hứng khởi. Nhưng điều đó có ý nghĩa gì?

Câu chuyện sau đây có thể giúp làm sáng tỏ ý này.

Năm 2012, huấn luyện viên cá nhân của tôi, Scott York, và tôi đã gặp gỡ lực sĩ và diễn viên Lou Ferrigno (có lẽ nổi tiếng nhất trong vai nhân vật chính của loạt phim truyền hình nổi tiếng *Người khổng lồ xanh (The Hulk))* ngay tại nhà tôi. Cuộc gặp suốt nhiều giờ với ông ấy là một sự kiện đặc biệt trong đời tôi. Ông ta có duyên và cởi mở, khiến tôi không bao giờ quên.

Được quét bằng CamScanner

Sau đó, Scott và tôi suy đoán về người tiếp theo mà chúng tôi muốn gặp. Câu trả lời rõ ràng với chúng tôi là huyền thoại Arnold Schwarzenegger. Cả hai chúng tôi đều đã đọc cuốn tự truyện của ông, *Ký ức toàn phần (Total Recall)*, và kinh ngạc về con người này cũng như thành tựu của ông. Danh sách những thành công thuộc dạng phá kỷ lục của ông thật là đáng gờm. Thậm chí ở tuổi 65, ông vẫn không chùn bước. Ông có những mục tiêu mới, những đam mê mới, những dự án mới, những bộ phim mới và một động lực không ngừng để đạt được nhiều hơn nữa.

Chúng tôi quyết định sẽ gặp ông ta. Đó là ý định mới của chúng tôi. Nhưng làm thế nào để thực hiện điều nó?

Chúng tôi không băn khoăn về việc làm thế nào để điều đó xảy ra. Chúng tôi không lên kế hoạch, gọi điện hoặc nhờ người giới thiệu. Tôi lẽ ra có thể làm điều đó. Dù gì tôi cũng quen những người quen biết ông ta. Tôi có thể liên lạc và dò hỏi, tìm người để nhờ giới thiệu.

Nhưng tôi đã không làm vậy. Scott cũng không. Tại sao? Chúng tôi không cảm thấy hứng khởi để làm như vậy.

Khi tôi nói: "Hãy phó mặc và hành động theo hứng khởi", điều đó có nghĩa là buông bỏ mọi ràng buộc, mê đắm hoặc mong cầu về kết quả. Điều này đòi hỏi niềm tin. Nó đòi hỏi sự phó thác. Nó đòi hỏi phải biết rằng ý định sẽ được thực hiện nhưng ở thời điểm và địa điểm theo nó hoặc thậm chí một điều gì đó còn hay hơn nữa sẽ xảy đến. Chúng tôi buông bỏ mọi thắc mắc về việc làm sao cho nó xảy ra.

Đó là sự buông lìa – nhưng đó chỉ là một phần của bí quyết.

Được quét bằng CamScanner

Phần còn lại là, cùng lúc đó, khi được khơi dậy hứng khởi, ta hãy hành động.

Một buổi tối, Scott táy máy với chiếc iPhone để duyệt email trong khi các con của anh chơi đùa và xem truyền hình. Trong khi cuộn màn hình, Scott nhìn thấy một thông điệp nêu rằng "Bạn muốn gặp Arnold?"

Scott không thể tin được. Anh nghĩ đó là một trò đùa hoặc thư rác, nhưng anh đã nhấp vào email và đọc thấy rằng một nhân vật địa phương có quan hệ với ngành điện ảnh đang tổ chức buổi ra mắt bộ phim hành động mới nhất của Arnold, *The Last Stand*. Có một cuộc thi mà 20 người chiến thắng sẽ được xem phim và gặp gỡ ông ta (cùng ngôi sao đồng thủ diễn Johnny Knoxville) trong một chương trình giao lưu riêng sau buổi chiếu phim.

Scott nghi ngờ đây là màn bán vé trá hình nhưng anh cảm thấy hứng khởi để hành động.

Người tổ chức muốn có một đoạn giới thiệu và ảnh của mỗi người dự thi. Scott hoàn tất các yêu cầu và sau đó quên bẵng. Và rồi trong đêm hôm ấy, anh nhận được email hồi đáp cho biết, "Bạn đã thắng cuộc!"

Anh được thông báo có thể tham dự sự kiện cùng với một người bạn, và chúng tôi cùng đến dự buổi ra mắt phim. Chúng tôi ngồi với một vài người nữa và chất vấn Arnold những câu hỏi về bộ phim (tuyệt vời), chính trị (bẩn thỉu), mục tiêu của ông (nhiều), tương lai của ông (điện ảnh), thói quen tập luyện (hằng ngày), và nhiều điều nữa. Chúng tôi đã đạt được ý định của mình!

Bạn đã thấy phương pháp này vận hành ra sao chưa?

Được quét bằng CamScanner

Một ý định rõ ràng – được nêu ra mà không có sự khẩn thiết hoặc mong cầu, với tinh thần phó thác, tin tưởng và hân hoan như trẻ con – đã dẫn đến một cơ hội không ai có thể dự đoán hoặc dàn xếp. Công việc của chúng tôi là hành động khi thấy hứng khởi, và chúng tôi đã hành động.

Đó là cơ chế vận hành của Luật Hấp dẫn.

Bạn muốn gì? Đâu là mục tiêu lý thú mà bạn muốn trở thành, muốn làm hoặc muốn có?

Arnold cho biết cha của ông đã dạy ông sống có ích, và lời khuyên đó đã dẫn dắt ông trọn đời. Hãy sống có ích.

Ý định gì khiến bạn cảm thấy vui thích vì mình hữu ích với người khác? Ý định này sẽ kích hoạt Luật Hấp dẫn tăng tốc vận hành. Chỉ có điều chớ lo lắng làm thế nào bạn sẽ thực hiện được. Khi ý tưởng xuất hiện, hãy hành động.

Ý định nhân ái của bạn là gì?

Hãy nêu ra – và sau đó phó mặc nó để chú ý đến bất kỳ điều gì nảy đến trong tâm hoặc cơ hội nào xảy đến với bạn. Khi cảm thấy hứng khởi để hành động, hãy hành động – đó là cách để bạn hiện thực hóa những ước mơ.

Đây là khía cạnh mà Hoʻoponopono có thể giúp ta bởi vì khi cảm thấy bị ràng buộc, bị ám ảnh hoặc bị lệ thuộc vào một kết quả nào đó, ta cần giải tỏa. Ta hãy về với trạng thái Zero, trạng thái mà ta sẽ ổn thỏa dù có hoặc không có ý định.

Tiến sĩ Hew Len thường nói rằng ta chẳng cần ý định nào cả. "Cứ thanh tẩy để Siêu nhiên đi qua ta," ông nhắc nhở.

Đối với tôi điều đó nghe có vẻ giống như một ý định.

Có lần tôi hỏi ông: "Nếu cứ tiếp tục dọn dẹp, liệu có thể nảy đến một biện pháp để ta thực hiện?"

Được quét bằng CamScanner

"Đúng vậy!", ông đáp ngay. "Khi dọn dẹp, anh giải tỏa được tất, vì vậy Zero có thể mách cho anh biết phải làm gì."

Một lần nữa, thực hành Hoʻoponopono chính là dọn dẹp cỏ dại tinh thần và những ký ức tích tụ để nghe thấy hứng khởi khi nó lên tiếng.

Ta có thể cảm nhận hứng khởi như một chỉ thị từ Siêu nhiên. Nó sâu lắng hơn tâm trí của ta. Ta cảm nhận nó bên trong. Ta có cảm giác đại thể như một lực gì đó lớn lao đang muốn ta hành động, thúc giục ta từ bên trong.

Chẳng hạn, có lần tôi ăn tối với Will Arntz, nhà sản xuất của bộ phim thành công *Chúng ta biết được gì!? (What the Bleep Do We Know!?)*. Tôi đã hỏi Will, "Anh có đang làm một bộ phim nào khác không?"

"Hiện giờ thì không," anh trả lời. "Tôi chưa nhận được lệnh xuất phát."

Tôi hiểu điều anh muốn nói. Lệnh xuất phát là mệnh lệnh từ Zero, cũng giống như trong một cảnh nổi tiếng của bộ phim *Anh em nhà Blues (The Blues Brothers)*, một nhân vật trong phim cứ luôn miệng bảo "Chúng tôi đang thực thi sứ vụ của Thượng đế."

Một số ca khúc của tôi đã nảy đến như lệnh xuất phát. Ca khúc *Chuyến tàu ma (Ghost Train)* (trong album *Ca khúc chữa lành)* cho một cảm giác như thể nó đến từ hư không. Ngay cả các nhạc sĩ dày dạn khi nghe đoạn đầu tiên của ca khúc cũng thốt lên "Cái gì vậy?". Một âm giai nghe hoàn toàn mới. Đúng vậy. Và nó xuất hiện như một tặng phẩm từ hứng khởi. Bình thường tôi đã cưỡng lại việc ghi âm ca khúc đó, nhưng tôi muốn tuân lệnh để soạn ra và hát.

Được quét bằng CamScanner

Nhiều cuốn sách của tôi cũng ra đời hệt như vậy. Rõ ràng, có một sức mạnh làm nên *Không giới hạn* mà không xuất phát từ tôi. Cuốn sách đã được viết trong vòng hai tuần. Tôi cảm thấy mình như người viết tốc ký cho nó thì đúng hơn là tác giả. Một bàn tay vô hình đã khơi gợi cảm hứng cho tư duy và hướng dẫn ngôn từ của tôi. Đó là cuốn sách duy nhất tôi đọc lại sau khi viết – bởi vì nó là cuốn duy nhất mà tôi có cảm giác như ai đó đã viết mặc dù, thực chất, chính là tôi. (Tiến sĩ Hew Len được nêu là đồng tác giả, nhưng ông đã công khai thừa nhận trong các khóa đào tạo rằng ông chưa hề đọc cuốn sách).

Một lần nữa, ý định không có gì sai cả.

Nhưng con đường để thăng hoa hơn trong đời là hãy dọn sạch cho đến khi hứng khởi đến với ta, và sau đó để cho hứng khởi ấy trở thành ý định mới của ta. Hãy biến ý định đầy cảm hứng ấy thành mệnh lệnh hành động. Lúc đó, ta cần có một thái độ buông lìa, một tinh thần phó thác hoàn toàn đối với kết cục, trong lúc hành động – và không ngừng dọn dẹp.

Đây là sự hòa quyện để đi đến tỉnh thức – ta vừa có, lẫn vừa không có ước muốn. Ta vừa có, lẫn vừa không có ý định. Ta vừa muốn, lẫn vừa không muốn một điều gì. Ta ở trong trạng thái buông bỏ trong khi theo đuổi ý định đầy cảm hứng của mình.

Khi ta có được một niềm tin vững chắc đến thế để phó thác vào thực tại và tất cả những gì hiện hữu trong đó, trong khi không hề biết điều gì sẽ xảy đến tiếp theo, ta đã tiến một bước gần hơn đến Zero. Nếu cảm thấy đây là một thách thức

Được quét bằng CamScanner

để thực hành, hãy dùng Hoʻoponopono để giải tỏa sự nhiễu loạn. Mọi ngờ vực chỉ là dữ liệu trong máy tính của ta. Hãy xóa bỏ để mang đến tự do cho mình.

Một khi tự do, ta có thể gặt hái, thực hiện hoặc đạt được bất cứ mục tiêu gì mà ta tưởng tượng – nhưng có lẽ ta đủ khôn ngoan để chọ Siêu nhiên tưởng tượng giùm thì hơn.

Hãy nhớ, việc dọn dẹp và thanh tẩy thường xuyên là cách loại bỏ dữ liệu của tâm trí để giúp cho điều kỳ diệu xảy đến.

Hãy thanh tẩy, thanh tẩy, thanh tẩy.

Được quét bằng CamScanner

CHƯƠNG 10

Dù sao... ý định cũng chỉ dành cho những ai nhát cáy!

Không phải lúc nào ta cũng nhận thấy rõ sự khác biệt. Rất dễ bị nhầm lẫn hoặc dao động theo hướng này hay hướng khác. Hãy dọn dẹp, thanh tẩy hay cầu nguyện cho bất kỳ sự thôi thúc nào xảy đến, dù ta nghĩ nó xuất phát từ cái tôi hay từ Siêu nhiên.

—Tiến sĩ Ihaleakala Hew Len

Tôi đã có vài lần cùng ăn tối với tiến sĩ Garland Landrith, một chuyên gia chữa lành năng lượng và nhà tâm lý học về trường lượng tử, người có công trình nghiên cứu đã được đề cập trong bộ phim được đánh giá cao *Chúng ta biết được gì!?*. Ông là một người thú vị và là một nhà tư tưởng sâu sắc.

Được quét bằng CamScanner

Trong một lần trò chuyện với tôi, ông cho biết ý nghĩ khác với ý định. Ý này cuốn hút tôi vì nó trùng hợp với những khám phá của riêng cá nhân tôi. Tôi đòi ông giải thích và ông nói, "Ý định là bối cảnh cho cuộc sống của anh, còn ý nghĩ đến và đi qua bối cảnh đó."

Điều này dường như tương đồng một cách kỳ lạ với cách thực hành của riêng tôi. Tôi nảy ý định (hoặc hứng khởi) khi đi vào trạng thái mà tôi gọi là *bảng trắng* và sau đó giải tỏa ý định đó khi ở trong không gian ấy. (Tôi đã đề cập đến phương pháp bảng trắng trong Phụ lục B). Bất kỳ ý nghĩ nào cũng chỉ là đám mây bay qua. Ta không cần đến hoặc không cần chú tâm.

Tuy nhiên, Landrith có một số ý tinh chỉnh mà tôi thấy rất hiệu nghiệm. Ông cho biết trong cách thiền lượng tử của ông, người ta có thể đạt kết quả nhanh hơn nếu thực hành ba bước:

1. Có một ý định.
2. Buông bỏ ý định đó.
3. Chỉ nghĩ đến các cụm từ như: "Được, được, được", "Thương lắm" và "Tôi thật may mắn".

Bạn có thể nghĩ cách này chẳng ăn thua với mình nếu chưa biết rằng Landrith đã tham gia hàng trăm công trình nghiên cứu khoa học cho thấy phương pháp thiền và thị hiện mới mẻ này thật sự hiệu quả.

Chìa khóa dường như gồm hai khía cạnh:

Được quét bằng CamScanner

1. Sự buông bỏ quan trọng hơn việc giữ ý định.
2. Ý nghĩ về ngôn từ tích cực tạo ra một vòng xoáy năng lượng thu hút những gì tích cực.

Lúc bàn về ý niệm này trong bữa ăn tối, cả hai chúng tôi đều nhất trí rằng ý định không quan trọng như ta nghĩ trước đây. Đúng, có ý định về một điều gì đó thiện lành là tốt, nhưng không phải là điều thiết yếu. Bằng cách buông xả vào năng lượng của cuộc sống và giữ cho các ý nghĩ xoay quanh những từ ngữ tích cực, ta tự khắc tạo ra kết cục mỹ mãn nhất cho mình.

Nói cách khác, sự dịch chuyển hệ ý niệm sẽ giúp ta nương mình trong dòng chảy cuộc sống và chứng kiến phép mầu của thực tại như chuẩn mực thường tình.

Khi đã đạt đến đó, còn ai cần đến ý định?

Chúng tôi nhất trí rằng tri ân là một trong những cách hữu hiệu nhất để hòa vào dòng chảy của Siêu nhiên. Tôi đã đề cập về điều này nhiều lần ở nhiều nơi. Khi ta tri ân một điều gì, bất cứ điều gì, trong khoảnh khắc thực tại, ta làm thay đổi tín hiệu phát ra từ thực tại. Ta chiêu cảm thêm sự rung động tương tự xảy đến trong những khoảnh khắc tương lai.

Nói tóm lại, những gì ta đang cảm nhận lúc này có xu hướng chiêu dẫn những gì ta sẽ trải nghiệm kế tiếp. Tôi thường nói rằng những gì ta đang nghĩ, với cảm xúc, ngay bây giờ sẽ có xu hướng thị hiện trong cuộc sống của ta trong vòng ba ngày. Dù theo cách nào, ta đều ít nhiều tạo ra tương lai của mình bằng những ý nghĩ chất chứa nhiều năng lượng nhất.

Được quét bằng CamScanner

Một lần nữa, ý niệm này không phải là điều gì mới mẻ – nó là Luật Hấp dẫn cơ bản, một lời nhắc nhở nhẹ nhàng rằng ta phải cẩn trọng với ý nghĩ của mình. Những ý nghĩ của ta xoay quanh những từ ngữ tích cực – như "Được, được, được" và "Thương lắm" – càng nhiều thì ta càng nâng cao được sự rung cảm nội tâm để chiêu dẫn những phép mầu mà mình tìm kiếm.

Điều bí mật này còn một chút nữa cần phải nói.

Một người bạn gửi email cho tôi và kể, "Siêu nhiên muốn tôi tiếp tục viết." Thế nhưng những gì anh ta viết mang tính phán xét và tiêu cực. Liệu Siêu nhiên có ý như vậy không?

Một người bạn khác có lần nói, "Các thiên thần hộ mệnh của tôi không muốn tôi có tiền". Thật vậy sao? Liệu thiên thần hộ mệnh có ý như vậy không?

Ý định nền tảng có thể là bất cứ điều gì ta muốn thị hiện, nhưng hãy để ý nghĩ ấy mang bản chất thăng hoa nhất mà ta có thể tưởng tượng. Hãy giữ sao cho các ý nghĩ về tình yêu, sự tích cực, niềm vui và sự lạc quan luôn nằm trong nhận thức của ta càng nhiều càng tốt. Đây là lý do tại sao các thành tố then chốt của Hoʻoponopono hiện đại đều xoay quanh các cụm từ như "Cảm ơn" và "Thương lắm." Chúng giúp ta an định trong Zero.

Tôi xin giải thích điều này theo một cách khác:

Ý định của ta chỉ là một tấm vải toan trắng với một bức họa bên trên. Bức họa là những gì ta muốn thị hiện – và ý nghĩ của ta khi nhìn vào bức tranh đó nói chung cần phải tích cực. Thái độ chung của ta hãy thuộc dạng "Xin ý Cha được nên, chớ không theo ý tôi."

Được quét bằng CamScanner

Không áp lực. Không thời hạn.

Dĩ nhiên, ta vẫn hành động khi có hứng khởi để hành động, nhưng không bị thôi thúc bởi một nhu cầu.

Khi viết cuốn *Hệ số Hấp dẫn*, tôi tán thành việc gieo ý định bởi vì nó định hướng năng lượng của ta và đặt trọng tâm cho hướng đi. Sau khi thực hành Hoʻoponopono gần một thập kỷ, và có nhiều trải nghiệm *satori*, tôi đã nhận ra rằng ý định có thể là sự giới hạn.

Có lần tôi tham gia một chương trình phát thanh và được hỏi rằng tôi muốn ra sao trong một năm nữa. Trong quá khứ tôi có thể đáp lời bằng cách nêu ra một mục tiêu hào nhoáng. Nhưng ngày hôm đó tôi đã trả lời, "Tôi không biết. Bất luận điều gì tôi nói cũng sẽ là một giới hạn dựa trên kinh nghiệm của tôi về những gì khả thi. Tôi muốn Siêu nhiên làm tôi bất ngờ."

Theo truyền thống mới của Hoʻoponopono, ta nên thanh tẩy để nghe ý định của Siêu nhiên, thay vì ý định từ bản ngã của ta.

Dù sao đi nữa, chẳng lẽ Siêu nhiên không tinh tường hơn cái tôi bé mọn cũ kỹ của ta hay sao?

Tiến sĩ Hew Len có quan điểm riêng về khái niệm ý định. Tôi trao cho ông một bản phim *Điều bí mật* làm quà, bộ phim nổi tiếng về Luật Hấp dẫn. Ông nhận quà, mỉm cười và nói, "Tôi sẽ đặt nó trên kệ."

Tôi ngạc nhiên. Nhưng càng biết nhiều về ông, tôi càng hiểu ông rõ hơn. Đối với ông, các ý định là các giới hạn. Chúng là chương trình. Chúng là ký ức. Ông hẳn sẽ khuyên,

Được quét bằng CamScanner

"Anh không cần đến các ý định. Hãy để Siêu nhiên truyền hứng khởi cho anh."

Điều tôi nghĩ ông không thấu suốt là đây: Việc muốn làm theo hứng khởi, tự nó cũng là một ý định. Nói cách khác, ta có thể phát biểu thế này: "Tôi dự định sẽ làm theo hứng khởi mà Siêu nhiên ban cho tôi."

Đó vẫn là một ý định, nhưng hoàn thiện hơn.

Tôi xin nói thế này: Ý định của tôi khi viết cuốn sách này là để Siêu nhiên lên tiếng thông qua tôi.

Đó là một ý định đầy cảm hứng. Nó vẫn là một ý định, nhưng xuất phát từ hứng khởi, và cũng cho phép hứng khởi xảy đến. Khi viết cuốn sách này, tôi tiếp tục hỏi siêu ngã của mình, "Đây có phải là điều anh muốn tôi nói? Có đúng không?". Tôi liên tục viết và kiểm tra xem liệu tôi có đồng điệu với ý định đầy cảm hứng của tôi.

Tôi có cảm giác điều này vẫn còn khó hiểu với bạn, vì vậy hãy để tôi chia sẻ thêm một đúc kết nữa.

Một hôm, trong lúc đang tản bộ trên một con đường đất, tôi hỏi Tiến sĩ Hew Len, "Làm sao để phân biệt ký ức với hứng khởi?"

Nói cách khác, làm thế nào để biết liệu ước muốn của ta là một ý định từ cái tôi, từ ký ức, từ chương trình hay từ một nguồn hứng khởi do Siêu nhiên?

Tiến sĩ Hew Len đã trả lời ngay không chút do dự, "Anh không biết được." "Chúng ta phải làm gì để biết phải làm gì?" "Dọn dẹp," ông nói. "Tôi dọn dẹp mọi quyết định ba lần. Nếu câu trả lời vẫn còn đó sau ba lần dọn dẹp, tôi làm theo." Hãy dọn dẹp, dọn dẹp, dọn dẹp.

Được quét bằng CamScanner

CHƯƠNG 11

Hộp điều ước hay hộp quà?

Khi bắt đầu buông bỏ việc kiểm soát bản ngã, tôi tâm niệm: "Vâng, hỡi Siêu nhiên. Tự thân tôi lo liệu mọi chuyện không giỏi cho lắm. Hãy giúp tôi. Hãy chỉ đường cho tôi hành động." Đó là khi tôi tìm ra chiếc thang cuốn trong cuộc sống, và tôi vẫn dùng chiếc thang ấy từ bấy đến nay.

—Tiến sĩ Joe Vitale,
trích *Cẩm nang phép mầu*, Tập 1

Bill Phillips là một huyền thoại. Anh đã viết ba cuốn sách bán chạy nhất, lập ra cuộc thi thể hình Body-for-Life nổi tiếng, chế tạo các sản phẩm dinh dưỡng đột phá giúp ích cho đời và đóng góp hàng triệu đô la cho quỹ Make-A-Wish Foundation, và vẫn đang tiếp tục giúp mọi người rèn luyện sức khỏe và thể lực tại trung tâm của anh ở Denver, Colorado.

Được quét bằng CamScanner

Chúng tôi đã trở thành bạn bè thân thiết ngay sau khi anh làm chuyển hóa cuộc sống của tôi hơn một thập kỷ trước, khi tôi dự cuộc thi Body-for-Life của anh năm lần liên tiếp, sụt gần 100 cân trong một năm. Sau đó, tôi tham gia Trại Chuyển hóa của anh để thay đổi toàn diện. Giờ đây, ở tuổi 60, tôi đang chuyển hóa cơ thể của mình một lần nữa với sự trợ giúp của anh.

Một hôm, trong khi chúng tôi đang dùng bữa trưa cùng Maria, cô vợ xinh đẹp của anh, (người đã sụt gần 30 kg trong vòng sáu tháng sau chương trình của anh), anh đã thốt ra một câu gây sửng sốt.

"Tôi biết rằng thế nào mình cũng sẽ được trao một chiếc nhẫn Super Bowl," anh bộc bạch. "Tôi không biết làm thế nào chuyện đó xảy ra vì quả thực tôi không tham gia giải nổi tiếng này. Tôi chỉ huấn luyện cho nhiều vận động viên. Tôi chỉ biết rằng điều đó sẽ xảy ra, mà thậm chí chẳng thấy lý do gì để điều đó có thể xảy ra."

Thế rồi, vào ngày 15 tháng Bảy năm 1998, trong buổi lễ trao giải, Bill được xướng tên để lên nhận một chiếc nhẫn Super Bowl vì đã trợ giúp cho đội giành chiến thắng. Ước mơ của anh đã thành sự thật.

Nhưng chuyện không dừng lại ở đó – một năm sau anh nhận được chiếc nhẫn thứ hai.

Anh kể, "Điều đó khiến tôi cảm thấy như thể cuộc sống chỉ là một chiếc hộp điều ước." Tôi thấy ý đó hấp dẫn. Tôi phải khám phá.

"Anh dự định sẽ sở hữu nó, hay anh được báo điềm sẽ có nó?" tôi hỏi.

Được quét bằng CamScanner

Là một người suy nghĩ sâu sắc và là một thiền giả, Bill giảng dạy về chuyển hóa (anh đã viết một cuốn sách với tựa đề đó), và hiểu cuộc sống không chỉ là những gì trước mắt ta. Anh nhìn tôi, mỉm cười trong lúc suy xét câu hỏi.

Tôi giải thích tiếp về những gì tôi đang nghĩ.

"Oprah nói rằng chị ta biết mình sẽ nổi tiếng từ tấm bé. Hầu hết triết lý nhân sinh của Ayn Rand đã vang lên trong tâm trí của bà từ lúc sáu tuổi. Và tôi luôn biết mình sẽ viết sách."

Tôi nói tiếp, "Tôi đã hỏi đi hỏi lại Rhonda Byrne, tác giả của bộ phim ăn khách *Điều bí mật* – rằng chị ta có ý định làm bộ phim hay nhận được hứng khởi để làm phim – nhưng chị ta không nói rõ được. Chị bảo tôi rằng chị đã 'khơi gợi nó ra.' Tuy nhiên, ý tưởng đó phát xuất từ đâu? Bạn nghĩ rằng ta toan tính những giấc mơ – hay ta dò sóng để nghe thấy định mệnh của mình?"

"Đó là một câu hỏi hay," Bill nói.

"Có lẽ chúng ta nên bớt thời gian toan tính và thêm thời gian để đón nhận," tôi gợi ý.

Anh thích ý tưởng đó.

Tôi tin rằng ý này quan trọng đến mức tôi muốn lặp lại nó ở đây như một dạng cách ngôn:

Có lẽ chúng ta nên bớt thời gian toan tính và thêm thời gian để đón nhận.

Trong khi tiếp tục thực hành Hoʻoponopono và được thanh tẩy, tôi thấy càng rõ rằng có một dạng dòng ngầm của

Được quét bằng CamScanner

cuộc sống. Nói cách khác, cứ như thể Siêu nhiên đã có kế hoạch cho mỗi chúng ta, và chúng ta có thể lắng nghe điều đó.

Nếu Siêu nhiên đang tìm cách dẫn dắt ta, ta cần tĩnh lặng để nghe lời thì thầm ấy và cảm nhận các cú huých. Điều này có nghĩa là ta phải đạt trạng thái tĩnh lặng thường xuyên hơn, thực hành thiền thường xuyên hơn, và lắng nghe hoa lá cùng cỏ cây thường xuyên hơn.

Có lần tôi thấy Tiến sĩ Hew Len đứng ngoài đồng, khoanh tay, nhìn chằm chằm vào mấy bụi cỏ dại. Khi tôi hỏi ông đang làm gì, ông đáp, "Lắng nghe". Chuyện này không có gì lạ. Ông thường tản bộ qua các khu vườn để lắng nghe cỏ cây. Đó là truyền thống cổ xưa của người Hawaii để không chỉ tôn trọng mọi hình thái của sự sống, mà còn nhằm lắng nghe những gì chúng có thể đang cố gắng lên tiếng, lắng nghe những manh mối thông tin mà chúng đang trao cho chúng ta.

Hãy nhớ, thực tại hiện thời của ta chỉ đơn thuần là những gì đang xảy ra trong thời khắc này, dựa trên ký ức và niềm tin ta đã có trong quá khứ. Ta đang ở chế độ lái tự động. Tương lai của ta phần nào có thể dự đoán được bởi vì bất cứ ai nhìn vào hiện tại của ta một cách khách quan cũng có thể thấy một xu thế diễn ra theo một chiều hướng nhất định. Nhưng ẩn dưới sự lập trình này là một lộ trình cuộc sống Thiêng liêng đang chờ đợi ta khám phá.

Thỉnh thoảng tôi được người khác nhờ xem tương lai cho họ bằng cách nhìn vào trường năng lượng của họ. Đó là một việc thật dễ vì hầu hết mọi người đều khoác dữ liệu quanh mình. Niềm tin và ký ức của họ lộ ra để mọi người

Được quét bằng CamScanner

nhìn thấy – dĩ nhiên, ai cũng thấy trừ họ. Chúng ta thường không thể nhìn thấy dữ liệu của chính mình vì nó quá gần với chúng ta.

Không có gì lạ khi Tiến sĩ Hew Len có thể ngồi với mọi người và mô tả tương lai của họ – hầu hết xảy đến bởi những gì họ hiện đang tin tưởng. Ký ức của họ, chứ không phải nguồn hứng khởi, đang vận hành vở tuồng. Chính là dữ liệu, chứ không phải Siêu nhiên.

"Trong khi dọn dẹp, ta thay đổi đường đi," có lần ông phát biểu khá bất ngờ trong một khóa học *Không giới hạn.*

Khi thực hành Hoʻoponopono, ta xóa dữ liệu trong tiềm thức (Unihipili), vốn sẽ khai phóng để đi theo con đường Siêu nhiên đã chờ đợi ta. Ta thanh tẩy bản ngã cấp thấp của mình khỏi sự lập trình càng nhiều, thì siêu ngã cấp cao (Aumakua) càng dễ dẫn đường cho ta.

Cũng trong bữa ăn trưa hôm đó với Bill Phillips, vợ anh hỏi tôi làm thế nào thoát khỏi cảnh chật vật ở Dallas vào cuối thập niên 1970. Cô cảm thấy lý thú với câu chuyện tôi đi từ chỗ khánh tận và vô danh đến chỗ sống cuộc đời của những người giàu có và nổi tiếng.

"Tôi đã làm mọi thứ," tôi đáp lại Maria. "Tôi đọc sách ở thư viện, tôi đi nghe giảng miễn phí, tôi vẫn tiếp tục luyện tập các phương pháp hoàn thiện bản thân, và tôi cứ hoàn thiện chính mình để chỉnh sửa các vấn đề về lòng tự tôn, và niềm tin hạn hẹp."

Sau cùng, tôi cũng nhận ra rằng khi mình không lắng nghe sự dẫn dắt từ bên trong, cuộc sống càng khó khăn hơn, và khi tôi lắng nghe, mọi chuyện ổn thỏa hơn nhiều. Sự dẫn

Được quét bằng CamScanner

dắt từ bên trong này chính là Siêu nhiên đang dẫn đường cho tôi.

Sau khi thực hành Hoʻoponopono gần 10 năm, tôi thấy rõ ràng người Hawaii có một công cụ tuyệt vời nhằm thanh tẩy dữ liệu để ta có thể nghe thấy tiếng nói tĩnh lặng, nhỏ nhoi bên trong, cho dù ta gọi đó là Tạo hóa, Siêu nhiên hay Thiên nhiên.

Và cũng chỉ cần đơn giản lắng nghe.

Thay vì gọi là hộp điều ước, tôi muốn nói rằng cuộc sống giống hộp quà hơn. Thay vì gieo ý định của ta vào trong hộp, có lẽ khôn ngoan hơn ta hãy nhìn vào trong hộp để xem những món quà nào đang chờ mình. Bạn thích sai khiến Siêu nhiên hay đón nhận những món quà Siêu nhiên dành cho bạn? Dù gì đi nữa, như Tiến sĩ Hew Len đã nói, "Siêu nhiên chẳng phải anh bồi phục vụ khách."

Bill không biết làm thế nào có được một chiếc nhẫn Super Bowl, nhưng rồi anh đã có.

Hai lần.

Tôi không biết làm thế nào để trở thành một tác giả, nhưng rồi tôi đã thành danh.

Vâng, ta có thể nguyện ước như thể ý thức của ta (Uhane) biết điều gì là tốt nhất. Nhưng tại sao ta phải làm thế, khi Siêu nhiên là cội nguồn của mọi điều kỳ diệu và phép mầu? Kết quả ngoạn mục hơn rất nhiều khi ta lắng nghe sự dẫn dắt và tiên báo của Siêu nhiên, phó thác cho Siêu nhiên định đoạt.

Cứ thanh tẩy, và đón nhận những điều kỳ diệu được trao đến. Cuộc sống của ta là một phép mầu.

Hãy nhận quà.

Được quét bằng CamScanner

CHƯƠNG 12

Nghệ thuật giải hấp

Dữ liệu biết nói, và ta nói ra dữ liệu – do đó ta chẳng kiểm soát được gì cả.

—Tiến sĩ Ihaleakala Hew Len

"Nỗi sợ hãi lớn nhất của anh là gì?"

Câu hỏi đầy bất ngờ và sâu sắc, khiến tôi ngạc nhiên. Có lẽ do tôi không quen với kiểu truy vấn mang tính triết luận và tâm lý học như thế trong bữa ăn tối với một người mà tôi ngưỡng mộ và vừa mới gặp. Có lẽ do người đặt câu hỏi là Lou Ferrigno, ngôi sao phim truyền hình *Người khổng lồ xanh* và lực sĩ thể hình mà tôi đã nhắc tới ở phần trước, hoặc có thể do tôi vẫn còn đang khiêm hạ trước vinh hạnh được ăn tối với người hùng thời thơ ấu của mình. Tôi không thể tin nổi vị siêu anh hùng này – một con người đồ sộ và lực lưỡng như núi với một tâm hồn dịu dàng và trí tuệ

Được quét bằng CamScanner

sắc sảo – lại đang ngồi với tôi, chứ khoan nói đến chuyện đặt câu hỏi truy vấn tôi.

Tôi đắn đo quá lâu trước khi trả lời đến độ ông phải nhắc, "Nào. Anh biết mà."

"Tôi sợ thất bại," tôi buột miệng. Lou mỉm cười.

"Anh đang sợ mất mọi thứ," ông nói một cách tinh tường.

"Tôi không nghĩ rằng đến mức ấy," tôi thú nhận, "nhưng rõ ràng là như vậy." Ông thú nhận rằng ông cũng có những nỗi sợ. Có lúc ông sợ nói trước công chúng. Như một đứa trẻ bị khiếm thính, ông phải vất vả để được người khác nghe thấy, cũng như để nghe người khác. Hiện nay, ông nói chuyện không sợ hãi trước hàng chục ngàn người. Ông cũng thừa nhận mình sợ chết đuối.

Trong Hoʻoponopono, nỗi sợ chỉ là một chương trình. Cũng giống như phần mềm, nó chỉ là sự kết nối trong não của ta – không tốt cũng không xấu. Morrnah, cũng như Tiến sĩ Hew Len, thường mô tả con người chỉ như máy tính, hiếm khi nào thuần khiết đến độ không có chương trình. Tôi không biết liệu Morrnah đã giác ngộ hay chưa. Hawaii xem bà là di sản quốc gia, nhưng điều đó không có nghĩa là bà đã thức tỉnh. Tôi dám cược bà cũng có các chương trình.

Nỗi sợ hãi của Lou chỉ là các chương trình. Nỗi sợ hãi của tôi cũng vậy. May mắn thay, ta có thể xóa những nỗi sợ dễ dàng như bất cứ thứ gì khác bằng cách đọc lời cầu nguyện Thanh tẩy mà Morrnah đã trao cho chúng ta, tốt hơn nên đọc lớn và tốt hơn nên đọc bốn lần.

Tôi không bàn về Hoʻoponopono với Lou vì chúng tôi gặp nhau để trò chuyện về mối quan tâm chung đối với

Được quét bằng CamScanner

lực sĩ thể hình huyền thoại kiêm diễn viên Steve Reeves. Hoʻoponopono không trỗi dậy, nhưng nếu có, và tôi có cơ hội để phóng thích chương trình của cả hai chúng tôi, lời đọc có lẽ sẽ thế này:

Tôi là "Siêu nhiên".
Tôi từ hư không đi vào Ánh sáng,
Tôi là sự trống rỗng,
Sự trống không vượt ngoài Ý thức,
"Siêu nhiên", "Bản thể", "Toàn thể".
Tôi vẽ cầu vồng trên nước,
Chuỗi tinh thần nối liền vật chất.
Tôi là làn gió vô hình, không thể với chạm, nguyên tử bất xác định của sáng thế,
Tôi là "Siêu nhiên".
Hỡi Siêu nhiên, Siêu thức hãy định vị cội nguồn của những cảm giác, ý nghĩ của tôi về nỗi sợ đánh mất tất cả.
Hãy đưa từng cấp, lớp, mảng và khía cạnh thuộc bản thể của tôi về với cội nguồn này.
Hãy phân giải nó một cách hoàn hảo theo chân lý của Tạo hóa.
Vượt qua mọi thế hệ thời gian và vĩnh cửu.
Hãy chữa lành mọi chuyện và hệ lụy dựa trên cội nguồn.
Xin hãy thừa hành theo ý của Tạo hóa cho đến khi tôi tỉnh thức,
Tràn đầy ánh sáng và chân lý.
Hỡi Tạo hóa an lành và yêu thương, hãy tha thứ cho bản thân tôi về những nhận thức sai lạc.

Được quét bằng CamScanner

Hãy tha thứ cho mọi con người, nơi chốn, hoàn cảnh và sự kiện đã góp phần vào vấn đề này, những cảm giác và ý nghĩ này.
Xin an lạc đến với Người,
Hết thảy an lạc của tôi.
An lạc như "Siêu nhiên,"
An lạc như "Tôi hiện hữu"
An lạc cho Luôn luôn,
Bây giờ, và Mãi mãi, và Đời đời.
An lạc của mình Tôi trao cho Người,
An lạc của mình Tôi để lại cho Người.
Không phải An lạc của Thế giới,
Mà chỉ An lạc của Tôi.
An lạc từ Siêu nhiên

Ta thực hành nghệ thuật hóa giải lực hấp dẫn bằng lời cầu nguyện Thanh tẩy như đoạn nêu trên. Khi ta có một chương trình được kích hoạt trong máy tính não bộ, nó sẽ thu hút chính những điều ta yêu, ghét hoặc sợ hãi – và chính cảm xúc của ta kích hoạt nó. Nếu giải tỏa chương trình này, ta khai phóng chính mình để tỉnh thức, để được hạnh phúc, và cho phép Siêu nhiên truyền hứng khởi hoặc thậm chí thức tỉnh ta.

Chìa khóa của Hoʻoponopono hiện đại là buông bỏ tất cả các chương trình để có thể hòa nhập với Siêu nhiên, còn gọi là Zero. Bí quyết là hãy xóa sự lập trình khi ta nhận thức được về nó. Khi ta xóa, Siêu nhiên sẽ đến với ta và hòa nhập trong ta.

Lúc đó, ta có thể nói, như Lou Ferrigno đã từng nói sau một cuộc thi thể hình, "Giờ thì tôi có thể ăn bánh ngọt."

Được quét bằng CamScanner

CHƯƠNG 13

Phương pháp thanh tẩy mới

Trách nhiệm hoàn toàn có nghĩa là chấp nhận tất cả – kể cả những người bước vào đời ta và các vấn đề của họ, bởi vì các vấn đề của họ là các vấn đề của ta. Họ ở trong đời ta, và nếu ta chịu trách nhiệm hoàn toàn về cuộc đời mình thì ta cũng phải chịu trách nhiệm hoàn toàn về những gì họ đang trải nghiệm.

—Tiến sĩ Joe Vitale & Tiến sĩ Ihaleakala Hew Len,
trích từ *Không giới hạn*

Khi tham dự một khóa học Hoʻoponopono, bạn được yêu cầu ký một thỏa thuận bảo mật, mà tôi cũng đã ký. Đây là lý do tại sao tôi không thể tiết lộ tất cả những bí mật đã học được khi soạn cuốn *Không giới hạn*, mà tôi là đồng tác giả với Tiến sĩ Hew Len. Mãi cho đến khóa

Được quét bằng CamScanner

Hoʻoponopono *Không giới hạn* mà cả hai chúng tôi đồng tổ chức thì tôi mới không phải ký thỏa thuận. Tôi có bản quyền đối với các nội dung ấy, và kết quả là giờ đây tôi có thể tiết lộ với bạn những bí mật của Hoʻoponopono. Trong *Không giới hạn*, tôi chủ yếu trao cho bạn một phương pháp – bốn mệnh đề. Những cụm từ ấy là một dạng thần chú, lời kinh hoặc lời thỉnh nguyện, trọng tâm của cuốn sách.

Tôi sẽ giới thiệu lại các mệnh đề ấy và giải thích, nhưng cũng sẽ đi xa hơn nữa.

Đã đến lúc để bạn nắm bắt những bí mật cao thâm.

Mỗi khi dành thời gian ngồi với Tiến sĩ Hew Len, tôi đều được nhắc nhở về các nguyên tắc cơ bản của *Không giới hạn* và Hoʻoponopono:

- Không có gì để làm ngoại trừ thanh tẩy.
- Thanh tẩy càng nhiều, ta càng dễ nhận được hứng khởi từ Siêu nhiên.
- Ta có hoặc ký ức hoặc hứng khởi, và thường là ký ức (dữ liệu).
- Thứ duy nhất để thanh tẩy là cảm giác mà ta cảm nhận bên trong.
- Mục tiêu duy nhất là tự do – để hòa nhập với Zero.

Nắm các nguyên tắc cơ bản là một chuyện, sống với chúng lại là chuyện khác. Đây là lý do tại sao ta cần vận dụng sách, đĩa CD, DVD, công cụ, hội thảo, chuyên gia huấn luyện và bất cứ những gì có thể để nhắc nhở mình rằng tất cả mọi việc diễn ra bên trong.

Được quét bằng CamScanner

Thế giới được tạo thành từ dữ liệu, và chính dữ liệu cần phải được thanh tẩy. Nhưng chúng ta chỉ có thể cảm nhận được tất cả dữ liệu đó từ bên trong. Nói cách khác, chẳng có gì ở ngoài cả. Tất cả ở bên trong ta. Đó là nơi ta trải nghiệm vấn đề – và đó là nơi cần tiến hành thanh tẩy.

Nhưng cách thanh tẩy cho đúng là gì? Nếu thanh tẩy là điều quan trọng số một để làm và là cốt lõi của toàn bộ quy trình *Không giới hạn*, làm thế nào để ta thực hiện một cách chính xác?

Mặc dù không có cách nào duy nhất đúng để thanh tẩy, tôi cũng đã tìm ra năm điểm có tác dụng với tôi và những người khác:

1. *Nhận biết điều gì đó bất ổn.* Điều này có thể khởi phát từ một ý nghĩ, một người khác, một sự kiện hoặc bất cứ điều gì khác. Đây là tác nhân kích thích. Trước khi học *Không giới hạn*, ta nhận ra một vấn đề mà ta cho rằng đang tồn tại trước mắt mình. Sau khi học *Không giới hạn*, ta nhận ra vấn đề nằm bên trong. Không ai có thể làm cho ta tức giận hay khó chịu; ta tự trở nên như vậy bên trong chính mình từ những gì cảm nhận được bên ngoài chính mình. Dù trong trường hợp nào, bước đầu tiên là nhận ra rằng ta cảm thấy không ổn. Ta tức giận, khó chịu, lo lắng, sợ hãi, hoặc cảm thấy bất kỳ một trạng thái nào khác trong vô vàn cảm xúc, cảm giác có thể được xem là không vui.
2. *Khởi sự thanh tẩy cảm giác ấy.* Việc đó không phải là thanh tẩy nhắm vào người khác, ý nghĩ ấy, hoàn cảnh ấy hoặc bất cứ điều gì ở ngoài kia.

Được quét bằng CamScanner

Một lần nữa, vấn đề nằm bên trong. Tôi là người nhận thức được một vấn đề. Tôi là người phải thanh tẩy nó. Cách thanh tẩy là nói "Thương lắm", "Tôi xin lỗi", "Hãy tha thứ cho tôi" và "Cảm ơn". Ta có thể nói theo bất kỳ trình tự nào. Tôi đọc những mệnh đề này không ngơi nghỉ trong tâm trí ngay khi cảm nhận vấn đề. Và tôi nói với Siêu nhiên.

3. *Ta có thể sử dụng các phương pháp thanh luyện khác.* Ví dụ, Tiến sĩ Hew Len đã giải thích về nước Thái dương Xanh và cách dùng nó để trợ giúp: "Dùng một chai màu xanh dương, màu xanh dương nào cũng được, và rót đầy nước máy vào. Đặt chai dưới ánh sáng mặt trời hoặc dưới bóng đèn dây tóc (không phải đèn huỳnh quang) trong vòng 15 đến 60 phút. Ánh sáng sẽ dương hóa nước. Ta có thể rót thêm nó vào nước uống, hoặc dùng theo bất kỳ cách nào như nước. Thật tuyệt vời nếu bạn có thú nuôi, hoặc dùng trong nấu ăn. Tôi thích rót nước này vào trong máy giặt. Tôi thậm chí còn tưới lên lốp xe trước khi đi xa. Nước Thái dương Xanh là một công cụ thanh tẩy. Hãy uống hoặc sử dụng tùy nghi như cách bạn dùng nước."
4. *Buông bỏ cho đến khi được nhắc hãy hành động theo hứng khởi.* Tiến sĩ Hew Len đã từng bảo tôi rằng ông thanh tẩy một quyết định ba lần. Nếu câu trả lời vẫn không đổi sau những lần thanh tẩy ấy thì ông làm theo. Điều này có nghĩa rằng nếu tôi có một sự thôi thúc phải làm gì đó để giải quyết vấn đề, tôi có thể

Được quét bằng CamScanner

thanh tẩy cảm giác ấy ba lần trước khi thật sự bắt tay hành động. Đây là một cách để đảm bảo hành động xuất phát từ hứng khởi chứ không từ ký ức.

5. *Lặp lại.*

Mọi người đều muốn có lối tắt để thanh tẩy và đạt đến Zero. Tôi cũng vậy. Nhưng chính sự nôn nóng ấy cần được thanh tẩy. Sự mong muốn lập tức một điều gì đó là ký ức đang phát tác, thúc giục ta phải tìm sự thỏa mãn ngay tức khắc. Đó là dữ liệu. Siêu nhiên không có thời gian và sự cấp bách. Nỗi ước muốn mọi sự diễn ra nhanh hơn là một cơ hội xác đáng để thanh tẩy.

Tôi cứ thanh tẩy vì nó làm cho tôi cảm thấy nhẹ nhàng hơn, vui tươi hơn và khỏe mạnh hơn. Đó là một cách xóa dữ liệu cấp tốc trong bản thể để tôi có thể đến gần hơn với Siêu nhiên. Cách này cũng dễ dàng, không nhọc nhằn và không tốn kém.

Mặc dù Tiến sĩ Hew Len đã dạy rất nhiều phương pháp thanh tẩy, tôi cũng biết được rằng ta có thể tự tạo ra các phương pháp thanh tẩy – từ hứng khởi.

Ví dụ, tại khóa *Không giới hạn* lần trước, một ai đó nói rằng thanh tẩy giống như món đồ chơi Etch A Sketch[1] để vẽ trong tâm trí. Tiến sĩ Hew Len thích ý đó và nói, "Tôi thích cách anh ta liên tưởng đến hình ảnh món đồ chơi Etch A Sketch. Ta có món đồ chơi với đủ thứ dữ liệu trên đó, kể cả chính thắc mắc của ta, và ta lắc một cái thì chúng biến mất.

[1] Bảng vẽ có thể xóa tùy thích – ND.

Được quét bằng CamScanner

Tôi thích hình ảnh đó. Tôi sẽ dùng nó như một công cụ thanh tẩy mới. Khi nảy ra một thắc mắc, tôi sẽ giả vờ đã viết lên bảng vẽ đồ chơi của mình, kiểu như, 'Ý nghĩa của cuộc sống là gì?' Rồi, thế nhé và tôi lắc nhẹ! Biến mất! Hay lắm! Tôi tự do, tôi tự do."

Một lần khác, khi Tiến sĩ Hew Len nhìn thấy danh thiếp của tôi, đã được in trong *Không giới hạn* với hình ảnh chiếc xe tên Francine của tôi, ông bảo tôi đó là một công cụ thanh tẩy.

"Vậy sao?"

"Đúng," ông nói. "Hãy hình dung vấn đề và sau đó dùng cạnh của danh thiếp để băm nó ra."

Danh thiếp của tôi có thật là một công cụ thanh tẩy? Khi ấy tôi không biết, và giờ tôi vẫn không biết. Nhưng Tiến sĩ Hew Len nói như thật, và tôi thường dùng nó để giúp giải tỏa mọi vấn đề nảy sinh trong cuộc sống.

Thế còn dùng xì gà như công cụ thanh lọc thì sao? Cái gì? Xì gà? Chẳng lẽ không có hại sao?

Theo Tiến sĩ Hew Len thì không. Xì gà có thể là ống tẩu biểu thị hòa bình hoặc nhang đuổi muỗi. Tôi có lần nghe nói rằng Tiến sĩ Joseph Murphy, một trong những cây viết tôi yêu thích nhất của trào lưu Tân Tư tưởng, hút xì gà rất nhiều. Ông ấy sẽ nói, "Tôi đang gửi thông điệp khói đến các đấng siêu nhiên." Tôi thích điều đó. Thú hút xì gà của tôi đã trở thành một nếp thiền. Tôi thư giãn và suy ngẫm trong lúc thưởng thức.

Điều này nhắc tôi nhớ đến câu chuyện về nhà sư đã chất vấn sư phụ của mình, "Con có thể hút thuốc trong khi tụng kinh được không?"

Được quét bằng CamScanner

Vị thầy đáp, "Không!"

Nhà sư sau đó hỏi lại một cách khôn khéo, "Con có thể tụng kinh trong khi hút thuốc được không?" Lần này, câu trả lời là "Được!"

Vấn đề hoàn toàn nằm ở nhận thức.

Khi quảng bá cho các đoạn video trực tuyến về khóa học *Không giới hạn* lần trước, tôi đã dẫn dắt người xem đi qua một quy trình thanh tẩy mới.

Đơn giản hãy tưởng tượng vấn đề ta đang gặp phải như một trường năng lượng. Dù sao thì bản chất của nó chính là như thế. Một số người gọi nó là một hình thái tư tưởng.

Sau đó hãy tưởng tượng ra một con dao. Tiếp theo, hình dung ta đang thái vấn đề ra. Khi năng lượng thoát ra, ta quả thực có thể cảm thấy nó tan biến. (Trong video trực tuyến, tôi đã sử dụng dao *furba* trong nghi lễ của người Tây Tạng.) Bạn có thể làm tương tự.

Về cơ bản, bạn có thể sử dụng mọi thứ để làm thiết bị hoặc công cụ thanh tẩy. Ngay cả cuốn sách này cũng là một công cụ thanh tẩy. Bạn có thể cảm thấy điều đó hoặc không. Việc thanh tẩy vẫn cứ đang xảy ra.

Tất cả chỉ là vấn đề bạn tin tưởng vào điều gì.

Một hôm Linda Manzer, một nhà chế tạo đàn guitar huyền thoại tại Toronto, Canada, ngỏ lời trao cho tôi một cây đàn công nghệ cao được chế tác thủ công đã qua sử dụng của chị. Tôi đã có ba cây guitar của chị và biết chị chuyên tạo ra những kiệt tác. Tôi hỏi xin bức ảnh cây đàn chị định trao cho tôi, và gửi ảnh cho Mathew Dixon, cố vấn và bạn của tôi. Ông nhìn và thốt lên, "Cây guitar đó là một công cụ thanh tẩy!"

Được quét bằng CamScanner

Có phải không?

Giờ đây tôi đã sở hữu cây đàn guitar ấy, với biệt danh là Marilyn do đường cong của nó, và tôi thừa nhận có gì đó trong hào quang quanh nó. Tôi mê nó. Mathew và tôi chơi cây đàn này trong album thứ hai mà chúng tôi soạn cùng nhau, *Hòa nhập Zero*. Cả hai chúng tôi đều nhất trí rằng nó đặc biệt.

Nhưng nó có thực sự là một công cụ thanh tẩy?

Khi Tiến sĩ Hew Len nói danh thiếp của tôi là một thiết bị thanh tẩy, tôi bắt đầu sử dụng nó theo cách đó. Tôi đã viết về nó trong cuốn *Không giới hạn*, và kể từ đó mọi người thường đòi xem.

Chẳng hạn, khi tôi đến Moscow, những người dự hội thảo đã yêu cầu tôi ứng dụng nó với chính họ. Họ muốn tôi vẫy danh thiếp trước mặt họ như thể một công cụ quyền năng thiêng liêng. Tôi đã làm theo ý họ. Tôi biết quyền năng nằm ở niềm tin của họ – chứ không phải ở tôi, không phải ở danh thiếp.

Dao *furba* cũng vậy. Lưỡi dao ấy cổ xưa và thấm đẫm những giai thoại văn hóa. Bạn cũng có thể hình dung về nó và có được kết quả tương tự — hãy quan sát bằng con mắt của tâm.

Khi thực hiện đĩa CD âm nhạc thứ hai, *Strut!*, tôi quyết định dùng một bài tập thị giác để giúp hiện thực hóa sự thành công của CD. Tôi đến gặp một nghệ sĩ đồ họa và nhờ anh ta ghép hình tôi lên trang bìa của tạp chí Rolling Stone. Ý tưởng ở đây là tạo ra một bìa tạp chí trông xác thực để tôi có thể ngắm mỗi ngày và lập trình cho tâm trí của mình đi

Được quét bằng CamScanner

đến thành công. Tôi nhớ rằng Jack Canfield và Mark Victor Hanson đã làm cách này trước khi bộ sách *Chicken Soup* của họ trở thành những tựa sách bán chạy đến mức huyền thoại.

Anh chàng đồ họa viên đã thiết kế trang bìa trông thật choáng. Mỗi lần nhìn vào, tôi lại mỉm cười bởi nó toát ra một sự rung cảm đầy lạc quan. Ngay lúc đó tôi xem nó như một công cụ thanh tẩy. Mỗi khi nhìn vào, nó giúp dọn dẹp và thanh tẩy mọi sự hoài nghi về thành công của tôi trong âm nhạc.

Hãy nhớ, những gì ta làm trong tâm trí, với tâm trí, và cho tâm trí của ta mới thực sự quan trọng. Cốt lõi là thanh tẩy dữ liệu. Điều đó quan trọng để có không gian đón nhận Siêu nhiên. Bất cứ điều gì ta thực sự cảm thấy đang thanh tẩy ắt sẽ có ích, đơn giản vì ta tin tưởng nó. Hãy nghĩ lại về hiệu ứng giả dược mà ta đã bàn. Tâm trí của ta có quyền năng ngoài tầm có thể đo lường. Khi tin một thứ gì đó là công cụ thanh tẩy, ta đã tận dụng sức mạnh của tâm trí. Tất nhiên, đến một lúc, ta sẽ muốn vượt ra ngoài tâm trí để đạt đến Zero. Nhưng ta sẽ bàn chuyện đó sau.

Có lần tôi đang thực hiện một chương trình phát thanh với Tiến sĩ Hew Len thì một thính giả gọi điện đến chất vấn hai chúng tôi bằng giọng điệu hiếu chiến và khó chịu. Việc này làm tôi bối rối, nhưng vị tiến sĩ thì không. Tôi nghĩ, "Tại sao những người này lại làm vậy?". Tôi không hiểu được.

Trong lúc chờ quảng cáo, tôi đã xin lỗi Tiến sĩ Hew Len và phân trần rằng tôi không lường được sẽ gặp phải những loại câu hỏi như vậy. Tôi xin lỗi cho mọi người. Ông nói, "Không phải vấn đề con người; mà là chương trình."

Được quét bằng CamScanner

Không phải vấn đề con người; mà là chương trình.

Một nguồn sáng thắp lên trong đầu tôi, và tôi chưa bao giờ quên.

Bất cứ khi nào ta thắc mắc, kể cả những câu ta tự hỏi công cụ thanh tẩy là gì và không là gì, những câu hỏi đều từ một chương trình, hoặc dữ liệu, trồi lên trên bề mặt của Zero, che khuất Siêu nhiên.

Vấn đề cũng tương tự khi người trước mặt ta đang bị ức chế – quát tháo hoặc la hét, chẳng hạn – họ mang tâm trạng ấy do một virus của trường năng lượng, một chương trình. Dĩ nhiên, họ không biết điều đó, vì chương trình đã khống chế họ. Họ là vật chủ cho nó ký sinh.

Lúc đó, hãy sử dụng bất kỳ công cụ thanh tẩy nào mà ta có, hoặc đón nhận hứng khởi để sáng tạo nhằm giải quyết và giải tỏa chương trình.

Trong khi đang viết phần này, tôi nhận được cuộc gọi từ một người bạn.

Tinh thần của tôi đang sảng khoái và vui tươi, hết sức thích thú khi viết phần này. Nhưng người bạn của tôi đang rất khó chịu, và tôi đã lắng nghe một cách kiên nhẫn và chăm chú. Chẳng bao lâu tôi cũng bắt đầu cảm thấy khó chịu, bị hút vào vũng lầy của cô ta. Tôi đi từ cảm giác lành mạnh và trong trẻo đến chỗ cảm thấy yếu đuối và bất hạnh.

Chuyện gì đã xảy ra?

Khi bạn của tôi gọi điện, tôi bị nhiễm virus – chương trình – như một đứa bé ngồi trong phòng chờ của bác sĩ và bị nhiễm cúm từ một người tại đó. Việc tôi đã thanh tẩy nhiều năm không ăn thua. Trước tiên tôi khó chịu về

Được quét bằng CamScanner

điều đó. Sau đó, tôi nhận ra mình phải thanh tẩy sự khó chịu của bản thân.

Thanh tẩy tất cả mọi thứ chính là bí quyết. Ta thanh tẩy mọi lúc, bằng bất cứ phương pháp nào mình thích, cho dù khoảnh khắc ấy có khó chịu hay không.

Ví dụ, bạn đang đọc suy nghĩ này, "Tôi không muốn thanh tẩy bất cứ điều gì."

Hãy thanh tẩy ý nghĩ đó.
"Tôi không muốn thanh tẩy điều đó."
Hãy thanh tẩy điều đó.
"Tất cả trò thanh tẩy này chỉ phí thời gian."
Hãy thanh tẩy điều đó.
"Nếu việc thanh tẩy này không hiệu quả thì sao?"
Hãy thanh tẩy điều đó.
"Nếu việc thanh tẩy này hiệu quả thì sao?"
Hãy thanh tẩy điều đó.
"Tôi cảm thấy ổn nên tôi sẽ không thanh tẩy lúc này."
Hãy thanh tẩy điều đó.
"Nhưng tại sao phải thanh tẩy nếu tôi đang ổn?"
Hãy thanh tẩy điều đó.
"Tôi không hiểu."
Hãy thanh tẩy điều đó.
"Tôi hiểu chứ."
Hãy thanh tẩy điều đó.
"Tôi sẽ để cho bạn thanh tẩy tôi."
Hãy thanh tẩy điều đó.

Được quét bằng CamScanner

"Xì gà không thể là một công cụ thanh tẩy!"
Hãy thanh tẩy điều đó.
Bạn hiểu ý chứ?

Ta thanh tẩy mọi lúc, trong từng khoảnh khắc, bất kể có điều gì khiến ta phải thanh tẩy hay không.

"Nhưng tại sao tôi cần thanh tẩy nếu mọi chuyện đều ổn thỏa?"

Việc thanh tẩy không ngừng sẽ giải tỏa con đường phía trước cho ta.

Ngày hôm nay tôi có một cuộc sống suôn sẻ, mặc dù không phải mọi lúc, vì tôi đã dành thời gian dọn dẹp. Tôi làm điều đó ngày đêm, tôi làm thậm chí ngay trong lúc này, khi đang viết những dòng này cho bạn. Tôi làm giống như một người quét dọn đường phố vào ban đêm để bạn có thể đi lại ngày hôm sau. Công việc dọn dẹp giúp cho con đường đời của tôi quang đãng hơn, như bạn sẽ thấy trong một số câu chuyện tôi sắp kể.

Một lần nữa, hầu như bất cứ thứ gì cũng có thể là một công cụ thanh tẩy. Tôi tin rằng cây đàn guitar Linda Manzer "Marilyn" của tôi là một. Tôi tin rằng ảnh bìa album *Sun Will Rise* của tôi cũng là một. Bìa của chính cuốn sách này cũng là một. Tiến sĩ Hew Len cho rằng danh thiếp của tôi là một.

Công cụ thanh tẩy đích thực là gì? Chính là những gì ta đặt niềm tin.

Được quét bằng CamScanner

CHƯƠNG 14

Có vấn đề?

Tất cả những gì ta cần làm là nhìn vào gương và yêu thương chính mình – bất kể cả thế giới đang nói gì.

—Tiến sĩ Joe Vitale,
trích từ *Cẩm nang phép mầu*, Tập 1

Sau đây là một chuyện mà bạn có thể liên tưởng. Thật không dễ để đi từ tay trắng đến chỗ phát hành sáu album trong hai năm. Tôi đã thuê giới chuyên nghiệp trợ giúp: Daniel Barrett, ca sĩ chính của ban nhạc Porter Davis kiêm nhà sản xuất của Rubicon Studios, đã dìu dắt tôi trong phòng thu; Guy Monroe, một phù thủy về luyện thanh, đã dạy tôi hát; Mathew Dixon, Tăng sĩ Guitar (Guitar Monk) kiêm môn đệ Hoʻoponopono hiện đại, đã dạy tôi chơi guitar ở một trình độ mà trước đây tôi chỉ có thể ao ước; Sarah Marie

Được quét bằng CamScanner

McSweeney, một ca sĩ/ nhạc sĩ và giáo viên âm nhạc tài năng, người đầu tiên nghe các ca khúc tôi sáng tác và động viên tôi.

Tôi cũng đã theo học một khóa sáng tác ca khúc với hai ca sĩ/ nhạc sĩ nổi tiếng, Ray Hubbard Wylie và Kevin Welch. Tôi thuê ca sĩ hàng đầu Lee Coulter tư vấn cho tôi về cách hát và viết ca khúc. Tôi thuê Jay Frank, tác giả của *Hack Your Hit*, tư vấn cho tôi về cách sáng tác cho hợp thị trường. Trong phòng thu, tôi đã thuê những huyền thoại đích thực trong âm nhạc, từ ngôi sao nhạc rock Joe Vitale (vâng, chính tay trống nổi tiếng cùng tên với tôi) cho đến tay chơi bass Glenn Fukunaga. Tôi cũng đã thuê ba nhân vật đoạt giải Grammy giúp tôi thực hiện một album *(Ca khúc chữa lành).*

Tất cả những khoảng thời gian, công sức và tiền bạc này đã được đền đáp. Album của tôi được đón nhận nồng nhiệt. Những ca khúc như *Hôm nay là ngày trọng đại* trong album *Strut!* đã nổi trội trên iTunes và CDbaby, hai nền tảng âm nhạc trực tuyến hàng đầu. Các ca khúc khác đã được xem xét chọn làm nhạc phim. Tôi được so sánh với Johnny Cash, Tom Petty và Leonard Cohen. Reverberation.com, một trang web trực tuyến dành cho các nhạc sĩ, đã bình chọn tôi là ca sĩ/ nhạc sĩ địa phương số một vào tháng Ba năm 2013.

Không tệ.

Cho nên bạn có thể tưởng tượng tôi cảm thấy bất mãn ra sao khi một người trong gia đình bảo tôi rằng anh ta không nghe được nhạc của tôi.

Anh ta bảo rằng anh phải nói thật lòng – thường là một cách mào đầu trước khi chỉ trích – và khuyên tôi chỉ nên lo viết sách.

Được quét bằng CamScanner

Anh ta nói thêm, "Tôi không ưa."

Tôi không hề hỏi ý của anh ta, vậy mà anh vẫn cảm thấy bức xúc phải nói ra. Tôi không quen nghe những lời tiêu cực như vậy, mặc dù cha tôi thường cảnh báo rằng con người ta ưa phán xét. "Ngay cả người thân cũng có lúc đối đầu với ta," đôi khi ông nhắc nhở.

Chuyện đó thật sốc. Tôi không thể tin được. Nó làm tôi tổn thương và bối rối, xáo động tận tâm can. Rõ ràng, có một điểm yếu trong tôi mà người thân của tôi đã ngoáy vào – và tôi không giải tỏa được. Vấn đề này làm tôi phiền lòng suốt nhiều tuần. Dù nắm trong tay bao nhiêu kỹ thuật hoàn thiện cá nhân, tôi vẫn không làm dịu được nỗi đau này.

Dĩ nhiên, nếu người thân của tôi có kinh nghiệm về âm nhạc, anh ta có thể là người đáng để lắng nghe. Nguyên tắc chung là chỉ nên nghe lời khuyên từ những người đã thành công trong lĩnh vực mà ta đang tham vấn. Nhưng người họ hàng của tôi không phải là nhạc sĩ, cũng chẳng chơi nhạc. Anh ta chẳng có bao nhiêu kiến thức về nhạc lý, lịch sử âm nhạc, hoặc thậm chí âm nhạc đang thịnh hành, vậy mà anh phán xét tôi như thể anh là người tường tận. Lời phê bình đường đột của anh đã làm tổn thương tôi sâu sắc. Mọi người đều có quyền phát biểu ý kiến. Tôi từng bỏ về trong một buổi hòa nhạc của Bob Dylan. Tôi mê nhạc của anh ta (và thậm chí còn soạn lại và ghi âm lại phiên bản riêng theo ca khúc *All Along the Watchtower* trong album *Strut!* của tôi), nhưng tôi không chịu được giọng rít của anh ta. Tuy nhiên, tôi chẳng bao giờ gọi điện cho Dylan để phàn nàn. Tôi giữ ý nghĩ đó cho riêng mình. (Bob, nếu anh

Được quét bằng CamScanner

đang đọc dòng này, hãy tha thứ cho tôi. Tôi rất tiếc. Cảm ơn anh về các tác phẩm và về việc đã cho phép tôi ghi âm lại *All Along the Watchtower.* Anh là một nhạc sĩ huyền thoại. Tôi quý anh.)

Trong trường hợp với người thân của tôi, tôi muốn như nhạc sĩ Tom Petty, mà khi một phóng viên hỏi anh sẽ nói gì khi người ta phàn nàn rằng nhạc của anh không hay, đã đáp: "*Rock and roll* mà, ôi chao ơi; làm sao mà nghe êm tai cho được."

Nhưng tôi đã không tách mình ra được.

Một chương trình – dữ liệu – đã được kích hoạt trong tôi, và người họ hàng của tôi ấn vào cái nút đó. Tôi không biết phải phản ứng thế nào với lời nói trái tai, khoan nói đến sự đường đột, của người họ hàng. Hầu hết mọi người trong vòng bạn bè và gia đình của tôi đều tỏ sự trìu mến và động viên.

Tôi cũng biết, sau khi đọc những cuốn như *The Power of Un-Popular (Sức mạnh của sự vô danh)*, rằng tôi không cần phải làm hài lòng hết thảy mọi người, mà chỉ với một nhóm nhỏ những người chuyên tâm ủng hộ mình. Tôi thậm chí còn dạy mọi người trong các khóa huấn luyện rằng ta chỉ cần một vài người yêu thương để trở nên giàu có. Hãy quên đi những ai không yêu mến mình. Tuy nhiên, sự ác khẩu của người họ hàng làm tôi tổn thương sâu sắc. Tôi không dứt ra được.

Tiến sĩ Hew Len bảo tôi, "Vấn đề không phải là con người; mà chính là rác của anh về người đó. Vì vậy, khi tôi làm việc với những người ở bệnh viện Tiểu bang Hawaii, cảm xúc trong tôi là sự phán xét, tức giận, oán hận... Tôi bị

Được quét bằng CamScanner

mắc kẹt. Tôi bị tách lìa khỏi bản thân mình và tôi muốn trở về Zero."

Tôi đã được nhắc nhở rằng tình huống ấy không phải do người họ hàng của tôi; mà do *chương trình* chúng tôi cùng chia sẻ. Mục tiêu của tôi là phải xóa chương trình đó để được giải phóng. Lúc đó tôi sẽ không quan tâm đến những gì anh ta nói nữa. Và anh ta chắc cũng sẽ im lặng.

Tôi làm thế nào để điều đó xảy ra?

Trong khi tiếp tục dọn dẹp, tôi nhớ rằng những gì ta không thích ở người khác thường là những gì ta có trong vô thức và không thích ở bản thân mình.

Tôi nghĩ đến câu nói của người họ hàng rằng anh ta không ưa nhạc của tôi. Tôi biến nó thành một câu tự hỏi chính mình, "Tôi có tin những lời này về nhạc của tôi?" Nói cách khác, tôi có âm thầm không ưa chính mình trong vai trò nhạc sĩ?

Mặc dù thật lòng không hề muốn thú nhận, một phần trong tôi đang phán xét gay gắt về năng lực ca hát và sáng tác của tôi. Một phần trong con người tôi đã đồng ý với người họ hàng. Người họ hàng của tôi chỉ đơn thuần thốt ra thành lời điều mà tôi hoài nghi lâu nay. Như tôi thường nói với mọi người, thế giới bên ngoài là một sự phóng chiếu nội tâm trong ta. Người họ hàng của tôi, về nhiều khía cạnh, chính là tôi.

Đây là một nhận thức rất lớn mà tôi không thích. Tôi muốn việc tôi phiền lòng phải là lỗi của người họ hàng. Tôi muốn người họ hàng của tôi thay đổi. Tôi không muốn tất cả mọi chuyện dồn đến chân mình.

Được quét bằng CamScanner

Nhưng đây là cơ chế vận hành của Hoʻoponopono đích thực. Ta không nhìn ra ngoài; ta nhìn vào bên trong.

Như nhà phân tâm học Thụy Sĩ Carl Jung đã nói, "Ai nhìn ra ngoài thì mơ mộng; ai nhìn vào trong thì thức tỉnh."

Sự nhận thức của tôi về hoàn cảnh này không dừng lại ở đó.

Sau đó, khi trong phòng tập gym riêng, tôi cảm thấy hứng thú muốn thực hành Hoʻoponopono lớn tiếng, một cảm giác khác thường. Tôi ít khi nói chuyện trong lúc tập, chủ yếu bởi cường độ tập luyện khiến tôi phải thở hổn hển. Nhưng một điều gì đó thôi thúc, "Làm đi."

Tôi nghĩ đến những lời của người họ hàng và cảm giác ưu phiền của mình. Trong lúc duy trì ý thức về cảm xúc của mình, tôi đã cất giọng nói những lời sau đây:

Tôi rất tiếc một khía cạnh nào đó trong bản thể của tôi hoặc sự lập trình của tôi hoặc tổ tiên của tôi đã gây ra lời phán xét này về tôi và nhạc của tôi. Tôi xin lỗi đã hành động thái quá và quên mất sự bình an của mình. Tôi xin lỗi vì sự lập trình vô thức của tôi đã khiến người họ hàng của tôi phán xét tôi gay gắt.

Hãy tha thứ cho tôi về việc đánh giá người họ hàng của tôi là không tế nhị. Hãy tha thứ cho tôi về sự nhạy cảm đối với lời chỉ trích. Hãy tha thứ cho tổ tiên của tôi về bất cứ điều gì họ đã hành động hoặc suy nghĩ để truyền lại hệ thống niềm tin đó vào trong bản thể của tôi hôm nay. Hãy tha thứ cho tôi vì đã lãng quên những ý nghĩ bên trong tôi.

Được quét bằng CamScanner

Cảm ơn vì đã khơi dậy niềm tin và dữ liệu này để tôi nhận thức. Cảm ơn đã nghe lời thỉnh cầu xóa dữ liệu này ra khỏi tâm trí của tôi, và ra khỏi tất cả tâm trí. Cảm ơn đã giúp tôi trân trọng khi người họ hàng đem lại cho tôi cơ hội này để thanh tẩy và giải thoát. Cảm ơn đã nhắc nhở tôi về tình yêu ở nơi tận cùng của bóng tối.

Thương lắm, tôi thương yêu người thân của tôi, tôi thương yêu bản thân mình, tôi thương yêu Siêu nhiên đang xóa bỏ tất cả giới hạn và dữ liệu bên trong để tôi có thể an nhiên trải nghiệm phép mầu của sự tỉnh thức và phép lạ của tình yêu. Thương lắm, thương lắm, thương lắm.

Thật thú vị, ngay sau khi lớn tiếng đọc lời nguyện cầu Hoʻoponopono, tôi cảm nhận được sự chuyển biến bên trong. Thực ra, đó là một sự thanh tẩy sâu đến mức tôi hầu như không còn nhớ nổi người họ hàng đã nói gì về mình!

Điều này thường xảy ra trong quá trình chữa lành. Sự kiện mà bạn phiền lòng bỗng tan biến. Bạn hầu như không nhớ nổi về nó – và, nếu có, nó chẳng còn lưu giữ cảm xúc gì, như một câu chuyện mà bạn đã đọc, thật thú vị nhưng không xảy đến với bạn.

Đó là phép mầu của Hoʻoponopono.

Điều mà tôi khám phá về người họ hàng là đây: Nếu muốn trải nghiệm một cuộc chữa lành đích thực – nhanh chóng – tôi cần đọc lớn tiếng các cụm từ thanh tẩy này. Liệu điều này có nghĩa rằng tâm trí của tôi can dự nhiều hơn, giọng nói của tôi cộng hưởng với sự rung cảm của vũ trụ,

Được quét bằng CamScanner

hay lời thỉnh cầu của tôi được nghe bởi các thiên thần không đọc được ý nghĩ của tôi hay không, tôi không biết.

Trong cuốn *Phép thuật của người Hawaii (Hawaiin Magic)*, xuất bản năm 1968, Clark Wilkerson đã giải thích: "Người ta thấy rằng, mà cũng là chân lý của siêu nhiên, nếu ta nêu lên điều gì đó với ước muốn chân thành, cảm xúc sâu sắc và thốt lên lớn tiếng, điều đó sẽ được thực hiện."

Việc lớn tiếng thỉnh cầu với Siêu nhiên của tôi đã trở thành một phương cách đơn giản nhưng chắc chắn để được chữa lành hoặc gặt hái kết quả. Người họ hàng của tôi và lời phán xét của anh ta không còn làm phiền tôi. Tôi không biết giờ đây anh ta có thích nhạc của tôi hay không. Tôi không quan tâm. Tôi thích nhạc của tôi. Tôi không cố gắng cạnh tranh với các nhạc sĩ đại tài – tôi chỉ muốn sáng tạo. Và xét từ góc độ này, tôi đang thành công.

Năm 2013, 10 ca khúc của tôi được đề cử giải Posi, tức giải Grammy của dòng âm nhạc tích cực. Ắt là tôi đã đi đúng hướng – bất chấp những gì người thân của tôi (và cả tôi) đã suy nghĩ trước đây. Sự thanh tẩy chương trình mà chúng tôi có chung đã dọn đường cho sự thành công của tôi trong âm nhạc.

Luôn luôn, giải pháp là thanh tẩy, thanh tẩy, thanh tẩy.

Được quét bằng CamScanner

CHƯƠNG 15

Phép mầu thứ năm

Khi ta trong lành, ta không nghĩ. Ta chỉ làm.

—Tiến sĩ Hew Len

Làm thế nào để tạo ra phép mầu trong đời thực với Hoʻoponopono?

Vào tháng Mười năm 2012, tôi nói với nhà sản xuất âm nhạc, và cũng là bạn tôi, Daniel Barrett, rằng ước muốn sáng tác thêm nhạc của tôi đã chết. Tôi không cảm thấy hứng thú hoặc được kết nối với hứng khởi nữa. Tôi vui với bốn album nhạc chữa lành đã làm ra, nhưng tôi không có ý định gì khác trong tương lai.

Tôi cảm thấy đã xong.

Trong khi trò chuyện, tôi vẫn tiếp tục thực hành Hoʻoponopono bên trong, lặp đi lặp lại bốn cụm từ. Tôi có một nỗi hoài nghi vụng trộm rằng có lẽ tôi đang lừa dối

Được quét bằng CamScanner

chính mình. Dù gì, hầu hết chúng ta đều bị hoành hành bởi cảm giác tự hủy hoại tinh thần, và thông thường, ta không hề biết mình đang như vậy. Tôi có vậy không?

Daniel đề nghị cùng tìm cách để khơi dậy nhiệt huyết cho âm nhạc trong tôi. Anh không biết làm thế nào nhưng cảm thấy có cách.

Trong một khoảnh khắc, hứng khởi đến với tôi – tôi biết cách kích hoạt cảm hứng sáng tác. Nhưng tôi không chắc mình muốn làm tiếp.

Tôi hít một hơi thật sâu và nói, "Tôi có thể trù tính ghi âm năm ca khúc mới từ giờ đến trước Giáng sinh."

Chỉ còn hai tháng là tới Giáng sinh. Chỉ có phép lạ mới giúp tôi kịp viết và thu âm năm ca khúc mới trước thời điểm đó. Chẳng những phải bắt đầu từ đầu, tôi còn đang kiệt sức sau khi vừa hoàn thành album thứ tư, *Ca khúc chữa lành*.

Daniel đã chộp ngay cơ hội. "Tại sao không làm 10 bài luôn?", anh hỏi.

Tôi thở dốc. Như vậy là đẩy mạnh chỉ tiêu rồi, ngay cả đối với tôi. Tôi đã phá kỷ lục bằng cách cho ra bốn album trong vòng chưa đầy hai năm, và bốn phép mầu dường như là quá nhiều.

Nhưng tôi vẫn chấp nhận thách thức.

Chúng tôi nhất trí rằng tôi sẽ sáng tác 10 bài hát mới trong vòng hai tháng và cùng nhau ghi âm album thứ năm của tôi.

Chúng tôi cảm nhận được năng lượng hưng phấn khi có được một mục tiêu vừa đáng sợ nhưng cũng vừa phấn khích. Chúng tôi trông mong, thắc mắc, cởi mở và sẵn lòng

Được quét bằng CamScanner

đón nhận – và chúng tôi chẳng biết một album mới sẽ ra đời từ hư không như thế nào. Tôi sẽ phải dọn dẹp và thanh tẩy rất nhiều, và tôi đã dựa vào Hoʻoponopono để dọn đường.

Hãy nhớ, tôi không có bất kỳ ý tưởng nào cho các ca khúc mới hay bất kỳ niềm đam mê nào để sáng tác mới. Tôi cảm thấy bị đứt mạch. Thế nhưng ý định mới đầy cảm hứng này đã khơi dòng âm nhạc. Mục tiêu mới đã khuấy động trí tưởng tượng của tôi, và trong vòng vài ngày các ca khúc mới bắt đầu nảy đến với tôi.

Tôi không tắt được dòng chảy sáng tạo!

Có khi tôi đang ngồi đọc sách trên iPad thì đột nhiên một ý tưởng ca khúc nảy ra. Ngay lập tức tôi dừng công việc đang làm để viết ra. (Luôn luôn hành động).

Những lần khác, tôi cảm thấy hứng khởi muốn nghe thử các thể loại âm nhạc khác, như *rock and roll* thời sơ khai hoặc hoài cổ, còn gọi là nhạc *rockabilly*. Tôi chỉ nương theo cảm hứng sáng tác để xem chuyện gì xảy ra. Tôi thích tìm kiếm, khám phá và học hỏi. (Cũng luôn luôn làm theo hứng khởi).

Trong vòng vài tuần tôi đã có hơn hai chục ca khúc ưng ý. Trong số đó, tôi chọn chín bài mà tôi cho là triển vọng nhất. Tôi muốn để dành ý tưởng thứ mười bỏ ngỏ cho phần ứng tấu đầy ngẫu hứng trong studio.

Tôi cảm thấy đã sẵn sàng để ghi âm album thứ năm!

Ban nhạc của tôi (không phải ban nhạc của riêng tôi, mà chính là những người đã thu âm các album *Strut!* và *Ca khúc chữa lành* với tôi), lại tái hợp một lần nữa. Chúng tôi vào phòng thu ngày 18 và 19 trước Giáng sinh và ghi âm 10 ca khúc mới.

Được quét bằng CamScanner

Người ta bảo tôi rằng âm nhạc thường không xảy đến nhanh như thế, dễ dàng như thế hoặc một cách nhiệt tình và chuyên chú như thế. Nhưng khi hợp lại trong phòng thu, chúng tôi đã tạo cơ hội cho điều kỳ diệu xảy đến với các bài hát.

Kết quả là album nhạc thứ năm của tôi, *Mặt trời sẽ mọc (Sun Will Rise)* – là một phép mầu nữa. Khi cầm CD âm thanh hoàn chỉnh trong tay và lắng nghe những dòng nhạc mình đã soạn và trình diễn, được hiện thực hóa bởi các nhạc sĩ đã ủng hộ mình, tôi bật khóc.

Sự ra đời của album này từ hai bàn tay trắng vẫn còn gây ngạc nhiên cho tôi. Khi nghĩ đến những ca khúc thật tuyệt, giai điệu thật du dương và thông điệp thật hài hòa, tôi chỉ biết đứng sững mà nhìn chằm chằm trong nỗi kinh ngạc và lòng biết ơn.

Một lần tôi hỏi Tiến sĩ Hew Len về sự hành động.

Ông nói, "Khi ta trong lành, ta không nghĩ. Ta chỉ làm."

Nếu phải suy nghĩ, khi ấy ta đang có những niềm tin đối nghịch vật lộn trong tâm trí: Cái này đi một đằng, cái khác đi một nẻo. Lý tưởng là ta hãy thật trong lành để hứng khởi đến, và cú huých hành động sẽ đến theo. Ta hành động mà không quá chăm bẵm vào nó, vì hành động ấy là thuần khiết. Không có sự can thiệp. Không có sự phân vân.

Tôi không nói rằng đây là một phương cách sống trong mọi lúc cho mọi người – ngay cả Tiến sĩ Hew Len cũng phải thiền để có những câu trả lời. Khi một người bạn gửi cho tôi một kịch bản để dựng phim từ cuốn *Không giới hạn*, tôi đã hỏi xin phép Tiến sĩ Hew Len vì chúng tôi cùng đồng sở

Được quét bằng CamScanner

hữu tác quyền của cuốn sách. Ông gửi cho tôi một email cho biết, "Siêu nhiên bảo không."

Làm sao tranh luận với Siêu nhiên?

Bởi vì hiểu rằng đôi khi rất khó để phân biệt giữa Siêu nhiên và cái tôi, tôi hỏi lại ông lần thứ hai. Ông ngồi lại với Siêu nhiên và, một lần nữa, từ chối.

Điều đáng tò mò là ông không có một lý do hợp lý nào để từ chối kịch bản ấy. Tôi bối rối không hiểu tại sao ông lại từ chối. Đó là một cơ hội thỏa đáng để đưa câu chuyện kỳ thú của ông lên màn ảnh. Làm phim cũng là giấc mơ của tôi. Tôi muốn có một bộ phim. Tôi cũng biết rằng Tiến sĩ Hew Len đã từng cởi mở với ý tưởng này vì có lần ông bảo tôi rằng ông muốn diễn viên Robert De Niro thủ diễn cùng ông trong bộ phim. Nhưng lời từ chối "Không!" thẳng thừng của Tiến sĩ Hew Len đã chặn lại tất cả. Tôi chấp nhận nhưng cảm thấy bối rối.

Một thời gian sau, tôi phát hiện ra rằng các nhà sản xuất phim tiềm năng lúc ấy đang toan tính lợi dụng và dùng thủ đoạn. Họ muốn tôi thuyết phục Tiến sĩ Hew Len đổi ý bằng cách sử dụng một số thủ thuật tâm lý mà tôi biết Tiến sĩ Hew Len sẽ nhìn thấu. Ngay lúc đó tôi biết rằng lý do Tiến sĩ Hew Len từ chối là bởi vì, nếu không, các nhà sản xuất phim này về sau sẽ khiến chúng tôi hối tiếc.

Tôi nói điều này để làm rõ ý rằng ông đã phải ngồi xuống vì không có câu trả lời rõ ràng, cho nên đừng hà khắc với chính bạn. Lời nhắc nhở ở đây là hãy yêu thương chính mình. Tất cả chúng ta đều đang làm hết sức mình. Nếu mọi thứ dường như không đạt kết quả, hãy đề ra một ý định,

Được quét bằng CamScanner

xin được dẫn dắt và soi sáng, và thực hiện bất kỳ hành động nào kế tiếp. Một lời khước từ có thể là nhằm che chở ta và chuẩn bị cho ta một thành công lớn lao. Ta phải phó thác. Ta phải có niềm tin.

Nếu có một giá trị cốt lõi nào đó ở Hoʻoponopono, thì đó chính là ý niệm về sự phó thác. Hãy phó thác cho chính mình. Phó thác cho cuộc sống. Phó thác cho Siêu nhiên. Chiếc nhẫn vàng cổ xưa tôi đeo, có khắc chữ Latin để chỉ đức tin, *Fidem*, là một lời nhắc nhở để tôi có đức tin. Đồng xu hạt cải tôi mang theo, và thường sao chép ra để tặng bạn bè, cũng là một lời nhắc nhở nữa.

Tôi không biết khi nào sẽ có một bộ phim về câu chuyện lạ thường của Tiến sĩ Hew Len, nhưng tôi có niềm tin rằng điều đó sẽ xảy ra. Tôi chỉ không biết như thế nào hoặc khi nào. Như với album nhạc mà tôi đã thực hiện – khi tôi đã cạn kiệt cảm hứng để tiếp tục viết hoặc thu âm – phép mầu sẽ xảy đến nếu tôi đi thuận dòng, hành động theo các ý tưởng, và luôn luôn, luôn luôn, luôn luôn, có niềm tin.

Đó là bí quyết của phép mầu.

Hoặc ít nhất một trong những bí quyết.

Chúng ta hãy cùng khám phá thêm nữa…

Được quét bằng CamScanner

CHƯƠNG 16

Kể thêm về bí quyết tổ chức các khóa học Không giới hạn

Thanh tẩy là con đường duy nhất đi đến Zero và Hứng khởi.

—Tiến sĩ Ihaleakala Hew Len

Tiến sĩ Hew Len và tôi đã tổ chức ba khóa *Không giới hạn* với nhau trước khi ông quyết định không đi thuyết giảng nữa và nghỉ hưu. Điều đó không làm tôi ngạc nhiên vì ông vẫn thường nói, "Tôi chỉ muốn chăm sóc khu vườn của tôi nhưng Siêu nhiên cứ đẩy tôi ra cửa."

Tôi thường cảm thấy mình như diễn viên phụ họa cho Tiến sĩ Hew Len, như thể nhân vật giúp vui cho vai chính. Một số người gọi tôi là người đáng mến. Đôi khi mọi người thấy ông ấy gay gắt, nhưng tôi thì không bao giờ. Lúc ấy tôi

Được quét bằng CamScanner

quý ông và bây giờ vẫn quý. Tôi luôn đánh giá cao việc ông có trọng tâm rõ ràng trong các khóa học. Ông không vòng vo – luôn thẳng thắn.

Chẳng hạn, ông hỏi những người tham dự, "Nếu các bạn tìm kiếm kỹ năng cơ bản nhất, tài sản cơ bản nhất để vận hành một doanh nghiệp, thì đó là gì?"

Sau khi nghe một vài câu trả lời không thỏa mãn, ông nói, "Tôi sẽ nói cho các bạn biết tài sản quan trọng nhất là gì, bởi vì, nếu không có nó thì bạn gặp rắc rối. Bạn có thể nhiệt tình hết mức khi cung cấp dịch vụ. Bạn có thể làm mọi chuyện, nhưng tài sản quan trọng nhất là phải sáng tỏ. Một khi bạn thanh khiết, mọi sự sẽ xảy ra, vì vậy sự thanh khiết là tài sản quan trọng nhất trong cuộc đời các bạn. Nếu các bạn không thanh khiết, mà hầu hết các bạn đều không, tôi không quan tâm các bạn cung cấp những gì hoặc dịch vụ của bạn tốt đến đâu."

Ông giải thích tiếp rằng những người như Chúa Giêsu và Đức Phật rất thanh khiết. Các Ngài không cần phải nhiệt tình hoặc lấy thêm thông tin. Các Ngài thanh khiết, và sự thanh khiết cho phép các đấng ấy truyền cảm hứng. Sự thanh khiết, điều mà ông thường gọi là Zero hoặc Hư vô, chính là mục tiêu.

Tiến sĩ Hew Len có lần bảo tôi, "Nếu mọi người đặt Thượng đế lên trước tiên, họ sẽ có tất cả tiền nong như mơ ước."

Điều này giống như câu chuyện nổi tiếng mà tôi đã viết trong phần đầu của cuốn *Hệ số Hấp dẫn* về lý do tại sao những người đến Nam Mỹ không thành công như những

Được quét bằng CamScanner

người đến Bắc Mỹ về vật chất và tài chính. Tại sao? Bởi vì những người đến Nam Mỹ là nhằm tìm vàng, còn những người đến Bắc Mỹ là nhằm tìm tự do hầu mưu cầu Thượng đế.

Họ đi tìm Thượng đế.

Tâm trí con người, vốn đầy dữ liệu và sự lập trình, sẽ loay hoay cố gắng tác động để tạo ra những đổi thay và biến cố sâu sắc trong đời sống, vốn dĩ có thể đạt được rất dễ dàng chỉ bằng cách thanh tẩy và để cho Siêu nhiên thì thầm mách bảo những hứng khởi. Tôi choáng khi nghĩ đến điều ấy. Đó là sức mạnh siêu phàm của Hoʻoponopono.

"Hoʻoponopono chính là quan sát những gì đang diễn ra trong tôi khiến tôi trải nghiệm một số người nhất định theo những cách nhất định, hay theo những ý niệm nhất định," Tiến sĩ Hew Len nói. "Thế rồi câu hỏi là liệu tôi có sẵn sàng buông bỏ điều đó hay không. Một khi tôi buông bỏ nó, điều kỳ diệu sẽ xảy ra. Ngay lập tức, khi ta ở Zero, cõi giới của Siêu nhiên, nơi TÔI HIỆN HỮU," Tiến sĩ Hew Len nói.

Điều đó dễ dàng như thế nào?

Bạn có thể tin rằng dễ dàng như hơi thở và ăn uống không?

Trong các dịp tổ chức khóa học này, Tiến sĩ Hew Len đã trình bày một quy trình để buông bỏ và tống xuất dữ liệu ra theo hơi thở.

Hãy ngồi thoải mái và hai bàn chân đặt trên sàn nhà, cột sống dựa thật nhẹ nhàng vào lưng ghế.

Ngón tay cái biểu thị cho Siêu nhiên, cái TÔI HIỆN HỮU trong ta. Ngón trỏ của ta là ngón định hướng và biểu thị cho ta như một linh thể. Hãy chạm Siêu nhiên

Được quét bằng CamScanner

trong ta (ngón cái) vào ngón định hướng, để ta và Siêu nhiên là một. Sau đó, hãy đặt các ngón vào lòng.

Quy trình này sẽ ngăn chứng lệch múi giờ khi đi máy bay. Nếu bị rối loạn chu kỳ sinh học, động tác này sẽ giúp bạn hòa nhịp. Toàn bộ ý niệm ở đây là nhằm hòa nhịp trở lại.

Trong khi nhắm mắt, hãy hít vào (qua mũi) thật nhẹ nhàng, như quá trình hô hấp bình thường.

Bây giờ bắt đầu đếm khi hít vào và thở ra như sau: Trong khi hít vào, đếm đến bảy, ngưng thở để đếm đến bảy, sau đó trong khi thở ra, đếm đến bảy, lại ngưng, và lặp lại. Mỗi đợt bao gồm hít vào và đếm đến bảy, ngưng thở và đếm đến bảy, thở ra và đếm đến bảy, rồi ngưng thở và đếm đến bảy. Vậy là xong một đợt. Thực hành bảy đợt – tức bảy vòng Ha.

Trong các khóa học mà tôi tổ chức với Tiến sĩ Hew Len, chúng tôi đã thảo luận về tác dụng thanh tẩy khi ăn dâu tây, việt quất và thậm chí cả kẹo M&M. Vâng, tôi biết. M&M. Khi tôi mới nghe lần đầu, ý này có vẻ thật điên rồ. Nhưng Tiến sĩ Hew Len nói rằng ta không cần ăn thật; ta chỉ việc liếm kẹo.

Liếm một viên kẹo M&M?

Chứ không ăn?

Không thể nào.

Giống như tôi, bạn có thể nghĩ đây là cách nói ngoa. Chuyện này làm tôi nhớ đến một người tìm đến bác sĩ tâm thần vì cảm thấy mình đần độn. Vị bác sĩ kê toa cho anh ta

Được quét bằng CamScanner

mấy viên thuốc. Người này uống thuốc trong một tuần và trở lại nói, "Bác sĩ, chắc tại cảm giác của tôi, nhưng mấy viên thuốc này dường như không hơn gì kẹo."

Vị bác sĩ tâm thần đáp, "Thấy chưa, anh bạn khôn ngoan hơn rồi đó."

Mọi chuyện phụ thuộc vào việc liệu ta có tin một thứ gì đó là công cụ thanh tẩy. Theo Tiến sĩ Hew Len, thậm chí việc ăn đường và sôcôla cũng có thể xóa dữ liệu. Ông bảo những thứ này bị xem là độc hại do nhận thức của chúng ta. Một trong những món ưa thích của ông là sôcôla nóng. Ông cho biết:

Sôcôla nóng xóa các ký ức thượng tôn tiền bạc. Vậy thì, việc đó nghĩa là gì? Nó có nghĩa là ta sẽ đề cao Thượng đế trước tiên. Tôi uống sôcôla nóng để xóa ký ức trong tôi cứ đề cao thế giới phàm tục lên trên hết thay vì Siêu nhiên. Ta không cần phải nói hay làm gì cả; chỉ việc uống. Ta phải nhận thức rằng sôcôla không phải là vấn đề – mà vấn đề chính là trải nghiệm của ta về chuyện đó, và ta có thể buông bỏ những trải nghiệm đó.

Nếu ta có bất kỳ loại vấn đề gì, đó chính là do ký ức – chứ không phải do thực phẩm, không phải do những người xung quanh ta. Không có vấn đề gì với đường cả. Không có vấn đề gì với tất cả những thứ đó. Mà chính do nhận thức của chúng ta – bất cứ nhận thức gì – đó là vấn đề.

Nếu ta sắp phải ăn một thứ gì đó, tại sao không ăn một thứ có thể thanh tẩy dữ liệu – như dâu tây, việt quất,

Được quét bằng CamScanner

bánh gừng, kẹo M&M? Ngay cả kẹo dẻo cũng là một phương pháp thanh tẩy có thể giúp ta đạt được thiên thời địa lợi trong cuộc sống.

Với một người hoài nghi, những phương pháp này có vẻ như hơi khùng điên, nhưng theo Hoʻoponopono hiện đại, đó cũng chỉ là dữ liệu thêm nữa mà thôi, vì không có gì ở bên ngoài cả.

Ta không thể liên can đến một điều gì đó mà nó không nằm trong khối dữ liệu thuộc tâm trí của ta. Mọi chuyện đang xảy ra đều đang xảy ra bên trong ta, vì vậy ai có quyền lên tiếng, ngoại trừ ta?

Cá nhân tôi sẵn sàng sử dụng bất kỳ phương pháp nào hiệu quả. Như Tiến sĩ Hew Len vẫn nhắc nhở chúng ta, "Mục tiêu tối thượng là tự do. Tự do thoát khỏi điều gì? Tự do thoát khỏi quá khứ để ta luôn luôn hòa nhịp với Siêu nhiên."

Theo kinh nghiệm của tôi, một tâm trí cởi mở giúp ta tiến xa hơn một tâm trí khép kín, và nếu nó có thể mang lại tự do, tôi sẵn sàng làm theo. Nhưng nếu bạn thực sự muốn thử giới hạn của tâm trí mình, hãy cân nhắc xem câu chuyện nổi tiếng về Tiến sĩ Hew Len chữa lành cho cả một khoa tội phạm tâm thần hình sự có thật hay không.

Có phải đây chỉ là một câu chuyện đại bịp đã lòe hết thảy mọi người – kể cả tôi?

Được quét bằng CamScanner

CHƯƠNG 17

Chuyện đó thực sự đã xảy ra? Trò đại bịp

Toàn bộ câu chuyện kỳ diệu ở chỗ chúng ta không hề kiểm soát được. Kiểm soát. Ý định. Tất cả chỉ là ảo tưởng. Ai quyết định? Ký ức và Hứng khởi, một đằng là gai, một đằng là hoa hồng. Cả hai đều dắt mũi Linh hồn. Thật vậy.

—Tiến sĩ Ihaleakala Hew Len

Những người đã đọc *Không giới hạn* thường hỏi liệu câu chuyện có thật hay không.

"Có thật Tiến sĩ Hew Len đã chữa lành toàn bộ khoa tâm thần hình sự không? Nếu vậy, tại sao tôi không thấy báo chí đưa tin? Hồ sơ công bố về việc đó đâu?"

Được quét bằng CamScanner

Khi mới nghe lần đầu, tôi cũng không tin câu chuyện đó. Nhưng sau khi nói chuyện với Tiến sĩ Hew Len trên điện thoại, tôi đã tin. Về sau, tôi tham dự khóa học đầu tiên với ông và càng tin tưởng về tính xác thực ở ông. Chúng tôi cùng soạn cuốn *Không giới hạn*, và tôi đồng tổ chức ba khóa học với ông, dẹp bỏ mọi hoài nghi trong tâm trí. Tôi biết rằng tin thì khôn ngoan hơn không tin. Dù gì tôi cũng đã viết một cuốn sách có tựa đề *Niềm tin*. Niềm tin có sức mạnh, và tôi muốn tin vào phép mầu hơn không tin.

Tuy nhiên, với vị thế một tác giả có tiếng về thể loại phi hư cấu, tôi cần phải biết tường tận, và ngay khi có dịp, tôi đã hỏi lại chuyện đó.

"*Ao Akua*," ông mở lời bằng cách gọi tên tôi theo tiếng Hawaii mà ông đã đặt cho tôi, "Tôi đã không làm chuyện đó một mình và chuyện đó không dễ dàng."

"Có phải mọi người đều được chữa lành?"

"Không," ông đáp. "Chúng tôi chưa chữa được cho Billy. Anh ta đã được đưa tới một cơ sở khác."

Khi soạn cuốn *Không giới hạn*, tôi đã liên lạc với các nhân viên xã hội làm việc tại bệnh viện lúc Tiến sĩ Hew Len ở đó. Họ nói rõ rằng họ cảm thấy một điều gì đó ở sự hiện diện của ông, nhưng họ cũng chưa bao giờ bảo rằng ông là một đấng cứu thế. Họ chưa bao giờ thẳng thừng gán bất kỳ một trường hợp chữa lành nào cho ông. Không ai nói rằng các phạm nhân đã được chữa khỏi và phân khoa lập tức đóng cửa vì bất cứ điều gì Tiến sĩ Hew Len đã làm.

Điều đó không làm tôi ngạc nhiên.

Được quét bằng CamScanner

Cuộc sống tương thuộc với nhau đến mức hơi thở ra của tôi ảnh hưởng đến hơi hít vào của bạn, nhưng bạn sẽ chẳng bao giờ thẳng thừng nhìn tôi mà nói, "Này, cám ơn anh đã thở nhé!". Việc các phương tiện truyền thông chưa bao giờ đưa tin về bệnh viện ấy cũng không làm tôi ngạc nhiên. Cách đây nhiều năm, đài ABC News đã đến nhà để phỏng vấn tôi một giờ đồng hồ. Chúng tôi đã đề cập nhiều khía cạnh, từ những cuốn sách của tôi cho đến những người được tôi chuyển hóa. Tuy nhiên, họ đã không chọn tin tích cực để phát sóng – thay vào đó, họ cắt đi những gì hay ho và phát sóng một vài giây cảnh tôi đang lúng túng trả lời sau khi bị họ hỏi bắt bí.

Phương tiện truyền thông chính thống được hình thành không phải để đưa thông tin tích cực đến với ta. Họ cần ta luôn sợ hãi để mua sản phẩm của các nhà quảng cáo. (Tôi vừa nói điều này vừa thanh tẩy). Đây là lý do tại sao người ta tường thuật những tin tức khủng khiếp, bi thảm và bất hạnh. Khi trong vùng không có tin gì xấu, các đài tìm kiếm chuyện không vui từ nơi khác, thậm chí ở nước khác.

Và khi phương tiện truyền thông không tìm được đủ tin tệ hại vào lúc đó, họ thường đăng lại những gì đã lưu trữ. Thật vậy, trong khi tôi viết những dòng này, bạn bè tôi đã liên lạc để chúc mừng việc đêm qua tôi xuất hiện trên đài ABC News – một bản tin đã được phát sóng *ba năm* trước.

Nhưng ta hiếm khi thấy họ đưa tin tích cực.

Rốt cuộc, làm thế nào để chạy tít trên báo chí chính thống về việc chữa lành cho các phạm nhân ở bệnh viện tâm thần?

Được quét bằng CamScanner

Các bệnh nhân tâm thần đã được chữa khỏi – Không có lời giải thích – Chúng ta hãy ăn mừng!

Nếu phương tiện truyền thông muốn đưa tin rằng Tiến sĩ Hew Len là một chuyên gia chữa lành, họ có thể chạy tít như sau:

Người lập dị chẳng làm gì cả và bệnh nhân được chữa lành!

Tóm lại, phương tiện truyền thông chính thống không được thiết lập để đưa tin về các sự kiện tích cực hoặc những sự việc huyền diệu. Họ thiên về khai thác khía cạnh tiêu cực của ngay cả những gì tích cực nhất. Tôi sẽ được phương tiện truyền thông ưu ái nếu nói cho họ biết rằng cây đàn guitar Bourgeois của tôi dường như có hình khuôn mặt trên vân gỗ ở mặt sau của đàn. (Quả thực như vậy.) Một số người cho rằng khuôn mặt này trông giống như một người da đỏ. Tôi nghĩ đề tài này sẽ gây tranh cãi và lý thú hơn nhiều. Các phương tiện truyền thông khi ấy có lẽ sẽ đưa tin:

Phát hiện thấy Phật TRONG chiếc đàn guitar!

Hoặc thậm chí,

Chúa Giêsu trong đàn guitar!

Hoặc có thể là,

Tác giả cuốn* Điều bí mật *nhìn thấy Đấng Cứu thế trong chiếc đàn guitar!

Dĩ nhiên, một câu chuyện kỳ diệu, để được xem như chuyện có thật, ít ra phải có phần nào sự thật. Những câu chuyện hư cấu hoặc tệ hơn nữa, những câu chuyện được kể

Được quét bằng CamScanner

như thật mà hóa ra là hư cấu, có thể gây hại. Trường hợp này không giống với việc dùng một câu chuyện ẩn dụ. Nhiều nhà thôi miên kể những câu chuyện loại này để xử lý các vấn đề trong tiềm thức của ta. Đó là chuyện khác. Đó không phải là nói dối mà chỉ là hư cấu thuần túy.

Tôi còn nhớ đã đọc trong sách của một tác giả nổi tiếng về kỹ năng cá nhân rằng Harry Houdini, nhà ảo thuật nổi tiếng, những năm về sau không cần phải làm các trò ảo thuật nữa. Ông cho biết Houdini đã làm "phép thuật thực sự". Tôi giật mình. Houdini quả thực đã dành những năm cuối đời để chứng minh rằng phép thuật thực sự không tồn tại! Là thành viên trọn đời của Hiệp hội các Ảo thuật gia Hoa kỳ, tổ chức do chính Houdini thành lập, tôi biết Houdini phản đối việc lừa bịp mọi người và hoàn toàn không ảo tưởng.

Tại sao tác giả này nói dối đại chúng trong sách của mình? Tôi không biết, nhưng tôi rất khó chịu với sự dối trá ngây thơ, thiếu hiểu biết, hoặc có chủ đích của anh ta đến mức tôi đã ném cuốn sách vào sọt rác. Phải mất một thời gian tôi mới tha thứ cho anh ta. Một người bạn đã lý giải lời nói dối này rằng, "Anh ta có lẽ đã kể câu chuyện để khiến anh tin vào phép thuật thực sự". Vấn đề là, sai lầm trắng trợn này đã khiến tôi đi đến kết luận rằng tôi không thể tin bất cứ điều gì khác mà tác giả ấy nói. Anh ta đã trở thành một nguồn không đáng tin cậy.

Tôi không muốn câu chuyện kỳ diệu về Tiến sĩ Hew Len trở thành một câu chuyện ảo thuật nên tiếp tục đào sâu để tìm hiểu. Tôi tiếp tục nghe những chuyện phần nào tương tự, chẳng hạn như chuyện này (mà tôi nhận được qua email và được phép kể ra đây):

Được quét bằng CamScanner

Thưa Tiến sĩ Vitale:

Tôi đã đọc cuốn sách của ông, Không giới hạn, vào tháng 12 năm 2008. Tôi làm công việc huấn luyện về kỹ năng sống và hướng dẫn nuôi dạy con tại nhà tù nữ ở Baton Rouge. Tôi mở ba lớp học mỗi tuần với 20 phụ nữ tham dự mỗi lớp.

Tôi thực hành Hoʻoponopono ngay lập tức sau khi bắt đầu đọc sách. Tôi có thể thấy ngay kết quả với các phụ nữ trong nhóm. Tôi đã chia sẻ thông tin với họ và mua năm cuốn để họ thay nhau đọc.

Họ đã chia sẻ nhiều câu chuyện thành công với tôi, chẳng hạn như các quản giáo của họ đã thay đổi ra sao. Một hôm hồi tuần trước đã xảy ra một vụ lộn xộn trong nhà tù. Tôi nghe thấy một cuộc bạo động ở bên ngoài lớp học. Viên cai ngục bước vào lớp của tôi và gương mặt lộ vẻ ngạc nhiên. Ông ta không tin vào sự bình lặng và yên tĩnh trong căn phòng trong khi ngoài kia đang náo động. Ông bảo tôi, "Tôi không biết chị đang làm gì, nhưng cứ làm đi nhé." Ông đã nhiều lần bảo tôi rằng tất cả những người phụ nữ ấy đều đang hành xử tốt hơn lên và thực sự đáng được nhận các đặc quyền mà trước đó họ chưa bao giờ được hưởng.

Tôi cũng thấy những chuyển biến tích cực với cô con gái tuổi teen và chồng tôi.

Cảm ơn ông rất nhiều vì đã đưa thông tin này đến cho mọi người.

—Cindy Ray-Huber,
Giám đốc Vùng, RCB, trại Baton Rouge

Được quét bằng CamScanner

Là con người, chúng ta đều gặp những thách thức. Chúng ta đều có vấn đề để dọn dẹp.

Tiến sĩ Hew Len đến thăm tôi khi chúng tôi đang cùng soạn cuốn *Không giới hạn*. Chúng tôi lái xe trên những con đường thôn dã để tìm đến chỗ lưu trú mà tôi đã thuê cho ông cho qua điện thoại. Khi rõ ràng đã đi lạc đường, tôi nghe ông thở dài. Ông dường như đang nản chí. Ông nói, "Lẽ ra tôi nên gọi hỏi đường". Đó là lời của ông, nhưng ý ông thật ra là *tôi* nên hỏi đường. Cảm giác chán nản của ông với tôi cho thấy một con người đang không hòa nhập với đại cục.

Một lần khác, tôi nhìn thấy một bức ảnh ông đang nắm tay một phụ nữ trẻ dạo bước dọc bãi biển. Ảnh trông thật lãng mạn, mặc dù Tiến sĩ Hew Len lớn hơn cô gái 50 tuổi. Điều đó không thành vấn đề, vì họ có thể đang yêu, nhưng đó là dấu hiệu rành rành để thấy ông là con người.

Nhưng ngay cả Chúa Jesus cũng là người. Là một người phàm đã sống và hít thở, Ngài dường như đã làm các phép lạ. Theo tác giả cuốn *Zealot*, Chúa Jesus không hề bị buộc tội lừa bịp trong những lần minh chứng đó. Ngài không làm phép thuật, mà làm phép lạ. Ngài bị cáo buộc nhiều điều nhưng chưa bao giờ với vị thế của một ảo thuật gia. Ngài là một người rõ ràng đã làm phép lạ với sự trợ giúp của Siêu nhiên.

Có phải đó là những gì chính Tiến sĩ Hew Len người trần mắt thịt đang làm?

Dù gì, Albert Einstein đã nói: "Chúng ta hoàn toàn có thể làm những điều kỳ diệu hơn cả Chúa Jesus, vì những gì được viết trong Kinh Thánh về Ngài đã được tô điểm đầy thi vị."

Được quét bằng CamScanner

Nhưng tôi không muốn né tránh câu hỏi: Có phải Tiến sĩ Hew Len thực sự đã giúp chữa lành 99 phần trăm các phạm nhân trong bệnh viện tâm thần hình sự?

Tôi tin như vậy. Nhưng làm thế nào chúng ta biết chắc?

Hãy nhìn vấn đề thế này: Nếu tôi thầm cầu nguyện cho bạn được an lạc, và một ngày kia bệnh tật của bạn không còn, bạn có ghi công cho tôi? Chắc là không. Làm sao bạn có thể làm điều đó nếu không biết tôi lâu nay đang cầu nguyện cho bạn?

Mathew Dixon đã được gợi cảm hứng để viết một cuốn sách tựa đề *Cuốn hút cho tha nhân (Attracting for Others)*. Chủ đề của sách là khi ai đó nói với bạn rằng anh ta hoặc cô ta muốn trở thành ai đó, muốn thực hiện hoặc sở hữu điều gì đó, bạn âm thầm thanh tẩy để người đó được toại. Bạn thanh tẩy mọi thứ bên trong chính mình để người mà bạn gặp có thể đạt được ước muốn của họ.

Nói cách khác, bạn trở thành một ninja thiện lành. Công việc có thể đơn giản như đọc bốn cụm từ ấy, áp dụng một số bí quyết nâng cao mà bạn đã học được ở đây – hoặc bất cứ cách gì khác mà bạn được khơi gợi hứng khởi để giúp người ấy. Bây giờ hãy thử nghĩ xem: Nếu một ai đó âm thầm thanh tẩy để bạn đạt được điều gì đó mà bạn mong muốn, và bạn đạt được, liệu bạn có ghi công cho anh ta hoặc cô ta không? Tất nhiên là không. Làm sao bạn có thể làm được? Bạn không hề biết người ấy đang làm gì cho mình.

Anh ta hoặc cô ta đã làm một cách bí mật và nhân ái.

Câu chuyện của Tiến sĩ Hew Len ở bệnh viện kia cũng có thể diễn ra như vậy. Việc ông thanh tẩy chính mình đã

Được quét bằng CamScanner

làm phát ra một trường năng lượng hấp dẫn ảnh hưởng đến mọi người. Họ ổn hơn nhưng không thể ghi công cho ông vì họ chẳng biết ông đang làm gì cho họ.

Tin tức chính thống không có cách gì để tường thuật một câu chuyện như vậy. Họ muốn nhìn thấy tận mắt nhân quả. Nếu Tiến sĩ Hew Len phát mấy viên thuốc gì đó và người ta khỏi bệnh, có lẽ ông sẽ được lên sóng truyền hình. (Nhưng có nhiều khả năng họ sẽ tìm ra điều gì đó không ổn với những viên thuốc ấy để đưa tin).

Nói tóm lại, hãy tin vào câu chuyện của *Không giới hạn*, dù chỉ với mỗi lý do rằng nó trao cho bạn quyền năng để tự mình tạo ra phép lạ.

Và nếu điều đó dường như vẫn chưa đủ với bạn, hãy thanh tẩy.

Được quét bằng CamScanner

CHƯƠNG 18

Làm thế nào để khởi lập tôn giáo riêng cho mình

Ua ola loko i ke aloha

—Tình yêu là nguồn của Sự sống

Tiến sĩ Hew Len đã giảng tại khóa *Không giới hạn* thứ hai mà chúng tôi tổ chức: "Để tôi chỉ cho các bạn cách khởi lập một tôn giáo."

Rồi ông bước đến tấm bảng – luôn luôn là tấm bảng (sẽ nói thêm về điều này sau) – và chấm một dấu chấm ngay giữa khoảng không gian màu trắng.

"Một người có sự thức tỉnh về Siêu nhiên," ông nói. "Một trạng thái thuần khiết và là hứng khởi."

Sau đó, ông vẽ thêm các vòng tròn trên bảng.

Được quét bằng CamScanner

"Xuất phát từ đó, người vốn đã thức tỉnh cố gắng nói với những người khác về trải nghiệm của mình."

Tiến sĩ Hew Len tiếp lời, "Nhưng những người khác không có trải nghiệm ấy. Họ không hiểu. Họ *nghĩ* rằng họ hiểu. Họ không hiểu. Họ bèn đi ra ngoài để cố gắng giảng cho người khác hiểu về sự thức tỉnh mà họ chưa bao giờ có. Và thế là một tôn giáo ra đời."

Tôi hoàn toàn hiểu. Mỗi khi nghiên cứu những người đã thức tỉnh, tôi luôn đau đầu với những người đi theo họ. Những người đi theo dường như không bao giờ thức tỉnh. Dần dà tôi kết luận rằng hầu hết thiên hạ đều là cừu. Họ đi theo con cừu đầu đàn, kẻ dẫn dắt mà quả thật có thể biết hoặc chẳng biết mình đang đi đâu.

Morrnah ở vị trí nào trong toàn bộ cục diện này? Tiến sĩ Hew Len đã ngụ ý rất rõ rệt rằng Morrnah đã thức tỉnh. Bà đã tiếp nhận trường phái Hoʻoponopono cũ, theo truyền thống – phương pháp giải quyết vấn đề bằng cách đích thân nêu ra hết những bất đồng, khi họp mặt vòng tròn, cho đến khi đạt được sự tha thứ và bình an – và biến nó thành một quy trình nội tâm. Nhưng sự thức tỉnh của Morrnah không có nghĩa là bất cứ ai khác thực hành phiên bản Hoʻoponopono của bà cũng sẽ thức tỉnh.

Có phải bà thức tỉnh? Chúng ta không thể biết chắc chắn. Chúng ta chỉ có thể giả định, và điều đó khiến câu chuyện hấp dẫn hơn.

Còn Tiến sĩ Hew Len, người mà tôi đã dành rất nhiều thời gian ở bên cạnh, thì sao? Có phải ông ấy đã thức tỉnh? Ông ấy đã giác ngộ? Hay ông ấy cũng ở trong đàn cừu?

Được quét bằng CamScanner

Vào một buổi sáng, khi chúng tôi đang uống cà phê, ông cất giọng, "Anh đang hiểu ra rồi đó."

Tôi không biết mình đang hiểu ra điều gì. Từ nãy giờ hai chúng tôi chẳng nói tiếng nào. Tâm trí của tôi đã cạn thắc mắc.

Trong thinh lặng đó, đã có một sự khai mở trong tim tôi, như một cánh cửa sổ mở ra. Về sau tôi gọi đó là một *satori* – một thoáng của ngộ hay thức tỉnh. Nó không có nghĩa là tôi đã thức tỉnh. Nó có nghĩa là một ai đó đã cho phép tôi nhìn thấy sự thức tỉnh. Có phải đó là Tiến sĩ Hew Len? Có phải sự hiện hữu của ông đã kích hoạt *satori* của chính tôi? Tôi tin rằng ông là đệ tử trung thành của Morrnah, luôn thực hành những gì học được từ vị thầy, và rằng ông đang làm hết sức mình, theo cách riêng của mình, để thanh tẩy.

Sự thanh tẩy như thế này có tác dụng làm lắng dịu nội tâm. Trong quá trình thư giãn, một ngày kia chúng ta có thể thức tỉnh. Tôi đã viết trong cuốn *Khóa học Thức tỉnh* rằng sự giác ngộ đến bởi ân tứ. Nó không phải là một trải nghiệm theo kiểu bấm nút. Bạn không thể tuyên bố, "Tôi sẽ thiền cho đến khi thức tỉnh!" Những lời tuyên bố như thế xuất phát từ bản ngã, và bản ngã phải nép sang một bên thì sự thức tỉnh mới xảy đến.

Nhưng chúng ta hãy trở lại với việc làm thế nào để khởi lập một tôn giáo cho riêng mình.

Vài năm trước, tôi đã trình bày về Hoʻoponopono với các đồng nghiệp tại một cuộc họp Hội đồng Thuật lãnh đạo Chuyển hóa. Đây là những nhân vật tiên phong trong lĩnh vực phát triển cá nhân, mà nhiều người đã là huyền thoại

Được quét bằng CamScanner

và làm thay đổi cuộc đời tôi nhiều thập kỷ trước đây, khi tôi bị phá sản, vô danh và đang chật vật.

Khi bước lên sân khấu, tôi chỉ cho họ một tấm bảng trắng – công cụ và phép ẩn dụ ưa thích của tôi về cuộc đời – và kế đến tôi mời họ bước lên và viết lên bảng tất cả phương cách để chuyển hóa. Sau khi họ dành 20 phút để ghi ra bảng, tôi hỏi, "Điều gì đã xảy ra với tấm bảng?"

Nó đã được phủ đầy chữ bằng mực đen. Tấm bảng không còn được nhìn thấy.

"Tôi muốn ngụ ý rằng chính phương pháp để thay đổi của các vị thực chất có thể đã chặn mất hứng khởi từ Siêu nhiên."

Rồi sau đó tôi kể câu chuyện của Tiến sĩ Hew Len, bệnh viện tâm thần ấy và việc thực hành Hoʻoponopono. Như đã nói, tôi xóa chữ viết trên bảng. Đến khi tôi xóa xong, mọi người lại nhìn thấy tấm bảng một lần nữa.

Chúng ta đã trở về với Zero.

Lời giải thích của Tiến sĩ Hew Len về sự ra đời của một tôn giáo hoàn toàn khớp với những gì hầu hết các tác giả, diễn giả, giảng viên, chuyên gia huấn luyện và những người khác vẫn làm. Tất nhiên, chúng ta tin rằng mình đang giúp ích – và thường quả là như vậy. Tuy nhiên, nhìn từ quan kiến cao hơn, điều mà ta nên làm là hãy thật cởi mở để hứng khởi có thể thì thầm bên trong cho ta nghe thấy.

Nói cách khác, nếu tôi tin rằng cách duy nhất để giúp đỡ một ai đó là ăn bánh cà rốt (mà quả thật có tác dụng, hãy tin tôi), thì mỗi khi nghe thấy một vấn đề, tôi sẽ khuyên ăn bánh cà rốt.

Môn đệ của Hoʻoponopono thường như thế này. Họ đã quên rằng Hoʻoponopono chỉ là một trong nhiều kỹ thuật,

Được quét bằng CamScanner

không phải là phương pháp tâm linh hoặc rèn luyện vạn năng hầu giải quyết rốt ráo. Nó được đề ra để giúp ta xóa đi tất cả sự nhiễu loạn – điều mà Tiến sĩ Hew Len gọi là sự lập trình – để ta có thể sẵn sàng đón nhận hứng khởi của Siêu nhiên.

Sự thành công của cuốn sách tôi soạn cùng Tiến sĩ Hew Len, *Không giới hạn*, đã mang lại nhận thức về Hoʻoponopono ở quy mô lớn. Thật không may, nó cũng quy tụ rất nhiều cừu. Tất nhiên, không phải ai cũng sa vào lối suy nghĩ đó. Có những người chân thành tin vào những gì họ đang làm. Nhưng liệu họ có thể giống như các môn đệ của một đấng giác ngộ hay không – bậc thầy đã thức tỉnh; còn môn đệ thì không?

Và nếu như vậy thì ta có thể làm gì? Làm thế nào ta biết nên theo ai, tin vào đâu hoặc làm gì?

Ta chỉ còn cách thanh tẩy.

Khi thực hành, ta xóa dữ liệu trong tâm trí để đạt đến sự thanh khiết, và khi sự thanh khiết xuất hiện, ta sẽ biết.

Sau đây là một cách khác để đạt đến trạng thái đó.

Morrnah đã từng dạy rằng ta nên ghi ra giấy mọi con người, nơi chốn hoặc đối tượng liên quan đến bất cứ điều gì mà ta sẽ thanh tẩy.

Bà nói, "Tiềm thức của ta sẽ nắm bắt toàn bộ vấn đề tốt hơn, và ta sẽ hiểu vấn đề tường tận hơn so với những gì thoạt hiểu."

Sau đó, ta đọc lời cầu nguyện của Morrnah trước trang giấy.

Ví dụ, giả sử bạn có vấn đề với một đồng nghiệp. Điều đầu tiên là phải nhận thức rằng vấn đề nằm ở trong bạn,

Được quét bằng CamScanner

và nó thị hiện dưới dạng một nhận thức trong tâm trí của bạn về người khác. Chiếc nút bị kích hoạt bên trong bạn, và con người bên ngoài này chỉ là tác nhân gây kích hoạt. Như Tiến sĩ Hew Len thường nói, "Bạn có bao giờ nhận thấy mỗi khi gặp một vấn đề, thì bạn lại có mặt không?"

Tiếp theo, hãy viết ra mọi thông tin liên quan đến vấn đề: tên của người đó, nội dung mô tả công việc của bạn, tên công ty, địa chỉ nơi làm việc và bất cứ thông tin gì khác nảy ra trong đầu. Bạn sẽ trút mọi yếu tố của vấn đề lên trang giấy này. Như Morrnah đã chỉ ra, nó sẽ giúp nội tâm của bạn nắm bắt toàn bộ hoàn cảnh.

Sau đó hãy đọc lời cầu nguyện của bà trước trang giấy, đọc lớn tiếng thì tốt, ít nhất bốn lần. Sau đó, xé hoặc đốt tờ giấy.

Hãy bình an, chờ đợi Siêu nhiên xử lý các chi tiết. Siêu nhiên sẽ thực hiện.

Zero thực sự quan trọng đến thế sao? Trở về với tấm bảng trắng cần thiết đến thế sao?

Tiến sĩ Hew Len đề cập đến Zero như một cách để thị hiện Siêu nhiên. Những người khác nói về một tần số rỗng. Đối với tôi, zero là sự trống rỗng hoặc khoảng trống nơi không một ý nghĩ, niềm tin hoặc dữ liệu nào có thể tồn tại. Đó là nhân chứng âm thầm của sự sống có thể cho phép hứng khởi từ Cội nguồn tiếp cận với ta.

Tôi biết rằng khái niệm ấy có thể làm bạn rối trí nên hãy để tôi giải thích một chút.

Hồi học trung học ở Niles, Ohio, tôi có một thầy giáo lập dị dạy môn đại số. Thầy tên là Ron Posey. Tôi đã từng rớt

Được quét bằng CamScanner

môn đại số ở lớp dưới. Với thầy Posey ở lớp trên, tôi toàn được điểm A. Thầy là một bậc kỳ tài về sư phạm.

Thầy hỏi trước lớp, "Số zero có quan trọng không? Zero chẳng là gì cả phải không nào?"

Sau đó thầy viết số 1 trên bảng và nói, "Hãy cho tôi sáu số không đằng sau số 1 đó và thế là tôi sẽ có một triệu đô la!"

Vâng, zero quan trọng.

Nhưng điều bạn thực sự cần là *trở về* Zero.

Hãy để tôi đưa bạn đến đó ngay bây giờ.

Được quét bằng CamScanner

CHƯƠNG 19

Phép mầu Ho'oponopono

Điều trước nhất ta có thể làm để giải tỏa năng lượng nhằm chiêu cảm thêm những giấc mơ lớn là hãy tha thứ cho mọi người về mọi chuyện trong cả cuộc đời ta – và, quan trọng nhất, hãy tha thứ cho chính mình.

—Tiến sĩ Joe Vitale,
trích *Cẩm nang phép mầu*, Tập 1

Cách đây nhiều thập kỷ, tôi là một môn đệ của Bhagwan Shree Rajneesh, người về sau được gọi là Osho. Ông là một nhân vật táo bạo và gây tranh cãi. Tôi cảm thấy ông đã giác ngộ. Gần đây tôi đọc hai cuốn sách về ông – một được viết bởi nha sĩ của ông, người đã sống bên ông nhiều tháng, và một được viết bởi người phụ nữ đã điều hành hoạt động của ông trong nhiều năm và về sau

Được quét bằng CamScanner

bị bỏ tù. Một cuốn mô tả ông như Đấng thiêng liêng; cuốn kia, Quỷ dữ.

Tôi cũng là một người hâm mộ cố tiến sĩ David Hawkins. Ông đã tạo ra một công cụ gọi là Bản đồ Ý thức, và những hiểu biết của ông đã giúp ích cho tôi. Thế rồi, cách đây không lâu, tôi đọc một cuốn sách khoa học tường tận, được viết bởi một người hâm mộ trung thành của ông và cũng là một người viết tiểu sử vốn ái mộ ông, chứng minh rằng bản đồ ý thức đó không chính xác và cuộc thí nghiệm để tạo lập nó đã bị lỗi.

Đạo sư *(guru)* là ai?

Đó là câu hỏi đích đáng – và hợp lý.

Dù gì, trong một nền văn hóa mà vị thế người thầy được gán cho một giá trị thái quá, có nguy cơ nhiều nhà thông thái sẽ xuất hiện với đủ mọi thông tin khác biệt và mâu thuẫn. Chúng ta sẽ dựa vào đâu? Họ có lẽ sẽ không giống như anh chàng Ấn Độ trẻ tuổi trong bộ phim *Kumare* vốn lớn lên ở Mỹ nhưng sau đó giả vờ là một đạo sư, gây dựng một lượng tín đồ nho nhỏ và về sau tự thú mình là một kẻ lừa đảo – tự xưng mình là guru của *chính mình*.

Sự thật là đôi khi ta có thể nhìn thấy hậu trường của những người ta ngưỡng mộ, như tôi đã thấy trong trường hợp của Rajneesh và Hawkins, và đôi khi ta không thấy. Lời nhắc nhở chí lý ở đây là hãy làm theo sự dẫn dắt bên trong ta. Dù sao đi nữa, làm sao ta biết nên tin tưởng và đi theo ai? Rốt cục chẳng phải ta tin tưởng và nghe theo *chính mình* hay sao?

Cốt lõi của Hoʻoponopono là gì? Mục đích của nó là gì? Truyền thống Hawaii nói Hoʻoponopono là một nghi lễ tha thứ.

Được quét bằng CamScanner

Tiến sĩ Hew Len nói chúng ta có mặt chỉ để dọn dẹp. Morrnah, vị thầy của ông, cho rằng chúng ta có nhiệm vụ chữa lành. Các nhóm Huna và Hoʻoponopono đều có câu trả lời của riêng họ.

Tôi cũng có.

Trong thế giới quan của tôi, Hoʻoponopono đích thực là một phương pháp để giúp ta đạt đến bình an. Đó là một công cụ để xóa các chương trình, niềm tin và dữ liệu cũ để ta có thể tỉnh thức và nhận được hứng khởi từ Siêu nhiên. Mục đích chính của phương pháp là tha thứ cho mọi thứ – và mọi người – vào mọi lúc và tại mọi nơi. Mặc dù thực hành hằng ngày, tôi biết nó không phải là công cụ duy nhất. Nó là một trong nhiều công cụ.

Năm 2013, tôi đã thuyết trình về một kỹ thuật mang tên *Phương pháp Hồi tưởng*, mà Daniel Barrett và tôi đã viết trong cuốn sách sắp tới của chúng tôi với cùng tựa đề. Trong buổi thuyết trình đó, tôi đã chỉ vào một tấm bảng lớn và nói, "Đó chính là bạn mà không có sự lập trình. Bạn trong lành. Bạn ở Zero. Từ vị thế đó, bạn có thể đón nhận hứng khởi."

Tôi tiếp tục yêu cầu mọi người chú ý đến cơ thể của họ. Họ có thoải mái? Họ có đau nhức gì không? Tôi giải thích rằng mặc dù họ có thể cảm nhận cơ thể, họ không phải là cơ thể của họ. Họ tách biệt với nó. Họ có thể chứng kiến nó và thật sự không phải là nó.

Ta có thể tự vấn về cơ thể của chính mình ngay bây giờ. Rõ ràng, ta có một cơ thể, nhưng bởi vì ta có thể quan sát nó nên quả thực ta không phải là nó.

Sau đó, tôi yêu cầu họ chú ý đến ý nghĩ của bản thân. Họ đang nghĩ gì? Trong khi tôi nói, tâm trí của họ hoạt

Được quét bằng CamScanner

động. Họ đang lắng nghe ở khía cạnh này nhưng lại bình luận về khía cạnh khác. Nếu họ trải nghiệm được suy nghĩ của họ, điều đó có nghĩa rằng bằng cách nào đó họ không phải là suy nghĩ của họ. Họ tách biệt với chúng. Họ có thể quan sát chúng.

Thế còn bạn? Trong khi đang đọc, bạn cũng đang suy nghĩ – nhưng bạn không phải là ý nghĩ của mình. Bạn có thể nhận biết ý nghĩ của mình, tức bạn buộc phải khác với ý nghĩ của bạn.

Sau đó tôi yêu cầu cử tọa suy nghĩ về cảm xúc mà họ đang có. Ví dụ, khi câu chuyện của tôi hài hước, họ cười. Những lúc khác, họ xúc cảm theo cách khác. Nếu họ cảm nhận được cảm xúc thì họ không thể là cảm xúc. Mà họ là người quan sát.

Một lần nữa, bạn thì sao? Bạn trải nghiệm cảm xúc. Bạn có thể đã trải qua nhiều cảm xúc khác nhau khi đọc cuốn sách này. Dù sao đi nữa, nếu bạn có cảm xúc và có thể mô tả chúng thì bằng cách nào đó bạn không phải là cảm xúc của mình.

"Nếu bạn không phải là ý nghĩ của mình, hoặc cơ thể của mình, hoặc cảm xúc của mình", tôi hỏi, "thì bạn là gì?" Trong nhiều trường phái tâm linh, nhận thức nền tảng này được mô tả bằng khái niệm *nhân chứng*. Trong tâm linh của người Hawaii, trong Hoʻoponopono, nền tảng đó được gọi là Siêu nhiên. Một số người gọi đó là Thượng đế. Có người gọi là thiên nhiên. Tiến sĩ Hew Len và tôi gọi đó là Zero.

Bất kể ta muốn đặt cho nó tên gì, Siêu nhiên ấy ở trong ta, và Siêu nhiên ấy cũng ở trong bạn bè và người thân của

Được quét bằng CamScanner

ta, ở trong Morrnah, ở trong Tiến sĩ Hew Len, và trong tôi. Mục tiêu tột cùng là hòa nhập với Siêu nhiên – đó là sự thức tỉnh, sự giác ngộ. Khi ta hòa nhập với tất cả, ta hòa nhập với cội nguồn của sự sống.

Phép mầu Hoʻoponopono nằm ở chỗ nó là một phương cách dễ dàng để xóa bỏ những gì cản trở giữa ta và Siêu nhiên. Khi trỏ vào tấm bảng, tôi trỏ vào một biểu tượng. Khi bạn thực hành Hoʻoponopono, bạn tiến về hướng chiếc bảng đó – tức Siêu nhiên. Khi đồng nhất vào đó, bạn bình an. Khi hòa nhập vào đó, bạn ở Zero.

Tôi biết một số người nói rằng nhận thức nền tảng là hư không, nhưng, như tôi nghe Đức Giáo hoàng John Paul có lần nói, "Những gì các bạn gọi là hư không, tôi gọi là vạn vật." Cái vạn vật đó là Siêu nhiên – và Siêu nhiên yêu thương ta. Siêu nhiên muốn điều tốt nhất cho ta, gia đình ta và thế giới này. Một khi ta xóa các chương trình cản trở ta lắng nghe Siêu nhiên và cảm nhận tình yêu vô điều kiện ấy, chúng ta sẽ trải nghiệm phép mầu ngay tức khắc.

Đó là mục tiêu của Hoʻoponopono.

Và đó là phép mầu của phương pháp này.

Để ta trở thành đạo sư của chính mình.

Được quét bằng CamScanner

LỜI BẠT

Nắm bắt tinh hoa

Chúng ta đang sống trong một vũ trụ vận hành bởi niềm tin. Hãy thay đổi niềm tin để có một vũ trụ khác.

—Tiến sĩ Joe Vitale

Tiến sĩ Hew Len thường nói với tôi rằng khi ta ở Zero là khi niềm hứng khởi ấy có thể đến với ta. Khi không thanh khiết, ta chỉ có toàn ký ức – những chương trình, niềm tin, trải nghiệm cũ và dữ liệu gây cản trở.

Một hôm trong lúc thư giãn và thiền, tôi nhận được hứng khởi để tìm kiếm một cái Hang. Tôi biết; bạn không hiểu nó là cái gì và lúc đó tôi cũng không hiểu, nhưng như Tiến sĩ Hew Len đã dạy, khi ta thanh khiết, Siêu nhiên sẽ tiếp cận. Vì vậy, tôi đã làm điều mà mọi người thời nay đều làm – tôi tra Google từ vựng đó.

Được quét bằng CamScanner

Hóa ra Hang, phát âm như "Hong" là một nhạc cụ được phát kiến bởi Felix Rohner và Sabina Schärer ở Bern, Thụy Sĩ, vào năm 2000. Nó không phải là trống mà là một nhạc cụ hoàn toàn mới.

Thật ra nó trông giống như UFO, phi thuyền vũ trụ hay đại loại vậy. Hãy tưởng tượng hai cái chảo, hoặc hai cái nắp thùng rác, được hàn lại với nhau mà bên trên có các vết lõm. Cách mô tả này thật chẳng mỹ miều nhưng sẽ giúp bạn hình dung được. Các vết lõm được điều chỉnh âm giai và khi ta dùng tay gõ vào Hang, nó sẽ phát ra một âm thanh nhẹ nhàng, huyền bí như từ thế giới khác.

Tôi muốn có một cái.

Thật không may, nhu cầu về Hang lớn đến mức các nhà sản xuất – vốn dĩ rất ít ỏi – đã phải ngưng nhận đặt hàng, và danh sách chờ kéo dài hàng tháng cho đến hàng năm trời. Hàng đã qua sử dụng gần như không thể tìm được, nhưng tôi đã tìm ra hai cái trên eBay.

Một cái là phiên bản ban đầu của Rohner và Schärer, với mức giá mua ngay là 8.000 đô la. Mức đấu giá khởi sự từ 5.000 đô la. Vì biết rằng sản phẩm mới thường được bán với giá 1.500 đô la, tôi không muốn chi đắt gấp nhiều lần để mua một cái đã qua sử dụng.

Cái Hang kia là của Ý và được niêm yết giá trên eBay là 700 đô la. Linh cảm trong tôi mách bảo hãy đấu giá để mua, thế là tôi nghiên cứu các bức ảnh, xem một đoạn video ai đó ở Ý đã chơi nó, và quyết định sẽ mua bằng được. Tôi đã thắng đấu giá.

Được quét bằng CamScanner

Sau đó trong ngày, tôi nhận được một tấm séc 1.250 đô la – chính xác số tiền tôi đã trả cho chiếc Hang trên eBay. Tôi coi đó như một dấu hiệu cho thấy tôi có duyên sở hữu nó. Cùng với niềm hứng khởi muốn tra cứu về Hang, việc thắng đấu giá và sự xuất hiện của khoản tiền, tôi biết món nhạc cụ này là dành cho mình.

Tại sao nó có ý nghĩa đối với tôi? Tôi đã kể câu chuyện này cho Matthew Dixon, cộng sự kiêm thầy dạy guitar của tôi. Trong khi kể, tôi nhận ra có thể sáng tác một giai điệu với chiếc Hang và hòa thêm giọng của tôi đang đọc bài cầu nguyện của Morrnah. Lời cầu nguyện kết hợp với tiếng Hang sẽ là một công cụ thanh tẩy mạnh mẽ, thư giãn và triệt để. (Bạn có thể nghe lời cầu nguyện của Morrnah, do tôi đọc, với tiếng Hang, tại *www.MorrnahsPrayer.com*.)

Như Tiến sĩ Hew Len đã chỉ ra, khi ta đạt đến Zero, Siêu nhiên có một lộ trình quang quẻ kết nối đến não bộ của ta. Tôi không định tìm kiếm nhạc cụ mới, khoan nói đến Hang. Tôi không hề biết đến sự tồn tại của Hang. Tôi thậm chí còn không định sáng tác gì mới. Tuy nhiên, tôi cởi mở với mọi thứ – và nó đã xuất hiện. Tiến sĩ Hew Len thường nói chúng ta đã giàu có rồi, nhưng không nhận ra vì dữ liệu của chúng ta che lấp. Chúng ta lo lắng. Chúng ta biện hộ. Chúng ta cố gắng cách này hay cách khác, thường vì sợ hãi. Chúng ta hiếm khi nhận được phép mầu của sự tỉnh thức và hiện hữu.

Ý đó có thể trở thành câu chú của Hoʻoponopono – "Hiện hữu để thịnh vượng." Ta chỉ cần nắm bắt được ý đó.

Được quét bằng CamScanner

Cuối cùng, như Tiến sĩ Hew Len giải thích trên trang web của chúng tôi tại *www.ZeroLimits.info*, mục tiêu của Hoòponopono là tự do triệt để.

Khi thoát khỏi dữ liệu – các ý nghĩ, niềm tin, sự lập trình – bạn sẽ sẵn sàng đón nhận hứng khởi từ Siêu nhiên.

Mục đích của tôi khi viết cuốn sách này là giúp bạn tự do.

Và công việc bắt đầu từ tôi.

An lạc cho bạn.

Aloha Nui Loa

(Trọn vẹn tình thương yêu của tôi)

Được quét bằng CamScanner

PHỤ LỤC A

Hỏi đáp về Ho'oponopono

Hỏi: Tôi nên thực hành Hoʻoponopono hằng ngày bao lâu?

Đáp: Cả ngày. Thoạt đầu, cần một quyết định có ý thức. Dần dà, việc ấy trở thành bản năng được trui rèn. Tôi vẫn đọc những lời ấy trong khi viết sách này, như âm thanh nền trong tâm trí.

Hỏi: Tôi có nên nghĩ đến vấn đề cụ thể của mình khi đang thực hành Hoʻoponopono?

Đáp: Có, nếu bạn có vấn đề. Nếu bạn không có thì thôi.

Hỏi: Tôi đang thực hành những lời này hằng ngày, nhưng dường như mọi thứ càng tệ hại hơn.

Đáp: Khi ta lắc một cái chai có cát dưới đáy, nước sẽ đục ngầu. Chừng nào cát chưa được lọc ra thì ta vẫn còn thấy vẩn đục. Cứ thanh tẩy.

Hỏi: Tôi có thể thanh tẩy cho người khác không?

Được quét bằng CamScanner

Đáp: Bạn thanh tẩy *sự nhận thức* của mình về người khác. Nếu bạn cảm nhận có vấn đề ở anh ta hay cô ấy, thực sự nó nằm ở bạn. Hãy thanh tẩy bên trong.

Hỏi: Dùng sôcôla để thanh tẩy ra sao? Ta có ăn luôn?

Đáp: Hãy ăn luôn. Ngửi nó. Liếm nó. Thiền với nó. Đây là món mà Tiến sĩ Hew Len cho là một công cụ thanh tẩy đúng nghĩa. Nhưng ai mà biết được? Có khi ông ấy chỉ muốn có cớ để ăn sôcôla.

Hỏi: Tôi có thể đọc những lời ấy theo thứ tự khác được không?

Đáp: Được.

Hỏi: Tôi chỉ nói mỗi cụm từ "Thương lắm" được không?

Đáp: Được chứ.

Hỏi: Nếu tôi cảm thấy tức giận trong khi thanh tẩy thì sao?

Đáp: Thanh tẩy sự tức giận.

Hỏi: Tên của đứa bé bên trong ta là gì?

Đáp: Bất cứ tên gì mà bạn cảm thấy hợp.

Hỏi: Khi thanh tẩy với một doanh nghiệp, bất động sản và đại loại vậy, ta có phải đích thân hiện diện tại địa chỉ đó để thanh tẩy và nói chuyện với nó không? Tôi có cần địa chỉ nơi đó không?

Đáp: Địa chỉ sẽ giúp ích. Hình ảnh cũng giúp ích. Nhưng bạn không cần phải đến đó.

Hỏi: Khi tôi có thắc mắc, thay vì chất vấn tôi nên dừng lại, thanh tẩy và nhận thức rằng không phải tôi là người có thắc mắc; mà chính là ký ức hoặc dữ liệu của tôi đang thắc mắc?

Được quét bằng CamScanner

Đáp: Đúng.

Hỏi: Làm thế nào việc thanh tẩy những gì của tôi lại giúp thế giới đạt đến Zero?

Đáp: Bạn là thế giới. An lạc khởi đầu từ bạn. Nếu bạn đang chờ đợi một ai khác có được hạnh phúc rồi bạn mới hạnh phúc thì bạn chưa hiểu ý, và bạn vẫn chưa thanh khiết. Hãy thanh tẩy bản thân mình trước.

Hỏi: Làm thế nào để chúng ta biết một khi đạt đến Zero? Liệu chúng ta có biết hay không? Có phải đạt đến Zero là mục tiêu? Một khi đạt đến đó, chúng ta có ở lại đó, hay đó là một nỗ lực không ngừng? Tiến sĩ Hew Len có ở Zero không?

Đáp: Bạn sẽ không hỏi câu nào nữa.

Hỏi: Khi thực hành bài tập thở, nếu chúng ta hít thở nhiều hơn bảy lần thì có sao không?

Đáp: Không.

Hỏi: Tôi đã thực hành Hoʻoponopono được vài tuần, nhưng không có gì xảy ra.

Đáp: Không có gì? Thật không? Làm sao bạn biết? Có quá nhiều điều đang xảy ra ngoài tầm nhận thức bằng ý thức mà bạn không hề có chút ý niệm nào về chúng. Hãy đặt niềm tin.

Hỏi: Khi nào Tiến sĩ Joe Vitale và Tiến sĩ Hew Len tổ chức khóa học nữa?

Đáp: Khi Tiến sĩ Hew Len ngưng nghỉ hưu.

Được quét bằng CamScanner

Hỏi: Tôi đã bắt đầu thực hành bốn cụm từ và quy trình thanh tẩy. Làm thế nào tôi biết mình đang làm đúng?

Đáp: Bạn đang làm tức là đúng.

Hỏi: Tôi có thể dùng Hoʻoponopono cho các vấn đề sức khỏe của tôi được không?

Đáp: Được.

Hỏi: Làm thế nào tôi biết những gì cần thanh tẩy?

Đáp: Hãy dọn dẹp sự không biết.

Hỏi: Trong bài tập thở, chúng ta có nên thở ra bằng miệng không? Ngoài ra, trong bài tập thở, chúng ta có nên tập trung vào ký ức hoặc vấn đề mà mình muốn thanh tẩy, hay không nên tập trung vào gì cả ngoại trừ hơi thở?

Đáp: Hãy mặc kệ vấn đề và tập trung vào hơi thở.

Hỏi: Bạn gái của tôi chia tay với tôi. Tôi có thể dùng Hoʻoponopono để khiến cô ấy trở lại được không?

Đáp: Không, nhưng bạn có thể dùng nó để xóa sự thất vọng, tiếc nuối hoặc cảm giác mất mát của mình. Cô ấy là một sự thị hiện bên ngoài của một chương trình bên trong. Bạn có thể thu hút một người khác. Có hàng tỷ người trên hành tinh này.

Hỏi: Liệu Hoʻoponopono có chữa lành và làm thay đổi người mà tôi cảm thấy khó chịu?

Đáp: Không. Nó sẽ chữa lành cho bạn. Khi bạn được chữa lành, người bên ngoài có thể thay đổi.

Hỏi: Tôi có cần Tiến sĩ Hew Len đặt tên thật cho tôi không?

Được quét bằng CamScanner

Đáp: Không.

Hỏi: Nếu tôi đọc những lời ấy bằng tiếng Pháp, liệu chúng có tác dụng tương tự không?

Đáp: Có.

Hỏi: Anh có cuốn sách nào khác về Hoʻoponopono sau *Không giới hạn* không?

Đáp: Cuốn này.

Hỏi: Làm thế nào tôi có thể sử dụng Hoʻoponopono để thay đổi tình hình tài chính của mình?

Đáp: Hãy xóa những gì làm phiền bạn về tình hình tài chính. So với các nước đang phát triển và những người không đủ tiền mua cuốn sách này để đọc, bạn đã khá giả rồi.

Hỏi: Tôi rất muốn tìm hiểu thêm về Hoʻoponopono và truyền dạy phương pháp thanh tẩy này. Tôi có thể tìm thêm thông tin ở đâu?

Đáp: Không có gì để dạy. Công việc của bạn là hoàn thiện bản thân. Hãy để cuộc sống của bạn trở nên một nguồn hứng khởi. Tuy nhiên, nếu bạn muốn được giúp đỡ trực tiếp, hãy cân nhắc khóa học *Đào tạo phép mầu*®.

Được quét bằng CamScanner

PHỤ LỤC B

Thiền bảng trắng

Một ngôi nhà tự phân ly sẽ không thể tồn tại. Điều này là chân lý với mọi quốc gia, cộng đồng, tổ chức và gia đình, cũng như với các cá nhân. Trong Ngôi nhà của Nhân loại, cá nhân là mẫu số chung. Khi cá nhân bị phân ly, ngôi nhà bị phân ly.

—Tiến sĩ Ihaleakala Hew Len

Khi kết thúc khóa *Không giới hạn* thứ hai, lần này ở Maui, tôi đã tổ chức một dịp thiền riêng vào buổi sáng sau khóa học. Buổi thiền này rất hứng khởi và giàu năng lượng, mà tôi muốn kể ra đây để bạn thấy hứng thú.

Thiền không phải là những gì ta thực hành trong một giờ đồng hồ khi tụ họp với nhau và gọi một cách bài bản là thiền. Mà thiền là lối sống của ta. Trước đây tôi có một

Được quét bằng CamScanner

chiếc áo thun với dòng chữ, "Thiền không phải như bạn nghĩ đâu." Tôi thích câu đó.

Cấp độ đầu tiên mà ta đang bàn ở đây và cũng là cấp độ tôi đang hướng dẫn để bạn đạt được – bởi vì quá trình thiền đã bắt đầu – là vượt qua ý nghĩ. Hãy nghĩ đến kỳ cuối tuần đã qua đó, và hãy nghĩ đến tấm bảng trắng. Bạn hãy giả vờ như đang có một tấm bảng. Bạn có thể nhắm mắt lại nếu cảm thấy dễ chịu. Cứ để mọi thứ xảy đến, và trong tâm trí, hãy để cho tấm bảng lớn biến thành nền. Nếu không nhìn thấy nó rõ lắm, hãy tưởng tượng trong đầu rằng bạn đang nhích ghế của mình lại gần nó hơn một chút, hoặc chồm tới trước để kéo nó lại gần với mình hơn.

Bạn đang có tấm bảng, và trong khi tôi đang nói, trong khi bạn đang ngồi, trong khi bạn đang thở, và trong khi bạn đang thư giãn, mọi thứ được viết ra trên bảng. Hãy để mọi thứ hiện ra và mất đi – không có gì phải chú tâm, một cách cụ thể, ngay lúc này. Hãy để tấm bảng biến thành nền cho trải nghiệm của bạn. Trong thực tế, bạn không phải là ý nghĩ của mình, vì vậy hãy để chúng đến và đi như những áng mây trôi. Bạn không phải là cảm xúc của mình. Bạn không phải là cảm giác của mình. Bạn không phải là cơ thể của mình. Bạn, thực chất, chính là tấm bảng.

Trong một khoảnh khắc, hãy cảm nhận, quan sát và ý thức cái nền ấy, tấm bảng ấy, chứng nhân ấy mà chính là cốt lõi của con người bạn. Âm thanh bạn nghe thấy, cảm giác mà bạn cảm nhận, và những suy nghĩ mà bạn nghĩ đến, hãy để chúng trôi qua. Không có gì phải chú tâm. Bạn không phải làm gì cả. Bạn chỉ việc học làm chứng nhân.

Được quét bằng CamScanner

Trong kỳ cuối tuần ấy, khi tôi viết lên bảng, bạn nhận thấy tôi luôn luôn xóa đi. Khi chúng ta đi khỏi sau kỳ cuối tuần ấy, tấm bảng trong phòng, một lần nữa, lại là một tấm bảng không có gì trên đó.

Nếu cảm thấy một chút khó chịu đâu đó trên cơ thể khi đang ngồi trên ghế, đang ngồi trên sàn, bạn chỉ việc nhắc nhở tâm trí, "Cơ thể tôi cảm thấy hơi khó chịu" và cứ để nó trôi qua. Trong khi thư giãn, hãy nhắm mắt, và tận hưởng thực tại bên trong chính mình, sự kết nối của bản thân với tấm bảng và với Siêu nhiên, tôi gợi ý bạn để tâm đến những gì bạn muốn có, muốn thực hiện, hoặc muốn đạt đến trong cuộc sống. Ước muốn có thể rất nhỏ nhoi, chẳng hạn như một bữa sáng hoặc một bữa trưa ngon miệng. Ước muốn có thể rất lớn lao, chẳng hạn như một ngôi nhà, một mối quan hệ hoặc một kết quả chữa lành. Không quan trọng. Hãy để nó trỗi dậy. Bạn không phải suy nghĩ về nó. Một điều gì đó sẽ trỗi dậy. Hãy để nó trỗi dậy.

Khi nó trỗi lên, hãy chú ý đến nó một chút. Chớ mê đắm nó. Chớ bị ràng buộc với nó. Chỉ cho phép nó hiện diện trong nhận thức và chào đón trải nghiệm ấy đến với mình. Cảm giác sẽ ra sao khi có được, làm được hoặc đạt được điều đang trỗi lên trong nhận thức của bạn? Hãy xem liệu bạn có hòa nhập được với khoảnh khắc đó. Hãy chú ý tấm bảng trắng vẫn ở phía sau bạn. Bạn vẫn có thể hòa nhập với tấm bảng. Nó biểu thị cho Siêu nhiên, và tôi gợi ý bạn hãy để cho điều bạn muốn đạt được, làm được hoặc có được hòa vào tấm bảng. Bất luận trông nó ra sao, hãy để nó hòa vào, chuyển vào hoặc biến thành nền bản thể

Được quét bằng CamScanner

của bạn. Hãy để mặc nó. Bạn đã chuyển giao lời thỉnh cầu cho tấm bảng.

Nếu có một từ nào đó để mô tả tấm bảng trong khi bạn đang ngồi nhắm mắt, thường đó là *tình yêu thương*. Hãy cho phép cảm giác yêu thương dâng lên trong thân thể, trong nhận thức, và trong bản thể của bạn. Bất luận điều đó mang lại cảm giác ra sao, hãy cảm nhận tình yêu thương. Hãy cảm nhận một sự kết nối với Siêu nhiên, và cảm nhận bằng cách để mặc nó diễn ra. Các ý nghĩ sẽ đến rồi đi. Giọng nói của tôi đến rồi đi. Sự nhận biết về cơ thể đến rồi đi. Cảm xúc đến rồi đi. Đằng sau tất cả đích thực là bạn.

Hãy chú ý đến hơi thở. Hơi thở đi vào; hơi thở đi ra. Hơi thở đi vào; hơi thở đi ra theo bất cứ nhịp điệu nào phù hợp với bạn. Khi đang thở, hãy tưởng tượng năng lượng đó đang dâng lên qua đôi bàn chân của bạn từ lòng đất, từ cốt lõi của vũ trụ. Năng lượng dâng lên qua lòng bàn chân của bạn. Nó dâng lên qua mắt cá chân của bạn, qua đôi chân của bạn, từ từ dâng lên. Bạn có thể cảm nhận luồng năng lượng này đang đi lên.

Hãy tưởng tượng về nó nếu thoạt đầu bạn không cảm nhận được. Chỉ cần tưởng tượng trong khi bạn đang thở, năng lượng dâng lên từ trái đất, kết nối bạn với Siêu nhiên qua thể xác. Dâng lên qua cơ thể của bạn. Dâng lên qua tim của bạn. Dâng lên qua cổ họng của bạn, qua đầu của bạn. Thoát ra khỏi đỉnh đầu của bạn và tràn ra căn phòng. Năng lượng đang dâng lên qua đôi bàn chân của bạn. Nó gột rửa bạn, gột rửa bạn từ bên trong, và tiếp sinh lực cho bạn.

Được quét bằng CamScanner

Năng lượng này đang tiếp nhiên liệu cho chính những gì mà bạn muốn có được, muốn làm được hoặc muốn đạt được, những gì đã trỗi dậy từ tấm bảng. Hãy để năng lượng dâng lên qua đôi bàn chân của bạn. Bạn có thể có cảm giác kiến bò khi nó dâng lên qua đôi chân, qua thân người bạn. Bạn có thể cảm thấy rung động hoặc rùng mình. Cảm giác ấy là duy biệt với bạn. Hãy để năng lượng dâng lên qua đôi bàn chân, qua cơ thể, và thoát ra khỏi đỉnh đầu. Bạn đang trở thành chiếc âm thoa cho Siêu nhiên.

Bạn hãy đưa tay ra chạm vào bàn tay của người bên cạnh và tất cả mọi người cùng nắm tay nhau trong khi dòng năng lượng này lan truyền. Chúng ta hãy cùng chia sẻ. Có một sự rung cảm trong căn phòng này. Có một sự rung cảm trong cơ thể của bạn. Hãy để nó lan truyền như một dòng điện đi qua căn phòng, thông qua sự kết nối thể xác này. Năng lượng này đến từ Siêu nhiên, đi qua Trái đất, đi qua cơ thể của bạn, thoát ra khỏi đỉnh đầu của bạn, và thoát ra khỏi bàn tay của bạn. Nó đang được chia sẻ với tất cả mọi người trong phòng. Nó đang thanh tẩy bạn. Nó đang tiếp sinh lực cho bạn. Nó đang giúp bạn hiện thực hóa những gì mà bạn muốn có được, làm được hoặc đạt được, và đằng sau tất cả là sự thanh khiết của tấm bảng. Bạn là Siêu nhiên.

Trong khi nắm tay, bạn thanh tẩy theo cách đã tập trong kỳ cuối tuần. Bạn có thể thầm nói, "Thương lắm," và chỉ cần bạn nói thế, ý niệm đó sẽ lan tỏa trong toàn bộ căn phòng, chạm vào tim của mọi người, giúp chữa lành và thanh tẩy mọi người. Thông qua chúng ta, nó lan ra cả vũ trụ. "Thương lắm. Tôi xin lỗi. Hãy tha thứ cho tôi. Cảm ơn. Thương lắm.

Được quét bằng CamScanner

Tôi xin lỗi. Hãy tha thứ cho tôi. Cảm ơn. Thương lắm. Tôi xin lỗi. Hãy tha thứ cho tôi. Cảm ơn."

Bạn có thể duy trì trải nghiệm này bao lâu tùy thích. Bạn có thể mở mắt khi nào muốn. "Thương lắm. Thương lắm. Thương lắm. Thương lắm. Thương lắm. Thương lắm. Thương lắm."

Bạn là sự kết nối tâm linh với Siêu nhiên, để ánh sáng thiêng liêng tỏa sáng qua đôi mắt. Bạn có thấy điều đó ở mọi người? Bạn có thấy điều đó khi nhìn khắp căn phòng? Bạn có nhìn Siêu nhiên? Bạn có thấy Siêu nhiên? Có một sự rung cảm lan truyền, như thể những ngón tay của tôi đang được liếm và dí vào những ổ ánh sáng. Tôi phải buông người xuống đất một lúc.

Tôi vô cùng biết ơn tất cả các bạn đã đến Maui dự kỳ cuối tuần này, và tiếp đến dự buổi thiền tại đây. Tôi thật sự đã không biết sẽ có năm người hay 50 người đến dự. Tôi không hề biết rằng hầu như mọi người đến dự khóa học đều đã tham dự buổi này. Tôi không hề biết. Tôi biết ơn về việc tất cả các bạn đã đến và mỗi người các bạn đã đạt đến trạng thái sâu lắng này. Tôi muốn nói là, tôi đã nhìn từng người, mỗi người trong các bạn, và tất cả các bạn đã đạt đến trạng thái sâu lắng, về với tấm bảng.

Buổi thiền mà tôi đang tiến hành ở đây, nếu bạn muốn nghe chút lời giải thích, trước hết nhằm giúp bạn đến với Siêu nhiên, mà tôi vẫn gọi là tấm bảng. Thật tiện cho tôi khi gọi đó là tấm bảng vì bạn có thể tưởng tượng được việc viết chữ lên đó, rồi xóa đi, nhưng điều thứ nhì, tôi muốn đưa bạn đến với tấm bảng để kết nối với nó. Tôi đã học được rằng

Được quét bằng CamScanner

khi tạo ra một sự kết nối với tấm bảng, tôi có thể để đạt với Siêu nhiên.

Điều quan trọng khi để đạt là tôi hiểu đó không phải là một nhu cầu. Đó không phải là một sự ràng buộc. Đó không phải là một sự mê đắm. Mà giống một lời ngỏ kiểu như, "Thật thú vị nếu tôi có trải nghiệm thế này và thế kia." Không có gì bức thiết buộc nó phải xảy ra, chẳng có gì khẩn thiết cả. Nó giống như khi ta sà vào lòng Siêu nhiên, nếu muốn, và ngỏ lời, "Tôi có thể có cái này được không?" Tôi truyền đạt lời thỉnh cầu đó thông qua cảm giác, hình ảnh, và sự chú tâm, và đó là lý do tại sao tôi gợi ý để các bạn cảm nhận cảm giác khi có được, làm được hoặc đạt được những gì các bạn muốn. Ta ngỏ ý với Siêu nhiên dưới dạng cảm giác.

Sau đó, tôi lùi ra vì đã để đạt xong lời thỉnh cầu. Không mê đắm và ràng buộc; bạn chỉ việc gửi lời thỉnh cầu và chuyển sang tiếp tục thanh tẩy. "Thương lắm. Tôi xin lỗi. Hãy tha thứ cho tôi. Cảm ơn." Tôi đã đưa các bạn trở về với tấm bảng, và rồi, vào lúc ấy, tôi cảm thấy hứng khởi để đưa năng lượng đi vào cơ thể mình.

Quá trình ấy đã xảy ra và tôi cảm thấy hứng khởi muốn chia sẻ với các bạn. Đó là lý do tại sao tôi hướng dẫn các bạn hãy tưởng tượng năng lượng đi lên qua đôi bàn chân, kết nối bạn với Siêu nhiên và giúp bạn trở thành một hữu thể tâm linh có một trải nghiệm thể xác, và sau đó tôi buông thư trong trạng thái ấy. Tôi cũng cảm thấy hứng khởi muốn giúp bạn kết nối bằng cách nắm tay và xúc chạm, nối liền mạch năng lượng này, sau đó tôi phó thác cho trạng thái ấy đến

Được quét bằng CamScanner

khi đổ gục. Năng lượng rung cảm truyền qua người tôi quá dồi dào đến mức khiến tôi gục xuống và dừng lại.

Sau đó tôi để mặc các bạn trôi đi và thoát ra. Một số bạn vẫn còn ở trong trạng thái đó, và không sao cả vì ngay từ đầu tôi đã nói, "Thiền không phải như bạn nghĩ." Tôi cũng đã nói, "Thiền không phải là những gì ta thực hành chỉ trong một giờ đồng hồ. Thiền là lối sống của ta." Bạn vẫn đang thiền. Khi rời khỏi căn phòng này, bạn vẫn đang thiền. Như tôi đã nói ngày hôm qua, trong khi đi bộ, ta có thể đi như thiền.

Hãy đi trong an lạc.

Được quét bằng CamScanner

PHỤ LỤC C

Một cuộc phỏng vấn với Tiến sĩ Joe Vitale

—Thực hiện bởi Kory Basaraba*

Nội dung sau đây trích từ một cuộc hội thảo từ xa khi tôi được phỏng vấn về *Không giới hạn* và Hoʻoponopono. Bởi nội dung rất chuyên sâu và giúp khám phá, tôi muốn chia sẻ lại với các bạn.

Kory: *Xin chào, tôi tên là Kory Basaraba, thuộc Nhà xuất bản Peak Life, và tôi rất vui được tiếp chuyện qua điện thoại với một người có nhiều đóng góp mà tôi ngưỡng mộ lâu nay. Một người mà tôi gọi là bạn và cố vấn, Tiến sĩ Joe Vitale. Joe, cảm ơn anh đã dành thời gian cho tôi với cuộc gọi này.*

Joe: Tôi lúc nào cũng thích nói về chủ đề này và lúc nào cũng thích trò chuyện với chị, cho nên đây là một dịp thú vị.

Được quét bằng CamScanner

Kory: *Cảm ơn anh về điều đó. Còn với các đề tài này, tôi rất hứng thú vì sắp hỏi anh một số câu hỏi về truyền thống Hoʻoponopono chữa lành cổ xưa của người Hawaii. Một chủ đề mà tôi biết anh có nhiều kinh nghiệm và mọi người có nhiều thắc mắc, vì vậy mục tiêu của chúng ta ở đây là giúp mọi người hiểu Hoʻoponopono là gì và chúng ta sẽ cho họ một cái nhìn thấu đáo về cách áp dụng. Vậy ta bắt đầu nhé.*

Anh đã viết về trải nghiệm của anh với Hoʻoponopono trong cuốn Không giới hạn. *Điều gì ở Hoʻoponopono khiến anh chú tâm và khiến anh có hứng khởi để viết sách về nó?*

Joe: À, điều khiến tôi chú tâm là một tình tiết mà tôi chưa bao giờ quên được. Khi nghe thấy lần đầu tiên, tôi có cảm giác như nghe một câu chuyện về phép lạ, cứ như một sự thêu dệt huyễn hoặc vì quá kinh khủng, quá thần kỳ.

Một người bạn đã kể cho tôi nghe câu chuyện về một nhà trị liệu đã giúp chữa lành toàn bộ một phân khoa tội phạm tâm thần hình sự ở Hawaii. Nhưng điểm mấu chốt là ông ấy đã chữa lành họ mà không hề trực tiếp điều trị cho họ. Ông áp dụng một phương pháp chữa lành lạ thường của người Hawaii.

Đó là một phép lạ chữa trị không cần động thủ vì những người này là tù nhân kiêm bệnh nhân tâm thần. Họ đang nhập viện tâm thần và vị bác sĩ này bằng cách nào đó đã chữa khỏi cho họ, vì vậy tôi nghĩ rằng phải tìm hiểu xem thực hư ra sao. Và đây là điểm mấu chốt,

Được quét bằng CamScanner

nếu chuyện ấy là thật, và tại thời điểm đó tôi chưa biết – tôi nghi ngờ không có thật, một ai đó nên kể ra vì chuyện ấy quá hứng khởi. Nếu bệnh viện đồ sộ ấy với tất cả bệnh nhân và đủ mọi vấn đề có thể được chữa lành, thì bạn và tôi và những người đang lắng nghe và những người khác trên hành tinh này với các vấn đề so ra nhỏ nhoi, cũng có thể được chữa lành.

Vì vậy, tôi đã được khơi gợi hứng khởi từ câu chuyện. Tôi muốn tìm hiểu câu chuyện có thật hay không. Tôi muốn kể câu chuyện đó và học hỏi.

Kory: *Điều đó hợp lý vì chuyện ấy nghe như một phép lạ và cho chúng ta nhiều hy vọng rằng chúng ta cũng có thể làm được nếu đó là sự thật. Vậy anh đã khám phá được gì khi nghiên cứu?*

Joe: À, chị biết không? Lần đầu tiên nghe câu chuyện ấy tôi đã không đào sâu. Tôi bỏ ngoài tai một năm trời. Tính của tôi là như vậy. Tôi khá cởi mở, nhưng cũng hoài nghi và muốn có thêm bằng chứng, và người bạn đã kể chuyện với tôi lại không có bất kỳ bằng chứng nào. Anh ta không biết gì mà cũng chẳng có thông tin tham khảo nào về chuyện đó; anh ấy chẳng có một cuốn sách hoặc một trang web. Không có một thứ gì cho tôi xem. Vì vậy, tôi đã bỏ ngoài tai cả một năm.

Sang năm sau, anh ta lại kể chuyện đó với tôi, và tôi nghĩ rằng đây là một dấu hiệu; chúng tôi phải tìm hiểu việc này. Bọn tôi bật máy tính xách tay lên và bắt đầu nghiên cứu. Chẳng có gì cả; một vài cái tên xuất hiện, và chúng tôi thậm chí không biết chắc đó có phải là tên

Được quét bằng CamScanner

của nhà trị liệu hay không. Nhưng từ lúc ấy cuộc tìm kiếm của tôi đã bắt đầu.

Sau dịp đó, trở về nhà ở Texas, tôi bắt đầu tìm kiếm thêm. Tôi đã tìm thấy nhà trị liệu đó, và tôi đã tìm được email của ông ta. Tôi email cho ông và sau đó liên lạc được với ông trên điện thoại. Cuộc gọi đầu tiên có lẽ là cuộc gọi khó quên nhất. Thế là tôi đã tìm được ông ấy, đã gửi email cho ông ấy, hẹn được ngày giờ và ông ấy dặn tôi gọi điện. Tôi đã gọi.

Kory: *Tôi tưởng tượng rằng đó ắt là một khoảnh khắc đầy hứng thú và thận trọng với anh, lạc quan một cách thận trọng để lắng nghe: có đúng vậy không?*

Joe: Lúc ấy mọi cảm xúc hòa quyện lại; đam mê, hứng thú, tò mò, hy vọng, hứng khởi, đủ mọi xúc cảm. Và tôi thì đặt mình vào vị thế nhà báo, hỏi những câu gai góc kiểu như, "Có thật vậy không?" "Bệnh viện đó nằm đâu?" và "Bệnh nhân đang làm gì?". Tôi đã viết về chuyện này trong cuốn *Không giới hạn*, nhưng câu chuyện thật thú vị ở chỗ ông ấy đã kể với tôi về kỹ thuật lạ thường này của người Hawaii, một thứ hoàn toàn nằm ngoài những gì tôi đã trải nghiệm. Tôi là một người đã nghiên cứu đủ thứ về siêu hình, đã viết về tâm linh, quán tưởng, ám thị, phép lạ, pháp thuật và đủ thứ đại loại.

Nhưng ông ấy đang nói ở một tầm hiểu biết hoàn toàn khác về cuộc sống và sự kết nối với Siêu nhiên. Nhưng, cho dù thậm chí cuộc trò chuyện đó rốt cục kéo dài khoảng một giờ đồng hồ, và bản thân cuộc nói chuyện đã là bất ngờ vì ông đã dành thời gian cho tôi;

Được quét bằng CamScanner

ông ấy vẫn không biết gì về tôi, nhưng rất hào hiệp và cởi mở.

Trong cuộc trò chuyện ông cho biết sắp mở một khóa đào tạo, hình như vào dịp cuối tuần đó hoặc tuần sau đó ở California và tôi cùng người bạn từng kể với tôi chuyện này đã bay đến đó để tham dự.

Kory: *Lúc đang gọi điện anh có cảm giác rằng anh sắp biết được một điều gì đó lý thú không?*

Joe: Có chứ, và tôi đã được giải đáp hết mọi thắc mắc. Tôi không hiểu hết các câu trả lời, nhưng tôi đã được giải đáp thắc mắc và đã đến dự khóa học, gặp gỡ nhà trị liệu có họ tên đầy đủ là Tiến sĩ Ihaleakala Hew Len.

Ngay khi gặp, tôi đã thích ông ấy. Tôi yêu thích nội dung khóa học, và tôi đã bàn với ông ngay tại đó và ngay lúc đó về việc viết sách nhưng ông không muốn viết.

Lúc đó, ông phản đối rõ rệt; ông nói rằng có người khác sẽ viết sách, và ông không muốn viết sách vào lúc đó.

Nhưng tôi vẫn tò mò, muốn tự tìm hiểu và học hỏi để có thể chia sẻ với những người khác vì tôi là loại người ưa tiên phong đi tìm kiếm các kỹ thuật, các mô hình chữa lành và mọi công cụ hoàn thiện con người như thế này để chia sẻ. Tôi muốn áp dụng chúng vào cuộc sống của mình, nhưng cũng muốn chia sẻ lại để có thể giúp người khác.

Kory: *Đúng rồi, rõ ràng công việc mà anh đã làm nhiều trong những năm qua qua sách vở, chương trình và khóa học là giúp mọi người có công cụ để hoàn thiện cuộc sống.*

Được quét bằng CamScanner

Thế là anh có mặt tại sự kiện này, và phương pháp này được gọi là Hoʻoponopono, hy vọng tôi nói chính xác.

Joe: Đúng rồi.

Kory: *Vậy anh đã phát hiện được gì về Hoʻoponopono mà anh cảm thấy thật sự lý thú, một điều gì đó mới mẻ ở đây mà tất cả chúng ta có thể áp dụng?*

Joe: Tôi cho rằng có hai, ba điều để lưu tâm. Một là sự giản dị của phương pháp này. Quy trình gồm bốn mệnh đề rất đơn giản mà ta đọc thầm bên trong để giải quyết bất kỳ và tất cả mọi vấn đề ta đang cảm nhận trong cuộc sống.

Trong các khóa học ông tổ chức và về sau ông và tôi cùng tổ chức, chúng tôi đã tìm hiểu những khía cạnh khác mà ta có thể áp dụng. Nhưng cốt lõi của Hoʻoponopono là tinh thần nhận trách nhiệm về mọi chuyện trong cuộc sống. Và đây là một khái niệm lớn lao để ta thay đổi tư duy và cũng là lý do khiến tôi thấy hào hứng vì điều đó có nghĩa là ta được trao quyền. Ta không cần phải tìm đến ai khác, ta không cần phải thay đổi người khác, hoặc tìm đến một sản phẩm hoặc dịch vụ khác hoặc bất kỳ điều gì khác.

Quy trình này diễn ra bên trong. Tôi thích điều đó. Nó cho ta cảm giác của quyền chủ động, và ta không còn là nạn nhân theo bất kỳ cách thức, hình thức hoặc thể thức nào; ta hoàn toàn chịu trách nhiệm về mọi thứ. Chính điều đó đã lôi cuốn tôi.

Bốn cụm từ khi ấy quá đơn giản để tôi bắt đầu thực hành đến độ mà ngày hôm nay, nó đã trở thành

Được quét bằng CamScanner

âm thanh nền trong tâm trí tôi. Nhưng khi ấy mới tiếp thu, tôi không biết làm thế nào cuộc đời có thể trở nên êm xuôi hơn hẳn chỉ bằng cách đọc những lời: Thương lắm, tôi xin lỗi, hãy tha thứ cho tôi, và cảm ơn. Ta có thể bàn và giải thích thêm về những điều đó nếu chị muốn khi đi sâu vào vấn đề này.

Và kế đến tôi cho rằng điều thứ ba làm tôi hứng thú là tất cả những chuyện tôi được nghe về những người đã có những chuyển biến sâu sắc thông qua việc thực hành Hoʻoponopono.

Câu chuyện để lại cho tôi ấn tượng đầu tiên và sâu sắc nhất là về việc Tiến sĩ Hew Len làm việc trong bệnh viện tâm thần hình sự và hầu như một thân một mình đã tạo nên sự thay đổi khiến tất cả các bệnh nhân được xuất viện và sau cùng bệnh viện phải đóng cửa.

Khi nghe toàn bộ chuyện này, tôi cảm thấy hào hứng; liệu sẽ có những trường hợp, những ứng dụng hoặc thách thức nào cần hóa giải mà có thể vận dụng kỹ thuật đơn giản, lạ thường, điên rồ mang cái tên khó gọi này?

Kory: *Vâng, đúng rồi, và mọi người có lẽ không biết rằng Tiến sĩ Hew Len đã chữa lành cho những người đó mà không hề gặp họ. Ông là bác sĩ tâm lý và quả thực không hề gặp mặt họ. Ông xử lý bên trong chính mình để chữa trị họ, và đó là điều khiến quy trình này trở nên đáng kinh ngạc như vậy.*

Joe: Nói chính xác hơn thì ông có gặp họ, nhưng không phải ở cương vị một bác sĩ gặp bệnh nhân. Khi đi qua phân khoa,

Được quét bằng CamScanner

ông đã nhìn thấy họ vì ông làm việc ở đó. Nhiệm vụ của ông là làm việc ở khoa đó và khám chữa bệnh nhân, nhưng ông đã không gặp họ với tư cách chuyên môn.

Ông không tiếp họ như chuyên gia trị liệu truyền thống tiếp bệnh nhân [theo cách] họ ngồi đó và ông ngồi đối diện để trao đổi. Ông đã không hề gặp như thế.

Ông xem hồ sơ của họ, và trong khi đọc ông cảm nhận những gì đang diễn ra bên trong chính mình, có thể là sự tức giận, có thể là cơn cuồng nộ, có thể là sự hổ thẹn, có thể là sự thất vọng, bất hạnh, bất cứ cảm xúc gì.

Ông nhìn nhận trạng thái đó và sau đó tự vấn mình đã làm gì để khiến điều đó biến thành thực tại của mình. Ông nhận 100 phần trăm trách nhiệm về mọi chuyện đang xảy ra với mình.

Các bệnh nhân tâm thần hình sự giờ đây đã ở trong thực tại của ông; ông nhận trách nhiệm về điều đó, cảm nhận nỗi đau trong chính mình và ông làm điều mà ông gọi là dọn dẹp. Dọn dẹp hoặc thanh tẩy là thuật ngữ ông dùng với Hoʻoponopono. Ông dọn dẹp những cảm xúc ấy, và trong khi dọn dẹp ông cảm thấy bên trong chính mình ổn hơn, và ô kìa, các bệnh nhân ấy bắt đầu thuyên giảm.

Kory: *Ra vậy. Gần đây tôi đã có dịp xem các đoạn video về khóa học mà anh và Tiến sĩ Hew Len cùng tổ chức, và quả là một trải nghiệm tuyệt vời khi được xem cách ông ấy dạy và cách anh tương tác với ông và với trải nghiệm của anh.*

Được quét bằng CamScanner

Vừa rồi, anh và tôi đã gửi phiếu điều tra cho những người đăng ký để xem họ có những thắc mắc gì về phương pháp này. Cho nên tôi đang có một số câu hỏi trước mặt đây.

Thật tình chúng tôi đã nhận được hàng loạt phản hồi, và đều là những câu hỏi lý thú vì sẽ giúp ta hiểu vấn đề. Thoạt tiên phương pháp này dường như thật đơn giản. Mọi người có thể tìm thấy những lời ấy trên Internet, hoặc họ đã đọc cuốn sách của anh và thắc mắc, "Chỉ có vậy thôi sao?"

Và ở một chừng mực, vâng, chỉ có vậy, nhưng ở một chừng mực khác thì có một số tri thức để giúp chúng ta hiểu và vận dụng. Cho nên tôi xin nêu ra một số câu hỏi đã nhận được.

Nhiều người muốn biết về trải nghiệm của anh; anh có thể cho biết một ví dụ về những thay đổi trong anh khi thực hành phương pháp Hoʻoponopono?

Joe: Vâng, rất dễ chia sẻ bởi vì có quá nhiều thay đổi. Hãy nhớ rằng giờ đây tôi thực hành mỗi ngày, 24 giờ một ngày; nó diễn ra rất tự động thậm chí trong khi ngủ.

Vì vậy, nói cách khác, những lời này vẫn đang được thực hành thậm chí ngay lúc này; tôi đang dọn dẹp ngay cả khi chúng ta trò chuyện. Điều đó có tác dụng gì? Trước hết nó làm tôi bình tâm. Tôi đang loại bỏ, với tối đa khả năng của mình, mọi chương trình cũ.

Và chương trình là một thuật ngữ mà Tiến sĩ Hew Len thường sử dụng trong *Không giới hạn* để chỉ những niềm tin, cảm xúc tiêu cực, những năng lượng

Được quét bằng CamScanner

trong quá khứ, những tư tưởng và tất cả mọi thứ ngăn cản chúng ta tỉnh thức và bình an trong thực tại. Khi thực hành, tôi ngày càng có nhiều hơn và nhiều hơn và nhiều hơn nữa những khoảnh khắc với cảm giác kỳ thú.

Một số cảm giác thật khó tả bởi vì trong quá khứ, anh Joe bị chìm trong những gì anh ấy đang làm, bất kể anh ta đang vật lộn với việc gì, bất kể thách thức gì, bất kể cơ hội gì, bất kể vấn đề gì, bất kể kết cục gì xảy đến. Và hành vi sẽ thiên về sự tranh đấu vật vã để đạt được mục tiêu.

Giờ thì mọi chuyện thoải mái hơn nhiều. Và đây là một ví dụ cụ thể khi tôi dự hội thảo đầu tiên với Tiến sĩ Hew Len mấy năm trước, tôi nghĩ rằng cách đây sáu năm. Tôi bắt đầu bị nhiễm trùng đường tiết niệu, tôi cảm nhận được thời điểm bắt đầu bị, tôi đang trong chuyến đi, tôi đã ra khỏi thành phố, hết sức căng thẳng, về mọi chuyện, tôi đang làm một việc mà mình hoàn toàn chưa biết.

Cho nên đầu óc tôi rất căng thẳng, cảm thấy hết sức dè dặt, và khi chứng nhiễm trùng đường tiết niệu xảy đến, tôi nghĩ bụng, mình cứ dùng bốn cụm từ ấy để giải quyết chuyện đó vậy. Thế là tôi bắt đầu đọc, "Tôi xin lỗi, hãy tha thứ cho tôi, thương lắm, cảm ơn", trong lúc cảm nhận tình trạng sức khỏe của mình và tôi cứ tập trung đọc đi đọc lại và triệu chứng biến mất. Nó tan biến, nó biến mất, và tôi đã không làm gì khác.

Tôi không uống thuốc, không đến bác sĩ hoặc bệnh viện hoặc uống nhiều nước, tôi đã không làm bất cứ

Được quét bằng CamScanner

một việc hết sức đơn giản nào kể trên mà ta có thể làm. Tôi chỉ làm những gì học được trong *Không giới hạn*. Đó là một trong những việc đầu tiên tôi đã làm. Sau đó, tôi bắt đầu áp dụng phương pháp này cho bất cứ chuyện gì xảy ra, chẳng hạn – tôi nghĩ rằng tôi đã kể về chuyện này trong *Không giới hạn* – tôi nhận email từ một đồng nghiệp đang nổi giận cùng cực với tôi. Tôi không nhớ tại sao, và điều đó cũng không quan trọng lắm.

Một khía cạnh trong ý niệm dọn dẹp là như thế, không quan trọng những sự tắc nghẽn năng lượng này thị hiện ở đâu; cứ khi nào chúng thị hiện thì ta thanh tẩy.

Cho nên thay vì đáp lại anh ta, một việc mà trong quá khứ lẽ ra tôi đã làm; lẽ ra tôi sẽ ăn nói khôn khéo; lẽ ra sẽ nhẹ lời với anh ta, tìm ra lý lẽ của mình, trò chuyện một cách thuyết phục, làm hết sức để anh ta trấn tĩnh lại.

Tôi đã không làm vậy; tôi không hề làm vậy. Tôi ngồi xuống và thực hành Hoʻoponopono: Thương lắm, hãy tha thứ cho tôi, tôi xin lỗi, cảm ơn. Tôi giữ hình ảnh anh ta trong đầu, và tôi cứ thực hành như vậy bên trong chính mình cho đến khi cảm thấy một cảm giác bình an.

Sau đó, tôi trở lại với công việc, nhìn lại bức email và thấy đã có thêm một email nữa từ anh ấy xin lỗi về bức email đầu tiên, mà tôi chưa hề hồi đáp.

Cứ như các vấn đề đã được giải quyết mà không cần tôi can dự vào giải pháp. Đó là một vài trong số những việc lý thú đã xảy ra.

Được quét bằng CamScanner

Kory: *Quả là những ví dụ tuyệt vời, và như anh nói, nó đặt ra vấn đề liệu ta còn làm được gì khác? Hệ quả là gì nếu kỹ thuật đơn giản này có thể làm được chuyện ấy? Thật thú vị.*

Vậy là những trải nghiệm đó đã củng cố niềm tin của anh với phương pháp này và khuyến khích anh tiếp tục áp dụng và thử nghiệm. Giờ đây anh đã dạy kỹ thuật này cho nhiều người. Anh có bất cứ trải nghiệm nào từ các học viên hoặc do những người khác kể lại để củng cố ý niệm rằng cách này thật sự hiệu quả không?

Joe: Vâng, có hàng trăm trải nghiệm, nếu không muốn nói hàng ngàn câu chuyện đã xảy ra cho đến thời điểm này. Tôi nghe những trải nghiệm hầu như mỗi ngày, hoặc các trợ lý của tôi biết được khi họ đọc các email gửi đến cho tôi mà tôi không theo dõi kịp.

Và một trong những câu chuyện mà tôi sực nhớ đến ngay là về một bác sĩ có một người em trai sinh đôi. Thế rồi người em trai này lâm bệnh rất đột ngột và qua đời. Vì họ là anh em trai song sinh, chị có thể tưởng tượng mọi chuyện như thế nào. Anh ta mất đi một người ruột thịt, người em trai ruột, người em trai song sinh với mình, chuyện đó dẫn đến bao nhiêu cảm xúc như tôi sắp kể đây.

Anh ta cảm thấy rất sợ hãi, rất đau buồn, rơi vào một giai đoạn trầm uất, và rồi tình cờ gặp *Không giới hạn* và Hoʻoponopono. Khi ấy đang ở trạng thái cùng quẫn về tinh thần nên anh đã cố gắng thử một cách gì đó.

Anh bắt đầu thực hành những lời đó và học mọi thứ về Hoʻoponopono trong lúc đau buồn, và đã hóa giải

Được quét bằng CamScanner

tình trạng của mình rất nhanh chóng. Anh trở nên vui tươi và mạnh mẽ đến mức đi làm trở lại. Quan hệ và sức khỏe của anh trở nên rất tốt, từ kết quả thực hành Hoʻoponopono.

Tôi biết điều này bởi vì anh đã truy tìm tôi, anh đã viết email cho tôi, nài nỉ nói chuyện trên điện thoại, tôi đã liên lạc điện thoại với anh và anh đã dành một giờ đồng hồ cám ơn tôi về mọi chuyện đã đạt được và chữa lành được bên trong chính mình.

Đó là câu chuyện trên bình diện một tổn thất lớn. Tôi cũng đã mất một người bạn đời nhiều năm trước đây, nên tôi biết nỗi đau khi ấy sâu thẳm như thế nào. Tôi biết nỗi đau đó dai dẳng đến dường nào, cho nên tôi hiểu anh ấy đã vượt qua và bình ổn rất nhanh chóng.

Rồi cũng có những người áp dụng cho những việc khác. Tôi biết có những người áp dụng vào kinh doanh, vì họ kể rằng doanh nghiệp của họ bị trì trệ. Và tôi đã nghe chuyện về những người thực hành Hoʻoponopono để hóa giải nỗi sợ về tiền bạc, nỗi sợ về thu nhập bị giảm sút, hoặc nỗi sợ kinh doanh không thành công.

Có người bắt đầu thực hành và sau đó thuật lại với tôi rằng công việc kinh doanh đã tiến triển, nhưng điểm mấu chốt là anh ta đã chẳng làm bất cứ điều gì bên ngoài để công việc tiến triển.

Phải nhắc lại một lần nữa, bởi bản thân tôi là doanh nhân nên lẽ ra tôi sẽ gợi ý cho anh ta đăng quảng cáo, tiếp thị bằng email và thư trực tiếp cũng như làm những việc khác. Anh ta đã không làm gì như thế cả. Anh ta

Được quét bằng CamScanner

giải quyết trên chính bản thân mình; anh ta giải quyết cảm xúc đối với mối quan hệ của mình, với công việc kinh doanh và tiền bạc bằng cách áp dụng phương pháp chữa lành Hoʻoponopono, và kết quả là doanh nghiệp của anh ta đã khởi sắc mà anh không hề thực hiện các phương pháp marketing truyền thống, theo cách mà lẽ ra tôi sẽ khuyến khích anh ta áp dụng.

Có những chuyện về các mối quan hệ, tôi được nghe suốt. Chị đề cập đến các khóa đào tạo mà Tiến sĩ Hew Len và tôi cùng tổ chức. Dịp cuối cùng mang tên *Không giới hạn III* có lẽ là khóa thú vị nhất trong số đó. Chúng tôi chỉ làm như thường lệ, mọi thứ tự xảy đến. Chúng tôi đã mời mọi người đứng dậy để kể các câu chuyện của họ.

Tôi nhớ một người phụ nữ kể về mối quan hệ với người em gái, vốn chưa bao giờ tốt đẹp trước đó; họ chưa bao giờ thực sự hòa thuận với nhau; họ luôn xung khắc. Người phụ nữ này đã học Hoʻoponopono, và có lần cô ta đang ngồi trước mặt người em gái thì người này phàn nàn đủ chuyện.

Thông thường việc đó chỉ làm cho cả hai khắc khẩu, nhưng thay vì vậy, cô gái đã học Hoʻoponopono cứ ngồi đọc thầm những lời ấy, và nhận thấy người em gái dịu lại; cô ta đã thay đổi, tỏ ra thoải mái, không sa vào những cơn thịnh nộ hoặc đôi co như đã từng trong quá khứ.

Những câu chuyện cứ thế xuất hiện không ngớt; thật đáng kinh ngạc về những gì mọi người đang đạt được. Một giáo viên kể với tôi rằng anh đã áp dụng trong lớp

Được quét bằng CamScanner

học vì có một học sinh cá biệt – tôi nghĩ đó là cấp lớp phổ thông nhưng tôi không chắc – học sinh cá biệt này không hòa nhập, rất nhút nhát, rất khép kín. Thay vì cố gắng xử lý học sinh này một cách trực diện, giáo viên này chỉ ngồi trước lớp giảng dạy như bình thường, nhưng áp dụng thêm kỹ thuật Hoʻoponopono vào chính bản thân mình khi nghĩ đến học sinh đó.

Anh cho biết em học sinh đó bắt đầu hòa nhập, bắt đầu giơ tay, bắt đầu làm bài tập và tiến bộ nhanh chóng. Điều duy nhất anh có thể quy kết, và đây là điều mà hầu hết mọi người đều nói, điều duy nhất họ có thể quy kết chính là những gì họ đã làm với nội tâm bằng Hoʻoponopono.

Kory: *Đó là những câu chuyện lý thú và tôi nghĩ quan trọng là mọi người cần được nghe những câu chuyện này bởi vì khi anh giới thiệu về Hoʻoponopono, kết quả và các biến cố đổi đời này chính là những gì chúng ta thực sự muốn. Chúng ta muốn bình an hơn trong các mối quan hệ, chúng ta muốn chiêu cảm điều đó, chúng ta muốn tất cả những điều này và đôi khi chúng ta sợ tin vào một điều gì đó bởi vì, nếu không thành thì sao? Nếu nó không có kết quả với tôi thì sao?*

Tôi muốn mọi người nghe những chuyện này để họ biết đây không phải một câu chuyện thành công thi thoảng; đây là những câu chuyện nối tiếp nhau và trải nghiệm về Hoʻoponopono mang lại kết quả cho mọi người. Với bất cứ ai đang đi trên con đường tâm linh hoặc cố gắng hoàn thiện cuộc sống của mình, chúng ta may mắn khi gặp được một phương pháp thật sự hiệu nghiệm như thế này.

Được quét bằng CamScanner

Anh biết không? Tôi xem đây như một món quà thật sự giúp con người đạt được ước nguyện.

Joe: Toàn bộ chủ đích là như vậy. Đó là lý do tại sao tôi trình bày trọn vẹn phương pháp thực hành này; có đăng trên website: *www.zerolimits.info*. Tôi đã trao tặng. Khi chúng tôi cùng tổ chức các khóa đào tạo, đó là những dịp để trao tặng.

Thật đáng tiếc là Tiến sĩ Hew Len muốn nghỉ hưu nên ông sẽ không đi thuyết giảng và tổ chức các khóa đào tạo nữa. Cho nên tôi nghĩ rằng đó là lý do tại sao khóa cuối cùng mà chúng tôi đã làm là một dịp trao tặng đặc biệt như vậy, chính vì những lý do đó. Trong tâm trí tôi, toàn bộ trải nghiệm ấy vẫn như sống lại, nhưng Hoʻoponopono là một phương pháp rất đơn giản, rất trực diện và rất chú trọng kết quả.

Tôi vẫn còn đủ khí chất của một doanh nhân nên vẫn muốn đạt kết quả từ những gì đang làm trong tâm linh. Vì vậy, đó là một trong những lý do nữa khiến tôi rất thích phương pháp này.

Kory: *Vâng, bởi vì người ta đạt được kết quả và anh thấy kết quả, và nhiều người quả thực đã viết thư kể lại, nên cũng có các thắc mắc về phương pháp. Nhiều người hỏi về việc vận dụng Hoʻoponopono cho các mục tiêu cụ thể. Ví dụ, cách hiệu quả nhất để áp dụng Hoʻoponopono nhằm làm giàu là gì?*

Joe: Có rất nhiều cách để tôi áp dụng. Tôi nghĩ rằng điều trước tiên mọi người cần nhận thức về Hoʻoponopono là mục đích của nó hướng đến hóa giải một vấn đề bên

Được quét bằng CamScanner

trong bản thân. Nó không nhằm thay đổi bất kỳ điều gì bên ngoài.

Mỗi khi ai đó nhìn ra bên ngoài và nói rằng họ phải thay đổi một mối quan hệ vì không thích người đó, hoặc phải thay đổi tình hình tài chính vì nó có vẻ không ổn thỏa cho lắm, họ đang có quan niệm sai lầm về Hoʻoponopono.

Bởi vì điều mà ta cần suy xét là, tại sao ta lại e ngại tình hình tài chính của mình? Hay nói cách khác, có lý do khiến ta chú tâm vào vấn đề đó và thường là lý do không mấy dễ chịu. Ta chú tâm vào nó vì ta lo âu về nó.

Hoʻoponopono giúp ta hóa giải mối lo âu đó, mối ưu phiền đó. Khi dường như đang có một vấn đề bất kỳ, Hoʻoponopono là bảo bối để ta giải tỏa.

Cách vận hành của phương pháp này thật kỳ diệu. Trong khi ta giải quyết cảm giác lo âu bên trong chính mình, vấn đề sẽ tan biến. Vì vậy, ngoài những lời giải thích dài dòng đầy triết lý, những gì diễn ra, như tôi đã thấy trong chuyện làm giàu chính của chính mình, là vô cùng thần diệu về mặt tiền bạc và khả năng chiêu cảm sự thịnh vượng.

Trong vài năm qua, do thực hành Hoʻoponopono, mọi việc với tôi ngày càng trở nên dễ dàng hơn. Tôi không chú tâm vào những gì bên ngoài nữa; tôi tập trung vào bên trong.

Tôi đã thấy Tiến sĩ Hew Len tiêu tiền rất phóng khoáng. Có lần chúng tôi đi ăn trưa và tản bộ loanh quanh ở thị trấn nhỏ Wimberley tại Texas này đây. Chúng tôi bước

Được quét bằng CamScanner

vào một cửa tiệm nhỏ. Ông đã mua một vài thứ linh tinh và để lại 20 đô la tiền boa cho người thu ngân.

Đây là một hành vi rất khác thường. Đây không phải là nhà hàng để ta cho người phục vụ tiền boa; đây là một quầy thu ngân trong cửa hàng bán lẻ, ông ấy chỉ mua vài món lặt vặt mà để lại 20 đô la thanh toán hóa đơn. Thậm chí người bán hàng không biết phải làm gì với món tiền đó, việc đó rất bất bình thường.

Rồi ông ấy nhìn tôi, mỉm cười và lý giải: "Anh biết không, vũ trụ sẽ lo liệu; cả hành tinh này đều giàu có." Và đó không phải là một lời khẳng định. Đó là một quan niệm sống. Đó là thế giới quan của ông ấy.

Cho nên, sự thịnh vượng đã tồn tại sẵn. Khi ta nhìn ra ngoài và không thấy nó, đó là vấn đề ta cần dọn dẹp. Chúng ta phải dọn dẹp nhận thức của mình về thực tại để không phải ngồi băn khoăn, ôi chao, *đến khi nào thì mình mới giàu có đây? Chừng nào mới có tiền?*

Khi thật sự thanh tẩy vấn đề đó, ta nhìn ra ngoài và sẽ thốt lên, *ôi chao, nhìn xem sự thịnh vượng ở khắp nơi kìa, nhìn xem cơ hội ở khắp nơi kìa và nhìn xem tiền ở khắp nơi đang đến với tôi.*

Đó là một sự khác biệt vô cùng lớn, nhưng tất cả bắt đầu từ việc áp dụng Hoʻoponopono để dọn dẹp khi cảm nhận được bất kỳ mối lo nào ở bên trong.

Kory: *Vậy là sự chuyển biến nằm ở chỗ trước đây mỗi khi có vấn đề bên ngoài, hầu hết chúng ta đều cố gắng, hoặc thậm chí được dạy rằng, hãy nỗ lực giải quyết các vấn đề bên ngoài đó.*

Được quét bằng CamScanner

Phương pháp này mang lại cho ta một cách nhìn khác. Đó là chúng ta sẽ quay vào bên trong để xem vấn đề đó nằm đâu bên trong ta, và phương pháp này cho ta công cụ để giải quyết. Tôi cho rằng tác dụng của nó là, một khi bên trong được giải tỏa, ta sẽ được tự do quay ra ngoài để hành động như thông thường nhằm làm giàu. Hoặc ta sẽ noi theo và làm theo những cách mà lẽ ra trong quá khứ ta rất lo lắng và sợ hãi. Nó mở ra những khả năng. Tôi nói vậy có đúng không?

Joe: Chị nói đúng, nhưng tôi phải nhắc lại một chút với chị bởi vì trước tiên không có vấn đề gì bên ngoài cả. Đó là một trong những điều đầu tiên chúng ta học về Hoʻoponopono. Không có vấn đề bên ngoài.

Một trong những câu nói ưa thích của Tiến sĩ Hew Len – và ông nhắc lại trong mỗi khóa học mà tôi chắc chắn cả trong khóa *Không giới hạn* – ông nói, "Bạn có bao giờ nhận thấy rằng khi có vấn đề thì bạn lại có mặt?" Mọi người luôn cười khi ông nói vậy, và tôi nghĩ bụng, *quả là một câu chú thần diệu*. Tôi sẽ viết một ca khúc có chính cụm từ này trong đó. Bởi vì mỗi khi có vấn đề thì ta lại có mặt. Tại sao lại như vậy? Bởi vì ta đang tham gia tạo ra vấn đề đó, và sự tham dự ấy diễn ra bên trong.

Khi ta giải quyết vấn đề ở bên trong, tức dọn dẹp vấn đề mà ta cảm nhận ở bên trong, cái bên ngoài, điều mà ta cảm nhận như đang hiện hữu bên ngoài sẽ biến mất. Nó sẽ biến chuyển, nó sẽ thay đổi, nó sẽ trôi đi, nó có thể biến mất mà thậm chí ta không còn nhớ rằng đã từng có lúc có nó. Nó sẽ biến mất cả trong ký ức của ta.

Được quét bằng CamScanner

Đây là quyền năng của sự thanh tẩy, cho nên, khi mọi người dọn dẹp cho sự thịnh vượng của mình, chẳng hạn, và những mối lo âu về khía cạnh đó, họ có thể nắm bắt các cơ hội mà trước đó họ đã không nắm bắt. Họ có thể có những hành động mà trước kia họ không hành động. Hoặc họ có thể chẳng phải làm gì cả ngoài việc cứ sống cuộc đời của họ, cứ hít thở thực tại, làm những việc bình thường hằng ngày và sự giàu có vẫn đến với họ vì họ không còn ngăn chặn nó đến nữa.

Một quá trình khác cũng diễn ra là nhận thức của ta thay đổi. Khi nhìn ra ngoài, như tôi đang nhìn ra ngoài từ tầng hai trên văn phòng mới của tôi đây, đang thấy bao nhiêu cây cối tươi đẹp này, tôi sẽ nhìn thấy một vũ trụ phồn vinh, thịnh vượng.

Nhưng có lúc, cách đây nhiều thập niên khi đang chật vật với tình cảnh nghèo đói và vô gia cư, tôi không nhìn thấy điều đó. Tôi nhìn ra ngoài và chẳng thấy gì ngoài những vấn đề, nhưng cây cối vẫn tồn tại, sự phồn vinh vẫn tồn tại, sự thịnh vượng vẫn tồn tại.

Cho nên khi chúng ta dọn dẹp vấn đề bên trong chính mình, tâm trí của chúng ta cũng thực sự mở rộng, nhưng điều đích thực mở rộng là miếng vải che mắt mà chúng ta đã đeo suốt bao năm từ trước đến nay. Miếng vải đó rơi xuống để chúng ta nhìn thấy cơ hội có được của cải, tiền bạc, và đại loại, bất kỳ điều gì.

Kory: *Thật là hiệu nghiệm khi tôi có thể nhìn vào bên trong để thấy những gì mà tôi cảm nhận là vấn đề. Tôi đang trải nghiệm mọi chuyện dưới dạng vấn đề bên trong chính*

Được quét bằng CamScanner

mình và việc có thể giải tỏa vấn đề quả thật là một cấp độ rất khác biệt, anh biết rồi đó.

Joe: Hãy dừng ở đó một chút, vì điểm này rất quan trọng. Khi ta trải nghiệm những vấn đề đó bên trong chính mình, trước tiên phải nói, đó là nơi duy nhất mà chúng tồn tại, *bên trong chúng ta*; không phải ở bên ngoài chúng ta.

Ta cảm nhận một vấn đề như đang ở bên ngoài bởi vì ta dùng mắt, tai và não của ta cùng với tất cả các giác quan khác. Nhưng tất cả thông tin nạp vào đều nằm trong não của ta; nó nằm trong hệ thần tâm của ta. Vấn đề nằm bên trong ta, bên trong chúng ta, trong tâm tưởng của chúng ta.

Khi ta tập trung vào vấn đề bằng cách lưu giữ nó trong nhận thức, mà thật ra chúng quá lớn đến độ ta không cần phải bận tâm lưu giữ chúng, vấn đề quá ngổn ngang. Ta chỉ cần chú tâm vào nó, xác định và xử lý bằng cách nói "Thương lắm, hãy tha thứ cho tôi, tôi xin lỗi, cảm ơn." Khi ta tập trung vào vấn đề, vấn đề sẽ bắt đầu tan biến.

Khi nó hoàn toàn tan biến khỏi thân tâm của ta, ta không cảm thấy nó trong hệ ý niệm của mình nữa; khi nhìn ra ngoài, ta sẽ không thấy nó, nó sẽ không còn tồn tại, nó đã được giải quyết, hoặc nó đã đi khỏi. Có thể vẫn còn phải làm gì đó, nhưng việc phải làm xuất phát từ bên trong ta.

Kory: *Vâng, hoàn toàn có lý vì rõ ràng có những vấn đề mà tôi đã giải quyết. Tôi không nghĩ đến chúng nữa; chúng*

Được quét bằng CamScanner

đã hoàn toàn biến mất, và tôi thấy việc ta có thể tăng tốc quá trình xử lý hoặc có khả năng xử lý khi mình muốn mang ý nghĩa rất lớn; nó mở ra quá nhiều cơ hội để an lạc, giảm căng thẳng, và như anh nói, có một cuộc sống vui tươi hơn. Điều đó rất thú vị.

Mọi người đã đặt câu hỏi làm thế nào để áp dụng cho việc này hoặc việc kia. Chẳng hạn, tôi có một ví dụ mà tôi thấy xác đáng với hầu hết chúng ta là: Làm thế nào ta có thể áp dụng phương pháp này để hoàn toàn tha thứ cho một ai đó?

Joe: Ta phải nhớ rằng vấn đề không nằm ở người kia. Vấn đề nằm ở ta và điều mà ta thực sự cần làm là tha thứ cho chính mình. Đó là điều đầu tiên ta cần nhận thức ở đây.

Có khi sẽ hiệu quả hơn nếu ta tách các cụm từ ở đây ra. Khi tôi nói, "Tất cả những gì ta phải làm là đọc, 'Tôi xin lỗi, hãy tha thứ cho tôi, thương lắm, cảm ơn,' tùy theo cách mà ta cảm nhận, bất kỳ trình tự nào mà ta thấy phù hợp đều ổn," đơn giản vậy thôi.

Nhưng ta làm gì khi nói những lời này? Về phần tôi, tôi nghĩ rằng, "Tôi xin lỗi tôi đã không ý thức; hãy tha thứ cho tôi vì đã không nhận thức được về sự lập trình của tôi, về những niềm tin tiêu cực của tôi, về những ký ức trong quá khứ của tôi. Hãy tha thứ cho tôi và tôi xin lỗi vì đã không sáng suốt một cách có ý thức và trách nhiệm khiến góp phần tạo ra vấn đề mà tôi đang cảm nhận." Đó là những gì ta nói.

Kế đến điều tiếp theo là cảm ơn; chúng ta cảm ơn Siêu nhiên, tức thuật ngữ mà Tiến sĩ Hew Len thích

Được quét bằng CamScanner

sử dụng. Một số người có thể muốn gọi là Chúa hay Đạo hay Sự sống hay Thiên nhiên, bất cứ khái niệm năng lượng lớn lao nào mà chúng ta là một phần trong đó. Ta cảm ơn sự thanh tẩy vấn đề này bên trong ta.

Và tôi thích kết thúc bằng câu "Thương lắm", mặc dù bạn có thể kết thúc bằng bất cứ câu nào, nhưng nếu bạn kết thúc bằng câu "Thương lắm", hoặc bất kỳ từ nào miêu tả Siêu nhiên hay bất kỳ bản chất nào của vũ trụ, nó nhấn mạnh bản chất Linh hồn của bạn là tình yêu. Khi nói, "Thương lắm", bạn bắt đầu hòa nhập trở lại vào bản chất của sự sống. Bạn bắt đầu hòa nhập trở lại với Siêu nhiên và sự tận hiến cho Siêu nhiên.

Vì vậy, "Tôi xin lỗi, thương lắm, hãy tha thứ cho tôi, và cảm ơn" có ý nghĩa lớn hơn rất nhiều chứ không chỉ là bốn mệnh đề. Có rất nhiều năng lượng ẩn chứa trong mỗi mệnh đề. Chúng gần như là mật mã tâm linh để khai mở những cảm xúc trong ta, để ta có thể giải tỏa. Không quan trọng đó là vấn đề tha thứ cho ai đó, hay sức khỏe của ta hay của người khác; bất cứ điều gì ta đang cảm thấy là vấn đề đều là yếu tố để ta tập trung khi đọc bốn mệnh đề này với sự kết nối đến Siêu nhiên.

Vì vậy, về nhiều phương diện, đó là công thức cho bất kỳ vấn đề nào chị đưa ra. Câu trả lời sẽ như nhau.

Kory: *Vậy thì bất cứ điều gì ta gặp phải dưới dạng một sự trắc trở hoặc một vấn đề cũng đều được áp dụng cùng một quy trình, và tôi thực sự thích điểm đặc biệt này; quả thực rất hữu ích khi tôi hiểu được mình đang cảm ơn điều gì và xin lỗi về chuyện gì.*

Được quét bằng CamScanner

Một vài người đã viết hỏi tôi, "Khi nói xin lỗi tôi cảm thấy như mình đã làm điều gì sai, nhưng tôi thật sự tôi đâu có làm gì sai." Cho nên họ không muốn nói, "Tôi xin lỗi".

Joe: Đó là điều nổi trội nhất khiến mọi người ngần ngại. Tôi biết điều trước tiên mà mọi người muốn chống lại là chịu trách nhiệm hoàn toàn về mọi thứ trong đời họ.

Đó là một chuyện lớn như tôi đã nói ở đầu cuộc phỏng vấn này, nhưng nó cũng là điều quan trọng nhất bởi thay vì khiến ta sợ hãi, nó trao quyền cho ta, nó giải phóng ta để giải quyết những gì đang xảy ra, hoặc những gì ta cảm nhận đang xảy ra.

Và một ý nữa là, "Tôi xin lỗi." Tôi đã nghe rất nhiều trong những năm qua về việc người ta không muốn nói, "Tôi xin lỗi". Họ cảm thấy như đã làm gì sai hoặc đã phạm lỗi hoặc phạm tội. Có lần tôi đã nói chuyện đó với Tiến sĩ Hew Len và ông nói, "Vâng, họ có thể đổi thành, 'Hãy tha thứ cho tôi,'" nhưng người ta vẫn phản kháng lại câu đó, vì tôi đã từng gợi ý câu đó.

Ông nói, "Vâng, họ không buộc phải nói câu đó, nhưng nếu nói 'Tôi xin lỗi' thì sự thanh tẩy sẽ hiệu quả hơn".

Kory: *Vậy thì khi ta đọc mệnh đề ấy, bất kỳ cảm giác gì dấy lên ta cũng sẽ thanh tẩy luôn.*

Joe: Ta thanh tẩy luôn cảm giác đó, và tôi đã nói chuyện rất nhiều về điều này. Và dĩ nhiên, khi chúng tôi tổ chức các khóa *Không giới hạn*, mọi người thường nêu ra ý đó về câu "Tôi xin lỗi." Tôi đã nói, "Bạn biết đấy, tôi đã đi

Được quét bằng CamScanner

viếng một số đám tang và tôi đã bày tỏ với gia quyến, 'Tôi rất tiếc'".[1]

Tại sao tôi nói vậy? Và tôi nhận thấy những người khác cũng nói vậy khi đến viếng. Một người thân trong gia đình ấy đã qua đời. Và tôi đã nói chuyện sáng nay với một người mà khách hàng của anh ta được chẩn đoán mắc bệnh nan y. Mọi người đều buồn rầu, và tôi đã nói, "Tôi rất tiếc". Tại sao tôi lại nói như vậy? Tôi không trực tiếp chịu trách nhiệm gì cả; tôi thậm chí còn không biết những người đó là ai, nhưng bằng cách nào đó, dưới hình thức nào đó, tôi cảm thấy đồng cảm là một phản ứng thỏa đáng. Bằng cách nào đó tôi cố gắng bày tỏ tình yêu thương và sự an ủi khi nói lời này.

Khi nói, "Tôi xin lỗi", với Siêu nhiên, tôi không nghĩ mình đã làm sai. Tôi nghĩ rằng tôi đã không có ý thức và tất cả chúng ta bị điều khiển bởi vô thức của mình; ý thức của chúng ta chỉ là phần chóp của tảng băng chìm. Vô thức mới là cỗ máy; nó là lò phản ứng hạt nhân; đó là kho chứa tất cả thông tin và sự lập trình, và chúng ta không nhận thức được những gì nằm trong vô thức của mình.

Vì vậy, chúng ta rất thường xuyên hành động một cách vô thức, cho dù sau đó ta có nhận ra hay không, hoặc có ai đó chỉ ra cho ta hay không, hoặc ta có thể ở trong một hoàn cảnh mà mình cảm nhận như có vấn đề với người khác, nhưng thậm chí ta không nhìn thấy

[1] Nguyên văn "I'm sorry" trong tiếng Anh có nghĩa thông dụng "Tôi xin lỗi" và cũng hàm nghĩa "Lấy làm tiếc (về một điều hoặc sự việc gì đó)" – ND.

Được quét bằng CamScanner

mình đã vô thức tham gia vào việc gây ra vấn đề đó như thế nào. Vì vậy, tôi nói, "Tôi xin lỗi vì đã không nhận thức được. Hãy tha thứ cho tôi về việc không biết đến những gì nằm trong tiềm thức của tôi, nhưng giờ đây ta hãy giải quyết. Xin cảm ơn đã chữa lành, đã dọn dẹp, đã thanh tẩy. Thương lắm."

Kory: *Quả là một ví dụ tuyệt vời vì ta vẫn nói, "Tôi rất tiếc," nếu ai đó rơi vào một tình cảnh đáng buồn. Và nếu tôi phát hiện ra mình đã vô tình làm tổn thương cảm xúc của người mà tôi quan tâm, làm phiền lòng họ, tôi sẽ nói xin lỗi về việc đó. Mặc dù không cố ý làm điều đó, tôi vẫn có cùng cảm giác khi nói ra.*

Joe: Rất chí lý, đó là một ví dụ còn hay hơn cả ví dụ tôi đưa ra vì đây là ý chúng ta muốn nói. Chúng ta đã vô tình cư xử hoặc suy nghĩ theo cách nào đó khiến chúng ta có cảm giác không mong muốn này. "Tôi xin lỗi vì điều đó; tôi không biết chuyện đó xảy ra. Tôi thật sự xin lỗi; hãy tha thứ cho tôi."

Kory: *Cùng trong chủ đề này, nhận trách nhiệm cũng là một vấn đề lớn. Tôi đã nhận được vài câu hỏi ở đây mà tôi nghĩ rằng đáng bàn.*

Một người đã viết, "Tôi vẫn không dứt được ý nghĩ đó là lỗi của tôi, nhất là về tình cảnh hiện thời ở Nhật Bản. Tôi đang cố gắng để bình tâm và tôi sẵn lòng tin tưởng phương pháp này."

Joe: Tôi mừng vì cô ấy sẵn lòng tin tưởng phương pháp này bởi vì chìa khóa tuyệt vời để toàn bộ phương pháp này đạt hiệu quả là sự tin tưởng. Khi tôi tổ chức khóa

Được quét bằng CamScanner

đào tạo lần đầu tiên với Tiến sĩ Hew Len, chúng tôi đã bàn về điều này và ông đã hỏi tôi từ đầu:

"Anh đã bao giờ nghe thấy cụm từ 'Ta tạo ra thực tại của chính mình?'"

Và tôi đáp, "Có, tôi đã viết về điều đó." Tôi như trúng tủ và hào hứng nói về đề tài này. Ông nói rằng nếu ai đó xuất hiện trong cuộc đời mình như ông đã gặp và [người đó] là một tội phạm hình sự tâm thần, chẳng phải ông đã góp phần tạo ra thực tại đó hay sao? Nói cách khác, nếu ta tạo ra thực tại của mình, sẽ không có một lỗ hổng, không có cớ để thoái thác, không có một tiểu tiết gì mà không do ta tạo ra.

Nếu bạn tạo ra thực tại của mình và Nhật Bản đang ở trong thực tại của bạn, nhìn chung, bạn đã góp phần tạo ra nó. Giờ đây khi nhìn vào Nhật Bản, vấn đề quả thật là bạn cảm nhận ra sao về nó bên trong? Nếu bạn đang nhìn nó như một sự kiện trung tính mà không cảm thấy thế này hay thế kia thì có lẽ bạn ổn.

Còn nếu bạn thốt lên, "Ôi, Chúa ơi, làm sao lại thế này?" hoặc than van, "Thật là một thảm họa khủng khiếp," hoặc, "Chúa ơi, Chúa đâu rồi; thật là quỷ tha ma bắt, chẳng hiểu chuyện gì thế này." Bất kỳ cảm xúc nào như vậy cũng cho thấy đang có một vấn đề.

Bạn quan sát, và không còn thấy vui nữa; bạn không còn tỉnh thức với sự trân trọng hoặc tri ân. Bạn đang nhìn sự vật như một vấn đề; đó là điều bạn phải dọn dẹp.

Kory: *Vậy thì ta phải áp dụng quy trình này để dọn dẹp ý tưởng đó hoặc các cảm xúc đó cho đến khi được giải tỏa.*

Được quét bằng CamScanner

Joe: Và hãy làm cho đến khi ta được giải tỏa. Lúc đó ta có thể có hứng khởi để làm gì đó cho Nhật Bản, hoặc ta có thể có hứng khởi chỉ để lo việc của mình, sống cuộc sống của mình, và làm những gì hữu ích. Tôi thực sự không biết, chuyện đó diễn ra theo cách riêng với mỗi người.

Chúng ta thật sự không biết, vì vậy ta cứ dọn dẹp và thanh tẩy để có thể nghe thấy hứng khởi. Những gì hầu hết chúng ta đang làm chỉ là diễn xuất; chúng ta thậm chí chẳng phải diễn xuất mà là phản ứng trước người khác, phản ứng lại những suy nghĩ; chúng ta phản ứng với các bản tin; chúng ta phản ứng lại cuộc sống. Chúng ta không hồi đáp, chúng ta không được truyền hứng khởi, chúng ta không xuất phát từ nơi có sự kết nối với Siêu nhiên. Bằng cách không ngừng dọn dẹp, chúng ta có thể đạt đến đó.

Kory: *Thật thú vị vì rất nhiều người bối rối với ý tưởng "Tôi chịu trách nhiệm, và đó là lỗi của tôi." Câu đó mang lại cảm giác tội lỗi. Vậy anh giải thích thế nào về điều đó khi người ta muốn tìm hiểu?*

Joe: Vâng, đó là một câu hỏi lý thú, và tôi cũng nghe câu đó rất nhiều trong các năm qua. Mặc dù chịu trách nhiệm về những gì đang xảy ra, chúng ta không hề bị quy lỗi dưới bất kỳ hình thức nào về chuyện đó. Quy lỗi là khi ta cố ý làm điều gì đó với bản thân hoặc người khác, mà thậm chí khi ấy tôi cũng không chắc chắn đó là một cách nhìn chính xác.

Những gì chúng ta thực sự nên làm là chịu hoàn toàn trách nhiệm với những gì đang diễn ra trong cuộc sống

Được quét bằng CamScanner

của chúng ta về mặt cảm xúc. Tôi có xem một quảng cáo truyền hình cách đây nhiều thập niên mà tôi vẫn luôn nhớ câu nói của anh chàng đó; câu ấy là, "Vấn đề của bạn không phải là lỗi của bạn, mà là trách nhiệm của bạn."

Tôi luôn luôn thích câu ấy vì nó quá rõ ràng. Bạn không bị quy lỗi; không hề có ai trỏ ngón tay vào bạn để nói rằng bạn có vấn đề về hút thuốc hoặc gì cả, hút thuốc không phải là lỗi của bạn mà là trách nhiệm của bạn.

Câu nói ấy có tác dụng loại trừ việc lên án bạn để chuyển sang giúp bạn và đồng thời nó chuyển giao vấn đề vào trong tay bạn. Bây giờ bạn tự do hành động về điều đó.

Kory: *Nếu ta đổ lỗi cho người khác, hoặc nghĩ rằng người khác phải chịu trách nhiệm về cuộc đời của ta thì quả thực ta là kẻ bất lực không thể làm gì. Với cách này ta có quyền năng để thực sự thay đổi và giải quyết tình hình.*

Joe: Vâng, và phương pháp này hiệu nghiệm. Một trong những ví dụ mà tôi vừa nhớ ra là trường hợp của Mabel Katz, một trong các giảng viên Hoʻoponopono từng học với Tiến sĩ Hew Len. Chị ta đi nhiều và đã viết một, hai cuốn sách. Chị là một luật sư về thuế, hay kế toán gì đó, tôi không nhớ rõ, nhưng chị đại diện cho khách hàng để làm việc với cơ quan thuế. Chị chẳng làm gì cả ngoài dọn dẹp và kể với tôi rằng chị có thể hoàn toàn phản bác cơ quan thuế, hoặc làm giảm rất nhiều khoản phí và phạt, nhờ thực hiện quy trình thanh tẩy này.

Khi nhắc đến cơ quan thuế, hầu hết mọi người đều nghĩ, "À, đó là một cơ quan mà chúng ta không kiểm

Được quét bằng CamScanner

soát gì được; chúng ta không thể can thiệp được." Điều đó không đúng. Suy nghĩ như vậy đã góp phần tạo nên nhận thức dẫn đến rắc rối. Chị quan niệm rằng cơ quan thuế thuộc về thực tại bên trong của mình và bất kể mối quan hệ của mình với cơ quan này ra sao, chị cứ dọn dẹp bên trong: "Thương lắm; tôi xin lỗi; hãy tha thứ cho tôi; cảm ơn; thương lắm; tôi xin lỗi; hãy tha thứ cho tôi; cảm ơn."

Họ thay đổi. Ta gọi là cảm giác cũng được, gọi là một sự phóng chiếu cũng được, tôi không biết còn bao nhiêu cách để mô tả một cách ẩn dụ và siêu hình về chuyện này, nhưng theo quan điểm xuyên suốt của *Không giới hạn* trong Hoʻoponopono, ta thay đổi bên trong và bên ngoài thay đổi theo.

Trong khóa *Không giới hạn* cuối cùng mà tôi đã nhắc đến vài lần, tôi đã bảo mọi người, "Các bạn biết đấy, cố gắng thay đổi thế giới bên ngoài của người khác cũng giống như buổi sáng ta đứng trước gương trong buồng tắm và trang điểm lên trên gương, hoặc cạo râu cho gương."

Kory: *Tôi hiểu ý đó; một phép so sánh tuyệt vời. Vâng, mọi người sẽ hiểu; tôi đã hiểu ý.*

Joe: Vâng, mọi người đã hiểu; thực tế, có một anh chàng quay phim, và khi nghe giảng đến đó, anh ta gần như gục xuống. Tôi đã nhìn thấy; anh ta gục người và ngồi sụp xuống. Nó tác động đến tâm can của anh đến mức đó. Nhưng toàn bộ ý niệm về Hoʻoponopono là thế; chúng ta không cố gắng thay đổi bên ngoài. Sự thị hiện

Được quét bằng CamScanner

chính là những gì chúng ta đang phóng chiếu từ bên trong; chúng ta cần dọn dẹp người phóng chiếu, kẻ đang có trải nghiệm đó.

Kory: *Thật hoàn toàn có lý. Tôi có một câu hỏi thú vị đây, Joe; người này hỏi, "Tôi có cần phải ở trong một trạng thái tinh thần đặc biệt nào đó khi thực hành hay tôi có thể nói những lời ấy trong lúc đang lái xe đi làm vào buổi sáng được không?"*

Joe: Tôi thích câu hỏi đó. Chị biết đấy, trong một chương trình âm thanh tôi làm cho Nightingale-Conant, có cả một đĩa CD tôi chỉ nói, "Thương lắm; tôi xin lỗi; hãy tha thứ cho tôi; cảm ơn," suốt 20 hay 40 phút. Nghe giống như một câu chú; cứ lặp đi lặp lại và tôi biết có những người vừa lái xe vừa nghe suốt cả ngày.

Thực tế là, vài năm trước, tôi đã đến LA (Los Angeles – ND) khi họ muốn bàn về việc thực hiện chương trình truyền hình Joe Vitale. Khi đến LA, tôi ngồi trên xe của một phụ nữ, và cô ấy đã bật đoạn âm thanh đó. Cô ấy kể rằng đã bật mọi lúc và mỗi khi cô bật nó lên thì đều hết bị kẹt xe.

Hiện giờ, cô ấy sống ở LA. Một buổi sáng chúng tôi đang đi đến studio; tôi không nhớ tên nơi đó, và cô ấy dặn, do kẹt xe, chúng tôi nên đi sớm một tiếng. Tôi nghĩ bụng, "Được rồi, ta đi sớm một tiếng." Thế là chúng tôi lên xe và cô ấy bật CD này lên; chính là giọng tôi đang ngâm nga; âm thanh được vặn nhỏ để chúng tôi vẫn có thể trò chuyện, và chúng tôi đã đến điểm hẹn sớm một tiếng vì không bị kẹt xe ở LA.

Được quét bằng CamScanner

Thế nên, không, ta không cần phải ở trong một trạng thái tinh thần cụ thể nào cả. Tôi nghĩ cứ việc tập nói, kể cả với sự trợ giúp bởi âm thanh hoặc gì đó, hoặc tập nói một mình; tôi thích thực hành một mình vì ta sẽ đạt đến chỗ có cuộc độc thoại trong não.

Hầu hết mọi người đều có tiếng độc thoại diễn ra ngay trong lúc này, với đủ mọi ý nghĩ trên đời, nào là "Cái này hay thật," "Mình hoàn toàn không hiểu được chuyện đó," hay là, "Ồ, mình quên cho mèo ăn rồi." Khi ta cứ đọc mãi những lời ấy, cuộc độc thoại mới trong não sẽ trở thành, "Thương lắm; tôi xin lỗi; hãy tha thứ cho tôi; cảm ơn; thương lắm; hãy tha thứ cho tôi..." Nó cứ lặp lại mãi.

Kory: *Tôi đã có trải nghiệm đó, chỉ trong mấy ngày qua kể từ khi xem các đoạn video và thực hành thanh tẩy. Tôi thấy mình đang đi bộ trên phố và những lời ấy cứ chạy trong đầu, và tôi nhận ra khi đang diễn ra những ý nghĩ đó, ta không có bất kỳ suy nghĩ tiêu cực nào. Thật là một trạng thái yên bình và việc đạt được như vậy thật thú vị bởi vì phần nhiều sự căng thẳng của chúng ta là do chúng ta lo lắng về mọi việc đến mức thái quá và mụ mị, và giờ ta chỉ việc chuyển sang thực hành theo cách này. Một người khác đã viết để hỏi làm thế nào cô ta có thể thay tiếng độc thoại trong đầu bằng những lời Hoʻoponopono hay ho. "Nếu tôi nhớ, thì tôi đọc đi đọc lại; nếu không thì cái tôi bình thường của tôi lại lảm nhảm." Anh vừa nói rằng khi ta lưu tâm thì những lời ấy sẽ có cách trỗi dậy. Bản thân anh có lưu ý đến nó không? Mất bao lâu thì các ý nghĩ tự động vận hành, anh có nhớ không?*

Được quét bằng CamScanner

Joe: Rất nhanh chóng. Tôi không nói chỉ qua đêm, nhưng nó đã diễn ra rất nhanh chóng trong vòng vài tháng sau khi thực hành, và ta phải nhớ rằng, việc này chẳng phải khó khăn như kiểu tự ép mình đi tập thể dục hoặc hít đất một trăm cái hay gì đó.

Hoàn toàn không phải vậy; chỉ cần nói, "Tôi xin lỗi; hãy tha thứ cho tôi; cảm ơn; thương lắm." Tôi chỉ việc đọc thường xuyên khi nào nhớ ra và cũng nên có những mẹo nhỏ để nhắc nhở. Chẳng hạn, hãy đính giấy keo vàng có ghi các mệnh đề này lên trên máy tính, trên bảng điều khiển xe ôtô hoặc tự nhắc mình đọc. Những mẹo nhỏ như thế có thể giúp ta thực hành thường xuyên.

Kory: *Một người hỏi rằng, thật ra nhiều người cho biết họ không cảm nhận được trong khi đang nói những lời ấy; liệu có quan trọng phải có một cảm giác hoặc cảm xúc nào gắn liền với việc đó?*

Joe: Tôi thích câu hỏi đó vì tôi đã hỏi Tiến sĩ Hew Len câu đó khi được học trực tiếp với ông lần đầu tiên, và ông ấy bảo, "Không, ta không cần cảm nhận, ta sẽ cảm nhận được, nhưng khi mới bắt đầu thực hành, ta chỉ cần đọc thuộc lòng; ta chỉ cần thốt ra miệng các từ ấy. Đại loại chỉ như đọc đi đọc lại một mẩu ghi chép."

Nhưng giờ đây tôi có thể mô tả những mệnh đề này đã khai mở với tôi ra sao. Điều này gần giống như, tôi chưa từng nói về điều này, nhưng nó gần giống như một bài thơ có các lớp ngữ nghĩa khác nhau hàm chứa bên trong. Hay như một bài hát mà khi ta nghe lần đầu,

Được quét bằng CamScanner

nó có vẻ hấp dẫn bởi ta thích nhịp điệu và một vài ngôn từ trong đó.

Nhưng khi ta tiếp tục thưởng thức và hiểu thêm về bản nhạc hoặc bài thơ, những lời ấy dần dà trở nên như một chiếc rương báu vật. Vì vậy, ban đầu có thể đó chỉ là, "Tôi xin lỗi; hãy tha thứ cho tôi; thương lắm," chỉ là những ngôn từ. Nhưng khi ta cứ đọc lâu ngày sẽ có một cảm giác phát sinh.

Vì vậy, để trả lời câu hỏi lúc nãy, không, ta không cần phải có cảm giác, nhưng tôi tin rằng cảm giác ấy sẽ đến khi bạn thực hành, và đó là một cảm giác tinh tế.

Kory: *Vậy thì quả thực vấn đề là cứ bắt đầu thực hành, bắt đầu đọc, bắt đầu áp dụng.*

Joe: Đúng.

Kory: *Được rồi, nghe rất chí lý. Một câu hỏi nữa tôi có ở đây mà nhiều người cũng đang thắc mắc là, "Những mệnh đề ấy hoạt động ra sao, chúng tương tác với Luật Hấp dẫn ra sao?" Tôi nghĩ chắc anh nhận được câu hỏi đó rất nhiều; anh phản hồi thế nào; chúng phối hợp với nhau ra sao?*

Joe: Chị biết không, trước tiên, mọi thứ ta có trong đời đều do ta thu hút. Không có sự phá luật hay mâu thuẫn gì ở đây. Hoʻoponopono và Luật Hấp dẫn vẫn đang vận hành trong cùng một thực tại.

Rốt cục khi ta nhìn lại cuộc đời mình mà ta là nguồn gốc của mọi thứ xảy ra trong đời, Luật Hấp dẫn vẫn đang vận hành. Đó là lý do tại sao mọi chuyện xảy đến với ta.

Vấn đề là khi không thích những gì đang xảy đến trong đời mình, ta sẽ làm gì với nó? Ta làm thế nào

Được quét bằng CamScanner

để thay đổi? Hoʻoponopono là kỹ thuật tẩy xóa. Đó là phương pháp ta sử dụng để xử lý những gì đang xuất hiện mà ta lại không muốn thu hút.

Tôi đang thử tưởng tượng một dạng vấn đề nào đó. Một ông chủ có vấn đề với nhân viên chẳng hạn; Luật Hấp dẫn quan niệm rằng ta đã thu hút điều đó.

Bây giờ những người hoài nghi sẽ nói, "Không, tôi không thu hút vì tôi đâu có nghĩ về điều đó." Nhưng nếu hiểu sâu về Luật Hấp dẫn, bạn sẽ biết rằng ta thu hút tất cả mọi thứ trong đời mình dựa trên niềm tin vô thức của mình. Không phải những gì ta đang chủ định một cách có ý thức, mà chính là những gì ta đang chủ định một cách vô ý thức. Và hầu như ta không bao giờ biết điều gì đang nằm trong vô thức của mình.

Đó là lý do tại sao Hoʻoponopono quan trọng đến thế. Nó dọn sạch yếu tố tiêu cực trong vô thức. Khi dọn dẹp, ta sẽ bớt nguy cơ thu hút một điều gì đó mà ta không muốn thu hút. Vì vậy, chúng bổ trợ cho nhau.

Kory: *Quả thực như vậy; có vẻ như chúng hỗ trợ cho nhau nếu những gì ta thu hút trong đời mình chịu tác động của toàn bộ vô thức, những suy nghĩ vô thức của ta; khi ấy, vô thức càng trong lành thì ta càng dễ thu hút những gì mình muốn.*

Joe: Vâng, chính xác. Trên đường đời, ta càng tương hợp với Siêu nhiên thì càng có được một cuộc đời đầy cảm hứng. Nhìn ra xung quanh, mọi thứ mà ta thu hút đều khớp với con đường đó. Hoʻoponopono là một cách làm cho Luật Hấp dẫn hoạt động mượt mà hơn với ta.

Được quét bằng CamScanner

Kory: *Hay đấy. Tôi có một câu hỏi nữa cho anh. Có người thắc mắc, "Tôi hiện đang tham gia khóa học về phép mầu. Anh có nghĩ rằng khóa học này và Hoʻoponopono tương thích với nhau, và nếu vậy, làm thế nào để tích hợp chúng vào cuộc sống của mình?"*

Joe: Tôi đã từng hỏi Tiến sĩ Hew Len về việc thực hành các kỹ thuật khác hoặc các phương pháp khác cùng với Hoʻoponopono, và ông nói rằng miễn ta có hứng khởi để thực hành chúng thì ta cứ làm.

Nói cách khác, nếu bạn có được trực giác, bạn có cảm giác dấy lên từ bên trong, nếu bạn có hứng khởi để tham gia khóa học về phép mầu và trong khi đang đọc giáo trình thì tâm trí của bạn vang lên: "Cảm ơn; tôi xin lỗi; hãy tha thứ cho tôi; thương lắm," thì tôi nghĩ rằng những gì bạn vừa làm là bồi đắp thêm quyền năng cho khóa học về phép mầu.

Với bất cứ môn nào khác cũng vậy. Tôi không ngại những gì được nêu ra, dù là phương pháp Sedona, một kỹ thuật hóa giải hoặc thôi miên, hoặc bất kỳ một phương pháp nào giúp ta làm phong phú thêm cuộc sống; ta sẽ làm cho nó hiệu nghiệm hơn bằng cách thực hành chung với Hoʻoponopono. Và một lần nữa, ta sẽ làm như thế nào? Trong khi theo học về các phép mầu và thực hành hằng ngày suốt một năm trời, ta vẫn thực hành Hoʻoponopono: "Thương lắm; tôi xin lỗi; hãy tha thứ cho tôi; cảm ơn," cùng với nó. Tôi nghĩ rằng nó sẽ giúp tăng hiệu quả trong việc thu hút các phép mầu.

Được quét bằng CamScanner

Kory: *Tôi thấy rằng trong khi theo học các khóa này, chúng ta thường rơi vào trạng thái không dễ chịu, hoặc nó làm dấy lên những cảm xúc và khơi ra những sự việc để chúng ta quan tâm. Và bây giờ ta đã có một cách để xử lý những điều đó khi chúng trỗi dậy mà trước đây ta không biết phải làm gì khi bắt đầu cảm thấy tức giận hay bức xúc. Giờ thì tôi đã có một phương pháp để trông cậy.*

Joe: Đó là một kỹ thuật mỹ mãn mà luôn đạt kết quả.

Kory: *Làm thế nào để ta nhận ra mình đang ở trạng thái Zero? Anh có ý niệm gì về điều đó không?*

Joe: Có. Tôi có ý niệm về điều đó, nhưng làm thế nào để diễn đạt và mô tả việc này nhỉ. Tôi đã sử dụng hình ảnh tấm bảng để diễn đạt ý tôi. Tôi có nhắc điều đó trong các cuộc nói chuyện gần đây nhất, và tôi nghĩ rằng trong các khóa *Không giới hạn* tôi cũng có nói về điều đó.

Tôi đã nói chuyện với một số nhà lãnh đạo về chuyển hóa vài tháng trước, và dựng một tấm bảng trên sân khấu. Bảng hoàn toàn trắng, và tôi hy vọng trong khi nghe tôi nói mọi người có thể hình dung một tấm bảng. Không có gì trên bảng cả; chỉ một màu trắng. Sau đó, tôi mời tất cả mọi người trong cử tọa nêu ra cho tôi tất cả các cách để chữa lành, thanh tẩy bản thân, hoặc hoàn thiện bản thân. Tôi bắt đầu ghi lên bảng tất cả các kỹ thuật hoàn thiện cá nhân.

Vài phút sau tấm bảng đã đen đặc. Mọi người cùng nhìn vào bảng, và tôi nói: "Rồi, điều gì đã xảy ra với tấm bảng? À, giờ nó đã bị phủ kín bởi những gì ta nghĩ rằng sẽ giúp ta hòa nhập với nó."

Được quét bằng CamScanner

Tấm bảng là hình ảnh tôi ví với trạng thái Zero. Đó là nơi không có gì ngoài sự thuần khiết; không có ý nghĩ, không có cảm giác gì khác ngoài một thứ có thể được mô tả là tình yêu thương và từ trạng thái Zero đó, từ tấm bảng đó, hứng khởi có thể đến với ta.

Bây giờ, đây là lý do chúng ta không nhận ra trạng thái Zero. Đó là bởi vì ngay cả khi tôi đang mô tả, mọi người vẫn đang tự thắc mắc, hoặc đưa ra nhận xét về nó, hoặc thích nó hay ghét nó, hoặc hình dung các thứ được viết trên bảng. Tất cả các công cụ trên tấm bảng; tất cả những ý nghĩ và niềm tin trong tiềm thức của chúng ta là những gì cản trở chúng ta đạt đến trạng thái Zero. Vì vậy, nếu ta tưởng tượng mình đang tẩy xóa hết thảy những điều đó để trở về với tấm bảng thì một trong những điều ta nhận ra là sự bình an vô cùng. Càng tiếp tục dọn dẹp, ta càng đạt đến trạng thái Zero và khi ta bắt đầu nếm trải điều đó, đó chính là Phật tính; đó chính là ngộ; đó chính là trải nghiệm *satori*.

Do đó tôi nghĩ rằng chúng ta đang đi tìm cái chưa biết, tìm điều làm cho chúng ta hạnh phúc, mà không biết rằng hạnh phúc mà chúng ta muốn chính là sự tỉnh thức phía sau tất cả những suy nghĩ, cảm xúc, kỳ vọng và ham muốn, tất cả mọi thứ. Nó nằm ngay đây. Vì vậy, bạn càng thực hành và tôi càng thực hành Hoʻoponopono thì chúng ta càng đạt đến đó. Cho nên đó là mấy lý do sâu xa mà tôi nghĩ rằng tất cả mọi người hãy thực hành, nhất là khi nó chẳng tốn kém gì,

Được quét bằng CamScanner

hoàn toàn miễn phí, và đơn giản. Bốn mệnh đề, và ta có thể thực hành ngay bây giờ.

Kory: *Có quá nhiều truyền thống tâm linh trên thế giới để mọi người đi theo, Phật giáo hay Thần đạo hoặc bất cứ một con đường nào đó, nhưng giờ đây đã phát hiện ra Hoʻoponopono, tôi không thể tưởng tượng mình thiếu nó. Nó lấp đầy một khoảng trống lớn đến thế, anh biết đó. Tôi tự hỏi liệu anh đã bao giờ cảm thấy như vậy, và anh nhìn phương pháp này ra sao trong toàn bộ hành trình tâm linh của mình, phương pháp này khớp vào đâu với anh. Hoʻoponopono nằm đâu trên hành trình tâm linh?*

Joe: Tôi biết ơn nó nhiều nhất. Tôi biết ơn nhiều nhất với Tiến sĩ Hew Len, với Hoʻoponopono, với việc học hỏi này, với việc có thể chia sẻ kiến thức này. Chị biết đấy, tôi nghĩ chị biết, tôi đã viết khoảng 53 cuốn sách, nhưng *Không giới hạn* là cuốn duy nhất mà tôi đọc lại sau khi nó được xuất bản.

Kory: *Thật sao?*

Joe: Vâng, và tôi đọc khá gần đây. Tôi lật sách để tìm một nguồn tham khảo, và ngay lập tức bị cuốn hút và đã đọc toàn bộ cuốn sách. Tôi không biết có bao nhiêu tác giả thích thú đọc sách của chính mình, nhưng trước đó tôi chưa bao giờ làm vậy. Tôi đã làm điều đó với cuốn này, và tôi sống lại trải nghiệm ấy. Tôi sống lại trải nghiệm khi nghe về Hoʻoponopono, săn lùng Tiến sĩ Hew Len, cuộc phiêu lưu đầu tiên với ông ấy và tiếp đến tất cả những cuộc trò chuyện lạ thường giữa tôi với ông ấy.

Được quét bằng CamScanner

Vậy đó, tôi đang cầm một cuốn sách trong tay và mỉm cười; đây là đứa con nhỏ của tôi; tôi thích cuốn sách này. Tôi tự hào, hứng khởi, biết ơn; biết ơn có lẽ là từ thích hợp nhất. Vì đã biết được phương pháp này và áp dụng được nó và quan trọng hơn nữa, được chia sẻ nó.

Kory: *Tôi trân trọng việc anh đã dành thời gian để viết sách và tổ chức các khóa đào tạo để chia sẻ thông tin và anh lại sắp phát hành phiên bản trực tuyến Không giới hạn III, mà tôi nghĩ sẽ giúp nhiều người trên thế giới áp dụng.*

Joe: Họ sẽ yêu thích.

Kory: *Tôi cũng nghĩ vậy; không cần chờ giao nhận, chỉ việc bật máy lên là có ngay để xem. Tất cả nằm trong đó; toàn bộ khóa học cuối tuần được đưa vào đó, và đó là một trong những khóa đào tạo tuyệt vời nhất tôi từng thấy – mà tôi vốn đã thấy rất nhiều. Gia đình tôi đã xem và mọi người mà tôi cho xem đều rất thích. Quả là một bước tiến lớn đối với chúng ta khi phổ biến được Hoʻoponopono.*

Joe: Thật tuyệt vời khi mọi người được xem bởi vì trước hết đó là một dịp hy hữu để xem Tiến sĩ Hew Len giảng vì ông giảng rất thú vị, mà cũng rất sâu sắc. Kế đến, có rất nhiều câu hỏi của mọi người, và tôi thậm chí không nhớ hết. Tôi giống như cộng sự của ông; tôi có mặt để trợ giúp ông, và ông ấy thực sự là bậc đạo sư mà chúng ta nên lắng nghe.

Có quá nhiều thông tin, hứng khởi và quả thật tôi nghĩ rằng mọi người nên xem đi xem lại nhiều lần. Tôi không ngừng khơi lại các hình ảnh ấy trong tâm trí; thật hết sức mỹ mãn.

Được quét bằng CamScanner

Kory: *Chắc chắn rồi. Joe, tôi cảm ơn anh rất nhiều vì đã dành thời gian; anh đã trả lời nhiều câu hỏi và thực sự giúp tôi và mọi người đang lắng nghe thấy được một bức tranh rõ hơn nhiều về bản chất và cách áp dụng Hoʻoponopono, và tôi thực sự nghĩ rằng đây là một món quà cho bất cứ ai. Cảm ơn anh rất nhiều.*

Joe: Ồ, cảm ơn chị đã nêu các câu hỏi và dành thời gian cho việc này. Cầu chúc may mắn cho mọi người đang lắng nghe. Thương lắm, tôi xin lỗi, hãy tha thứ cho tôi, và xin cảm ơn.

Kory: *Cảm ơn anh, Joe. Chào anh và chúc mọi điều tốt lành nhất.*

Được quét bằng CamScanner

PHỤ LỤC D

Hỏi và Đáp về Không giới hạn

Bởi vì có quá nhiều thắc mắc về Hoʻoponopono, sẽ rất hữu ích nếu các câu hỏi được nêu ra đây cho mọi người tham khảo. Như Tiến sĩ Hew Len thường chỉ ra, tinh thần là một thể lăng xăng. Nó cứ hỏi cùng một câu, nhưng lại muốn có những câu trả lời khác nhau. Do đó, tôi sẽ nêu ra một số câu hỏi phổ biến, cùng với các giải đáp của tôi.

Hỏi: *Tôi nhận thấy thứ tự của các mệnh đề không hề giống nhau. Tôi nghe nói rằng thứ tự quan trọng, rồi tôi lại nghe thấy rằng không quan trọng. Tôi e mình sẽ làm sai và sự hiểu sai của tôi về quy trình sẽ ảnh hưởng bất lợi đến kết quả. Thứ tự có quan trọng không?*

Đáp: Không quan trọng bạn đọc theo thứ tự nào. Quan trọng là cứ đọc. Hãy làm theo hứng khởi và đọc theo thứ tự nào chính bạn cảm thấy hợp nhất. Hãy để

Được quét bằng CamScanner

cảm xúc dẫn dắt. Trong khóa học *Không giới hạn* cuối cùng, Tiến sĩ Hew Len đã rút ngắn bốn mệnh đề xuống còn hai: "Thương lắm" và "Xin cảm ơn." Sự vướng mắc với các mệnh đề và bất cứ điều gì liên quan là một yếu tố nữa mà ta phải dọn dẹp hoặc thanh tẩy. Các mệnh đề này là công cụ đơn giản để thanh tẩy nhằm giúp ta đạt đến Zero. Có vậy thôi. Nỗi e sợ thực hành sai là một điều phải được thanh tẩy. Đoạn âm thanh "Thương lắm" mà tôi ghi âm đã bị thiếu một mệnh đề; tuy nhiên, nó vẫn là một công cụ thanh tẩy hiệu nghiệm: *http://www.milagroresearchinstitute.com/iloveyou.htm.*

Hỏi: *Khi thanh tẩy, tôi nói với ai? Với tôi? Với người mà tôi muốn thanh tẩy? Tôi cảm thấy rối trí.*

Đáp: Ta không bao giờ nói với ai khác. Việc ta làm là thanh tẩy phần bên trong chính mình đang cảm nhận vấn đề ở bên ngoài. Không bao giờ có bất cứ ai khác hay bất cứ chuyện gì khác. Những gì bên ngoài là tác nhân kích thích khiến ta muốn thay đổi. Một lần nữa, ta không thay đổi những gì ở bên ngoài. Ta hãy thay đổi bên trong. Ta sử dụng các mệnh đề thanh tẩy để làm điều đó. Ta nói chuyện với Siêu nhiên – chứ không ai khác.

Hỏi: *Khi gặp một vấn đề và thực hành thanh tẩy, tôi có cần tập trung vào vấn đề hoặc con người đó trong khi thanh tẩy? Nếu con trai tôi có vấn đề, và tôi muốn dọn dẹp cho nó, liệu tôi có xâm phạm vào không gian cá nhân của nó nếu từ đầu nó không cho phép tôi dọn dẹp?*

Đáp: Câu này cũng tương tự như câu trên. Một lần nữa, ta không tập trung vào người khác. Ta tập trung vào bản

Được quét bằng CamScanner

thân. Vấn đề không ở bên ngoài; nó ở trong ta. Ta tập trung vào vấn đề trong lúc trải nghiệm. Ta luôn trải nghiệm nó bên trong. Như Tiến sĩ Hew Len thường hỏi, "Bạn có bao giờ để ý rằng mỗi khi gặp vấn đề thì bạn luôn luôn có mặt?" Vấn đề nằm trong ta. Đó là nơi để ta chú tâm và định hướng việc thanh tẩy. Ta thỉnh cầu Siêu nhiên phóng thích năng lượng ở bên trong khiến ta nhìn thấy vấn đề ở bên ngoài.

Hỏi: *Tôi có phải dọn dẹp mãi mãi suốt đời? Việc đó có vẻ mệt mỏi và tốn công sức khủng khiếp. Có cách nào khác không?*

Đáp: Có quá nhiều dữ liệu trên đời – sự lập trình, những niềm tin, và thông tin tiêu cực – đến mức sự thách thức đối với chúng ta sẽ kéo dài suốt đời. Vâng, ta phải tiếp tục dọn dẹp, nhưng thật ra thì có gì khó nhọc khi nói "Thương lắm" và "Cảm ơn" ở bên trong? Ngoài ra, trong khóa *Không giới hạn III* cuối cùng, Tiến sĩ Hew Len đã dạy tất cả chúng ta một cách thực hành tắt. Bởi vì đứa trẻ bên trong ta nắm giữ tất cả dữ liệu của vô thức, ta có thể dạy đứa trẻ bên trong chính mình cách dọn dẹp để khi ý thức quên dọn dẹp hoặc cần nghỉ ngơi, đứa trẻ nội tâm sẽ dọn dẹp 24/7. (Xem Phụ lục E).

Hỏi: *Nếu tôi chỉ cần bốn mệnh đề này thì bao nhiêu sản phẩm Hoʻoponopono mà mọi người đang bán và thu lợi nhuận sẽ ra sao? Trong suy nghĩ của riêng tôi, trục lợi từ tâm linh là một việc không hay ho và làm tôi đặt câu hỏi về giá trị của Hoʻoponopono. Xin vui lòng giải đáp cho tôi.*

Đáp: Ý nghĩ cho rằng người khác đang trục lợi tâm linh ngụ ý tiền bạc là xấu xa. Tiền không xấu. Tiền thực tế là

Được quét bằng CamScanner

trung tính. Tiền thậm chí còn mang tính tâm linh. Tôi đã đưa ra cả một giáo trình dưới dạng ghi âm về vấn đề này (*Bí quyết để thu hút tiền bạc*). Nếu mọi thứ đều của Siêu nhiên, tại sao tiền lại là ngoại lệ? Các vật phẩm ấy tồn tại để giúp ta. Nếu ta không muốn thì đừng mua. Tại sao lại ngồi đánh giá trong khi người khác đang làm ra vật phẩm để giúp ta cảm nhận tốt hơn, trở nên thanh khiết hơn, và hạnh phúc hơn? Họ chỉ đang làm dịch vụ. Lời đánh giá việc đó là xấu hoặc phản tâm linh nghe như một niềm tin hạn hẹp cần được xóa đi. Ý tưởng ấy nghe như tự nêu cao chính nghĩa. Ngay cả Tiến sĩ Hew Len cũng bán vật phẩm, như hầu hết các giảng viên Hoʻoponopono khác. Tôi sẽ thanh tẩy điều đó.

Hỏi: *Ta dạy cho những người khác thanh tẩy ra sao?*

Đáp: Ta không cần dạy. Không ai khác cần phải biết gì về chuyện thanh tẩy. Chỉ mỗi ta cần biết. Tiến sĩ Hew Len đã dành 25 năm qua để dọn dẹp bản thân. Ông công khai nói rằng lý do duy nhất mà ông còn sống là để dọn dẹp. Không quan trọng nếu ai khác có làm điều đó hay không. Điều quan trọng là ta hãy làm điều đó. Một trong những tình huống tôi thường gặp trong các khóa học là người ta nghe thấy vấn đề và khuyên người khác, "Anh nên dọn dẹp chuyện đó." Sai. Bất cứ khi nào ta nghe thấy một vấn đề, nó chính là thứ để ta dọn dẹp. Cứ việc dọn ngay lập tức. Trong thực tế, ta không bao giờ nên bảo ban ai dọn dẹp. Bất kể điều gì ta nghe thấy hoặc trải nghiệm đều là thứ để ta dọn dẹp.

Được quét bằng CamScanner

Hỏi: *Tôi đã dự một khóa Không giới hạn, và vẫn không hiểu. Phương pháp này nhằm mục đích gì?*

Đáp: Về cơ bản, phương pháp này nhằm trở về với Siêu nhiên. Trong chương trình ghi âm *Khóa học Thức tỉnh*, tôi nói có bốn giai đoạn để thức tỉnh. Hầu hết mọi người chưa bao giờ qua được cấp độ đầu tiên (nạn nhân). Nhờ các bộ phim như *Điều bí mật* và *La bàn*, nhiều người đang đạt đến cấp độ hai (chủ động quyền năng). Nhờ cuốn *Không giới hạn*, một số nhận thức được cấp độ ba (phó thác), nhưng còn có một cấp độ thứ tư. Đó là khi ta thức tỉnh trước Siêu nhiên. Đó là khi Siêu nhiên thở một cách có ý thức thông qua ta. *Không giới hạn* là một cách để xóa tất cả các dữ liệu chặn giữa ta và Siêu nhiên (Zero). Điều này nghĩa là gì? Mục đích của nó là loại bỏ nhiễu trong tâm trí của ta để Siêu nhiên sống trong ta với nhận thức và tình yêu. Để đạt đến đó, chúng ta có rất nhiều việc phải làm, vì vậy, hãy dọn dẹp.

Hỏi: *Sự khác nhau giữa các khóa Không giới hạn và các khóa Hoʻoponopono cơ bản và nâng cao là gì? Tôi có buộc phải tham dự khóa nào trước khi học sang các lớp tiếp theo? Nếu thông tin này là bí truyền, tại sao anh lại được phép tiết lộ một số bí mật trong* Không giới hạn *hoặc phát hành phần ghi âm của khóa Không giới hạn?*

Đáp: Sự khác biệt chủ yếu giữa một khóa Không giới hạn và các khóa Hoʻoponopono cơ bản là thế này: với Không giới hạn, bạn sẽ có tôi là người đồng hướng dẫn. Bạn phải học khóa Hoʻoponopono cơ bản và thực hành

Được quét bằng CamScanner

các phương pháp này ít nhất hai năm trước khi dự khóa Hoʻoponopono nâng cao. Tôi được phép công bố một số thông tin bởi vì Tiến sĩ Hew Len đã cho phép tôi. Dù gì, ông cũng là đồng tác giả cuốn *Không giới hạn* và là người hướng dẫn chính của phương pháp Hoʻoponopono. Nếu ông cho phép thì hẳn nhiên tôi có thể viết sách, phát hành nội dung âm thanh hay DVD.

Hỏi: *"Tôi xin lỗi!" Câu này có nghĩa là xin thứ lỗi hay đáng buồn không? Tôi phải xin lỗi về điều gì khi mọi thứ trong vũ trụ đều hoàn hảo? Tôi không thích nói câu ấy.*

Đáp: Bạn hãy nói "Tôi xin lỗi" và "Hãy tha thứ cho tôi" vì đã không có ý thức. Ý này không liên quan gì đến sự hối tiếc, cảm giác có lỗi, xấu hổ, hoặc kết tội mà hoàn toàn là việc nhận thức mình đã u mê lâu nay. Khi va phải một ai đó trong cửa hiệu, bạn nói, "Tôi xin lỗi". Tại sao? Bạn đã sơ suất. Bạn đã vô ý và làm gì đó trong lúc mình không hay biết.

Khi để đạt với Siêu nhiên những lời ấy, bạn đang bày tỏ cho Siêu nhiên biết rằng trước đây mình không có ý thức. Sự tha thứ là một trong những công cụ chuyển hóa mạnh mẽ nhất. Nếu không sẵn sàng xin tha thứ cho sự thiếu ý thức, bạn có thể ngăn cản dòng chảy Siêu nhiên trong cuộc đời mình ở cả các khía cạnh khác.

Tôi đã từng hỏi Tiến sĩ Hew Len rằng nên nói gì với những người phàn nàn không muốn nói, "Tôi xin lỗi." Ông đáp, "Hãy bảo rằng họ không cần phải nói."

Được quét bằng CamScanner

PHỤ LỤC E

Tiến sĩ Hew Len thăm hỏi đứa trẻ nội tâm của ta

Trong khóa *Không giới hạn III*, Tiến sĩ Hew Len đã dẫn dắt học viên thiền để gặp gỡ đứa trẻ bên trong chính mình, mà tôi đã ghi lại toàn bộ sau đây.

Có một phần trong ta cần biết phương cách vận hành, gọi là tiềm thức. Tôi sẽ đưa bạn đến đó ngay bây giờ. Vậy nên, bạn hãy nhắm mắt lại, như đang thư giãn. Đây là mối quan hệ quan trọng nhất trong sáng thế. Quan trọng hơn bất kỳ mối quan hệ đời thực nào của bạn. Vì vậy, hãy thư giãn, nhắm mắt lại, tôi sẽ đưa bạn đến với điều mà tôi cho là mối quan hệ quan trọng nhất trong sáng thế, giữa ý thức và tiềm thức, tức quan hệ mà tôi sẽ gọi là giữa mẹ và con.

Người mẹ là ý thức, vốn có quyền lựa chọn hoặc chăm sóc cho đứa trẻ hoặc phớt lờ nó. Bây giờ chúng ta

Được quét bằng CamScanner

hãy giả sử nếu không dùng đến thuật ngữ, ý thức thực sự chính là khái niệm người mẹ trong sáng thế và tiềm thức chính là đứa trẻ và đứa trẻ có tất cả ký ức từ lúc sáng thế và bị chồng chất. Chồng chất.

Vì vậy, nếu bạn bị trầm cảm, chính sự viêm nhiễm ở đứa trẻ gây ra trầm cảm. Cho nên chúng ta cần làm cho mối quan hệ này hanh thông. Điều đầu tiên cần làm là hãy thực hành thật chậm, hãy nói với đứa trẻ, "Ồ, lần đầu tiên kể từ lúc sáng thế, tôi nhìn thấy em hiện hữu trong tôi."

Đó là việc đầu tiên mà bạn cần làm – điều quan trọng là nhận thức được rằng có một đứa trẻ nội tâm hiện hữu bên trong. Và bạn nói với đứa trẻ nội tâm này, "Ôi chao ơi. Đây là lần đầu tiên tôi nhận thức được em là một phần trong tôi." Kế đến, bạn nói với nó rất đơn giản, "Thương lắm. Thương lắm."

Và sau đó bạn nhìn nhận rằng tất cả mọi đau khổ là dữ liệu được lưu giữ trong đứa trẻ này và bạn nói với đứa trẻ, rất đơn giản, "Tôi xin lỗi. Hãy tha thứ cho tôi về tất cả những ký ức tích tụ mà em trải nghiệm thành nỗi buồn, nỗi khổ, nỗi đau." Thế là bạn đang nói chuyện với đứa trẻ, nhìn nhận trách nhiệm của bạn về tất cả phiền muộn của nó, mà bạn đã tạo ra, đã chấp nhận và tích tụ, và rằng bạn muốn hóa giải điều đó.

Và một trong các bước, rất đơn giản, là bạn phải luôn luôn xin phép đứa trẻ. Không bao giờ được tiếp cận đứa trẻ mà không xin phép. Và bạn hãy làm điều này. Hãy nói với đứa trẻ, "Làm ơn, hãy cho phép tôi xoa đầu

Được quét bằng CamScanner

em bằng tình yêu thương và sự quan tâm." Cứ nói với nó. "Hãy cho phép tôi làm điều này." Và cứ nói như thế. Bạn không cần phải mường tượng bất cứ điều gì, chỉ cần nói thế.

Hãy hình dung chính mình đang xoa đầu một đứa trẻ. Và trong khi đang xoa đầu đứa trẻ, bạn nói với đứa trẻ, "Thương lắm. Hãy tha thứ cho tôi về tất cả những phiền muộn đã tích tụ, giờ đây đang lưu trữ trong em. Tôi xin lỗi." Một lần nữa, tôi nhắc lại, đây là mối quan hệ quan trọng nhất bởi vì bạn có thể dạy đứa trẻ này dọn dẹp một cách tự động, nhưng nếu bạn không nhìn nhận đứa trẻ này hoặc không thực sự quan tâm đến nó, cách này sẽ không có tác dụng.

Cho nên trong khi đang xoa đầu đứa trẻ hãy nói, "Thương lắm. Cảm ơn em đã hiện hữu trong tôi và tôi xin lỗi nếu lâu nay đã lơ là. Có lẽ lâu nay tôi không chăm sóc em chu đáo. Nếu đã lợi dụng em, tôi xin lỗi." Và sau đó bạn làm như thể tự kiểm. Bạn trò chuyện với đứa trẻ về tất cả những ký ức tái hiện dưới dạng vấn đề, và nói với đứa trẻ: "Nếu em không phiền, hãy giúp tôi giải tỏa." Và bạn bắt đầu từ đỉnh đầu của mình nếu bị đau đầu.

Nếu bị đau lưng, bạn bắt đầu di chuyển xuống thân mình. Bạn tự kiểm và nói với đứa trẻ, "Ồ, tôi đang bị đau đầu. Xin hãy giải tỏa những ký ức đang tái hiện điều này. Tôi không biết những ký ức ấy là gì. Tôi thậm chí cũng không muốn biết những ký ức ấy là gì, nhưng em biết." Và tiếp đó chúng ta có thể phú dâng cho Siêu nhiên thông qua Siêu thức. Ta có thể nhờ Siêu nhiên giải phóng nó.

Được quét bằng CamScanner

Trong khi thực hiện bước này, bạn xoa đầu đứa trẻ thật nhẹ nhàng. Rồi bây giờ bạn chuẩn bị xin phép đứa trẻ để ôm nó nhẹ nhàng, chứ không ôm ghì. Ôm ghì làm đứa trẻ sợ, bạn nói với đứa trẻ, "Hãy cho phép tôi ôm em thật nhẹ nhàng." Và bạn làm điều đó. Hãy ôm đứa trẻ một cách nhẹ nhàng. Rồi bạn ẵm đứa trẻ trong vòng tay, và nói với nó. "Cảm ơn em đã hiện hữu trong tôi. Thương lắm và tôi xin lỗi vì tất cả những ký ức tích tụ mà em đã trải nghiệm thành niềm đau và nỗi khổ. Hãy tha thứ cho tôi."

Sau đó, bạn bảo đứa trẻ chìa bàn tay cho bạn. "Hãy đưa bàn tay cho tôi nắm một cách nhẹ nhàng. Em muốn đưa bàn tay nào cũng được." Và trong tâm trí, bạn đưa tay ra đón lấy bàn tay, bạn cầm lấy một cách nhẹ nhàng, nhẹ nhàng vuốt ve và một lần nữa nhìn nhận đứa trẻ là một phần trong bạn: "Cảm ơn em đã là một phần trong tôi. Một phần trong tôi mà tôi đã không mấy chú tâm và tôi xin lỗi. Hãy tha thứ cho tôi. Thương lắm."

Sau đó, bạn có thể tiếp tục tự kiểm. Bạn có thể xem xét về mặt tài chính. Bạn nói với đứa trẻ, "Vâng, chính ký ức là vấn đề. Tôi muốn em hãy buông bỏ. Hãy buông bỏ." Rồi bạn tự kiểm. Bất kể vấn đề tài chính nào mà bạn đang gặp phải. Bất kỳ vấn đề thuế má nào, bạn hãy xử lý. Bất kỳ vấn đề gì liên quan đến phát mãi tài sản thế chấp hoặc bất cứ vấn đề gì.

Bạn cứ nói bởi vì vấn đề không phải là phát mãi. Vấn đề không phải là tài chính. Chính ký ức đang tái hiện lại những tai ương. Chính là khoản thế chấp trong

Được quét bằng CamScanner

tâm hồn của bạn, và bạn muốn đứa trẻ đang nắm giữ khoản thế chấp này hãy buông bỏ." Xin hãy buông bỏ. Chúng ta đã thấu chi ở ngân hàng," hay, "Chúng ta đã lạm dụng tiền bạc. Bất kể với những ký ức nào về việc ta đã lạm dụng tiền bạc, lạm dụng tài chính, lạm dụng đất đai, xin hãy buông bỏ."

Rồi sau đó bạn xin phép nắm bàn tay kia của đứa trẻ. "Hãy cho phép tôi nắm bàn tay kia của em." Rồi trong tâm trí, bạn đưa tay ra nắm lấy bàn tay kia; cầm một cách nhẹ nhàng, nhẹ nhàng vuốt ve. Bây giờ tôi muốn bạn hãy thanh khiết; đứa trẻ này là nơi tích tụ tất cả mọi vấn đề. Cho nên, bạn cần có quan hệ tốt đẹp với đứa trẻ này để phú dâng và phó thác.

Cứ thế bạn nâng niu, vuốt ve bàn tay; rồi nhìn lại chính mình, và tự kiểm về những gì đang xảy ra trong bản thân, khiến mình gặp vấn đề – tức trải nghiệm vấn đề – với một số người. Bạn khơi dậy mọi chuyện trong cuộc sống và nói, "Thế nhé, tôi không biết những ký ức này là gì, nhưng tôi nhận thấy khi gặp những chuyện như thế, tôi cảm thấy khó chịu và bực dọc, và không biết như thế nghĩa là gì, nhưng chính là do ký ức trong tôi, và vì vậy xin hãy buông bỏ."

Bạn hãy nói chuyện với đứa trẻ, vốn dĩ là một ngân hàng ký ức. "Xin hãy buông bỏ." Đây là mối quan hệ quan trọng nhất, thiết yếu nhất trong toàn bộ sáng thế, giữa người mẹ và đứa trẻ. Nếu thuyết phục được đứa trẻ, người mẹ sẽ thành công. Đứa trẻ sẽ giúp người mẹ dọn dẹp, sẽ sẵn sàng buông bỏ, sẽ sẵn sàng mách bảo qua

Được quét bằng CamScanner

trực giác cho người mẹ, "Vấn đề này đang dấy lên. Ta nên buông bỏ thôi!"

Cảm ơn rất nhiều. Giờ đây bạn hãy xin phép đứa trẻ để ôm vai nó. "Hãy cho phép tôi ôm vai của em." Rồi bạn ôm lấy đôi vai và bắt đầu đối thoại tiếp. Cuộc đối thoại lần này hướng về tình thương yêu. Hãy nhìn nhận sự hiện diện của đứa trẻ. "Thương lắm. Cảm ơn em, cảm ơn em, cảm ơn em đã hiện hữu trong tôi. Tôi thực sự biết ơn đã có em trong tôi mà tôi đã không chăm sóc kể từ lúc khởi thủy thời gian. Hãy tha thứ cho tôi vì đã không biết đến em, không quan tâm đến em, đã gây cho em nhiều tổn thương, đau đớn và u buồn. Tôi xin lỗi. Tôi yêu thương em. Cảm ơn em đã hiện hữu trong tôi."

Rồi bạn lại ôm lấy đôi vai của đứa trẻ. Bạn cất lời, "Xin hãy cho phép tôi ôm vai của em và trao cho em tình yêu thương vô vàn." Xin nhắc lại một lần nữa, nếu bạn đang tìm kiếm đối tác kinh doanh, đứa trẻ này là đối tác kinh doanh tốt đẹp nhất trong sáng thế.

Nếu ổn thỏa, mối quan hệ giữa người mẹ và đứa trẻ sẽ mang lại mọi thứ. Bạn đang ôm vai của đứa trẻ, đoạn bạn nhìn vào mắt nó và bộc bạch, "Tôi đã không biết đến em. Tôi đã khiến em đau buồn. Tôi xin lỗi. Hãy tha thứ cho tôi. Tôi yêu thương em. Cảm ơn em đã sẵn sàng buông bỏ để em và tôi thoát khỏi ký ức. Để em và tôi có thể nắm tay Siêu nhiên và Amakua sánh bước đi vào ánh sáng."

Bạn có thể thực hành quy trình này vào buổi sáng. Bạn có thể thực hành quy trình này vào buổi tối. Bạn có thể mất vài phút trong thời khóa biểu bận rộn của mình

Được quét bằng CamScanner

để kết nối trở lại, để được hiệu chỉnh. Và nếu bạn sẵn sàng thực hành quy trình này, khi ấy đứa trẻ nội tâm sẽ là đối tác của bạn. Giờ chúng ta chuyển sang bài thở bảy nhịp. Hãy đặt hai bàn chân trên sàn nhà, ngón cái và ngón trỏ của mỗi bàn tay chụm lại và đặt trên đầu gối hoặc trong lòng để thực hành thở.

Đứa trẻ trân trọng hơi thở và quá trình dọn dẹp này. Ta hãy tập một chu kỳ thở. Ta hít vào và đếm đến bảy, ta nín thở và đếm đến bảy, ta thở ra và đếm đến bảy, rồi ta lại ngưng thở và đếm bảy. Thở bảy đợt như thế.

Tôi sẽ nói về việc đặt tên cho đứa trẻ của bạn. Có bốn khả năng và chỉ có bốn mà thôi. Và đó chỉ là một đề xuất thôi nhé. Một cái tên bạn có thể đặt cho tiềm thức. Tôi sẽ hướng dẫn bạn làm điều đó và giải thích, và sau đó bạn sẽ xoay xở tự làm một mình.

Cái tên đầu tiên bạn có thể đặt cho đứa trẻ là Kalā, vốn là một từ tiếng Hawaii có nghĩa tương đương với "mặt trời". Bạn nhớ đọc cho chính xác nhé. Sẽ thật là ngượng ngùng nếu bạn nói chuyện với ai đó biết thứ tiếng này và bạn lại nói "Kala," có nghĩa là "tiền bạc". Nếu bạn nói "Kalah," từ đó lại có nghĩa là "sự tha thứ". Mặt trời là Kalā. Các nhà truyền giáo đã bỏ dấu; họ đặt dấu gạch ngang lên trên, và dấu này gọi là dấu nguyên âm dài. Cho nên từ này là Kalā.

Một từ khác là Keola, tương đương với "cuộc sống". Vậy ta làm thế này nhé; trước tiên bạn tiếp cận với đứa trẻ nội tâm, nếu bây giờ đã thư giãn, bạn hãy nhắm mắt lại. Chúng ta sẽ nói chuyện với đứa trẻ nội tâm này,

Được quét bằng CamScanner

kẻ lưu giữ tất cả ký ức và gánh nặng, trong khi ý thức cứ lải nhải và đứa trẻ tội nghiệp này cứ phải chịu đựng. Ta hãy thư giãn và tôi thấy tốt hơn cả bạn hãy nhắm mắt lại để không bị phân tâm.[1]

Trước hết ta sẽ nói với đứa trẻ, "Ôi chao ơi, đây là lần đầu tiên trong đời tôi nhận ra rằng có em ở trong tôi". Bạn nhìn nhận sự hiện hữu của tiềm thức, Unihipili, khái niệm mà tôi đang gọi là đứa trẻ. Bạn hãy nói, "Ôi chao ơi, lần đầu tiên tôi ý thức được rằng mình có phần này bên trong mà tôi đã không lưu tâm, tôi có phần này mà tôi đã lơ là, tôi có phần này mà tôi đã lạm dụng, tôi xin lỗi.". Bạn nhìn nhận đứa trẻ đang hiện hữu và cứ nói, "Thương lắm. Thương lắm. Cảm ơn em, cảm ơn em, cảm ơn em đã hiện hữu trong tôi và tôi xin lỗi đã để quá lâu, đã hằng hà các kiếp đến nay tôi mới nhận ra có 'em' trong tôi và tôi chịu trách nhiệm về em. Tôi xin lỗi về bao sự lơ là với em; hãy tha thứ cho tôi. Tôi xin lỗi về bao sự lạm dụng em, hãy tha thứ cho tôi. Tôi xin lỗi về bao sự hy sinh của em. Tôi đã ưu tiên cho mọi thứ khác thay vì em."

Sau đó, bạn xin phép để xoa đầu đứa trẻ. "Hãy cho phép tôi xoa đầu em với tình yêu thương, sự chăm sóc và quan tâm." Bạn hãy làm, cứ thế với quy trình. Cứ vuốt ve nó trong tâm trí, xoa đầu đứa trẻ của mình. Trong khi xoa đầu, bạn nói chuyện với nó; nó là một cộng sự.

[1] Tiến sĩ Hew Len đã không nêu ra hai cái tên nữa cho đứa trẻ nội tâm. Tôi đề nghị hãy để cho đứa trẻ trong nội tâm mách bảo bạn tên của nó.

Được quét bằng CamScanner

Nếu không có người cộng sự này, nếu bạn không có quan hệ với phần này bên trong chính mình, bạn sẽ không bao giờ, chẳng bao giờ, và tôi không quan tâm bạn sẽ kiếm được bao nhiêu tiền, bạn sẽ luôn luôn chẳng hạnh phúc; bạn sẽ chẳng bao giờ thấy có đủ tiền. Tôi không quan tâm bạn quan hệ với ai, nếu có quan hệ ổn thỏa với đứa trẻ, bạn có thể có mọi thứ, bạn có thể có tiền bạc thỏa đáng, mọi mối quan hệ thỏa đáng, nhưng trước tiên bạn phải giải quyết với đứa trẻ.

Bạn xoa đầu và nói chuyện với nó. "Thương lắm; cảm ơn em; hãy tha thứ cho tôi về tất cả những tổn thương và khổ sở mà em đang trải qua, và chúng ta sẽ dọn dẹp." Bất kể điều gì dấy lên, chúng ta đều có thể nói, "Thương lắm; cảm ơn"; các công cụ, như nước Thái dương Xanh, đều là công cụ dẫn dắt, và một khi bạn bắt đầu quá trình truyền dạy cho đứa trẻ cách thực hành, nó sẽ làm. Nhưng nó chờ đợi bạn, trước nhất, thực hành điều đó, kế đến, dạy cho nó, và nó đang chờ xem những gì bạn làm và liệu bạn có dọn dẹp hay không.

Bạn vuốt ve nó rất nhẹ nhàng và rồi bảo, "Nghe này, tôi muốn biết tên, nếu có một cái tên mà em muốn được gọi." Vậy là ta có bốn cái tên và bạn bảo, "Cái tên đầu tiên là Kalā; nghĩa là 'mặt trời.' Để xem có tên nào trong số hai cái tên này làm em quan tâm. Và còn hai cái tên nữa, chúng ta sẽ xem liệu có cái nào trong bốn cái tên này là tên mà em muốn. Tên thứ nhì là Keola, nghĩa là 'cuộc sống.' Tôi muốn em xem có bất kỳ tên nào trong số này phù hợp, và nếu không thì tôi muốn em cho biết,

Được quét bằng CamScanner

để tôi có thể tìm một số tên cho em, hoặc em có thể cho tôi biết tên nào thì được."

Bạn đã có sẵn cái tên nhưng bạn vẫn ngỏ lời, "Chúng ta hãy xem một cái tên." Rồi bạn tiếp tục quy trình, và hãy ôm đứa trẻ một cách nhẹ nhàng, không ôm thật chặt, như ta đã nói lúc nãy. Ý quan trọng ở đây là hãy xin phép. "Hãy cho phép tôi ôm em một cách nhẹ nhàng," và sau đó hãy ôm lấy. "Tôi ôm em nhẹ nhàng."

Một trong những đặc điểm của tiềm thức là nó không có quyền quyết định. Tôi muốn nhắc lại một lần nữa; nó không có quyền quyết định. Vì vậy, nếu một ký ức trỗi dậy, nó sẽ bắt chước ký ức đó. Nếu hứng khởi trỗi dậy, nó sẽ bắt chước hứng khởi đó, vì vậy bạn phải bắt đầu giúp nó phân biệt giữa ký ức và hứng khởi. Bạn làm điều đó bằng cách cứ dọn dẹp. Bạn đang ôm đứa bé, nâng niu nó trong vòng tay và nói, "Thương lắm; thương lắm." Bạn đang bù đắp lại hằng hà những lúc lơ là. "Tôi xin lỗi; hãy tha thứ cho tôi vì đã lơ là, đã lạm dụng, và không chăm sóc em.

Một lần nữa, chúng ta nên có một cái tên cho em, ta hãy xem cái tên nào hợp với em." Như vậy đứa trẻ phải chọn tên, chứ không phải mẹ. Tâm trí đề xuất một số tên để đứa trẻ chọn lấy một, và bạn tiếp tục nói chuyện với nó, "Tôi có bốn cái tên và có thể có những cái tên khác nữa. Chúng ta cùng tìm một cái tên cho em."

Sau đó, bạn xin phép đứa trẻ để nắm tay nó, nhẹ nhàng vuốt ve bàn tay. Và bạn nói trong tâm trí, "Em muốn đưa tay nào cũng được, hãy để tôi vuốt ve," rồi bạn nắm lấy bàn tay ấy, thật nhẹ nhàng, và bắt đầu vuốt ve.

Được quét bằng CamScanner

Khi ấy, nếu có bất cứ điều gì mà bạn đang trải nghiệm, một cơn đau đầu, đau lưng, bất cứ điều gì, vốn chỉ là dữ liệu tái hiện, hãy nói với đứa trẻ, "Tôi xin lỗi, hãy tha thứ cho tôi vì đã tạo ra, chấp nhận và tích tụ dữ liệu mà em đang trải nghiệm lúc này, dù là cơn nhức đầu hay đau nhức trong cơ thể," bạn cứ nói chuyện như thế với đứa trẻ. "Với bất cứ thông tin nào đang diễn ra bên trong khiến chúng ta trải nghiệm vấn đề này, xin hãy buông bỏ." Và cách để chúng ta buông bỏ là nói với thông tin ấy. "Thương lắm; cảm ơn; nước Thái dương Xanh, hãy tha thứ cho tôi; tôi xin lỗi, bột ngô xanh." Tất cả những gì ta phải làm là nói trong tâm trí, "Dâu tây, việt quất," rồi sau đó ta nói với đứa trẻ, "Và bây giờ em cũng có thể nói như vậy. Vậy thì nếu bất cứ điều gì trỗi dậy, tất cả hàng triệu triệu những thứ trỗi dậy mà tôi không ý thức được, em có thể dọn dẹp cho chúng ta, em có thể dọn dẹp."

Như thế bạn đang dạy cho đứa trẻ cách dọn dẹp để trong trường hợp bạn bị vướng mắc nó sẽ dọn dẹp cho bạn. Sau đó, bạn xin phép đứa trẻ để nắm bàn tay kia của nó. "Bây giờ hãy cho phép tôi nắm bàn tay kia của em"; hãy nắm lấy một cách nhẹ nhàng, nhẹ nhàng vuốt ve, và bạn lại thực hiện quy trình đó. Một lần nữa, bạn nói chuyện với đứa trẻ. Nếu bạn đang gánh chịu bất cứ điều gì, dù về tài chính, hay bất kỳ cảm xúc mạnh mẽ nào đang dấy lên đến mức choáng ngợp; hãy nói với đứa trẻ. "Ồ, đó chỉ là ký ức tái hiện".

"Vậy thì dù bất cứ thông tin nào đang phát tác trong ta, xin hãy buông bỏ. Hãy cứ để nó trỗi dậy để dâng cho

Được quét bằng CamScanner

Siêu nhiên chuyển hóa." Cứ thế bạn nói chuyện với đứa trẻ, một cách thân ái, mộc mạc, rằng mọi thứ chỉ là dữ liệu. Bạn chớ lấn át nó bằng ý nghĩ về sự hiểu biết; cứ nói. "Một điều gì đó đang diễn tiến, có thông tin đang diễn tiến bên trong khiến chúng ta trải nghiệm vấn đề này, cho nên hãy buông bỏ." Bạn có thể buông bỏ nó bằng cách nói, "Thương lắm, và cảm ơn." Giờ đây bạn đã có mối quan hệ cộng hợp này và có đứa trẻ giúp dọn dẹp, cho dù bạn đang ngủ và nếu bất kỳ giấc mơ nào xuất hiện, hãy nói, "Ồ, chúng ta có thể buông bỏ điều đó."

Giờ bạn hãy xin phép đứa trẻ để ôm vai của nó. "Hãy cho phép tôi ôm vai của em," và nhìn vào mắt đứa trẻ rồi lại bắt đầu nói "Thương lắm; cảm ơn em đã là một phần trong tôi," rồi sau đó hỏi đứa trẻ xem liệu có bất cứ điều gì nó muốn buông bỏ, bất kỳ thông tin nào trong tiềm thức mà bạn đang trải nghiệm như sự đau buồn hoặc bất bình, và nói với nó, "Chúng ta hãy buông bỏ điều đó." Bất cứ dữ liệu, thông tin nào đang tái hiện, khiến tôi có cảm giác như đang trầm uất hoặc bất cứ cảm giác gì.

Rồi bạn nhắc nhở đứa trẻ, "Chúng ta hãy tìm một cái tên cho em. Chúng ta có bốn gợi ý, nhưng nếu em có một nhận thức nào mà có thể cho tôi biết về cái tên thì thật quý hóa. Hãy sẵn lòng cho tôi biết cái tên nào em cảm thấy đúng với em." Bạn cứ dọn dẹp điều này, bạn dọn dẹp đến mức có thể đưa ra bất cứ thông tin gì cho đứa trẻ vì đứa trẻ sẽ là người lựa chọn cái tên.

Sau đó, khi đã xong, bạn cảm ơn đứa trẻ. "Cảm ơn em đã đến thăm tôi; cảm ơn em; cảm ơn em. Tôi rất biết

Được quét bằng CamScanner

ơn em đã sẵn lòng đến thăm tôi. Thương lắm; thương lắm; thương lắm."

Bây giờ chúng ta sẽ thực hành bảy đợt thở; bạn đặt hai bàn chân xuống sàn; ngồi thẳng dựa vào lưng ghế, cột sống của bạn là người thân trong gia đình và tổ tiên cho nên khi hít vào, bạn đang hít cho người thân trong gia đình và tổ tiên. Bạn đặt hai bàn chân xuống sàn, và nếu không chạm tới được, bạn có thể đặt bàn chân xuống sàn trong tâm trí để có thể hít thở từ Mẹ Trái đất, vương quốc khoáng sản và động vật. Bạn chụm các ngón tay vào nhau, ngón trỏ chạm vào các ngón khác, đặt trên lòng và thở bảy đợt. Bạn hít vào đếm đến bảy, ngưng thở đếm đến bảy, thở ra đếm đến bảy, ngưng thở đếm đến bảy, hết một đợt. Hãy làm bảy đợt.

Một buổi tối mùa hè, một cơn dông dữ dội ập đến, và trong lúc cơn dông đang hung tợn, một người mẹ đã cho cậu con trai vào giường. Cô đang định tắt đèn thì thằng bé hỏi bằng giọng run run, "Mẹ, mẹ ngủ với con tối nay chứ?" Người mẹ mỉm cười và ôm thằng bé trấn an.

"Không được, con à," cô ta nói. "Mẹ phải ngủ trong phòng của bố."

Sự im lặng kéo dài cuối cùng đã bị phá tan bởi giọng nói bé bỏng: "Lớn mà nhát."

Được quét bằng CamScanner

PHỤ LỤC F

Danh mục hóa giải chi tiết của Ho'oponopono

—Saul Maraney

- Khi nhận thấy một vấn đề, tôi hỏi CHÍNH MÌNH: "Điều gì đang xảy ra bên trong TÔI khiến tôi gây ra vấn đề này? Và làm thế nào tôi có thể khắc phục vấn đề này trong TÔI?"
- Công việc của tôi là dọn dẹp bản thân. Trong khi tôi dọn dẹp chính mình, thế giới trở nên thuần khiết, bởi vì tôi là thế giới. Tất cả bên ngoài TÔI là một sự phóng chiếu và ảo tưởng.
- Trách nhiệm của tôi là chỉnh sửa mọi thứ tôi trải nghiệm từ bên trong của TÔI bằng cách kết nối với Siêu nhiên. Tôi nói: "Thương lắm" với Siêu nhiên để chỉnh sửa mọi thứ ở bên ngoài.

Được quét bằng CamScanner

- Tôi đang dọn dẹp ký ức CỦA TÔI.
- Nỗi đau bên trong TÔI là một ký ức ĐƯỢC CHIA SẺ. (Tiến sĩ Hew Len biết rằng chính một chương trình khiến các bệnh nhân hành động như thế. Họ không kiểm soát được. Họ bị kẹt trong một chương trình). Khi cảm nhận được vấn đề, tôi dọn dẹp.
- Tôi đang dọn dẹp những ký ức lưu cữu trong Tiềm thức CỦA TÔI.
- Bốn câu tôi lặp đi lặp lại trong tâm trí CỦA TÔI, thỉnh cầu Siêu nhiên chấm dứt tạp ý trong tâm trí tôi:
  1. Thương lắm
  2. Tôi xin lỗi
  3. Hãy tha thứ cho tôi
  4. Cảm ơn
- Tôi không ngừng dọn dẹp mọi thứ vì tôi không biết đâu là ký ức, và đâu là hứng khởi. Tôi không ngừng dọn dẹp để đạt đến chốn *Không giới hạn*.
- Tâm trí của chúng ta chỉ có một góc nhìn nhỏ nhoi về thế giới.
- Não bộ sai khiến ta hành động TRƯỚC KHI ta có ý thức quyết định hành động. Điều này có nghĩa rằng các ý định đến từ vô thức CỦA TÔI, SAU ĐÓ đi vào ý thức mà tôi có thể nhận biết.
- Các thí nghiệm đào sâu đã cho thấy có hoạt động phát sinh trong não một cách rõ rệt khoảng 1/3 giây TRƯỚC ý định.
- Người ta đã chứng minh rằng tôi KHÔNG THỂ kiểm soát nguồn gốc của tín hiệu đã huých TÔI hành động.

Được quét bằng CamScanner

- KHÔNG CÓ ý định nào được hình thành trong ý thức.
- Các ý định là những dự báo: Chúng là những hình ảnh lóe lên trong ngóc ngách của ý thức để chỉ những gì có thể sắp xảy ra.
- Tôi đã nhận ra rằng các ý định không hề là sự lựa chọn CỦA TÔI.
- Chỉ có hai quy luật chi phối trải nghiệm CỦA TÔI: Hứng khởi từ Siêu nhiên (mới mẻ) và ký ức được lưu trữ trong tiềm thức (cũ kỹ).
- Zero là nơi an trú của TÔI và Siêu nhiên. Đó là nơi khởi nguồn của mọi sự may mắn, thịnh vượng và an lạc.
- Tôi dõi theo vượt ngoài hứng khởi để hướng đến Cội nguồn: Zero.
- Tôi yêu thương và tha thứ và cảm ơn các mối bận tâm CỦA TÔI.
- Khi ký ức CỦA TÔI được dọn dẹp, Siêu nhiên có cơ hội để đến cùng với hứng khởi.
- Các vấn đề tiền bạc chỉ đơn thuần là ký ức tái hiện. Đây là những ký ức choán chỗ của Zero (TÔI). Để trở về Zero, tôi để đạt Siêu nhiên xóa những ký ức gây ra sự bận tâm về tiền bạc CỦA TÔI.
- Các mối bận tâm về tiền bạc là một chương trình.
- Tôi đang dọn dẹp các vấn đề ký ức để chúng tan biến. Tôi đang trở về với an lạc.
- Ý định là một sự bất lực tệ hại so với hứng khởi.
- Tôi phó thác cho hứng khởi.
- Hứng khởi đến bất ngờ, chỉ trong vòng vài giây.
- Tôi nhận được những ý tưởng xuất phát từ hứng khởi.

Được quét bằng CamScanner

- Thay vì nêu ra ý định, tôi nắm bắt cơ hội.
- Khi phát xuất từ Trạng thái Zero, nơi có *Không giới hạn*, tôi không cần các ý định, tôi chỉ cần đón nhận và hành động theo hứng khởi và phép mầu xảy đến.
- Tự do ý chí diễn ra SAU KHI tôi được thúc đẩy hành động – TRƯỚC KHI tôi thực sự hành động.
- Bằng cách LIÊN TỤC dọn dẹp tất cả mọi suy nghĩ, dù xuất phát từ hứng khởi hoặc ký ức, tôi sẽ có cơ may tốt hơn để lựa chọn trong tỉnh thức.
- Các vấn đề tiền bạc là chương trình từ ký ức CỦA TÔI, chứ không phải hứng khởi từ Siêu nhiên.
- Tôi cần yêu thương các chương trình ký ức CỦA TÔI, cho đến khi chúng tan biến, và tất cả những gì còn lại là Siêu nhiên.
- Mọi thứ tôi nhìn thấy và trải nghiệm đều ở bên trong TÔI.
- Nếu muốn thay đổi bất cứ điều gì, tôi làm BÊN TRONG TÔI.
- Tôi chịu 100% trách nhiệm với toàn bộ cuộc đời CỦA TÔI.
- Bất cứ khi nào tôi gặp một vấn đề, tôi luôn luôn có mặt.
- Tôi chịu trách nhiệm về tất cả.
- Tôi hiểu rằng con người hành động từ một ký ức/ chương trình. Để giúp họ, tôi phải loại bỏ chương trình. Và cách duy nhất để làm điều đó là dọn dẹp:
  - Thương lắm
  - Tôi xin lỗi
  - Hãy tha thứ cho tôi
  - Cảm ơn
- Tôi đang hiệu chỉnh.

Được quét bằng CamScanner

- Tôi đang PHÓNG THÍCH năng lượng của những suy nghĩ khổ đau (ký ức) gây mất cân bằng.
- Tất cả mọi sự giải quyết vấn đề được thực hiện BÊN TRONG TÔI.
- Tôi đang xóa các ký ức và chương trình CỦA TÔI.
- Mọi thứ xuất hiện trong cuộc sống CỦA TÔI chỉ là một sự phóng chiếu các chương trình của tôi.
- Tất cả những phần tương hợp:
  - Tiềm thức (Đứa trẻ);
  - Ý thức (Người mẹ); và
  - Siêu thức (Người cha)
- Tất cả mọi suy nghĩ đều thấm đẫm ký ức khổ đau.
- Nỗ lực của riêng trí tuệ không thể giải quyết những vấn đề này, vì trí tuệ chỉ biết áp dụng. Tôi muốn phóng thích tất cả các ký ức cũ CỦA TÔI.
- Với Hoʻoponopono, Siêu nhiên NHẬN các ký ức khổ đau, hóa giải và xóa sạch chúng.
- Tôi đang HÓA GIẢI năng lượng mà tôi gán cho người và vật.
- Một khi bị hóa giải, năng lượng ấy sau đó được phóng thích và ta có một trạng thái hoàn toàn mới.
- Tôi để cho Siêu nhiên tràn lấp đầy khoảng trống bằng ánh sáng.
- Mỗi khi nhận thấy một vấn đề, tôi dọn dẹp.
- Bằng cách xin được THA THỨ, tôi dọn đường để sự chữa lành thị hiện.
- Điều cản trở sự an lạc là sự thiếu vắng tình yêu – SỰ THA THỨ mở cửa để tình yêu quay trở lại.

Được quét bằng CamScanner

- Tôi chịu 100% trách nhiệm với mọi việc trong cuộc đời CỦA TÔI.
- Tôi cần chịu trách nhiệm 100%.
- Nếu muốn giải quyết một vấn đề, tôi cần xử lý trên CHÍNH MÌNH.
- Khi một ai đó làm TÔI cáu kỉnh, tôi tự hỏi: "Điều gì đang xảy ra bên trong TÔI khiến cho người này làm tôi cáu kỉnh?"
- Tôi XIN LỖI về bất cứ điều gì đang xảy ra, hãy tha thứ cho tôi.
- Nếu ai đó bị đau lưng. Tôi tự hỏi: "Điều gì đang xảy ra bên trong tôi mà thị hiện thành tình trạng đau lưng của người này?"
- Tôi giải quyết trên CHÍNH MÌNH.
- Về cốt lõi, tất cả chúng ta đều là Siêu nhiên.
- Các chương trình bị KẸT, và tôi cần dọn chúng.
- Tôi thỉnh cầu Tình yêu thương khắc phục lỗi trong TÔI bằng cách nói: "TÔI XIN LỖI. Hãy tha thứ cho tôi về bất cứ điều gì đang xảy ra bên trong tôi mà thị hiện thành vấn đề này."
- Trách nhiệm của Tình yêu thương là khi ấy CHUYỂN HÓA các lỗi bên trong TÔI đã thị hiện thành vấn đề ấy.
- Mỗi vấn đề là một cơ hội để dọn dẹp.
- Các vấn đề CHỈ là ký ức của quá khứ được tái hiện để cho tôi thêm một cơ hội nhìn thấy chúng từ góc độ của Tình yêu thương, và hành động theo HỨNG KHỞI.
- Tôi đang nhận hoàn toàn trách nhiệm về cuộc đời CỦA TÔI.

Được quét bằng CamScanner

- Tôi phải chịu trách nhiệm hoàn toàn về những gì mọi người trong cuộc đời CỦA TÔI đang gặp phải.
- "Thương lắm" là mật mã để kích hoạt sự chữa lành.
- Tôi sử dụng "Thương lắm" trên TÔI. Vấn đề của mọi người là vấn đề CỦA TÔI.
- Tôi cần chữa lành TÔI.
- Tôi là cội nguồn của tất cả những trải nghiệm.
- Tôi đang hành động hoặc từ ký ức (suy nghĩ) hoặc từ hứng khởi (đón nhận).
- Nếu các ký ức đang tái hiện, tôi sẽ không nghe thấy hứng khởi.
- Các chương trình cũng như một NIỀM TIN. Sự thách thức với tôi là xóa tất cả các chương trình để trở lại Trạng thái Zero, để hứng khởi có thể lan qua.
- Tất cả ký ức được cùng CHIA SẺ.
- Công việc của tôi là dọn dẹp ký ức, để nó rời khỏi TÔI và cả người kia.
- Hoʻoponopono đòi hỏi sự chuyên tâm.
- Siêu nhiên KHÔNG phải đối tượng để nhận mệnh lệnh.
- Cần KHÔNG NGỪNG tập trung vào việc dọn dẹp, dọn dẹp, dọn dẹp.
- Tôi đang HÓA GIẢI các chương trình đang trói buộc mà tôi nhìn thấy và cảm nhận.
- Tâm trí CỦA TÔI không hề biết những gì đang xảy ra.
- Chỉ 15 mẩu thông tin đến được với ý thức CỦA TÔI, trong khi có 15 triệu thông tin tại bất kỳ thời điểm nào.
- Tôi phải buông bỏ và PHÓ THÁC.
- Tôi đang ở trong thực tại NÀY.

Được quét bằng CamScanner

- Khi nói: "Thương lắm," tôi đang cố gắng dọn dẹp mọi thứ trong thực tại.
- Khi nói: "Thương lắm", tôi KHƠI GỢI tinh thần của Tình yêu thương để chữa lành bên trong TÔI những gì đang tạo ra hoặc thu hút hoàn cảnh bên ngoài tôi.
- Tôi đang CHỮA LÀNH bên trong TÔI các chương trình ẨN GIẤU mà CẢ HAI chúng ta đều can dự.
- Tôi đang hướng đến chỗ đạt được AN LẠC.
- KHÔNG có gì nằm bên ngoài ở đây cả. Nơi DUY NHẤT để nhìn là bên trong TÔI.
- Tôi không hoạch định; tôi PHÓ THÁC cho Siêu nhiên.
- Tôi yêu thương, nhìn nhận và trân quý MỌI THỨ.
- Tôi nói: "Thương lắm" để THỈNH CẦU Đấng Sáng tạo Siêu nhiên HỦY BỎ những ký ức trong tiềm thức CỦA TÔI về Zero, và THAY THẾ chúng trong linh hồn CỦA TÔI và linh hồn của tất cả mọi người bằng những suy nghĩ, lời nói, hành vi và hành động của Siêu nhiên.
- Tôi đang chịu trách nhiệm 100%.
- Siêu nhiên đang CHUYỂN HÓA năng lượng bị tắc.
- Tôi dọn dẹp chính mình và hỏi: "Điều gì đang xảy ra trong TÔI để khiến điều này trỗi dậy ở họ?"
- Ý thức của tôi KHÔNG hề biết điều gì đang diễn ra!
- Tôi đưa tâm trí của tôi về LẠI với Zero, nơi KHÔNG CÓ dữ liệu.
- Hoʻoponopono là một quy trình LIÊN TỤC, KHÔNG NGHỈ hướng đến Zero, để tôi có thể trở lại Zero.
- CHỈ ở tại Zero sự sáng tạo (hứng khởi) mới diễn ra.

Được quét bằng CamScanner

- Tôi tự hỏi CHÍNH MÌNH: "Điều gì tôi phải thanh lọc mà tôi không biết? Tôi KHÔNG biết chuyện gì đang xảy ra!"
- Tâm trí tôi CHỈ có thể phục vụ cho ký ức hoặc hứng khởi. Và mỗi lúc chỉ MỘT trong hai.
- Hứng khởi Siêu nhiên nằm ở BÊN TRONG TÔI.
- Toàn bộ TÔI đều tương hợp:
  - Siêu ý thức (Người cha), Amakua;
  - Ý thức (Người mẹ), Uhane; và
  - Tiềm thức (Đứa trẻ) – Unihipili
- Khi tôi ở Zero, MỌI THỨ đều sẵn có.
- Tôi được tạo ra theo HÌNH ẢNH của Siêu nhiên: Hư không và Vô hạn.
- Tôi BUÔNG BỎ những ký ức CỦA TÔI.
- Nếu tôi có vấn đề với người khác, điều đó có nghĩa là một KÝ ỨC đang trỗi dậy khiến tôi PHẢN ỨNG lại. KHÔNG phải do người kia.
- Tôi hỏi Siêu nhiên: "Điều gì đang diễn ra trong TÔI để khiến tôi gây ra nỗi đau cho người này?"
- Rồi tôi hỏi: "Làm thế nào tôi có thể KHẮC PHỤC vấn đề này bên trong TÔI?"
- Tôi giải quyết ở TÔI, KHÔNG ở người khác.
- Nếu một ý tưởng vẫn còn đó sau ba lần dọn dẹp, tôi HÀNH ĐỘNG theo nó.
- Tôi không hoạch định, tôi PHÓ THÁC Siêu nhiên lo liệu các vấn đề (ký ức).
- Nếu điều gì đó nằm trong trải nghiệm CỦA TÔI, tôi cần dọn dẹp về nó.
- TẤT CẢ trải nghiệm đều được chia sẻ.

Được quét bằng CamScanner

- Tôi tạo ra MỌI THỨ trong thực tại CỦA TÔI.
- Tôi đã thu hút hoàn cảnh CỦA TÔI, và tôi đang THA THỨ cho chính mình và cho năng lượng quanh vấn đề này.
- Tôi đang CHUYỂN DỊCH năng lượng bên trong TÔI.
- Tôi yêu BẢN THÂN mình để yêu thương người khác.
- Tôi đang nhớ lại tôi THỰC SỰ là ai.
- Bản chất thực sự CỦA TÔI là YÊU THƯƠNG.
- Các khách hàng mới đổ xô đến với TÔI.
- Thành công đến với TÔI một cách dễ dàng.
- Tôi đang dọn dẹp và thanh tẩy bản thân mình.
- Tôi chịu 100% trách nhiệm với TOÀN BỘ cuộc đời CỦA TÔI.
- Tôi LIÊN TỤC dọn dẹp và thanh lọc những ký ức từ tiềm thức CỦA TÔI.
- Tôi đã THAY ĐỔI định hướng cuộc sống.
- Tôi đã có một SỰ CHUYỂN BIẾN trong thể xác và tư duy CỦA TÔI.
- Tôi luôn cố gắng nhìn thấy tất cả cái TỐT (không xấu).
- Tôi đang tập trung vào các khía cạnh tích cực.
- Tôi đã THAY ĐỔI sự nhận thức CỦA TÔI.
- Tôi đang DỌN DẸP cái cũ để lấy chỗ cho cái MỚI.
- Tôi đang đạt đến Trạng thái Zero bằng cách nhận 100% trách nhiệm, XIN THỨ LỖI cho bất cứ điều gì đang diễn ra trong TÔI mà tôi không biết, và xin sự THA THỨ.
- Tôi đang GIỮ BỎ tâm trí CỦA TÔI và TRỞ VỀ với Zero.
- Vũ trụ vận hành theo sự TUẦN HOÀN.
- Tôi đang hoạt động theo hướng TUẦN HOÀN.
- Tôi đang BUÔNG BỎ, và trở về với ZERO.

Được quét bằng CamScanner

- Tôi nói "Tôi XIN LỖI" vì cảm thấy có trách nhiệm với những gì đang diễn ra trong ý thức CỦA TÔI ngay bây giờ.
- Tôi cảm thấy được kết nối rất mật thiết.
- Mục đích cuộc sống của tôi là thanh tẩy LIÊN TỤC. Khi thanh tẩy, tôi trở về với Zero, và cuộc sống CỦA TÔI diễn ra trơn tru.
- Tôi đang lau sạch tấm bảng CỦA TÔI.
- Tôi dọn dẹp để sự phi lý (ký ức) CỦA TÔI được giải tỏa.
- Zero là chốn NHÀ.
- Tôi duy trì công việc dọn dẹp CỦA TÔI với bản thân tôi.
- Mọi người chỉ cần Tình yêu CỦA TÔI để thay đổi.
- Hoʻoponopono là một cách chữa lành và là một phương pháp luận và triết lý để THA THỨ.
- Hãy đọc tên của người ấy, hướng đến sự thanh khiết và sự hợp nhất. Hãy bày tỏ tình yêu thương đối với người ấy.
- Tôi xin sự THA THỨ với bất kỳ hành vi sai trái, có ý thức HOẶC vô thức từ quá khứ đến hiện tại của BẢN THÂN mình và tổ tiên CỦA TÔI, đối với họ và các bậc tiền bối của họ, ngược về đến tận KHỞI THỦY của thời gian và đời sống vi sinh vật.
- Tôi tâm niệm điều này để tất cả chúng ta có thể trở về với mối quan hệ ĐÍCH THỰC của chúng ta TRONG và CỦA Siêu nhiên.
- Tôi uống nước TRƯỚC mỗi bữa ăn và DỌN DẸP sự tắc nghẽn.
- Hoʻoponopono đã ĐÁNH THỨC TÔI về CÁCH XÓA BỎ các yếu tố tiêu cực BÊN TRONG BẢN THÂN TÔI vốn đang thị hiện dưới dạng những hoàn cảnh trắc trở.

Được quét bằng CamScanner

- Bằng cách nhận 100% TRÁCH NHIỆM, hoàn cảnh CÓ THỂ thay đổi.
- Tôi bắt đầu nhận ra tôi là ai.
- Sẽ LUÔN LUÔN có những thứ trỗi dậy. Tôi nói rằng tôi nhận 100% trách nhiệm (mà không cảm thấy có lỗi) và chỉ việc dọn dẹp, buông bỏ và để cho Siêu nhiên lo liệu.
- Tôi không lãng phí thời gian với những câu hỏi: Làm thế nào? Khi nào? Ai? Tôi CHỈ thực hành! Và khi làm như vậy, tôi dọn đường cho CHÍNH TÔI. Tôi buông bỏ các vấn đề BÊN TRONG CHÍNH TÔI.
- Tôi tiếp tục thực hành mà KHÔNG có bất kỳ phán xét bất lợi cho CHÍNH TÔI.
- Tôi đang ĐẠT ĐƯỢC một loạt kết quả từ việc dọn dẹp theo Hoʻoponopono.
- Tôi lưu giữ những lỗi lầm của thế giới trong LINH HỒN CỦA TÔI (như mọi người).
- Lý lẽ/ trí tuệ gây ra: sự điên rồ, sự rối rắm và sự bất định.
- Ký ức là VẤN ĐỀ.
- Tôi đang thanh tẩy và xóa những ký ức trong tiềm thức của tôi để TÌM THẤY Siêu nhiên TRONG BẢN THÂN TÔI.
- Mọi người đều ĐÃ hoàn hảo, VẤN ĐỀ nằm ở các ký ức.
- VẤN ĐỀ là ký ức lỗi tái hiện trong tâm trí tiềm thức CỦA TÔI, mà tôi CHIA SẺ với người khác.
- Self I-dentity Hoʻoponopono là một PHƯƠNG PHÁP GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ dựa trên SỰ ĂN NĂN, THA THỨ, và CHUYỂN HÓA mà bất cứ ai cũng có thể áp dụng cho CHÍNH HỌ. Nó là phương pháp THỈNH CẦU

Được quét bằng CamScanner

SIÊU NHIÊN chuyển đổi những ký ức lỗi trong tiềm thức của chúng ta về Zero.

- Ý thức KHÔNG CÓ Ý NIỆM GÌ, nó KHÔNG biết những gì đang xảy ra.
- Vậy nên tôi THỈNH CẦU SIÊU NHIÊN (người biết tất cả) hãy chuyển đổi bất cứ ký ức gì đang tái hiện trong Unihipili (tiềm thức) CỦA TÔI về Zero.
- Những kỳ vọng và ý định KHÔNG có bất kỳ tác động nào với Siêu nhiên. Siêu nhiên sẽ làm BẤT KỲ ĐIỀU GÌ và BẤT KỲ KHI NÀO theo thời điểm riêng CỦA MÌNH.
- Để MỞ ĐƯỜNG cho DÒNG CHẢY của Siêu nhiên, TRƯỚC TIÊN ký ức phải được hủy bỏ.
- Khi nào ký ức (sự cản trở/ sự hạn chế) còn hiện hữu trong Tiềm thức CỦA TÔI, chúng còn NGĂN CHẶN không cho Siêu nhiên trao cho TÔI hứng khởi hằng ngày CỦA TÔI.
- Trong khi dọn dẹp, tôi đến GẦN HƠN với sự trải nghiệm hạnh phúc ở trạng thái *Không giới hạn*.
- Tôi HÀNH ĐỘNG theo những ý tưởng hiện ra với TÔI.
- Ý tưởng xuất hiện trong tâm trí CỦA TÔI và tôi hành động theo chúng.
- Điều QUAN TRỌNG HƠN hết thảy là tiếp tục dọn dẹp – trong khi tôi dọn dẹp, các ý tưởng được TRAO cho TÔI.
- Ceeport® = Dọn, Xóa, Xóa *(Clean, Erase, Erase)* trong khi TRỞ VỀ nhà *(Port)*, "trạng thái Zero".
- Dọn dẹp là cách DUY NHẤT để có kết quả nhanh hơn.
- Tôi đang nhận được sự thịnh vượng DỒI DÀO HƠN. Tôi chú tâm đến Siêu nhiên. Tôi phải TẬP TRUNG

Được quét bằng CamScanner

vào việc trở về với Zero – KHÔNG ký ức và KHÔNG chương trình.

- TOÀN BỘ công việc tôi cần làm là dọn dẹp.
- Tôi BUÔNG BỎ và để cho Siêu nhiên làm những gì tốt nhất cho TÔI.
- Các ý định là GIỚI HẠN. Tôi đang dọn dẹp và BUÔNG BỎ chúng.
- Tôi sẽ LUÔN LUÔN có vấn đề, cho nên tôi dọn dẹp, dọn dẹp, dọn dẹp.
- Vấn đề là gì? Vấn đề là ký ức TÁI HIỆN; ký ức là CHƯƠNG TRÌNH – chúng không phải của tôi, chúng được CHIA SẺ. Cách để PHÓNG THÍCH ký ức là GỬI TÌNH YÊU THƯƠNG đến Siêu nhiên.
- Siêu nhiên nghe thấy và đáp ứng theo cách TỐT NHẤT cho TẤT CẢ, vào THỜI ĐIỂM tốt nhất cho TẤT CẢ.
- Tôi chọn nhưng tôi KHÔNG quyết định.
- SIÊU NHIÊN QUYẾT ĐỊNH.
- Tôi Dọn dẹp, Dọn dẹp, Dọn dẹp.
- Tôi không cố gắng thuyết phục; TOÀN BỘ VIỆC TÔI LÀM LÀ DỌN DẸP, DỌN DẸP, DỌN DẸP.
- CẢ ngày tôi dọn dẹp. Tôi không dự tính bất cứ điều gì và tôi KHÔNG có kỳ vọng.
- Tôi HOÀN TOÀN chịu trách nhiệm với TOÀN BỘ cuộc đời CỦA TÔI. Tất cả ở TRONG TÔI. KHÔNG có ngoại lệ!
- Tôi cần dọn dẹp với nó, KẺO nó KHÔNG được dọn dẹp.
- NẾU nó nằm trong trải nghiệm CỦA TÔI, việc dọn dẹp nó phụ thuộc ở TÔI.

Được quét bằng CamScanner

- Khi tôi THANH TẨY ký ức, điều xảy đến là hứng khởi.
- Tôi biết rằng sự dọn dẹp BÊN TRONG dẫn đến kết quả BÊN NGOÀI và rằng tôi KHÔNG THỂ quyết định kết quả BÊN NGOÀI sẽ ra sao. Tôi có thể LỰA CHỌN, nhưng tôi KHÔNG THỂ quyết định.
- Tôi hiện diện chỉ để dọn dẹp, để Siêu nhiên có thể GỢI HỨNG KHỞI cho tôi làm những gì tôi được giao phó để LÀM.
- Tôi sử dụng đầu tẩy của bút chì để giúp DỌN DẸP. Đó là một món KÍCH HOẠT TÂM LÝ để THANH TẨY ký ức.
- Hãy nhúng tài khoản ngân hàng CỦA TÔI trong tưởng tượng vào một ly NƯỚC với TRÁI CÂY xem chuyện gì xảy ra.
- Người ta làm mọi thứ cho BẢN THÂN HỌ. TOÀN BỘ những gì tôi phải làm là dọn dẹp.
- Tôi đã được NHẮC NHỞ về con đường về NHÀ.
- BẢN THỂ ĐÍCH THỰC CỦA TÔI là phi thường, vĩnh cửu, vô hạn, trọn vẹn, hoàn chỉnh, trống rỗng, ZERO, MÀ TỪ ĐÓ TOÀN BỘ AN LẠC KHỞI PHÁT: "CỘI NGUỒN".
- Bất cứ nơi đâu có vấn đề, tôi đều có mặt.
- Tôi đang KHAI QUẬT ký ức và sự phán xét ẨN GIẤU của tôi để DỌN DẸP và CHUYỂN HÓA.
- Một điều gì đó trong TÔI đã THAY ĐỔI.
- Ký ức CỦA TÔI cần SỰ KIÊN TRÌ và CHUYÊN CẦN cao độ để CHỮA LÀNH.
- Sự chữa lành ĐÃ XẢY RA với TÔI.
- Dùng đầu gắn tẩy của bút chì để gõ và nói: "Giọt sương".

Được quét bằng CamScanner

- Tôi ĐANG HÓA GIẢI xung đột.
- MỤC ĐÍCH của cuộc sống là KHÔI PHỤC TRỞ LẠI TÌNH YÊU THƯƠNG, từng khoảnh khắc một.
- Để ĐẠT ĐƯỢC mục đích này, tôi NHÌN NHẬN rằng tôi nhận 100% trách nhiệm về việc TẠO RA cuộc sống CỦA TÔI như nó đang HIỆN HỮU.
- Tôi đã hiểu rằng chính CÁC Ý NGHĨ CỦA TÔI TẠO RA CUỘC ĐỜI TÔI như hiện tại, trong từng khoảnh khắc.
- Vấn đề KHÔNG ở con người, nơi chốn hoặc hoàn cảnh, MÀ ở các Ý NGHĨ VỀ CHÚNG.
- Tôi đã nhận thức sâu sắc rằng KHÔNG CÓ bên ngoài!
- CHẤT LƯỢNG cuộc sống CỦA TÔI đã chuyển biến ngoạn mục!
- Tôi LIÊN TỤC THỰC HÀNH Quy trình Self I-dentity Hoʻoponopono để ĂN NĂN, THA THỨ, và CHUYỂN HÓA BẤT CỨ ĐIỀU GÌ đang xảy ra TRONG TÔI mà tôi trải nghiệm một cách có ý thức hoặc vô thức.
- Tôi nhận 100% TRÁCH NHIỆM về mình để dọn dẹp với những gì ở trong TÔI GÂY RA các vấn đề tôi trải nghiệm.
- Tôi HOÀN HẢO! Những gì không hoàn hảo là ký ức (RÁC) vốn PHẢN ỨNG và TÁI HIỆN dưới dạng sự phán xét, phẫn uất, tức giận, khó chịu và toàn bộ những gì còn lại trong HÀNH TRANG được mang theo trong linh hồn CỦA TÔI.
- Việc mọi người trở nên cởi mở là một sự PHẢN ÁNH về TÔI!
- Tôi đang THAY ĐỔI BÊN TRONG CỦA TÔI để thay đổi BÊN NGOÀI CỦA TÔI.

Được quét bằng CamScanner

- Tôi nhìn BÊN TRONG CHÍNH MÌNH để thấy những gì ở BÊN TRONG TÔI đang CHIA SẺ trải nghiệm mà tôi thấy ở BÊN NGOÀI.
- Tôi KHÔNG xử lý con người/ vấn đề, tôi xử lý CÁC CẢM GIÁC mà tôi TRẢI NGHIỆM.
- TRONG KHI tôi dọn dẹp những gì ở BÊN TRONG TÔI, chúng cũng sẽ HANH THÔNG và được CHỮA LÀNH.
- Tôi đã bắt đầu nhận ra rằng tôi CHỊU TRÁCH NHIỆM về những gì MỌI NGƯỜI nói và làm, đơn giản chỉ vì họ cũng nằm trong trải nghiệm của tôi.
- NẾU tôi tạo ra thực tại CỦA RIÊNG tôi, THÌ tôi tạo ra TẤT CẢ những gì mà tôi thấy, NGAY CẢ những gì mà tôi KHÔNG thích.
- KHÔNG quan trọng người ta làm gì; QUAN TRỌNG LÀ TÔI LÀM GÌ!
- Tôi THANH TẨY NĂNG LƯỢNG ĐƯỢC CÙNG CHIA SẺ bằng cách nói với Siêu nhiên:
  - Thương lắm
  - Tôi xin lỗi
  - Hãy tha thứ cho tôi
  - Xin cảm ơn
- Tôi KHÔNG thực hành chữa lành để đạt được bất cứ điều gì! Tôi thực hành để THANH TẨY NĂNG LƯỢNG CÙNG CHIA SẺ, để không ai phải trải nghiệm nó NỮA.
- Self I-dentity Ho'oponopono là một PHƯƠNG PHÁP THANH TẨY và tôi KHÔNG BAO GIỜ NGỪNG thực hành.

Được quét bằng CamScanner

- NẾU điều gì đó trỗi dậy trong nhận thức CỦA TÔI, THÌ việc DỌN DẸP và CHỮA LÀNH điều đó phụ thuộc vào tôi.
- Tôi phải dọn dẹp MỌI THỨ nằm trong trải nghiệm cuộc sống CỦA TÔI.
- NẾU tôi là người tạo ra trải nghiệm CỦA CHÍNH tôi, thì ĐÂY cũng là những gì tôi CHỊU TRÁCH NHIỆM.
- TOÀN BỘ Quy trình Self I-dentity Hoʻoponopono là TÌNH YÊU TRỌN VẸN... nó TIẾP DIỄN và tôi HOÀN TOÀN CHỊU TRÁCH NHIỆM.
- Tôi nói những lời này để Siêu nhiên dọn dẹp TÔI:
  - Thương lắm
  - Tôi xin lỗi
  - Hãy tha thứ cho tôi
  - Xin cảm ơn
- Siêu nhiên ĐANG ban TÌNH YÊU THƯƠNG cho TÔI tại Zero, nhưng tôi chưa đạt đến đó.
- Bằng cách nói:
  - Thương lắm
  - Tôi xin lỗi
  - Hãy tha thứ cho tôi
  - Xin cảm ơn
- Tôi đang DỌN DẸP các chương trình trong TÔI đang NGĂN CẢN TÔI đạt đến Trạng thái Zero.
- Siêu nhiên KHÔNG cần TÔI thực hành Self I-dentity Hoʻoponopono; chính tôi cần thực hành!
- Cách DUY NHẤT để CHỮA LÀNH một ai đó là DỌN DẸP TÔI. Người có vấn đề trong thực tại CỦA TÔI

Được quét bằng CamScanner

đang CÙNG CHIA SẺ một chương trình với TÔI. Họ NHIỄM nó như một loại virus của tâm trí. HỌ KHÔNG CÓ LỖI!

- TẤT CẢ những gì tôi có thể làm là dọn dẹp TÔI, vì khi tôi dọn dẹp TÔI, HỌ SẼ TRỞ NÊN HANH THÔNG.
- Khi tôi dọn dẹp các chương trình chúng tôi CÙNG CHIA SẺ, chúng được GIẢI TỎA trong toàn thể NHÂN LOẠI.
- TẤT CẢ những gì tôi làm là dọn dẹp, dọn dẹp, dọn dẹp.
- DỌN DẸP là điều thành tâm nhất mà tôi có thể làm. PHẦN CÒN LẠI tùy thuộc ở Siêu nhiên.
- Tôi tạo ra MỌI hoàn cảnh trong thực tại CỦA TÔI, và vì nó là một phần trải nghiệm CỦA TÔI, tôi cần dọn dẹp nó.
- TRONG KHI TÔI CHỮA LÀNH CHÍNH MÌNH, người có vấn đề và mọi người CÙNG CHIA SẺ chương trình cũng sẽ ỔN THỎA hơn.
- Tôi biết rằng sự lựa chọn là một GIỚI HẠN. Tôi trải nghiệm QUYỀN NĂNG và PHÉP MẦU và tôi cảm thấy PHẤN KHÍCH với cuộc sống.
- MỌI THỨ ĐỀU SỐNG ĐỘNG.
- Tôi đang TRÀN TRỀ NĂNG LƯỢNG.
- Tôi KHÔNG cố gắng kiểm soát cuộc đời TÔI. TÔI PHẢI BUÔNG BỎ. TẤT CẢ những gì tôi làm là DỌN DẸP và XÓA BỎ và ấp ủ DỰ ĐỊNH trở về LẠI Zero.
- Tôi đạt được ĐỘT PHÁ trong bước thực hành CỦA TÔI.
- MỌI THỨ tôi tạo ra là một đứa trẻ trong TÔI. Tôi PHẢI YÊU THƯƠNG TẤT CẢ NHỮNG "ĐỨA TRẺ" CỦA TÔI.

Được quét bằng CamScanner

- Trong quá khứ tôi đã cố gắng giải quyết các vấn đề, NHƯNG hiện nay tôi PHÓ MẶC CHÚNG. Giờ đây tôi dọn dẹp những ký ức GÂY RA chúng.
- Trong khi tôi dọn dẹp, các vấn đề CỦA TÔI được GIẢI QUYẾT.
- Tôi KHÔNG cố gắng thay đổi người khác, tôi giải quyết trên CHÍNH MÌNH.
- BỞI VÌ tôi cảm nhận và cảm thấy nỗi đau của người khác, điều đó nghĩa là tôi CÙNG CHIA SẺ CHƯƠNG TRÌNH, và tôi phải dọn dẹp nó. TRONG KHI tôi dọn, vấn đề sẽ được giải tỏa KHỎI tôi và cả họ.
- SỰ TRI ÂN, KÍNH NGƯỠNG và CHUYỂN HÓA có thể LÀM CHUYỂN BIẾN BẤT KỲ ĐIỀU GÌ.
- Các cụm từ này giống như THẦN CHÚ để MỞ khóa của vũ trụ:
  - Thương lắm
  - Tôi xin lỗi
  - Hãy tha thứ cho tôi
  - Xin cảm ơn
- Khi đọc những mệnh đề này, tôi đang KHAI MỞ CHÍNH MÌNH để Siêu nhiên DỌN DẸP TÔI và XÓA TẤT CẢ CHƯƠNG TRÌNH (KÝ ỨC) đang NGĂN CẢN TÔI trở thành CHÍNH TÔI NGAY LÚC NÀY.
- Có những ký ức (chương trình) trên thế giới mà mọi người NHIỄM PHẢI như một virus.
- Khi ai đó bị nhiễm, và tôi nhận ra, điều đó có nghĩa là tôi CŨNG bị nhiễm.
- Ý niệm cốt lõi là hãy nhận 100% TRÁCH NHIỆM.

Được quét bằng CamScanner

- Khi dọn dẹp CHÍNH MÌNH, tôi dọn dẹp ký ức (chương trình) từ MỌI NGƯỜI.
- Tôi phải dọn dẹp rất nhiều để đạt đến Zero.
- Ai trong chúng ta cũng CHỈ muốn ĐƯỢC YÊU THƯƠNG!
- GIẢI PHÁP DUY NHẤT CỦA TÔI TRONG ĐỜI LÀ DỌN DẸP vì tôi xuất phát từ TÌNH YÊU THƯƠNG và HỨNG KHỞI.
- NẾU tôi TRONG LÀNH, khi HỨNG KHỞI ĐẾN tôi chỉ việc hành động, tôi KHÔNG phải suy nghĩ.
- Khi dọn dẹp ký ức TÔI KHÔNG có sự lựa chọn, tôi CHỈ có HỨNG KHỞI, và tôi HÀNH ĐỘNG THEO MÀ KHÔNG SUY NGHĨ. CHỈ CÓ VẬY!
- Mọi người đều có vai trò RIÊNG của mình. KHÔNG AI như nhau.
- Tôi cần thực hành phần CỦA CHÍNH MÌNH, chứ KHÔNG phải của ai khác.
- TẤT CẢ những gì tôi đang làm là trở thành CHÍNH TÔI. Tôi đang diễn phần CỦA TÔI trong kịch bản của vũ trụ.
- Khi tôi diễn vai trò CỦA TÔI, thế giới ỔN THỎA!
- Tôi có TỰ DO Ý CHÍ HOÀN TOÀN. Tôi đang sáng tạo TRONG LÚC thở, NHƯNG để sống tại Zero, tôi cần BUÔNG BỎ TẤT CẢ ký ức.
- Tâm thức CỦA TÔI sẽ CỐ GẮNG TÌM HIỂU tất cả, NHƯNG tâm thức CỦA TÔI CHỈ nhận thức được 15 bit thông tin, trong khi có 15 triệu bit XẢY RA MỌI LÚC.
- Tâm thức của tôi KHÔNG biết chút gì về những gì đang thực sự xảy ra.

Được quét bằng CamScanner

- Ký ức khiến tiền bạc KHÔNG ĐẾN ĐƯỢC. NẾU tôi HANH THÔNG về tiền tôi SẼ có tiền.
- Vũ trụ SẼ cho TÔI tiền NẾU TÔI CHẤP NHẬN. Chính những ký ức CỦA TÔI đã cản trở tiền đến với TÔI, và cản trở TÔI nhìn thấy tiền.
- Khi đang ở Zero, tôi có ZERO giới hạn, và tiền bạc GIỜ ĐÂY có thể đến với TÔI, CÒN khi ở trong ký ức, tôi đã ngăn cản tiền.
- Có NHIỀU ký ức về tiền, và TRONG KHI dọn dẹp chúng, tôi dọn dẹp cho MỌI NGƯỜI.
- Khi bản thể CỦA TÔI trong lành hơn, nơi tôi hiện hữu cũng CẢM NHẬN điều đó.
- Tôi CHO tiền thoải mái. CHỈ là tiền thôi mà.
- Vũ trụ THƯỞNG CHO TÔI về sự hào phóng. Tôi CHO ĐI và vũ trụ cho LẠI TÔI HỨNG KHỞI.
- Tôi nhận lại HỨNG KHỞI.
- Khi nào tôi còn CỞI MỞ với các ý tưởng từ Vũ trụ, chúng còn TIẾP TỤC ĐẾN.
- Bằng cách dọn dẹp và BUÔNG BỎ các nhu cầu CỦA TÔI, CÁC Ý TƯỞNG đến với tôi.
- Mọi người chỉ muốn ĐƯỢC YÊU THƯƠNG. Tôi PHẢI yêu thương người khác.
- Tôi PHẢI yêu thương người khác, vì họ là MỘT PHẦN trong cuộc sống CỦA TÔI, và bằng cách yêu thương HỌ, tôi đang GIÚP xóa bỏ, dọn dẹp, và thanh tẩy những ký ức được kích hoạt trong đời CỦA HỌ.
- Bất cứ điều gì tôi cảm nhận như vấn đề CỦA TÔI ĐỀU KHÔNG CÓ THẬT. Nó CHỈ là các sự kiện được DIỄN

Được quét bằng CamScanner

DỊCH bởi ý thức CỦA TÔI. Điều đang thực sự xảy ra nằm NGOÀI nhận thức CỦA TÔI. Câu chuyện CỦA TÔI chỉ là điểm KHỞI PHÁT.

- Tôi chỉ việc KHÔNG NGỪNG nói "Thương lắm" với Siêu nhiên, với sự TIN TƯỞNG rằng bất cứ điều gì cần được dọn dẹp SẼ được dọn dẹp.
- Khi một ai đó có cái tên BỊ CHIA TÁCH, điều đó TẠO RA một cá tính BỊ CHIA TÁCH. Mọi người cần làm chủ danh tính trên khai sinh của mình.
- Tôi bắt đầu cảm thấy THƯ GIÃN và AN LẠC TRỞ LẠI.
- Các nhà trị liệu nghĩ rằng họ hiện diện để GIÚP hoặc CỨU người. Nhưng trong thực tế, công việc của họ là chữa lành CHÍNH HỌ đối với các chương trình (ký ức) mà họ nhìn thấy ở bệnh nhân.
- Khi những ký ức này bị XÓA BỎ ở nhà trị liệu, họ nhận ra chúng cũng sẽ được XÓA BỎ ở bệnh nhân.
- Điều QUAN TRỌNG là tôi yêu thương người mà tôi đang có mối liên hệ.
- VÌ những người tôi nhìn thấy là một PHẢN CHIẾU CỦA TÔI, và những gì họ TRẢI NGHIỆM được CÙNG CHIA SẺ bởi TÔI, bằng cách dọn dẹp các chương trình ĐƯỢC CÙNG CHIA SẺ, CẢ HAI chúng tôi sẽ lành mạnh.
- Chúng ta nghĩ rằng mình là những diễn viên có ý thức, NHƯNG chúng ta SAI! Về một số phương diện chúng ta là những con rối với Siêu nhiên là NĂNG LƯỢNG trong ta, GIẬT dây chúng ta.
- Tôi sống trong một thế giới vận hành bởi NIỀM TIN. Những gì tôi tin sẽ có tác dụng. Nó sẽ khiến TÔI trải

Được quét bằng CamScanner

nghiệm, và nó sẽ đóng khung trải nghiệm CỦA TÔI thành CÁC NHẬN THỨC HỢP LÝ với tôi.

- Hoʻoponopono và các ý định CHỈ có tác dụng khi tôi TRÁNH đường cho CHÍNH MÌNH.
- Tâm trí CỦA TÔI CẢN TRỞ DÒNG CHẢY TỰ NHIÊN của sự vật.
- Một tâm trí ĐẦY ký ức là SỰ CẢN TRỞ ta TRẢI NGHIỆM NIỀM HOAN LẠC của thực tại.
- Tôi sử dụng các phương pháp thanh tẩy để loại trừ SỰ CAN THIỆP vào Kế hoạch Siêu nhiên.
- CÁC TÍN HIỆU KHÍCH LỆ được gửi đến cho tôi từ Siêu nhiên. Nỗi lo âu CỦA TÔI chính là sự can thiệp.
- Bằng cách LOẠI TRỪ sự can thiệp, tôi TRỞ LẠI là TÔI với Siêu nhiên, tức LẠI là Con rối và Người điều khiển rối.
- Tôi đã đến thế giới này với một Khả năng Thiên phú BÊN TRONG CHÍNH MÌNH. Một khi đã LOẠI TRỪ sự can thiệp cản trở TÔI HÀNH ĐỘNG theo Khả năng Thiên phú CỦA TÔI, tôi sẽ HÀNH ĐỘNG theo nó.
- Tôi sẽ là con rối của Siêu nhiên ĐỒNG THỜI là người điều khiển rối của cuộc đời TÔI.
- Sự lựa chọn DUY NHẤT CỦA TÔI là thuận THEO dòng chảy.
- Tôi HÀNH ĐỘNG ĐỒNG THỜI TUÂN THỦ Mệnh lệnh Cấp cao.
- Tôi HÀNH ĐỘNG theo các ý tưởng mà KHÔNG chịu sự can thiệp từ tâm trí CỦA TÔI.

Được quét bằng CamScanner

- Tôi PHÓ MẶC cho kết quả xảy đến, với sự HIỂU BIẾT và TIN TƯỞNG rằng nó hoàn toàn NẰM trong bức tranh ĐẠI CỤC của Vũ trụ.
- Tôi PHÓ THÁC TRONG KHI HÀNH ĐỘNG.
- MỌI NGƯỜI đều có KHẢ NĂNG THIÊN PHÚ và vai diễn của mình.
- Tôi KHÔNG cưỡng lại vai trò CỦA TÔI.
- KHÔNG phải thực phẩm, mà chính những gì tôi NGHĨ về nó mới nguy hiểm.
- TRƯỚC KHI ăn bất cứ thứ gì, tôi nói với thực phẩm trong TÂM TRÍ CỦA TÔI: "Thương lắm."
- CHÌA KHÓA với Tiến sĩ Hew Len là YÊU THƯƠNG MỌI THỨ. Khi tôi yêu thương một điều gì đó, nó THAY ĐỔI.
- Mọi thứ KHỞI ĐẦU bằng TƯ TƯỞNG, và kẻ chữa lành tài ba là TÌNH YÊU THƯƠNG.
- Tôi đang nhận 100% TRÁCH NHIỆM về cuộc đời CỦA TÔI và những gì tôi trải nghiệm.
- Tôi biết những gì tôi thấy ở người khác là ở trong TÔI.
- KHÔNG CÓ GÌ BÊN NGOÀI, TẤT CẢ ở trong TÔI.
- Bất cứ điều gì tôi trải nghiệm, tôi đều trải nghiệm BÊN TRONG CHÍNH MÌNH.
- Tôi trải nghiệm mọi người trong TÔI, vì vậy họ KHÔNG tồn tại TRỪ PHI tôi nhìn vào BÊN TRONG chính mình.
- Dọn dẹp là cách để trở về NHÀ.
- KHÔNG AI có thể DỰ ĐOÁN được suy nghĩ tiếp theo của mình, bởi vì chúng DẤY LÊN từ VÔ THỨC.

Được quét bằng CamScanner

- Tôi KHÔNG kiểm soát được ý nghĩ CỦA TÔI, SỰ LỰA CHỌN DUY NHẤT CỦA TÔI là hành động (hoặc không) khi chúng xuất hiện.
- Tôi dọn dẹp vô thức CỦA TÔI ĐỂ nhận những ý nghĩ TỐT HƠN.
- Tôi đang dọn dẹp để GIẢI TỎA KHO TÀNG các chương trình trong tâm trí CỦA TÔI.
- Trong khi tôi dọn dẹp, những ý nghĩ DẤY LÊN mang tính TÍCH CỰC, KHẢ ĐOÁN và TRÌU MẾN hơn.
- Bằng cách NHẬN 100% TRÁCH NHIỆM và đạt đến Zero, tôi NHẬN THỨC rằng ký ức (chương trình) của người khác chính là chương trình CỦA TÔI.
- Việc mọi người CÙNG CHIA SẺ ý tưởng với TÔI có nghĩa là tôi cũng CÙNG CHIA SẺ với họ.
- TRONG KHI tôi HÓA GIẢI các chương trình của mình, người khác cũng sẽ được hóa giải.
- Tôi đang CỐ GẮNG để LIÊN TỤC dọn dẹp và xóa đi mọi thứ GIỮA TÔI và Zero.
- Tôi biết rằng KHI tôi xuất phát từ Zero, SỰ ĐỒNG BỘ xảy đến.
- Bằng cách trở về Zero, tôi ĐỂ CHO Siêu nhiên GỢI HỨNG KHỞI cho tôi.
- Siêu nhiên có TẤT CẢ QUYỀN NĂNG. KHÔNG PHẢI TÔI.
- Tôi dọn dẹp để có thể nghe thấy SIÊU NHIÊN và tuân theo.
- KHÔNG chuyên gia rèn luyện kỹ năng nào biết họ đang làm gì.
- Tiến sĩ Hew Len đã DẠY TÔI BUÔNG BỎ và PHÓ THÁC cho Siêu nhiên, trong khi LIÊN TỤC dọn dẹp

Được quét bằng CamScanner

TẤT CẢ những suy nghĩ trỗi dậy CẢN TRỞ sự lắng nghe Siêu nhiên.

- Bằng cách LIÊN TỤC dọn dẹp, tôi có thể GIẢI TỎA cỏ dại của ký ức ĐỂ có thể ĐỊNH LIỆU cuộc sống tốt hơn, một cách DỄ DÀNG và với ƠN LÀNH.
- Tôi biết Siêu nhiên KHÔNG phải người phục vụ. Tôi KHÔNG đòi hỏi, tôi CHỈ dọn dẹp.
- Tôi CỨ dọn dẹp.
- Tôi nhận TRÁCH NHIỆM về mọi thứ trong cuộc đời CỦA TÔI, và cách để CHỮA LÀNH bất cứ điều gì là đọc những lời đơn giản:
  - Thương lắm
  - Tôi xin lỗi
  - Hãy tha thứ cho tôi
  - Xin cảm ơn
- Tôi thấy CHÍNH MÌNH là CỘI NGUỒN các trải nghiệm CỦA TÔI.
- Tôi XIN LỖI về bất cứ điều gì đang xảy ra TRONG TÔI, khiến tôi có trải nghiệm này.
- LẬP LUẬN của Tiến sĩ Hew Len là KHÔNG CÓ GÌ BÊN NGOÀI chúng ta.
- Tôi chịu trách nhiệm 100%.
- Tôi xin SỰ THA THỨ cho bất cứ điều gì trong TÔI đang GÂY RA hoàn cảnh bên ngoài.
- Tôi đang KẾT NỐI LẠI với Siêu nhiên bằng cách nói:
  - Thương lắm
  - Tôi xin lỗi

Được quét bằng CamScanner

- Hãy tha thứ cho tôi
- Xin cảm ơn

- Phần còn lại là PHÓ THÁC CHO Siêu nhiên vì TRONG KHI tôi ĐƯỢC CHỮA LÀNH, bên ngoài cũng vậy.
- MỌI THỨ, KHÔNG CÓ NGOẠI LỆ, ĐỀU Ở TRONG TÔI.
- Tôi biết nguồn ĐÍCH THỰC của QUYỀN NĂNG là HỨNG KHỞI.
- Tôi đang THUẬN Ý chứ KHÔNG mâu thuẫn với cuộc sống.
- Tôi đang ĐI THUẬN DÒNG, trong khi LIÊN TỤC dọn dẹp bất cứ điều gì trỗi dậy.
- Tôi BUÔNG XẢ, và ĐỂ CHO Siêu nhiên vận hành THÔNG QUA TÔI.
- Bằng cách dọn dẹp, tôi nhìn thấy một sự THAY ĐỔI hoàn toàn theo hướng TỐT ĐẸP HƠN.
- Tôi đang dọn dẹp tư tưởng độc hại CỦA TÔI và THAY THẾ bằng TÌNH YÊU.
- KHÔNG CÓ GÌ sai với mọi người. Điều DUY NHẤT sai là những ký ức lỗi CỦA TÔI.
- TÔI YÊU THƯƠNG MỌI THỨ.
- Quy trình Self I-dentity Hoʻoponopono đòi hỏi nhận 100% TRÁCH NHIỆM với CHÍNH MÌNH và CHO PHÉP LOẠI BỎ các nguồn năng lượng tiêu cực và không mong muốn trong TÔI.
- Tôi thoải mái và TẬN HƯỞNG BẢN THÂN.
- Tôi CƯỜI SẢNG KHOÁI, VUI ĐÙA, và TẬN HƯỞNG những gì tôi đang làm.
- Mọi việc đã bắt đầu CHUYỂN BIẾN với TÔI.

Được quét bằng CamScanner

- Cuộc sống CỦA TÔI đang được CẢI THIỆN MÀ KHÔNG CẦN NỖ LỰC CỦA Ý THỨC.
- Tôi dọn dẹp bất cứ điều gì đang xảy ra trong TÔI.
- Tôi giúp mọi người bằng cách giải quyết ở BẢN THÂN MÌNH.
- Tôi LIÊN TỤC dọn dẹp, và HÀNH ĐỘNG theo Ý TƯỞNG và CƠ HỘI đến với TÔI.
- Tôi biết rằng bất cứ điều gì tôi đạt được trong tương lai cũng sẽ TỐT ĐẸP HƠN NHIỀU những gì tôi có thể TƯỞNG TƯỢNG bây giờ.
- Tôi QUAN TÂM đến thực tại NÀY hơn những gì tiếp theo.
- Trong khi tôi chú tâm đến khoảnh khắc NÀY, tất cả những khoảnh khắc tương lai mở ra THẬT THÚ VỊ.
- Khi tôi BUÔNG BỎ bản ngã CỦA TÔI và những ham muốn từ đó, tôi ĐỂ CHO Siêu nhiên dẫn dắt tôi.
- Tôi đã nhận thức được rằng CÁC Ý ĐỊNH CỦA TÔI LÀ CÁC GIỚI HẠN vì tôi KHÔNG THỂ KIỂM SOÁT MỌI THỨ.
- Tôi biết rằng khi PHÓ THÁC sự kiểm soát cho một Quyền năng Tối cao, PHÉP MẦU thường xảy ra.
- Tôi đang bắt đầu BUÔNG BỎ và PHÓ THÁC.
- Tôi đang bắt đầu thực hành KẾT NỐI với Siêu nhiên.
- Tôi đang tập NHẬN RA HỨNG KHỞI khi nó đến để HÀNH ĐỘNG theo.
- Tôi nhận ra rằng tôi có sự lựa chọn, NHƯNG tôi KHÔNG kiểm soát được tâm trí CỦA TÔI.
- Tôi biết rằng điều lớn nhất tôi có thể làm là ĐỒNG THUẬN với từng khoảnh khắc.

Được quét bằng CamScanner

- Trong giai đoạn này, PHÉP MẦU XẢY RA, và khi ấy, chúng liên tục làm tôi KINH NGẠC.
- Một khi sự THỨC TỈNH xảy đến, sẽ không CÒN sự ngoáy nhìn.
- TẤT CẢ những gì tôi có thể làm là LIÊN TỤC dọn dẹp để TRẢI NGHIỆM NIỀM HOAN LẠC của thực tại NÀY.
- Chúng ta sẽ luôn có vấn đề, và Self I-dentity Hoʻoponopono là một Phương pháp VẬN HÀNH để GIẢI QUYẾT các vấn đề.
- Chừng nào còn dọn dẹp, tôi còn TRỞ VỀ nơi chốn của *Không giới hạn*.
- Tôi đang kết nối với TÌNH YÊU THƯƠNG bằng cách LIÊN TỤC nói:
  - Thương lắm
  - Tôi xin lỗi
  - Hãy tha thứ cho tôi
  - Xin cảm ơn
- KHI liên tục dọn dẹp, tôi tiếp tục kết nối với HỨNG KHỞI THUẦN KHIẾT.
- KHI TÔI HÀNH ĐỘNG theo hứng khởi, NHỮNG PHÉP MẦU xảy ra kỳ ảo hơn những gì tôi có thể tưởng tượng.
- TÔI CHỈ CẦN PHẢI KIÊN TRÌ, vì Hoʻoponopono CẦN THỜI GIAN.

■ ■ ■

Lưu ý: Saul Maraney là một người nhiệt tình với Hoʻoponopono ở Johannesburg, Nam Phi. Anh đã theo học với Tiến sĩ Ihaleakala Hew Len và Tiến sĩ Joe Vitale; anh viết nhiều bài và cho ra đời các sản phẩm kết hợp Hoʻoponopono với Luật Hấp dẫn. Anh đã nghiên cứu Hoʻoponopono kể từ năm 2006.

Được quét bằng CamScanner

PHỤ LỤC G

Những câu chuyện thành công

Sau đây là những trải nghiệm thật trong nhiều lĩnh vực khi vận dụng Hoʻoponopono. Đây chỉ là vài mẩu chuyện chọn lọc được kể với sự cho phép của các tác giả, trong số hàng ngàn câu chuyện từ các độc giả của *Không giới hạn*.

Hành động theo Hứng khởi từ Siêu nhiên

Xin chào Tiến sĩ Joe Vitale và Tiến sĩ Ihaleakala Hew Len,

Tôi tên là Darren, 19 tuổi, sống ở Ireland và tôi có một câu chuyện lý thú để kể. Mọi chuyện bắt đầu khi tôi đọc cuốn *Không giới hạn*. Tôi đã áp dụng những mệnh đề "Thương lắm, tôi xin lỗi, hãy tha thứ cho tôi, xin cảm ơn" từng giây trong ngày và thật sự ban đầu chẳng có gì xảy ra nhưng đến khi nó phát huy tác dụng, tôi đã bị sốc.

Được quét bằng CamScanner

Chuyện như sau: Tôi chợt có hứng tìm kiếm trên trang web của Nike Golf và khi mở trang web, một cuộc thi trên đó đập vào mắt tôi. Họ ghi rằng: "Khi bạn mua gậy Nike Dymo Str8-Fit Driver mới và đăng ký mã số trên Driver trực tuyến, bạn sẽ tự động được tham dự một cuộc rút thăm trúng thưởng miễn phí."

Giải thưởng ấy là được chơi một trận golf với Tiger Woods, bao gồm cả vé máy bay khứ hồi hạng nhất đến Mỹ dành cho người thắng giải đi cùng một vị khách theo đề xuất, khách sạn bốn sao với phòng đôi, tất cả các bữa ăn, với bảo hiểm du lịch toàn diện, tiền chi tiêu và tài xế đưa rước tại sân bay Hoa Kỳ theo đề xuất.

Hứng khởi lại đến một lần nữa và bảo tôi, "Làm đi!" (Rất giống khẩu hiệu của Nike "Just Do It!") – thế là tôi hành động! Ngày hôm sau, tôi thức dậy, đi đến cửa hiệu golf trong vùng, mua một chiếc gậy Nike Dymo Str8-Fit Driver và đăng ký mã số trực tuyến. Ngày hôm sau hứng khởi lại đến và mách bảo hãy xin hộ chiếu, thế là tôi làm. Tôi điền đơn xin hộ chiếu, chụp ảnh và gửi đi. Hộ chiếu được gửi về trong vòng 10 ngày làm việc.

Sau đó trong ngày, tôi đang xem truyền hình thì bỗng quyết định đi lên phòng của mình ở trên lầu, và chợt nhìn thấy một chiếc vali được đặt trong phòng; em gái tôi đang dọn dẹp phòng của nó và tống vali vào phòng tôi trong lúc dọn dẹp. Tôi tự nhủ, "Mình cũng nên chuẩn bị đồ đạc để đi chơi golf với Tiger Woods." Tôi đã đóng gói quần áo chơi golf, kem chống nắng và nhiều thứ cần dùng khi sang Mỹ.

Được quét bằng CamScanner

Thật khó để giải thích tại sao tôi lại làm vậy nhưng tôi cảm thấy thoải mái nên cứ làm. Mỗi giây trong ngày hôm đó tôi lại nói "Thương lắm, tôi xin lỗi, hãy tha thứ cho tôi, xin cảm ơn." Khi có hứng khởi, tôi lại làm theo những gì được mách bảo. Vài tuần trôi qua, tôi vẫn mải mê nói "Thương lắm, tôi xin lỗi, hãy tha thứ cho tôi, xin cảm ơn."

Một ngày nọ, tôi có hứng muốn xem email và thấy nó nằm ngay trong hộp thư đến của tôi – một email từ Nike Golf! Thư viết: "Kính gửi Darren Byrne, Xin chúc mừng – Bạn đã tham gia cuộc thi Nike Golf STR8-FIT Challenge và đã đoạt giải! Tôi viết thư này để xác nhận rằng bạn đã giành được cơ hội đấu với Tiger Woods, tại Hoa Kỳ, vào năm 2009, theo lời mời của Nike Golf. Khi bạn mua một chiếc gậy STR8-FIT và đăng ký trực tuyến, bạn đã tự động tham gia cuộc thi bốc thăm trúng thưởng miễn phí và bạn đã được chọn là người đoạt giải. Hãy liên hệ với tôi để cho biết bạn đã nhận được thông điệp này và cung cấp thông tin địa chỉ cùng điện thoại của bạn để chúng tôi thu xếp tất cả mọi việc cho bạn. Xin chúc mừng một lần nữa – Nike Golf."

Lý thú quá phải không Joe và Tiến sĩ Hew Len – tôi sắp chơi golf với Tiger Woods?! Nhưng đợt ấy tôi chưa đi vì Nike Golf bảo tôi Tiger đã kín lịch cho năm 2009, nên tôi sẽ chơi với anh ta vào năm 2010. Đồng thời, Nike Golf gửi cho tôi một hộp quà vì để tôi phải chờ đợi. Trong hộp có một bộ quần áo chơi golf của Nike, giày chơi golf, bóng golf và nhiều thứ nữa. Tôi muốn cảm ơn ông, Joe, và Tiến sĩ Hew Len vì đã giúp tôi. Các vị đã làm cho cuộc sống của tôi thật hạnh phúc và tôi chỉ mới 19 tuổi. Tôi nóng lòng muốn biết Siêu nhiên

Được quét bằng CamScanner

đang dành cho tôi và cuộc sống của tôi những gì! Xin cảm ơn! Tôi hy vọng các vị có cuộc sống tốt đẹp nhất. Thương lắm, tôi xin lỗi, hãy tha thứ cho tôi, xin cảm ơn.

—Darren Byrne

Hành động theo Hứng khởi từ Siêu nhiên

Joe thân mến,

Hành trình Hoʻoponopono của tôi khởi sự khi tôi xem *Điều bí mật* và đăng ký nhận email của anh! Tôi đã mua *Không giới hạn* và giờ đây, hằng năm, đi dự hai lần các khóa đào tạo Hoʻoponopono. Tôi là một chuyên gia trị liệu enzyme với hơn 2.000 thân chủ trên toàn thế giới và Hoʻoponopono đã thay đổi cuộc sống của tôi lẫn cuộc sống của gia đình, bạn bè và thân chủ của tôi. Khi được truyền hứng khởi, tôi đã chia sẻ Hoʻoponopono với thân chủ của tôi và họ cũng đã có những thay đổi tích cực khi thực hành.

Tôi có nhiều trải nghiệm nhưng câu chuyện tôi muốn kể đã xảy đến khiến tôi choáng váng, bất ngờ và đầy kinh ngạc – một sự hiển linh. Lần đó tôi vừa trở về sau khi dự khóa đào tạo Hoʻoponopono lần thứ tư, tôi đang ngồi trong phòng khách với bạn bè, tâm trí thư giãn, không nghĩ ngợi gì, chồng tôi, John, ung dung bước vào và bật đoạn video của anh ấy cho một người bạn mới quen xem.

Video với tựa đề *Những đêm kỳ thú* này gồm hơn 83 bức ảnh Ánh sáng Phương Bắc mà John đã thu thập trong thời gian hơn 19 năm săn lùng cực quang. Đã từng xem nhiều lần, tôi bàng quan và phải thừa nhận rằng đôi khi

Được quét bằng CamScanner

tôi thậm chí có hơi cáu kỉnh với các bức ảnh mới nhất của anh ấy vì anh đã dành bao nhiêu thời gian để chụp ảnh mà chẳng bao giờ nghĩ đến chuyện bán ảnh! Ôi chao!

Khi anh bấm nút "phát" và video bắt đầu chạy, như một tia sét từ Siêu nhiên, giọng nói ấy cất lên, "Đây là một công cụ thanh tẩy". Tôi không nói nên lời và cuối cùng khi tôi lên tiếng, không ai nhận ra giọng nói của tôi! Tôi tự hỏi làm thế nào mình có thể nhìn thấy những bức ảnh suốt 19 năm mà không nhận ra điều này.

Tôi không cần phải suy nghĩ sẽ làm gì kế tiếp. Tôi có một trang web lớn và chúng tôi đã cho soạn một số đĩa DVD âm nhạc tụng ca, chữa lành bằng tiếng đàn harp của Joel Andrews và tung lên trang web của tôi, cùng với bức ảnh Ánh sáng Phương Bắc lạ thường mà tôi gọi là Ngọn lửa của Thánh Michael (bởi vì tôi thấy giống như vậy). Sau đây là đường liên kết đến DVD với một đoạn bảy phút lướt qua các phong cảnh như địa đàng: www.litalee.com/SFP_shopexd.asp?id= 427.

Mọi người đều đặn mua đĩa DVD *Những đêm kỳ thú* trong sự hoan hỷ của vợ chồng tôi. Tôi rất hạnh phúc khi Siêu nhiên đã dẫn dắt tôi đến chỗ chia sẻ video chữa lành kỳ thú của John cho mọi người.

Sau đây là một số mẩu chuyện ngắn hơn:

- Sau khi tôi chia sẻ Hoʻoponopono với một đồng nghiệp có một trung tâm trị liệu, chị ta đã gọi điện cho tôi, khóc lóc và than thở rằng những lời ấy trống rỗng, vô nghĩa và bản thân đang suy sụp. Tôi đáp,

Được quét bằng CamScanner

"Không, chị sắp có một bước đột phá!" Lần sau đó gặp lại, chị ấy bảo tôi rằng ông chủ của chị, người thường dọa sẽ đuổi việc chị và chị gọi là "bò sát", đột nhiên thay đổi sau khi chị thực hành Hoʻoponopono trong 15 phút ở nơi làm việc. Một hôm, ông ta chồm vào ô làm việc của chị và bộc bạch: "Cô biết không, tôi thực sự rất tiếc chúng ta đã cãi vã. Tôi biết cô có những ý tưởng hay và tôi muốn cô chia sẻ với tôi."

- Tôi thực hành Hoʻoponopono cả trong khi đi mua sắm. Trong khi tôi đang đẩy giỏ hàng ra xe, tiếng còi báo động của xe ô tô giáng vào tai tôi inh ỏi thật khó chịu. Không suy nghĩ, tôi đi theo tiếng động đó và lần đến một chiếc xe có cửa sổ bị nứt nhẹ. Bên trong có một con chó nhỏ đang vừa nhảy lồng lộn vừa sủa một cách điên dại. Tiếng sủa điên cuồng của nó bị át bởi tiếng còi báo động. Ngay khi tôi chạm vào xe, tiếng còi báo động im bặt, con chó ngừng sủa và ngừng nhảy, chồm đến bên cửa sổ và liếm mấy ngón tay của tôi khi tôi thò tay qua cửa sổ để trấn an nó. Một người hoài nghi sẽ gọi đây là một trùng hợp ngẫu nhiên nhưng tôi thì không! Xin cảm ơn những gì anh đã làm, Joe. Anh là một nguồn hứng khởi cho tất cả những ai biết anh.

Tình yêu và phúc lành.

—Lita Lee, tiến sĩ

www.litalee.com

Được quét bằng CamScanner

Hành động theo Hứng khởi từ Siêu nhiên

Đã có quá nhiều phép mầu từ việc áp dụng phương pháp này, quá nhiều để kể ra đây. Tuy nhiên, tôi muốn thuật lại rằng kết quả của việc áp dụng phương pháp này là tôi đã được truyền hứng khởi để viết một cuốn sách cho trẻ em về Hoòponopono. Còn gì hay ho hơn việc giảng dạy phương pháp này cho trẻ em?

Một khi tôi có hứng khởi, cuốn sách đã tự viết xong trong một ngày và sắp được xuất bản. Tôi rất say mê phương pháp này và trẻ em là những sinh linh quá đỗi trong lành; nếu được học từ khi còn nhỏ, phương pháp này sẽ giúp trẻ em rất nhiều trong cuộc sống và chúng ta có thể có một thế giới an bình hơn.

Tôi đã viết cho Tiến sĩ Hew Len để kể với ông về cuốn sách này và ông nói rằng nếu nó được truyền hứng khởi thì tốt. Tất nhiên tôi biết rằng chỉ có "tôi" chịu trách nhiệm dọn dẹp. Vì vậy, đối với tôi, đây đã là một hành trình tuyệt vời và sẽ mãi như thế. Tôi tiếp tục dọn dẹp để cuốn sách này đến với trẻ em trên thế giới. Xin cảm ơn, Joe, vì đã cho tôi một cơ hội để chia sẻ.

—Charan Surdhar

Động vật

Tên tôi là Madeline Tutman, 20 tuổi và là sinh viên đại học ở Maryland. Gần đây tôi đọc cuốn sách của anh, *Hệ số Hấp dẫn* và đã có nhiều khám phá. Trước đó tôi chưa bao giờ hiểu rằng cuộc sống thực sự là một sự phóng chiếu của

Được quét bằng CamScanner

những gì tôi đang lưu giữ bên trong và điều này thật quan trọng khi xem xét các sự kiện gần đây như sau:

Con chó của bạn tôi, Sable, là một trong những con chó hiền lành nhất mà tôi từng gặp. Mới chiều hôm qua, nó đã bị cắn tơi tả bởi hai con chó trong khu nhà tôi, những con này sau đó đã bị nhốt lại và đang bị điều tra. Sable thuộc giống Mini Shepherd của Úc, nên sức khỏe của nó không ổn; bác sĩ thú y không chắc nó sẽ sống và nếu nó sống, ông ấy bảo sẽ phải cưa chân nó. Tôi choáng váng và suy sụp khi nghe tin. Tôi không thể tưởng tượng làm thế nào tôi lại thu hút tình cảnh này vào trong đời mình và sau đó tôi nhận ra...

Một vài tuần trước đây, tôi xem một chương trình truyền hình, trong đó có tình tiết con chó con của một phụ nữ đã bị một con chó Husky tấn công và giết chết. Tôi đã để cho cảm xúc dẫn dắt mình đi đến chỗ rất tức giận. Ý nghĩ thực sự đã trở thành hiện thực! Vì vậy, ngay sau khi nghe tin về Sable, tôi biết rằng mình phải hóa giải tình cảnh mà mình đã tạo ra. Tôi sử dụng nhiều kỹ thuật anh đã gợi ý... Tôi áp dụng "The Script" (trong *Hệ số Hấp dẫn*) và lặp đi lặp lại thành lời – tôi tưởng tượng mình chạy đùa với Sable và tưởng tượng nó đang vui tươi và khỏe mạnh sau lần cuối cùng tôi gặp. Tôi đã tự gửi cho mình một tin nhắn nói rằng họ đã chữa được chân cho nó và sau đợt vật lý trị liệu, nó sẽ khỏe mạnh. Nhưng quan trọng nhất, tôi đã cầm một bức ảnh của Sable và trong khoảng 10 phút, đọc đi đọc lại, "Thương lắm, hãy tha thứ cho tôi, tôi xin lỗi."

Tối nay, mẹ tôi vào phòng tôi và kể rằng Sable đã mổ xong bình an và họ đã cứu được cái chân của nó; nó sẽ cần

Được quét bằng CamScanner

đến vật lý trị liệu nhưng sẽ phục hồi hoàn toàn. Những lời mẹ tôi nói gần như nguyên văn những gì tôi đã soạn trong tin nhắn tự gửi cho chính mình! Trong vòng chưa đầy 24 giờ, Sable đã được chữa lành, tất cả nhờ vào một sự chuyển biến năng lượng trong tôi.

Xin cảm ơn rất nhiều, tiến sĩ Vitale. Cuốn sách của anh đã cứu giúp cuộc đời tôi về nhiều mặt và quan trọng nhất, cuộc đời của Sable. :)

Nếu anh có bao giờ nghi ngờ chính mình trong cuộc sống về những gì mình đang làm, xin chớ nghi hoặc như vậy nữa. Những người như tôi cần đọc những lời trong sách; anh đang chuyển hóa cuộc sống.

Cảm ơn, cảm ơn, xin cảm ơn.

—Madeline Tutman
Bowie, Maryland

Kinh doanh/ Sự nghiệp

Joe thân mến,

Tôi rất phấn khởi khi biết anh lại sắp xuất bản một cuốn sách về Hoʻoponopono nâng cao! Nhiều năm nay tôi vẫn áp dụng phương pháp dọn dẹp và thanh tẩy lạ thường này trong đời sống cá nhân và đạt kết quả tuyệt vời, nhưng chỉ mới sáu tháng nay tôi mới bắt đầu áp dụng trong kinh doanh và tất cả những gì tôi có thể nói là WOW!

Sau đây là câu chuyện đã xảy ra: Là một phụ nữ rất nhạy cảm và xem trọng nội tâm, tôi đã lắng nghe 20 phút bài thiền kết nối khách hàng dựa trên hứng khởi từ Hoʻoponopono

Được quét bằng CamScanner

khi bắt đầu quá trình thanh tẩy và dọn dẹp. Quá trình này đưa tôi đến một trạng thái sâu lắng đầy bình an và tình yêu mà đến khi kết thúc, tôi thực sự cảm thấy một sự kết nối tâm giao với khách hàng tương lai của mình. Ngay sau khi nghe bài thiền (khi cảm nhận rõ ràng sự trống vắng của mọi ý tưởng tiền định và buông bỏ mọi kỳ vọng) tôi vào lại trang web của mình và dành khoảng 10 phút trở lên để cảm nhận họ là ai, họ đang cố gắng đạt điều gì, và điều gì, nếu có, là không tương hợp. Mọi ý tưởng có vẻ luân chuyển một cách dễ dàng khi tôi đang ở trạng thái cởi mở và trung dung này. Sau đó tôi lấy một mảnh giấy và, trên cùng một dòng, viết tên tôi (họ và tên), tiếp theo là tên của họ (họ và tên) với khoảng cách 5, 6 phân ở giữa.

Ví dụ: Georgina Sweeney Joe Vitale

Trong những ngày tiếp theo, tôi sử dụng một cục tẩy bút chì để xóa mọi sự cản trở giữa những cái tên của chúng tôi (giữa chúng tôi), hoặc mường tượng trong tâm trí khoảng cách này đang được dọn dẹp trong khi đọc những lời Hoʻoponopono. Ngay trước cuộc họp với khách hàng, tôi nhắm mắt lại, gọi tên họ trong tâm trí và lặp lại những mệnh đề Hoʻoponopono một lần nữa. Sau đó tôi vươn đến với siêu ngã của mình và tưởng tượng đang nói chuyện về bán hàng với siêu ngã của họ. Trong suốt cuộc họp, tôi hành động theo hướng bán hàng xuất phát từ trái tim và tránh đặt bất kỳ áp lực nào cho cả hai bên. Sau cuộc họp, ngay trước khi email cho họ đề xuất của tôi, tôi dọn dẹp một lần nữa và đọc tên của họ theo sau là cụm từ Hoʻoponopono. Khi đã cảm nhận một sự bình an và đã buông bỏ mọi kỳ vọng

Được quét bằng CamScanner

hoặc ý chí hợp tác, tôi bấm GỬI, chỉ lưu giữ duy nhất ý định làm việc với nhau nếu chúng tôi đều có lợi nhiều nhất và tốt nhất.

Từ khi làm theo quy trình này và lắng nghe bài hướng dẫn thiền nhận hứng khởi từ Hoʻoponopono, quan hệ của tôi với các khách hàng tiềm năng đã thay đổi đáng kể. Tôi không còn sợ bị từ chối hoặc cảm thấy lo lắng và, điều hay nhất, bây giờ tôi có tỷ lệ chốt hợp đồng cực kỳ cao. Từ trước đến nay, tôi chưa bao giờ chia sẻ phương pháp này với bất cứ ai, nhưng tôi hy vọng, khi tôi chia sẻ lúc này, nó sẽ giúp ích cho những người sống nội tâm để họ phát triển kinh doanh một cách đầy may mắn và dễ dàng, theo phong cách Hoʻoponopono.

Với tình yêu thương, sự thịnh vượng và lòng biết ơn với tất cả những gì anh đang hành động và thể hiện.

—Georgina Sweeney

Kinh doanh/ Sự nghiệp

Joe thân mến,

Các kỹ thuật Hoʻoponopono của anh, bộ CD *Không giới hạn* và cuốn sách đã giúp tôi ĐƯỢC GIẢI THOÁT (nghĩa đen và nghĩa bóng)! Tôi là người tự hào sở hữu nhiều sản phẩm lý thú của anh, bao gồm cả sách *Tiếp thị Tâm linh* của anh và chương trình Hướng dẫn Viết văn Thôi miên. Cảm ơn anh đã đề xuất phương pháp EFT làm thay đổi cuộc sống: Kỹ thuật Giải tỏa Cảm xúc là một trong nhiều phương pháp thanh lọc hiệu quả. Những gì anh viết trong email kêu gọi

Được quét bằng CamScanner

những lời minh chứng đã khiến tôi muốn chia sẻ Hứng khởi Siêu nhiên và quá trình thanh lọc Hoʻoponopono của mình: "Mọi người đang vướng mắc và cần được giải thoát."

Sau tám tháng đèn sách, hành giả EFT suốt sáu năm trời này đã đậu kỳ sát hạch của người sáng lập EFT vào năm 2009 để có chứng chỉ EFT chính thức. Hai tháng sau, người sáng lập tuyên bố ông sẽ nghỉ hưu và dẹp trang web của mình, phương tiện đã mang đến 90% lượng khách hàng kinh doanh cho tôi! Cảm thấy buồn rầu và ái ngại, tôi đã thực hành Hoʻoponopono hằng ngày rất nhiều để dọn dẹp, dọn dẹp, dọn dẹp như Tiến sĩ Hew Len khuyến cáo. Tôi hỏi Chúa xem tôi phải làm gì tiếp theo: 'Tiếp tục với EFT hay tạo ra một thứ gì đó hay hơn?'

Kết quả của việc thanh lọc là tôi đã tạo ra một kỹ thuật vào tháng 1/2010 mang tên FREED: viết tắt theo cụm từ Giải tỏa Cấp tốc Năng lượng Cảm xúc. Thay vì áp dụng chu trình EFT phức tạp, FREED đơn giản giải tỏa năng lượng trung vị mang tên Kênh Trung vị Chủ đạo (GVM). Việc dọn dẹp GVM ở người hoặc động vật, đồng thời tập trung vào các nỗi sợ và cảm xúc đau đớn cụ thể đang lấp các luân xa sẽ giúp phóng thích năng lượng cảm xúc trong khoảnh khắc. FREED cũng giải tỏa nhiều thế hệ mô thức DNA chất chứa các thói quen ngoài ý muốn, sự sợ hãi trong tiền kiếp đang gây ra hành vi sai lạc trong cuộc sống hiện tại, các rào cản cảm xúc khiến chúng ta bị kẹt trong sự sợ hãi, kết nối các mảnh linh hồn, hóa giải những lời nguyền chúng ta áp đặt lên nguồn thu nhập, công việc hoặc cuộc sống. Thanh lọc GVM trong khi đọc Hoʻoponopono là một cách dễ dàng,

Được quét bằng CamScanner

nhanh chóng, hiệu quả để dọn dẹp, dọn dẹp, dọn dẹp. Và ai mà không thích sự thay đổi nhanh chóng, dễ dàng, mạnh mẽ?! Khi mọi người phản đối, "Không có cách gì tôi tránh được chuyện (nêu ra nghịch cảnh)," tôi đề nghị họ học FREED và Hoʻoponopono rồi sau đó dọn dẹp, dọn dẹp, và dọn dẹp hệ thống năng lượng của họ và của những người thân yêu của họ.

Tôi rất phấn khởi về Hoʻoponopono Nâng cao và *Không giới hạn* của anh, Joe! Mahalo! Ao Akua! Chúc anh tiếp tục thành công!

—Colleen Flanagan
EFTCert-l/Người sáng lập FREED
và rất hâm mộ Joe Vitale!
Phoenix, AZ, USA

Tái bút: Phép mầu ngắn: Một buổi sáng, trong khi đi bộ tập thể dục ngoài trời, tôi bắt gặp một anh chàng trẻ tuổi ngoài 20 đang tức giận, nguyền rủa và quát tháo một ai đó trên điện thoại di động. Nghe như một người thu phí đang dọa thu hồi chiếc xe thể thao của anh ta; anh ta cãi rằng mình vừa mới nhận một công việc mới và có thể thanh toán trong hai tuần nữa. Người này cần xe để đi làm ở chỗ mới. Tôi biết mình chứng kiến cuộc trao đổi này để chữa lành cho hoàn cảnh ấy. Sau ba đợt đọc Hoʻoponopono, chàng trai đã dịu lại, ngừng la hét và chửi thề. Đến đợt thứ tư thì anh ta và người thu phí đàm phán một cách lịch sự. Tôi đi tiếp, mỉm cười rạng rỡ như ánh nắng mặt trời vùng Arizona.

Được quét bằng CamScanner

Kinh doanh/ Tài chính

Xin chào, tôi là Sergio Lizarraga, ở Mexico. Tôi đã mua *Không giới hạn*, phiên bản sách nói, và nghe trên iPod khoảng ba năm trước đây. Thật thú vị và kinh ngạc khi chỉ cần đọc bốn cụm từ hướng đến Siêu nhiên và các vấn đề trong cuộc sống của chúng ta có thể được giải quyết bằng cách tiếp nhận hứng khởi, thanh tẩy ký ức đang tái hiện và tạo ra thực tại của chúng ta. Tôi còn nhớ nhiều tình huống mà mình đã chứng kiến kết quả của Hoʻoponopono và xin kể ra đây một vài việc:

Trong công việc, tôi phải gặp giới quản lý từ các công ty sản xuất. Một lần, tôi gặp một chuyên gia mà mọi người bảo rằng rất khó làm việc. Ông nổi tiếng về chuyện bỏ họp ra ngoài khi cảm thấy không còn quan tâm đến con người hoặc công việc đang bàn.

Tôi bắt đầu đọc những lời ấy và xin Chúa dọn dẹp trong tôi bất cứ ký ức gì tôi đã có mà có thể gây ra tình huống ấy với người này. Đến giờ họp, tôi đã thấy thoải mái và tự tin. Người ấy đến dự họp; chúng tôi bắt đầu nói chuyện và xem xét thông tin và tiếp theo tôi chợt nhận ra, đã đến giờ ăn trưa! Ngạc nhiên thay, người này mời tôi ăn trưa với ông ta và sau đó chúng tôi trở lại phòng họp để hoàn thành công việc. Không cần phải nói, từ đó chúng tôi đã tiếp tục có một mối quan hệ công việc và cá nhân hữu hảo. Nhiều người chứng kiến điều đó và hỏi tôi đã làm gì. Tôi bảo họ là tôi trong lành khi gặp ông ta… do thanh tẩy bằng Hoʻoponopono!

Dạo ấy tôi đang chật vật với các khoản thanh toán tiền vay mua nhà. Tôi đã bị chậm nhiều tháng và số dư đang

Được quét bằng CamScanner

tăng lên, cộng với lãi suất. Một ngày nọ, tôi đọc thấy ta có thể dọn dẹp những ký ức đang tái hiện thành tình huống về giấy tờ bằng cách dùng một cục tẩy bút chì để gõ lên giấy tờ và đọc bốn cụm từ. Tôi bắt đầu làm theo và sau đó nhận được một cú điện thoại từ ngân hàng. Họ mời tôi đến gặp để họ đưa đề xuất mới.

Tôi đã đến gặp họ, không ngừng đọc đi đọc lại các cụm từ trong đầu và khi nghe đề xuất của họ, tôi hết sức ngạc nhiên! Ngân hàng đề nghị xóa nợ quá hạn cho tôi và cũng đề nghị giảm lãi suất và các khoản thanh toán hằng tháng trong một thời gian dài. Hãy lưu ý rằng tôi chưa bao giờ yêu cầu dàn xếp theo cách này! Liệu có thể nói rằng đó là một phép mầu? Chắc chắn rồi!

Hai câu chuyện này chỉ là ví dụ nhỏ về những việc đã xảy ra trong cuộc sống của tôi trong quá trình áp dụng Hoʻoponopono. Vợ, con gái và con trai của tôi cũng đã áp dụng ở trường học, nhà thờ, với bạn bè, và trong mọi tình huống hằng ngày với kết quả rất tốt.

Cuối cùng, tôi muốn chia sẻ rằng tôi đã trình bày Hoʻoponopono trong các hội nghị trực tuyến, với cộng sự của tôi Gisel Sotelo trên trang web của chúng tôi (http://www.libemo.com) cho công chúng Tây Ban Nha. Chúng tôi đã chia sẻ dựa theo "*Không giới hạn*" và cũng đã tiến hành cầu nguyện trực tuyến cho Haiti và Chile (sau các vụ động đất).

Joe, cám ơn anh đã đưa Hoʻoponopono đến cho mọi người trên thế giới bằng cuốn sách và nỗ lực của anh! Trân trọng.

—Sergio Lizarraga

Được quét bằng CamScanner

Gia đình

Phép mầu Hoʻoponopono của tôi: Người đàn ông tôi đã ly dị sau 25 năm chung sống với bốn mặt con là một người rất tốt bụng, trìu mến, và tôi là một phụ nữ rất hiền lành, dịu dàng. Chúng tôi là một cặp vợ chồng mẫu mực, và bởi vì chúng tôi luôn luôn đối xử với nhau trân trọng, không ai quen biết chúng tôi lại nghĩ có chuyện; kể cả chính tôi hay anh ấy. Tôi không hạnh phúc. Tôi đã vướng vào một tình cảnh. Tôi khởi xướng việc ly hôn.

Kết quả là, gia đình và bạn bè, những người đã biết tôi cả đời như một người bạn tốt, một người vợ hiền, và một người mẹ đảm, đều hắt hủi tôi. Trong nhiều anh chị em của anh ấy, một cặp vợ chồng thì thân thiện, nhưng những người khác thì đều xung khắc với nhiều mức độ khác nhau. Tôi hiểu tình cảm trung tín mà đại gia đình dành cho anh ấy nhưng vẫn cảm thấy tổn thương, vì đây là những người mà tôi đã yêu thương, chăm sóc và thân thuộc trong một thời gian rất dài.

Nhiều năm trôi qua, một số người trong bọn họ bị ốm đau hoặc gặp cảnh khó khăn và trong lúc thiền hằng ngày, tôi dọn dẹp cho cả gia đình và bản thân mình, và tôi đã thực hành Hoʻoponopono để mọi người trong gia đình được an lành.

Nhiều tháng sau khi tôi bắt đầu thực hành, bố chồng tôi qua đời. Tôi dự tang lễ với sự e ngại về phản ứng của gia đình ấy, nhưng biết rằng mình cần có mặt. Tôi không thể tưởng tượng được rằng trong khi tham dự tang lễ tôi lại có cơ hội để trải nghiệm sự chữa lành lớn nhất trong đời mình. Từng người trong gia đình ấy, anh chị em, cô dì, bạn bè, đều đích thân nói chuyện với tôi, hoặc do tôi bắt chuyện

Được quét bằng CamScanner

hoặc do họ. Họ không chỉ để cho tôi bày tỏ tình cảm và sự cảm thông mà có người còn xin tôi thứ lỗi khi họ đối đãi một cách thù hằn trong quá khứ.

Những cuộc trò chuyện này bắt đầu khắc phục mối quan hệ với mọi người trong gia đình, những người mà tôi từng nghĩ rằng sẽ không bao giờ nói chuyện với tôi nữa. Chưa bao giờ, kể cả trong những giấc mơ quái lạ nhất, tôi có thể tưởng tượng được sự hòa giải thế này xảy ra. Tôi biết rằng sự chữa lành ấy là kết quả của việc tôi thực hành Hoʻoponopono. Không có lời giải thích nào khác. Tôi đã dọn dẹp với ý định xin sự tha thứ, gửi gắm tình yêu thương và lòng biết ơn đến tất cả họ, và khi làm như vậy, tôi cũng nhận lại như thế.

—Nancy Palese

Tài chính

Kể từ khi học được Hoʻoponopono khoảng hai năm trước, tôi đã áp dụng nó mỗi ngày trong cuộc sống và thấy các vấn đề dường như tan biến. Tôi đã chia sẻ những phát hiện của mình với bạn bè và thân chủ, do tôi là một nhà huấn luyện cá nhân và tư vấn về cuộc sống. Sứ mệnh của đời tôi là giúp mọi người, cả về thể chất lẫn tinh thần.

Một trong các thân chủ mà tôi đã dạy Hoʻoponopono cho biết cô đã áp dụng nó vào cuộc sống trong khoảng ba tháng cho một vấn đề cụ thể mà vợ chồng cô gặp phải. Kế toán của họ thông báo với họ ba tháng trước rằng họ còn nợ chính phủ một số tiền thuế rất lớn. Tin này là một cú choáng váng đối với họ và họ hoàn toàn không ngờ; biến cố

Được quét bằng CamScanner

này sẽ làm họ cạn tiền vì phải vét sạch các khoản tiết kiệm. Đời sống rất phong lưu mà họ đã quá quen hưởng sắp sửa kết thúc đột ngột. Cả hai đều rất căng thẳng; họ không ngủ được cũng chẳng làm việc được. Nhân viên kế toán đã cố mọi cách nhưng không tìm thấy lối ra cho cặp vợ chồng đáng thương này.

Người vợ bắt đầu áp dụng những gì tôi dạy về Hoʻoponopono. Mỗi ngày và mỗi đêm cô lặp đi lặp lại "Tôi xin lỗi, hãy tha thứ cho tôi, xin cảm ơn, thương lắm." Cô ấy đã thực hành không ngừng trong ba tháng. Ngay trước hôm phải đến chỗ viên kế toán để chuẩn bị các chi phiếu và nộp tiền thuế, họ quyết định gọi lại cho anh ta để xem, bằng một phép mầu nào đó, liệu anh ta có tìm ra cách để khỏi trả khoản tiền này và dĩ nhiên anh ta xin lỗi chân thành và cho biết không có cách nào để thoát khỏi vụ này.

Tối hôm đó họ đi ngủ với ý nghĩ rằng đó là lần cuối cùng họ sống trong nhung lụa. Tuy nhiên, thân chủ của tôi không nao núng và cô vẫn tiếp tục thực hành kỹ thuật thanh tẩy. Ngày hôm sau khi họ đến chỗ viên kế toán, sẵn sàng bàn giao tất cả những gì họ đã nỗ lực thu xếp vất vả bấy lâu nay, viên kế toán gặp họ với một nụ cười toe toét trên mặt và anh chỉ nói được… "QUẢ LÀ MỘT PHÉP MẦU!" Dĩ nhiên họ chẳng biết anh ta đang nói về chuyện gì. Anh nói rằng, bằng một phép lạ nào đó, khuya đêm hôm trước, anh đã phát hiện ra kẽ hở đang tìm kiếm lâu nay. Như trò pháp thuật, giải pháp hiện ra ngay trước mắt anh ta! Sau khi xem xét rất cẩn thận và toàn diện, viên kế toán bảo rằng họ chẳng nợ tiền thuế gì của năm đó cả.

Được quét bằng CamScanner

Bạn phải hiểu rằng trong suốt ba tháng, viên kế toán đã chuẩn bị tinh thần cho vợ chồng thân chủ của tôi rằng họ sẽ phải nộp rất nhiều tiền. Tôi đang nói đến mức sáu chữ số và đúng vào ngày họ phải nộp hết toàn bộ số tiền vất vả thu xếp được, viên kế toán đã tìm thấy giải pháp và họ rốt cục CHẲNG PHẢI nộp gì cả...!! Nếu đó không phải là phép lạ, tôi chẳng biết cái gì mới là phép lạ.

Tôi đã gặp thân chủ của tôi cách đây không quá lâu và cô ta bảo tôi: "Ernie, anh đã làm tôi đổi đời, tôi muốn anh biết điều đó." Tôi xin nói nhé, đó là cảm giác tuyệt diệu nhất trên đời, khi biết mình đã giúp ai đó đổi đời. Cảm ơn anh, Joe Vitale và Tiến sĩ Hew Len đã chia sẻ Hoʻoponopono với đời. Sau khi đọc rất nhiều sách của anh, Joe, xin cảm ơn anh đã làm thay đổi cuộc sống của tôi.

Với Lòng biết ơn,

—Ernie De Minico

Trao cho người khác

Xin chào Joe,

Chồng tôi, Tim Seldin, và tôi đã tham dự cùng anh ở Hawaii [*Không giới hạn* kỳ 2 năm 2007] và nhiều chuyện đã xảy ra kể từ đó. Gần hai năm trước đây, tôi có đọc một bài viết về những người hiến thận, vốn đã hiến tặng một quả thận cho người thân hoặc người lạ. Vì rất sợ bất kỳ thủ thuật y tế nào, tôi đã thử tự gây sốc cho mình bằng cách đăng ký trực tuyến vào một chương trình tìm người hiến tạng trùng khớp.

Được quét bằng CamScanner

Tôi nhận được cuộc gọi từ một người đàn ông ở New York. Anh đang sắp chết vì bệnh thận. Cuộc sống của anh chìm trong những cơn đau và các đợt chạy thận. Anh không còn làm việc được. Mọi người trong gia đình anh đã cố gắng hiến tạng, nhưng vì lý do này hay lý do khác, họ đều bị loại. Xét nghiệm để làm người hiến tạng sống là một quy trình nghiêm ngặt và cơ hội để tìm được người lạ phù hợp thì xa vời. Nhiều tháng thử nghiệm trôi qua và tôi đã vượt lần lượt các rào cản y tế. Bước cuối cùng buộc tôi phải đi từ Florida đến New York để làm một loạt xét nghiệm cuối cùng ở bệnh viện cấy ghép.

Ngay trước khi tôi lên đường đến New York, người bạn chí cốt và cộng sự kinh doanh của tôi đã làm một số việc kinh khủng đến không ngờ khiến tiêu tan hoàn toàn một doanh nghiệp mà chúng tôi đã dốc công gầy dựng. Cô ấy bỏ đi trốn và để lại cho tôi rắc rối lớn về tài chính và pháp lý. Đã chín tháng kể từ khi cô ta bỏ đi, mỗi ngày tôi đều hình dung cô ta trong tâm trí của mình và đọc những lời Hoʻoponopono. Tôi không nghĩ mình còn sự tức giận nào và tôi nghĩ Hoʻoponopono đã cứu tôi thoát khỏi tâm trạng cay đắng và oán giận. Có lẽ bản thân điều đó đã là một phép mầu.

Trong lúc đó, tôi đã phải quyết định liệu có hủy bỏ hay không việc hiến thận để tập trung vào tình cảnh của mình. Về cơ bản, tôi đã có một lối ra. Câu chú Hoʻoponopono, cho đến giờ, vẫn đang vận hành không ngừng như một vòng lặp vô tận trong đầu tôi. Nó khiến tôi bình tâm và giúp tôi tiếp tục tập trung. Những khi dẹp yên tiếng nói trong đầu, tôi có

Được quét bằng CamScanner

thể nghe thấy một tiếng nói bên trong, "Hãy kiên định." Rốt cục tôi là một người hiến tạng trùng khớp. Từ lúc đăng ký trực tuyến, tôi đã biết rằng ở đâu đó có người đang đợi tôi xuất hiện. Tôi không phải là tín đồ tôn giáo và quả là một cảm giác bất ngờ khi cảm nhận Siêu nhiên vận hành thông qua tôi. Tôi không thể giải thích được gì khác hơn là nói rằng tôi cảm thấy được kết nối.

Ca phẫu thuật diễn ra vào tháng Giêng, kéo dài bốn giờ với tôi và lâu hơn với người nhận. Điều cuối cùng tôi còn nhớ trước khi thuốc mê có tác dụng là những lời Hoʻoponopono đang vang trong tâm trí tôi. Người nhận, mà không còn xa lạ nữa, đã có kết quả ngay lập tức. Chỉ một lúc sau khi cấy ghép, sắc diện của anh được cải thiện và chân tay bớt phù nề. Anh đã thoát khỏi máy lọc, trở lại làm việc, và sắp tham dự một cuộc đi bộ ở Pháp vào mùa hè này. Mùa hè năm ngoái, anh đã gần chết, không thấy hy vọng gì. Sau khoảng hai tháng hồi phục, tôi đã trở lại cuộc sống bình thường. Thực tế, giờ đây tôi hầu như không hề nghĩ đến cuộc phẫu thuật.

Một vài tuần sau khi xuất viện là dịp sinh nhật của tôi. Gia đình của người nhận đã gửi cho tôi một sợi dây chuyền đeo cổ với hai trái tim vàng nho nhỏ. Phong tục quê nhà của họ là tặng một trái tim nhỏ bằng vàng cho trẻ con mới sinh ra trong gia đình. Họ cảm thấy thật xứng hợp nếu tôi nhận hai trái tim để kỷ niệm sự kết giao của hai dòng máu, không phải bởi huyết thống mà bởi ý nguyện. Tôi cảm thấy Hoʻoponopono đã giúp tôi kiên định trong những lúc gian khó và mở đường cho phép mầu xảy đến.

—Joyce Seldin

Được quét bằng CamScanner

Sức khỏe

Năm 2008, tôi bị viêm thấp khớp đến mức hầu như nằm liệt giường ít nhất 10 tuần và suy nhược suốt nhiều tháng sau. Bài tập vận động duy nhất của tôi là đi tập tễnh từ giường đến máy tính, nơi tôi nôn nóng tìm kiếm một phương cách thay thế nào đó để chữa căn bệnh mà tôi được cho biết là vô phương cứu chữa. Kỳ lạ thay, Hoʻoponopono cứ xuất hiện trong kết quả tìm kiếm của tôi, cuối cùng đã khiến tôi đặt mua *Không giới hạn* và nhận nó trên tay trong khi vẫn còn rất đau và đã mất hy vọng sẽ được chữa khỏi.

Phản ứng đầu tiên của tôi khi nhìn vào bìa sách là nghĩ rằng đây chỉ là trò lẩn thẩn gì đó của người Hawaii và bỏ nó trên kệ. Sau đó trong năm, tôi đã vượt qua giai đoạn tệ hại nhất, mặc dù khớp gối bên phải đã thương tổn và khiến việc đi lại rất đau đớn. Vào khoảng thời gian đó, một vài ngày trước khi đi nghỉ trên núi với cộng sự của tôi, tôi đã lấy *Không giới hạn* trên kệ xuống để đọc. Lần này tôi kinh ngạc, không thể đặt cuốn sách xuống. Tôi bắt đầu lặp lại những cụm từ không ngơi nghỉ, khiến cho thân tâm nhẹ nhàng một cách không ngờ. Sau nhiều ngày, mọi khuôn mặt tôi đã từng gặp trong đời đều lướt qua ý thức của tôi và tôi cảm thấy lần đầu tiên tôi thực sự hiểu rõ sợi dây vô hình kết nối tất cả chúng ta. Tại ngôi nhà trên núi, tôi đọc những đoạn trích từ cuốn sách cho cộng sự của tôi nghe và anh ta đã cởi mở áp dụng ngay. Tôi chia sẻ với anh Tiến sĩ Hew Len đã thực hành Hoʻoponopono ra sao để chữa khỏi cho các bệnh nhân tâm thần là tội phạm hình sự trong khoa của ông tại

Được quét bằng CamScanner

bệnh viện Tiểu bang Hawaii. Riêng việc đó đã khiến cả hai chúng tôi hoàn toàn kinh ngạc về quyền năng của phương pháp này.

Ngày hôm sau, chúng tôi lái xe đến một thắng cảnh trên núi. Do đầu gối vẫn còn khá đơ, tôi không hề có ý định đi bộ nhưng thấy rất lạ khi mình cứ bám theo sau cộng sự để đi xuống phía dưới, một quãng đường được ước tính vào khoảng 350 bậc. Trong khi tiếp tục bước xuống các bậc thềm, tôi cứ loay hoay giữa các ý nghĩ, rằng mình nên dừng lại ngay kẻo người ta phải cẩu tôi ra khỏi nơi này, rồi lại tôi xin lỗi, hãy tha thứ cho tôi, thương lắm, xin cảm ơn. Cuối cùng, ở những bậc thang dưới chót, cảnh quan tuyệt mỹ đang chờ đợi chúng tôi – một thác nước tuyệt đẹp xối nước như một tấm mạng che mặt cô dâu, từ trên vách đá dốc đứng, với vách sa thạch cổ xưa bao quanh cả hai phía, vàng óng và đầy thực vật. Tuy nhiên, tôi đã ở lưng chừng một vách núi và cách duy nhất để trở lại là leo ngược lên 350 bậc với một chiếc đầu gối mà cho đến lúc bấy giờ, vẫn chưa có khả năng đi ngược lên dốc.

Tôi bắt đầu rón rén đi lên trở lại, tự dằn vặt bản thân vì đã quá ngu ngốc và chờ đón cơn đau thống thiết, để rồi chỉ thấy mỗi bước đi lên đều dễ dàng và không đau đớn. Quả là một phép lạ! Chính chiếc đầu gối này đã phải hút dịch bốn lần vì sưng to bằng quả dừa mới tháng trước, đã được tiêm cortisone nhiều lần một cách vô hiệu (và đã đau cùng cực trong lúc đi lại bình thường, và không thể đi ngược lên dốc) – giờ đây lại dễ dàng đưa tôi đi ngược 350 bậc trở lên trên đỉnh thung lũng.

Được quét bằng CamScanner

Kể từ ngày đó đầu gối của tôi đã được chữa lành hoàn toàn và tôi coi Hoʻoponopono như một phần trong cuộc sống hằng ngày của mình. Tôi tin rằng bốn cụm từ ấy mang đến sự rung động để chữa lành của vũ trụ mà sẽ thấm nhuần vào tâm thức đang có trong tất cả chúng ta. Được phát âm bằng bất kỳ ngôn ngữ nào chúng cũng mang cùng độ cộng hưởng của sự phó thác, tha thứ, tri ân và tình yêu để bí ẩn khơi gợi siêu nhiên tỏa ân sủng vào cuộc sống của chính ta và cuộc sống của những người khác quanh ta. Cảm ơn anh, Joe, và Tiến sĩ Hew Len về món quà vĩ đại nhất này. Thương lắm.

—Christine Scantlebury

Sydney, Australia

Sức khỏe

Xin cảm ơn… Tôi xin lỗi… Hãy tha thứ cho tôi… Thương lắm.

Joe thân mến,

2009 là một năm thật đặc biệt! Tôi đã đọc nhiều sách của anh và say mê tải chúng vào iPod để nghe đi nghe lại. Tôi đã mua *Không giới hạn* vừa kịp lúc. Sự trùng hợp ngẫu nhiên? Không, tôi không nghĩ vậy.

Tháng Ba vừa rồi, tôi phát hiện ra mình có một khối u hơn 16 cm… ung thư thực quản. Tôi bị sốc, và như anh có thể tưởng tượng, tôi nghĩ chuyện đó lẽ ra không bao giờ xảy đến với tôi. Nhưng nó đã đến… thật không ổn chút nào. Chắc anh không biết về ung thư thực quản, tỷ lệ

Được quét bằng CamScanner

sống sót rất mong manh. Càng tìm được nhiều thông tin trên Internet, tôi càng thất vọng và sợ hãi hơn. Tôi tắt máy tính và khi đến với nhóm bác sĩ của tôi, tôi chỉ bật iPod để nghe *Không giới hạn*. Tôi dọn dẹp trên đường đến với các chuyên gia phẫu thuật, các bác sĩ, các nơi điều trị hóa trị, xạ trị và xếp lịch hẹn nối tiếp nhau, tôi cứ lắng nghe anh và Tiến sĩ Hew Len. Tôi dọn dẹp... rồi dọn dẹp... rồi dọn dẹp. Thật ngạc nhiên, với tôi và SIÊU NHIÊN... cứ như tôi có mật mã trực tiếp để đến với Ngài. Phép mầu? Họ đã mổ, xem thực quản của tôi, nhưng không tìm thấy một khối u. Nó đã biến mất. Các bác sĩ đều kinh ngạc. Cứ như chưa hề có nó. Sau bốn tháng, họ xét nghiệm một lần nữa và bảo tôi không có ung thư... nhưng hai ngày sau tôi tìm thấy một khối u... ung thư vú đã bị bỏ sót bằng cách nào đó. Một lần nữa, tôi dọn dẹp và tiếp tục dọn dẹp. Cũng khối u đó, sau ba tháng, đã biến mất.

Việc dọn dẹp đã cho phép tôi đón nhận và khiêm nhường. Tôi cảm thấy được yêu thương hơn bao giờ hết và tôi biết ơn hơn bao giờ hết. Việc dọn dẹp với Siêu nhiên đã giúp cứu đời tôi. Tôi nôn nóng muốn thấy những gì đang chờ đợi mình phía trước. Tôi rất mong cuốn sách tiếp theo của anh để thực hành lên một cấp độ khác... nhưng chúng ta hãy nhìn nhận nó, Joe... nếu nói về phép lạ trong đời thực! Cám ơn anh và những gì anh mang đến cho Vũ trụ! Xin cảm ơn... Tôi xin lỗi... Hãy tha thứ cho tôi... Thương lắm.

—Bà Gerry Davidson

Được quét bằng CamScanner

Sức khỏe

Một thời gian ngắn sau khi đọc *Không giới hạn*, tôi bị những cơn đau đầu khủng khiếp do chứng dị ứng xoang đã mắc phải khoảng chừng một năm. Tôi đã chụp X-quang một số vùng trên đầu và các xoang đã bị lấp đầy bởi một thứ gì đó. Tôi cảm thấy đau đớn và áp lực hằng ngày. Bác sĩ đã kê toa cho tôi (ba loại thuốc khác nhau) và một loại thuốc giảm đau. Các triệu chứng thường sẽ biến mất trong hai, ba tuần, rồi lại tái phát với cường độ như cũ.

Một hôm, tôi nằm mơ thấy mình đang nhìn vào các tấm phim X-quang của mình và đồng thời tay cũng đang cầm một cục tẩy để xóa hình ảnh xoang. Tôi thường chú ý tới những giấc mơ của mình vì tôi có thói quen phân tích. Giấc mơ này có vẻ kỳ lạ, nhưng tôi đã không làm gì cả vì không "nhận được" thông điệp vào lúc ấy. Tôi cứ uống thuốc và tình trạng chẳng thuyên giảm.

Nhiều ngày sau, tôi lật cuốn *Không giới hạn* ra và nhớ rằng có một kỹ thuật Hoʻoponopono mà ta dùng bút chì để xóa bất cứ điều gì cần xóa và thế là rõ! Mọi chuyện bỗng hợp lý. Suốt một tuần, mỗi đêm, tôi cầm phim X-quang để xóa bằng một cục tẩy lớn hình vuông. Đồng thời, tôi nói "Thương lắm, tôi xin lỗi, hãy tha thứ cho tôi, xin cảm ơn." Tôi làm hành động này khoảng 5-10 phút. Tôi cũng hình dung một luồng ánh sáng trắng rực rỡ đi vào mũi tôi và dọn dẹp đầu tôi. Đến cuối tuần, không đau, không viêm nhiễm, không chảy mũi, không có gì cả! Khoảng một, hai tháng sau, tôi bắt đầu có triệu chứng một lần nữa và lại làm hệt như

Được quét bằng CamScanner

vậy, và cảm thấy đỡ hơn rất nhiều. Tôi hiểu rằng tôi đã lưu trữ ký ức trong các xoang của tôi, vì vậy tôi phải dọn dẹp và buông bỏ chúng. Cảm ơn Tiến sĩ Hew Len đã giảng dạy cho chúng ta kỹ thuật tuyệt vời này!

—Gisel Sotelo

Sức khỏe

Vâng, tôi NHẬN ĐƯỢC PHÉP MẦU TỪ PHƯƠNG PHÁP HƠOPONOPONO. Lần đầu tiên đọc về Hoỏponopono năm 2007, tôi không tin chuyện đó, nhưng may mắn thay tôi đã chọn thái độ cởi mở để tiếp tục đón nhận ý tưởng ấy trong tâm trí. Năm tháng sau, khi nhận được thông tin một lần nữa qua thư, tôi thực sự tin rằng mình có thể trải nghiệm Hoỏponopono trong cuộc sống.

Vài ngày sau, tôi đi dự hội nghị ở một thành phố khác và đang ngồi ăn một mình trong nhà hàng thuộc khách sạn thì chị tôi gọi điện báo rằng Aquiles, một người bạn 65 tuổi của gia đình tôi, đang bệnh rất nặng. Ông đã hôn mê một tuần tại một bệnh viện ở Mexico City và các bác sĩ cho biết ông nặng đến mức khó có thể tiếp tục duy trì sự sống; cơ thể của ông không đáp ứng tốt với các biện pháp điều trị và họ nghĩ rằng ông khó qua được quá ba ngày.

Sau cuộc gọi, tôi nhớ đến Hoỏponopono và quyết định thực hành kỹ thuật này. Tôi lắng vào bên trong chính mình để nhờ Siêu nhiên cho tôi biết điều gì trong TÔI (chịu trách nhiệm 100%) đã tạo ra bệnh tình trầm trọng này ở Aquiles?

Được quét bằng CamScanner

Tôi thiền một lúc trong trạng thái tĩnh lặng sâu và Siêu nhiên đã trả lời: "Một lần, khoảng 20 năm trước đây, mi đã nghĩ rằng Aquiles thích bị bệnh vì ông ấy luôn nói chuyện về y khoa, bác sĩ và bệnh viện"

Khi nhận được câu trả lời đó, tôi đã tự thú với chính mình rằng chuyện này quả thực là do ý nghĩ nhất thời của tôi về ông ấy! Tôi bắt đầu xin Siêu nhiên tha thứ và đọc: "Tôi xin lỗi! Hãy tha thứ cho tôi!" Tôi nghe thấy một giọng cất lên với tôi: "Rồi! Nó đã được xóa rồi! Giờ đây nó đã hoàn toàn bị lãng quên." Tôi chân thành đáp lời:" XIN CẢM ƠN! THƯƠNG LẮM!"

Từ lúc đó trở đi, mỗi khi nghĩ về Aquiles, tôi thầm lặp đi lặp lại: "Tôi xin lỗi! Hãy tha thứ cho tôi! Xin cảm ơn, và thương lắm!" với cảm xúc tương tự. Cảm giác năng lượng bệnh tật vây quanh Aquiles đã biến mất và được thay thế bằng cảm giác ông đang hoàn toàn khỏe mạnh.

HAI NGÀY SAU chị tôi gọi lại cho tôi để báo rằng, thật đáng ngạc nhiên, Aquiles đã tỉnh lại sau khi hôn mê và bác sĩ cho biết thể trạng ông ấy đang cải thiện, thế là tôi tiếp tục đọc đi đọc lại những cụm từ ấy cho đến khi được cho biết Aquiles xuất viện để về nhà, lành lặn và hoàn toàn bình phục!

Điều ngạc nhiên và ly kỳ nhất là một tháng sau Aquiles gọi điện từ nhà để cảm ơn tôi vì đã có mặt trong bệnh viện; ông nói rằng đã nhìn thấy tôi lúc tỉnh lại sau cơn hôn mê. Tôi muốn nói cho các bạn biết rằng tôi không hề đến thăm ông ấy trong bệnh viện, vì tôi sống ở Guadalajara, Jalisco và Mexico City không gần nhà tôi. Tôi thực sự tin vào

Được quét bằng CamScanner

Hoʻoponopono. TÔI BIẾT ĐÓ LÀ MỘT KỸ THUẬT KỲ DIỆU! Tôi còn được minh chứng trong nhiều trường hợp khác nữa.

—Ma. Elena Contreras P.

Sức khỏe

Joe thân mến,

Tôi xin tự giới thiệu. Tên tôi là Nata Touganova. Tôi là một nhà đào tạo và đào luyện nhân sinh *(life coach)* ở Nga. Ngoài ra, tôi là người dịch các cuốn *Cách đơn giản nhất (The Easiest Way)* và *Cách đơn giản nhất để hiểu Hoʻoponopono (The Easiest Way to Understanding Hoʻoponopono)* của Mabel Katz từ tiếng Anh sang tiếng Nga. Trong vô số những phép mầu của Hoʻoponopono mà tôi đã trải nghiệm, tôi chọn trải nghiệm gần đây nhất để chia sẻ với anh.

Một buổi tối, tháng Năm năm 2009, tôi nhận được một cuộc điện thoại bất ngờ từ một học viên đã tốt nghiệp khóa đào tạo của tôi. Giọng cô có vẻ lo lắng và buồn bã. Đứa cháu trai 10 tuổi của cô đang chạy nhảy trong vườn thì đột nhiên một cánh cửa sắt lớn đang được đặt dựa vào tường nhà bỗng ngã vào người thằng bé, đè lên đầu nó. Thằng bé đã được đưa đến bệnh viện trong tình trạng hôn mê.

Học viên đã tốt nghiệp của tôi, dì của thằng bé, đã gọi điện cho tôi để cầu cứu. Tôi chỉ bảo cô ấy: "Hãy đọc đi đọc lại bốn mệnh đề ấy – 'Thương lắm,' 'Tôi xin lỗi,' 'Hãy tha thứ cho tôi,' 'Xin cảm ơn!'" Riêng tôi thì dành cả buổi tối để đọc những lời ấy cho đến khi ngủ thiếp đi.

Được quét bằng CamScanner

Buổi chiều hôm sau, cô ấy gọi lại cho tôi nói rằng một phép lạ đã xảy ra. Thằng bé đã thoát khỏi tình trạng hôn mê, nó đòi ăn và đã hoàn toàn ổn thỏa. Sức khỏe của nó đã không còn bị đe dọa và không có hậu quả gì sau khi hôn mê. Triệu chứng duy nhất hiện thời là một xương hàm dưới bị nứt. Các bác sĩ thì choáng váng và không giải thích được vì sao não bộ của thằng bé chẳng bị tổn thương gì. Học viên của tôi gọi đó là một phép lạ. Tôi gọi đây là "Hoʻoponopono thực nghiệm." Thương lắm! Xin cảm ơn! An lạc từ Siêu nhiên. Nata.

—***Natalia Touganova***

Nhà/ Bất động sản

Tôi đã hết sức không may trong việc duy trì các "rung cảm tích cực" và các ý nghĩ tốt lành mãi cho đến khi đăng ký được khóa học *Bí quyết thất lạc (The Missing Secret)*. Đúng lúc đó tôi cũng phát hiện ra cuốn *Không giới hạn* của Joe Vitale. Cùng khoảng thời gian này, chủ nhà của chúng tôi gọi điện bảo rằng ông ấy sắp bán ngôi nhà chúng tôi đang ở và chúng tôi phải chuẩn bị dời đi. Gia đình tôi khá lo lắng và căng thẳng, chắc anh có thể hình dung được.

Khi bưu phẩm được giao đến, tôi đã mở nó ra như một đứa trẻ bóc thanh kẹo lần đầu tiên vì biết rằng một thứ hấp dẫn đang nằm bên trong và nó sẽ làm cuộc sống của tôi thay đổi một cách tốt đẹp hơn. Chính ngày hôm đó tôi học được rằng mình chính là kẻ thù tồi tệ nhất của mình. Tất cả

Được quét bằng CamScanner

những nỗi lo của tôi đang gây ra thêm ngày càng nhiều thứ để lo lắng. Thái độ tiêu cực của tôi về việc dời nhà đã ngăn cản tôi hoàn thành mục tiêu hoàn tất cuốn tiểu thuyết để xuất bản. Tôi hy vọng áp dụng được khóa học ngắn này như công cụ để làm phong phú thêm siêu thức của mình hầu có thể loại bỏ những gì cản trở sự thịnh vượng!

Một vài ngày sau khi thử phương pháp Hoʻoponopono để dọn dẹp và thanh tẩy, tôi cảm thấy một sự thay đổi lớn xảy đến với mình. Trong vòng một tuần, tôi có thể cảm nhận được khi nào cần dọn dẹp và thanh tẩy và khi nào năng lượng của tôi trở nên "nhớp". Mỗi buổi sáng và mỗi buổi tối trước khi đi ngủ tôi đều dọn dẹp và thanh lọc với bức ảnh người chủ nhà. Nó dẹp bỏ tất cả hoài nghi và ngờ vực trong đầu tôi về việc chúng tôi sẽ ở lại nơi này.

Vài tuần sau, chủ nhà lại gọi đến bảo rằng anh chàng định đến mua nhà đã không còn quan tâm nữa và nếu muốn, chúng tôi có thể mua lại nhà của ông ta! Cả nhà tôi nhảy cẫng vì vui bởi vì chúng tôi đã quen thuộc với nơi này và chẳng muốn dời đi. Việc này có ý nghĩa rất lớn lao với chúng tôi. Những lời "Tôi xin lỗi, hãy tha thứ cho tôi, thương lắm, xin cảm ơn" đã đến với tôi đúng lúc. Chúng đã giúp gia đình tôi giữ được ngôi nhà! Trong khi ngủ, tôi nằm mơ thấy Siêu nhiên bảo tôi nên viết một cuốn thơ và đó là dự án mới của tôi. Ngoài ra, các con số xổ số đã bắt đầu hiện ra với tôi một cách dễ dàng. Từ nay, mỗi khi nhận được một ý tưởng từ Siêu nhiên, tôi HÀNH ĐỘNG THEO!

—Eva Wright

Được quét bằng CamScanner

Nhà/ Bất động sản

Tôi khám phá ra Hoʻoponopono tại một thời điểm khi tôi đang tự đắc với bản thân. Tôi thốt lên: "Tôi PHẢI sống một cuộc đời không giới hạn! Từ nay trở đi phải là không giới hạn." Lúc đó, tôi đang đọc một cuốn sách về những con số. Tôi thấy mình muốn được như số không. Từ vị thế đó, tôi cảm thấy mình có thể là mọi thứ!

Sau đó, tôi chuyển sang một trạng thái khác. Tôi rất khổ sở và rất bối rối. Tôi đơn thân và nuôi con một mình. Tôi thông minh nhưng không tập trung. Tôi luôn luôn tìm kiếm cái tôi lẩn khuất của mình, hằng ngày cố gắng kết nối với HẮN (tức phần đó trong tôi).

Trước khi gặp *Không giới hạn*/ Hoʻoponopono, tôi đã có cơ hội sống miễn phí trong một trang trại trồng nho/ đậu nành. Mẹ con tôi cứ sống thoải mái và ăn uống sản vật trong đó.

Sau một cuộc trò chuyện về tiền bạc (về sự nghèo khó thì đúng hơn) giữa tôi với một người bạn kế toán cũ vui tính, tôi ngỏ ý gửi cho anh cuốn *Hệ số Hấp dẫn* và cuốn *Chìa khóa thất lạc (The Missing Key)*. Trong khi đang lục tìm trong đống sách để gửi cho anh ta, tôi phát hiện món quà của mình: *Không giới hạn*.

Với cuốn *Hệ số Hấp dẫn, Chìa khóa thất lạc* và giờ đây, *Không giới hạn*, tôi đã có những gì cần thiết để hoàn chỉnh bộ tam bảo của mình. Tôi thích đọc miệt mài nên đã hoàn toàn chìm đắm. Tôi đọc một cách nghiêm túc. Đột nhiên, tôi bắt đầu áp dụng nó theo nghĩa đen. Tôi phát hiện ra rằng trang trại cũ này và tôi có rất nhiều điểm chung: Cả hai chúng tôi cần được chăm chút.

Được quét bằng CamScanner

Tôi dọn dẹp và lắng nghe cuốn sách. Tôi dọn dẹp và áp dụng bốn mệnh đề ấy cho bản thân mình và ngôi nhà. Tôi hoàn thành việc dọn dẹp ngôi nhà; tôi sắp xếp và duy tu nó. Tôi bày trí một studio nghệ thuật và phòng làm việc ở tầng hầm. Tầng trệt lại là một nơi tuyệt vời để SỐNG.

Kỳ kiểm định nhà cho thuê hằng năm đã đến. Chủ nhà rất ấn tượng. Lúc bấy giờ, mỗi góc của ngôi nhà đều sạch sẽ tinh tươm. Nội tâm của tôi là hoàn toàn hanh thông và trong lành. Tôi thấy tuyệt vời. Tôi đơn độc nhưng chẳng thiếu thốn.

Một vài tuần trôi qua sau kỳ kiểm định. Chủ nhà của tôi vẫn còn ngạc nhiên với tinh thần đầy trách nhiệm và chủ động tiếp quản toàn bộ cơ ngơi của tôi, mặc dù tôi sống ở đó miễn phí! Sau đó chị ta đề nghị tôi dọn ra ngoài! Cái gì?! Chị ta đề xuất như sau: Tôi có thể dọn vào một cơ ngơi khác; mới hơn, ít đất hơn, nhưng lớn hơn, sang trọng hơn, trong một cộng đồng có uy tín… hoàn toàn miễn phí! Tôi chỉ việc dọn dẹp nhà [dọn dẹp ngôi nhà và dọn dẹp bản thân tôi, điều bí mật của tôi] cũng giống như tôi đã làm với cơ ngơi hiện tại.

Tưởng tượng xem… Tôi từ chối! Tôi từ chối thẳng thừng không dọn đi! Chủ nhà của tôi bị sốc. Ngôi nhà và tôi rất ổn, tôi nghĩ bụng. Nhưng ngược lại ngôi nhà lại muốn tôi đi. Thấy trắc trở, chủ nhà đã tăng đề nghị từ chỗ "dọn dẹp và ở miễn phí" thành ra tất toán hết cho tôi tất cả thẻ tín dụng và tiền ăn (tôi chỉ ăn thực phẩm hữu cơ. Hóa đơn sẽ BỘN, RẤT BỘN)!

Không cần phải nói, tôi nhận lời và chuyển đi… và tôi lại dọn dẹp. Khi tôi gần hoàn tất việc dọn dẹp ngôi nhà tiếp

Được quét bằng CamScanner

theo này, chủ nhà đã bắt đầu cho các bác sĩ xem nhà. Ngôi nhà đã từng khó bán này lại đòi tôi hoặc mua nó cho chính tôi hoặc dọn đến một nơi ẩn dật khác an toàn hơn của riêng tôi.

—Edward Isa Wells

Các mối quan hệ

Joe thân mến,

Tôi là một nghệ nhân đã làm hơn 80 chiếc guitar, trong đó có những cây đã chế tác cho Steve Earle, Tish Hinojosa, và Hank Williams, Jr. Tôi cũng là một người dẫn chương trình radio/ nhà sản xuất (hằng tuần lên sóng với hơn 200 đài) và tôi vừa hoàn thành cuốn sách đầu tiên với tựa đề *Giải pháp Sáng tạo 20-20: Tập trung sức sáng tạo tự nhiên của bạn để thành công, hạnh phúc, và an lạc.* (http://the2020book.com)

Cuốn sách này dựa trên một phương pháp thực hành theo từng bước, tổng hợp từ một số con đường tâm linh và rèn luyện kỹ năng mà tôi đã trải nghiệm trong những năm qua, trong số đó phải kể đến Hoʻoponopono. Tôi đã tổng hợp những phương pháp tôi cho là tốt nhất lại với nhau thành một cơ cấu gọi là Thực hành 20-20 – 20 phút vào ban đêm và 20 phút vào buổi sáng, vốn dễ dàng thực hiện và mang lại kết quả đáng ngạc nhiên. Phương pháp thực hành này bao gồm loại bỏ những gì cản trở sự biểu đạt mang tính sáng tạo đích thực thông qua suy nghiệm, tự kiểm, tri ân, tạ lỗi, tha thứ, hoạch định, phát tỏa tình yêu, quán xét, xác quyết, viết tự do, thiền và chú (nghe có vẻ rất nhiều, nhưng thực sự khá đơn giản).

Được quét bằng CamScanner

Trước khi bắt tay viết cuốn sách này cách đây tám tháng, tôi đã có một trải nghiệm tuyệt vời với Hoʻoponopono. Lúc ấy tôi vừa đọc xong *Không giới hạn*. Tôi đang thanh tẩy và thực sự tập trung vào việc tha thứ cho người vợ cũ của tôi về nhiều việc khó chịu đã xảy ra trong cuộc ly hôn kéo dài ba năm đầy khổ sở. Trong khi thực hành Hoʻoponopono, tôi thấy năng lượng của mình chuyển dịch từ người vợ cũ sang tha thứ cho phần trách nhiệm của chính tôi. Đáng ngạc nhiên thay, tôi thấy mình nhìn toàn bộ sự việc như một vũ điệu đẹp đẽ của thuyết nhị nguyên (hình dung nó như một biểu tượng âm dương), và cuối cùng đạt đến điểm chấp nhận và vượt qua sự giằng co khổ ải để đi đến chỗ trọn lành và an lạc về tâm linh.

Bằng cách dẹp yên phần mình trong mối quan hệ này, tôi đã có thể nhẹ nhàng loại bỏ được người vợ cũ ra khỏi tâm trí tôi sau gần tám năm. Vài tháng sau đó, vợ chồng tôi đi một chuyến đến California vào ngày Lễ Độc lập để thăm con gái và con trai tôi, vốn đang sống với vợ cũ của tôi. Vợ cũ của tôi trước đó đã lên kế hoạch đi khỏi khi chúng tôi đến và lái xe về nhà của cô ấy ở Las Vegas. Lẽ ra sẽ có những lời chào hỏi đầy căng thẳng như thường lệ khi vợ chồng tôi đến và cô ấy đi.

Thế nhưng một sự cố đã xảy ra khiến xe của cô ấy bị hỏng ngày hôm trước và do đang rơi vào kỳ nghỉ, cô ấy đã phải ở lại California cho đến khi cửa hiệu mở cửa lại để mang xe đi sửa. Vợ chồng tôi đã mời cô ở lại và đi chơi với cả nhà trong kỳ nghỉ và cô ấy đã nhận lời. Chúng tôi đi ra bãi biển, cùng trò chuyện đầy hài hước, ăn tiệc nướng

Được quét bằng CamScanner

ngon lành và thậm chí còn tắm bồn nóng với nhau! Tôi và vợ cũ hòa thuận với nhau một cách tài tình. Thật kinh ngạc! Sẽ không bao giờ có chuyện này nếu không có *Không giới hạn* và quá trình thanh tẩy theo Hoʻoponopono. Cảm ơn anh, Joe!

—John Dillon
Người dẫn chương trình/ Tác giả
Chương trình nghệ thuật ca khúc:
Radio Sáng tạo – John Dillon

Tâm linh

Đã tìm ra mắt xích còn thiếu… Có những bước đi đến thành công được giảng dạy rộng rãi mà tôi áp dụng thành công và dễ dàng với một số mục tiêu nhưng với các mục tiêu khác thì lại chật vật cho dù nỗ lực đến đâu. Tôi đã may mắn được giới thiệu phương pháp Hoʻoponopono vào năm 1986 và được giảng dạy bởi Morrnah Simeona, người đã cải biên phương pháp này và giúp đưa nó đến với mọi người để áp dụng. Đó chính là mắt xích còn thiếu.

Khi siêng năng áp dụng quy trình này, tôi trải nghiệm dễ dàng những gì trước đây gặp vất vả. Tôi đã áp dụng nó với những thách đố về thể chất, tài chính, quan hệ và các sự kiện. Bên cạnh phương pháp Hoʻoponopono, Morrnah còn dạy tôi thiền và xin Siêu nhiên dẫn dắt. Chúa bảo tôi phải làm gì và không làm gì, nhấn mạnh các trở ngại trên đường đi, mách bảo tôi phải làm gì để giải tỏa và cho tôi các công cụ thích hợp để áp dụng cho những thách thức cụ thể.

Được quét bằng CamScanner

Tôi dạy giao tế tại thành phố New York trong nhiều năm và nhận thấy một sự khác biệt đáng kể khi kiên trì áp dụng Hoʻoponopono cho các khóa đào tạo so với khi không thực hành. Các khóa học mà tôi siêng năng thanh tẩy theo phương pháp này đều khác biệt rõ rệt. Tôi sẽ có chỗ đậu xe miễn phí cho hội nghị, có được các học viên say mê và ra về một cách hài lòng. Từ việc thanh tẩy theo phương pháp này, những trải nghiệm khác thường bắt đầu xảy đến. Tôi bắt đầu nhận được các thông điệp từ thiên thần, các vị thầy bên trên và những vị khác.

Một đêm, Isaiah, nhân vật được biết đến trong Kinh Thánh, đã cảnh báo tôi hãy thanh tẩy với những xáo trộn từ đất. Ngài nói rằng chúng sẽ không ảnh hưởng đến tôi nhưng hãy thanh tẩy và cũng phải gọi cho Kamaka, một cựu giảng viên Hoʻoponopono. Chúng tôi đã cùng thực hành cho những xáo trộn của đất và trong đêm đó được biết đã có một trận động đất ở địa phương. Về sau Kamaka chia sẻ với tôi rằng hậu quả của trận động đất lẽ ra tồi tệ hơn nếu chúng tôi không thực hành như đã được dẫn dắt.

Phương pháp này thanh tẩy nhiều đến mức có lúc tôi như nhìn thấu đến thiên đường và nhận thông tin cho bản thân mình và những người khác. Cùng quãng thời gian học Hoʻoponopono, tôi cũng phát hiện ra mình có thể nhớ được tiền kiếp. Tuy nhiên, điều lạ thường là tôi có thể khiến những con người tiền kiếp của tôi xuất hiện trước mặt tôi với thông tin cần thiết để tôi thực hành theo phương pháp này, vì những ký ức ấy sẽ ảnh hưởng đến tôi, thậm chí ngày hôm nay.

Được quét bằng CamScanner

Bất chấp mọi quan ngại hay trắc trở, tôi đều áp dụng Hoʻoponopono. Tôi luôn bắt đầu một ngày mới bằng cách thực hành Hoʻoponopono để thanh lọc mọi con người, nơi chốn và sự việc tôi sẽ trải qua ngày hôm đó. Việc đó đã mang lại bình an và sự cân bằng trong đời sống cho tôi. Mọi người đều nhận thấy thái độ điềm tĩnh lạ thường của tôi. Tôi có một công cụ hữu ích có thể áp dụng cho bất cứ chuyện gì và cho mọi chuyện.

Tôi không biết mình sẽ là ai, là gì hoặc đạt đến đâu nếu thiếu món quà Hoʻoponopono này. Tôi đã thanh lọc thành công một số điều chỉ bằng một lần thực hành và với một số lĩnh vực tôi vẫn đang tiếp tục thực hành vì những yếu tố mới vẫn tiếp tục xuất hiện. Nhưng tôi cảm thấy may mắn rằng bất kể vấn đề là gì, tôi biết nếu mình thực hành Hoʻoponopono, tất cả sẽ trong lành và trở lại cân bằng.

—Joy S. Pedersen

Tâm linh

Hoʻoponopono… thật là một từ kỳ lạ và kỳ diệu. Nó đã thay đổi cuộc sống của chúng tôi rất nhiều và cả cuộc sống của những người khác, cảm ơn anh, cảm ơn anh! Đồng nghiệp và bạn tôi, Sue, vừa mua năm mẫu đất với một ngôi nhà rất cũ cất sẵn trên đó. Ngay khi đến đó, cô ấy biết ngôi nhà cần được thanh lọc rất nhiều nhưng mảnh đất còn cần nhiều hơn nữa. Vùng đất này nằm ở Auckland, New Zealand.

Những sự đồng bộ đã đưa bao người khác vào cuộc đời của chúng ta để vẽ nên một bức tranh. Dường như đã có rất

Được quét bằng CamScanner

nhiều cuộc giao tranh và thương vong trên mảnh đất của cô ấy và khu vực rộng lớn xung quanh, từ hàng trăm năm trước vào thời người Maori sơ khai. Việc thanh tẩy vùng đất của những oan hồn và ban phúc cho mảnh đất có nhiều người đã ngã xuống đã giúp cải thiện sinh khí cho cả khu vực rộng lớn xung quanh – một vùng gồm toàn những doanh nghiệp thua lỗ, những gia đình không hạnh phúc và tỷ lệ tự tử cao trong thiếu niên.

Chúng tôi ngồi ở tâm điểm của mảnh đất trong lúc tiến hành bước trọng điểm của quy trình thanh tẩy. Tôi biết cần phải kết nối với một oan hồn có rất nhiều quyền năng đang cản trở dòng Siêu nhiên trở về cội nguồn. Trong quá trình thực hành, Linh khí đã vào trong tôi và đã có sự giao tiếp để Linh khí được phóng thích về với ánh sáng. Trong lúc tôi chật vật để kết nối, Sue và tôi rơi vào Hoʻoponopono và chân thành nhìn nhận phần của mình trong nỗi đau của họ và cho những năm tháng mà nhiều người đã vô cảm bước đi trên xương cốt của họ, cho tổ tiên của họ và cho tổ tiên của chúng tôi và xin sự tha thứ cho tất cả.

Đúng lúc đó, một luồng năng lượng bỗng ập đến với toàn lực và một sự giao tiếp rất đặc biệt đã xảy đến – một khoảnh khắc rất cảm động. Khi tôi tiếp tục cố gắng buông xả, Sue rơi vào Hoʻoponopono một lần nữa và với ơn phúc, Linh khí này đã được khai phóng vào ánh sáng. Tại thời điểm đó, ngồi dưới mưa trong lúc gió lùa qua những hàng cây, tôi bị thổi ngược lại và cảm thấy như thể qua lối đi đã mở, nhiều linh hồn đã đổ xô về phía trước và tan vào ánh sáng. Cảm ơn, xin cảm ơn!

Được quét bằng CamScanner

Khoảnh khắc thứ hai và cảm động không kém là bên trong ngôi nhà khi tôi kết nối với điều mà tôi thấy là linh hồn của một người phụ nữ Maori lớn tuổi với một Moko (hình xăm) trên cằm. Một lần nữa, rất nhiều tình cảm, sự nhìn nhận, tha thứ và trách nhiệm đã được hồi hướng đến cuộc đời của bà cùng tất cả di sản theo đó và đó là khoảnh khắc tuyệt vời nhất. Khi bắt đầu giải phóng cho bà, tôi chợt khóc rất nhịp nhàng (một giọng than van hoặc rên rỉ như ngâm nga) như phụ nữ Maori vẫn làm để bày tỏ sự đau buồn. Âm thanh tăng dần lên đỉnh điểm và khi bà ra đi, tiếng than dịu dần rồi tắt. Chưa bao giờ biết hát thậm chí theo bè, tôi rất biết ơn khoảnh khắc đã cất giọng ấy và vinh dự đã giúp bà về với ánh sáng. Với sự tôn trọng, tha thứ và tình yêu thương, bà đã trở về nhà với tổ tiên. Tôi xin lỗi, hãy tha thứ cho tôi, cảm ơn, thương lắm.

—Maggie Kay

Trọng lượng

Tôi thực hành Hoʻoponopono với cậu con trai tuổi thiếu niên bướng bỉnh của mình trong khi cậu bé ngủ, cứ đọc đi đọc lại những ngôn từ thiêng liêng ấy và sáng hôm sau khi thức dậy, cậu ta ôm chầm lấy tôi, ôm thật chặt, lần đầu tiên sau một thời gian dài. Cậu ta thậm chí sau đó còn không hỏi xin tiền!:-}. Điều đó đủ khích lệ tôi thử phương pháp này trong cuộc chiến dai dẳng với chứng béo phì. Tôi dọn dẹp ý nghĩ rằng mình đã quá mệt mỏi với sự ám ảnh và âu lo đầy tiêu cực về những gì mình ăn.

Được quét bằng CamScanner

Sau đó trong ngày tôi dự một hội thảo về phát triển nghề nghiệp. Trong buổi thuyết trình, tôi nghe thấy có người đang đi vòng phía sau và khi ngoáy nhìn, tôi thấy một nhân viên đang bê một khay to tướng bánh nướng đặt lên chiếc quầy nhỏ sau lưng tôi để chuẩn bị cho bữa ăn nhẹ buổi chiều. Tôi quay người lại trên ghế, hướng về phía người thuyết trình và nhận ra căn phòng yên tĩnh một cách khác thường. Tôi nhìn xung quanh, ngờ vực về sự tĩnh lặng ấy, bụng nghĩ rằng mọi người đang nhìn chằm chằm vào mình. Không ai đang nhìn chằm chằm vào tôi và tôi lại cảm thấy khó hiểu về sự tĩnh lặng ấy.

Tôi bắt đầu suy nghĩ về điều đó và nhận ra sự tĩnh lặng ấy không ở trong phòng... mọi người vẫn đang cựa quậy trên ghế và thở dài, gõ viết chì và hắng giọng; tất cả những tiếng ồn thông thường trong hội thảo đều đang diễn ra. Sau đó, tôi nhận ra sự tĩnh lặng ấy là ở bên trong tôi và ý nghĩ ấy làm tôi sửng sốt. Ngay lập tức tôi biết chắc chắn rằng sự tĩnh lặng ấy là do thiếu vắng cuộc đối thoại thường lệ trong nội tâm của tôi về thực phẩm. Thông thường, hình ảnh những chiếc bánh nướng ấy sẽ làm dấy lên trong tâm trí tôi hàng loạt những ý kiến như "Mấy cái bánh đó nhìn ngon thật nhưng mình không ăn được đâu," hoặc "Nếu ăn một cái thôi mình sẽ mập nữa", hoặc "Bao nhiêu công sức tập trên máy chạy bộ đêm qua sẽ tan tành, chỉ cần ăn một cái", hoặc "Nhìn ả phù thủy gầy gò đằng kia xem... cô ta có lẽ ăn bốn cái cũng không tăng một cân... không, không, mình dám cược cô ta chưa bao giờ ăn bánh nướng trong đời vì cô ta có nhiều ý chí hơn mình" và tiếng nói lao xao cứ tiếp diễn mãi...

Được quét bằng CamScanner

Tôi nhận ra rằng chưa bao giờ nội tâm của mình không bàn về thực phẩm. Ngày hôm đó, tôi đã nhìn những chiếc bánh nướng sau lưng. Tôi không muốn ăn một cái nào vì đã dùng một bữa trưa ngon lành và trong tâm trí của tôi không có gì ngoài sự im lặng. Tôi đã thật sự ngạc nhiên. Giờ tôi áp dụng Hoʻoponopono một cách thường xuyên. Tôi đã cài đặt màn hình screensaver để tự nhắc nhở bản thân mình thực hành. Tôi đã vẽ những bức tranh màu nước nho nhỏ và đóng khung treo quanh nhà để nhắc nhở. Tôi chẳng phải người hoàn hảo vì Hoʻoponopono nhưng tôi đã nhận thấy rất nhiều tiến bộ. Sự tiến bộ đến mỗi ngày.

—Tammy Blankenship

Được quét bằng CamScanner

VỀ TÁC GIẢ

Tiến sĩ Joe Vitale – tác giả nổi tiếng trên thế giới, diễn giả, nhạc sĩ, chuyên gia chữa lành và ngôi sao điện ảnh – là một hành giả đích thực của phương pháp Hoʻoponopono hiện đại.

Ông cũng được chứng nhận là chuyên gia trị liệu Reiki, chuyên gia khí công, chuyên gia thôi miên trị liệu lâm sàng, chuyên gia NLP, một mục sư đã được thụ phong và có bằng tiến sĩ về khoa học siêu hình. .

Ông là tác giả của rất nhiều tựa sách, trong đó có nhiều cuốn bán chạy nhất như *Hệ số Hấp dẫn (The Attractor Factor), Cẩm nang thất truyền của đời sống (Life's Missing Instruction Manual), Không giới hạn (Zero Limits)* (viết cùng Tiến sĩ Hew Len), *Khóa học Thức tỉnh (The Awakening Course), Hypnotic Writing (Viết văn thôi miên), The Key (Bí quyết)* và nhiều tựa khác nữa (mà tất cả đều được xuất bản bởi John Wiley & Sons, Inc.).

Được quét bằng CamScanner

Ebook bán chạy nhất của ông theo New York Times, *Thu hút tiền ngay bây giờ (Attract Money Now)*, được tặng miễn phí tại địa chỉ http://www.attractmoneynow.com.

Tiến sĩ Vitale là một ngôi sao nổi bật trong các bộ phim ăn khách *The Secret, The Opus, The Compass, The Tapping Solution, Leap, Beyond Belief, The Meta-Secret,* và *Openings.*

Ông có nhiều chương trình thu âm bán chạy nhất, từ *The Missing Secret (Bí quyết thất lạc)* cho đến *Hệ thịnh vượng (The Abundance Paradigm)* (tất cả đều được xuất bản bởi Nightingale-Conant).

Ông cũng là một ca sĩ, nhạc sĩ và nhạc công có tên tuổi, với sáu album đã ra đời cho đến nay, trong đó có *Strut!* và *Sun Will Rise*. Mười ca khúc của ông đã được đề cử giải Posi, giải Grammy của âm nhạc tích cực.

Ông là tác giả của khóa *Đào tạo phép mầu (Miracles Coaching®)*. Ông sống ở ngoại vi Austin, bang Texas, cùng với vợ, Nerissa, và các thú cưng. Trang web chính của ông là www.JoeVitale.com.

Được quét bằng CamScanner

CỐT LÕI CỦA HO'OPONOPONO
LÀ TINH THẦN NHẬN
TRÁCH NHIỆM VỀ MỌI CHUYỆN
TRONG CUỘC SỐNG. ĐÂY LÀ
MỘT KHÁI NIỆM LỚN LAO
ĐỂ TA THAY ĐỔI TƯ DUY.
TA KHÔNG CẦN PHẢI TÌM
ĐẾN AI KHÁC, TA KHÔNG CẦN
PHẢI THAY ĐỔI NGƯỜI KHÁC,
HAY TÌM ĐẾN MỘT SẢN PHẨM,
DỊCH VỤ HOẶC BẤT KỲ
ĐIỀU GÌ KHÁC.
QUY TRÌNH NÀY DIỄN RA
BÊN TRONG. NÓ CHO TA
CẢM GIÁC CỦA QUYỀN
CHỦ ĐỘNG, VÀ TA KHÔNG
CÒN LÀ NẠN NHÂN THEO
BẤT KỲ CÁCH THỨC, HÌNH THỨC
HOẶC THỂ THỨC NÀO;
TA HOÀN TOÀN CHỊU
TRÁCH NHIỆM VỀ MỌI THỨ.

www.nhasachphuongnam.com
Được quét bằng CamScanner

AT ZERO

TRẢI NGHIỆM HO'OPONOPONO

Hầu hết chúng ta đều chẳng hạnh phúc, thanh thản, hoặc hài lòng...

Đã đến lúc để bạn nắm bắt những bí mật cao thâm của Ho'oponopono.

Đã đến lúc bạn khai phóng chính mình để tỉnh thức, để được hạnh phúc, và cho phép Siêu nhiên (Zero) truyền hứng khởi hoặc thậm chí thức tỉnh bạn.

Ho'oponopono đích thực là một phép mầu giúp ta đạt đến bình an. Thực hành Ho'oponopono là một cách để xóa tất cả các dữ liệu chặn giữa ta và Siêu nhiên. Mục đích của nó là dọn dẹp cõ đại tinh thần và những ký ức tích tụ để Siêu nhiên sống trong ta với nhận thức và tình yêu. Nó giúp ta thanh lọc để có thể thức tỉnh với thực tại này. Để đạt đến đó, ta có rất nhiều việc phải làm, vì vậy, hãy thanh tẩy... không ngừng. Đây là chiếc vé để đạt đến sự viên mãn. Những lợi lạc khác sẽ đến cùng, hầu như một cách bí ẩn và siêu phàm.

Hãy tạo ra thực tại của chính mình!

Được quét bằng CamScanner