

#1 Worldwide Bestseller
ROBIN SHARMA



Vị TU SĨ bán chiếc *Ferrari*

HÀNH TRÌNH TÌM VỀ SỨC MẠNH VÔ BIÊN

The monk who sold his Ferrari

Ấn bản cập nhật đầy đủ của
"Tìm về sức mạnh vô biên"

First Nexus



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Thanh Thảo dịch

THÔNG TIN EBOOK

Kindle Kobo Vietnam

www.facebook.com/groups/yeukindlevietnam

Keep Calm
and
Read a Book



Tên sách
VỊ TU SĨ BÁN CHIẾC FERRARI

Tác giả
Robin Sharma

Dịch giả
Thanh Thảo

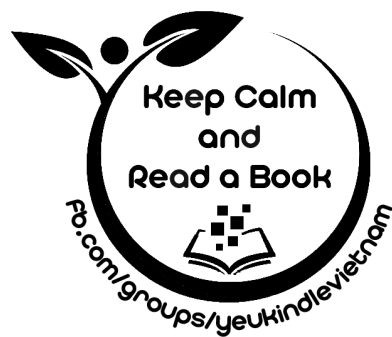
Thể loại
Kinh doanh

Phát hành
First News

Nhà Xuất Bản
NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Ebook
2020 kindlekobovn





MỤC LỤC

Lời khen tặng

Chương 1: Tiếng Chuông Cảnh Tỉnh

Chương 2: Vị Khách Bí Ẩn

Chương 3: Sự Lột Xác Ngoạn Mục Của Julian Mantle

Chương 4: Cuộc Gặp Gỡ Kỳ Diệu Với Các Nhà Hiền Triết Sivana

Chương 5: Môn Đệ Của Các Nhà Hiền Triết

Chương 6: Thông Hiểu Về Sự Thay Đổi Cá Nhân

Chương 7: Khu Vườn Đặc Biệt

Chương 8: Thắp Lên Ngọn Lửa Nội Tâm

Chương 9: Nghệ Thuật Tự Lãnh Đạo

Chương 10: Sức Mạnh Của Tính Kỷ Luật

Chương 11: Tài Sản Quý Giá Nhất

Chương 12: Mục Đích Tối Thượng Của Cuộc Đời

Chương 13: Bí Quyết Sống Một Đời Hạnh Phúc

Tác giả Robin Sharma

"Với tôi, cuộc sống này không phải là một ngọn nến chóng lụi tàn. Cuộc sống chính là một ngọn đuốc rực rỡ mà tôi chỉ được cầm trên tay trong khoảnh khắc, và tôi muốn làm cho ngọn đuốc ấy cháy bùng lên trước khi trao nó lại cho thế hệ tương lai."

– George Bernard Shaw

LỜI KHEN TẶNG

“**X**úc động từ đầu đến cuối, quyển sách này sẽ khiến cuộc sống của bạn hạnh phúc hơn.”

– **Mark Victor Hansen**, đồng tác giả bộ sách *Chicken Soup for the Soul*

“Robin Sharma mang đến một thông điệp quan trọng có thể thay đổi cuộc sống của chúng ta theo hướng tích cực. Ông đã viết nên một quyển cẩm nang có-một-không-hai để hướng dẫn chúng ta đạt được sự thỏa mãn cá nhân trong thời đại hối hả này.”

– **Scott DeGarmo**, nguyên Tổng biên tập Tạp chí *Success*

“Robin Sharma đã tạo ra một câu chuyện hết sức lôi cuốn bằng cách kết hợp chặt chẽ các công cụ truyền thống giúp chúng ta thay đổi với triết lý sống đơn giản. Quyển sách thú vị này sẽ thay đổi cuộc đời bạn.”

– **Elaine St. James**, tác giả quyển *Simplify Your Life* và *Inner Simplicity*

“Quyển sách đã làm sáng tỏ những câu hỏi lớn của cuộc đời.”

– Tạp chí *Edmonton*

“Một quyển sách rất đáng đọc... Nó thật sự có thể giúp độc giả đương đầu với cuộc sống khắc nghiệt ngoài kia.”

– Báo *The Kingston Whig-Standard*

“Quyển sách tuyệt vời về chủ đề phát triển cá nhân... Nó chứa đựng những thông điệp sâu sắc về các khái niệm chính yếu vốn giúp mang đến sự cân bằng, quyền kiểm soát và tính hiệu quả cao hơn trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta.”

– Báo *Investment Executive*

“Một phương pháp vừa mạnh mẽ vừa tinh tế để đạt được hạnh phúc và thành công thật sự. Robin Sharma đã nắm bắt được ngu ồn tri thức thông thái của những thế hệ đi trước và khiến chúng trở nên hoàn toàn phù hợp với thời đại hỗn loạn ngày nay. Tôi mê mẩn đến nỗi không thể đặt quyển sách xuống.”

– **Joe Tye**, tác giả quyển *Never Fear, Never Quit*

“Những nguyên tắc đơn giản để khai mở tiềm năng của con người.”

– Báo *The Daily News*

Một câu chuyện tuyệt vời chứa đựng những ý tưởng giản đơn nhưng hiệu quả đến kinh ngạc, nhằm cải thiện chất lượng cuộc sống của bất kỳ ai. Tôi đã giới thiệu quyển sách này đến tất cả các khách hàng của mình.”

– **George Williams**, Chủ tịch Công ty *Karat Consulting International*

Chương 1

Tiếng Chuông Cảnh Tỉnh

Julian Mantle bất ngờ ngã quỵ ngay giữa phiên tòa chật kín người. Anh là một trong những luật sư tranh tụng xuất sắc nhất ở đất nước này. Anh cũng là người nổi tiếng với việc thường xuyên khoác lên thân hình phì nhiêu của mình những bộ vest Ý trị giá ba ngàn đô-la, cũng như với một chuỗi những vụ kiện toàn thắng hết sức ấn tượng. Tôi cũng người, toàn thân tê liệt bởi quá sốc trước những gì vừa chứng kiến. Julian Mantle vĩ đại giờ đây đang quằn quại trên sàn, bất lực, run rẩy, co giật và đầm đìa mồ hôi.

Kể từ thời điểm đó, mọi việc diễn ra như một thước phim quay chậm. “Ôi trời ơi, Julian nguy rồi!”, cô trợ lý của Julian thảng thốt thét lên. Vị thẩm phán cũng không giấu được vẻ hoảng sợ. Bà chớp lấy điện thoại và lắp bắp đi đầu gì đó. Còn tôi, tôi chỉ có thể đứng đó, thảng thốt và hoang mang, *“Xin đừng chết, anh bạn già của tôi. Đừng ra đi sớm như vậy. Anh không được chết như thế này!”*.

Viên giám sát phiên tòa vẫn đứng yên như tượng từ nãy giờ lập tức lao đến sơ cứu cho Julian. Cô trợ lý quỳ xuống cạnh bên Julian, những lọn tóc dài vàng óng của cô rũ xuống chấm trên khuôn mặt đỏ au của anh. Cô nhẹ nhàng trấn an anh, dù rõ ràng là lúc này anh không thể nghe thấy bất cứ đi đầu gì.

Tôi đã quen biết Julian được mười bảy năm. Chúng tôi gặp nhau lần đầu tiên khi tôi còn là một sinh viên luật trẻ tuổi, lúc đó tôi được một trong những cộng sự của anh thuê làm thực tập sinh nghiên cứu vào mùa hè. Thời điểm đó, anh đã là người có tất cả. Anh là một luật sư tranh tụng sáng giá, điển trai, can đảm với những ước mơ vĩ đại. Julian chính là ngôi sao trẻ của hăng luật, người mà bao khách hàng sẵn sàng xếp hàng dài chờ đợi. Tôi vẫn còn nhớ một buổi tối nọ, khi ở lại làm muộn, tôi đi ngang căn phòng làm việc lộng lẫy của anh và trộm nhìn câu danh ngôn được đóng khung treo phía trên chiếc bàn làm việc lớn bằng gỗ sồi. Đó là câu nói của Winston Churchill và nó thể hiện rất nhiều đi đầu về con người của Julian:

Tôi hoàn toàn tin rằng ngày nay chúng ta là người làm chủ vận mệnh của chính mình. Những nhiệm vụ chúng ta phải thực hiện không hề vượt quá khả năng của ta; và những vất vả, khổ đau mà nó mang lại cũng không quá sức chịu đựng của ta. Chỉ cần vững tin vào lý tưởng và ý chí bất khuất của bản thân, chúng ta chắc chắn sẽ thành công.

Julian cũng là mẫu người nói được làm được. Anh cứng rắn, kiên định và sẵn sàng làm việc suốt mười tám giờ mỗi ngày để theo đuổi thành công mà anh tin chính là định mệnh của đời mình. Tôi nghe nói ông nội anh từng là một thượng nghị sĩ nổi tiếng, còn cha anh là một vị thẩm phán đáng kính của Tòa án Liên bang. Rõ ràng anh xuất thân từ một gia đình giàu có và danh giá, thế nên anh cũng phải gánh vác biết bao kỳ vọng trên đôi vai của mình. Nhưng tôi phải thừa nhận rằng anh làm chủ cuộc đua của bản thân. Anh quyết tâm tự làm mọi việc theo cách của mình – và anh thích thể hiện đi đầu đó.

Nghệ thuật tranh tụng ác liệt của Julian thường xuất hiện trên trang bìa của các tờ báo. Những người nổi tiếng và giàu có kéo đến tìm anh mỗi khi họ cần một chiến thuật gia cố vấn luật xuất sắc với sự nhạy bén và sắc sảo tuyệt vời. Những hoạt động ngoài giờ làm việc của anh cũng không kém phần đình đám. Những bữa tối muộn tại các nhà hàng sang trọng nhất trong thành phố cùng các cô người mẫu nóng bỏng, hoặc những cuộc chè chén vô độ cùng với nhóm bạn môi giới ồn ào mà anh hay gọi là “biệt đội hủy diệt” đã trở thành những câu chuyện huyên thiên thoại trong hăng luật.

Đến giờ, tôi vẫn không hiểu vì sao anh lại chọn tôi để cùng làm việc với anh trong vụ án giết người gây ồn ào dư luận mà anh đã nhận tranh tụng vào mùa hè năm đó. Mặc dù tôi cũng tốt nghiệp trường Luật Harvard như anh, nhưng chắc chắn tôi không phải là thực tập sinh sáng giá nhất tại hăng luật, và xuất thân thì lại càng không có gì danh giá. Cha tôi từng có thời gian ngắn phục vụ trong Thủy quân lục chiến, nhưng sau đó ông dành cả phần đời còn lại làm bảo vệ tại một ngân hàng địa phương. Còn mẹ tôi thì lớn lên trong một khu phố bình dân ở Bronx.

Thế nhưng thay vì chọn những người vẫn luôn tìm mọi cách thuyết phục anh cho họ làm trợ thủ thì Julian đã chọn tôi cho “Vụ án giết người gay cấn nhất mọi thời đại”. Anh nói rằng anh thích niềm khao khát mãnh liệt trong tôi. Đương nhiên, chúng tôi đã thắng vụ kiện đó.

Kiến thức tôi học được vào mùa hè năm đó là vô giá. Ngoài bài học về cách đặt ra nghi vấn hợp lý trong những tình huống có vẻ chẳng có gì đáng

ngờ – việc mà bất cứ luật sư nào ở tầ n cở của Julian cũng có thể làm được – thì đi ầu vô giá mà tôi nói đến chính là bài học về tâm lý chiến thắng và cả cơ hội hiếm hoi được quan sát một bậc thầ y tranh tụng trình diễn trong thực tế. Tôi say mê tiếp thu tất cả những đi ầu ấy.

Theo lời mời của Julian, tôi tiếp tục ở lại hã ng luật làm việc với vai trò là cộng sự của anh, và nhờ vậy, tình bạn giữa chúng tôi bắt ầu hình thành. Phải thừa nhận rằng làm việc cùng anh ấy chẳng dễ dàng chút nào. Trở thành cấp dưới của Julian đồng nghĩa với việc phải thường xuyên thực hiện nhiệm vụ trong sự bức tức, dẫn đến nhiều cuộc tranh cãi nảy lửa kéo dài đến tận khuya. Phương châm làm việc của anh rất rõ ràng: làm theo lời anh, hoặc là không cần phải tiếp tục nữa. Anh luôn luôn đúng. Thế nhưng, đằng sau lớp vỏ cứng rắn ấy, anh lại là một người rất quan tâm đến người khác.

Dù có bận thế nào đi nữa, anh vẫn luôn hỏi thăm về Jenny, người mà tôi vẫn gọi là “cô dâu của tôi” dù chúng tôi đã kết hôn từ trước khi tôi vào học trường luật. Có lầ n, thông qua một thực tập sinh khác, Julian biết rằng tình hình tài chính của tôi đang khá chật vật nên anh đã sắp xếp để tôi được nhận một phần học bổng rất giá trị. Rõ ràng anh ấy là người làm việc không ngừng, và tất nhiên anh ấy cũng rất thích tham gia vào những cuộc ăn chơi cu ồng loạn, nhưng chắc chắn một đi ầu, anh ấy sẽ không bao giờ bỏ mặc bạn bè. Vấn đề là Julian quá ám ảnh bởi công việc.

Trong vài năm ầu, anh biện minh cho gu ồng quay công việc bất tận của mình với lý do “vì lợi ích của hã ng luật”, và rằng anh đã lên kế hoạch đi nghỉ một tháng ở quầ n đảo Cayman vào mùa đông *năm sau*. Thế nhưng, thời gian cứ thế trôi qua, danh tiếng của Julian càng lan xa hơn trước và vì vậy, khối lượng công việc của anh cứ tiếp tục tăng mạnh. Các vụ tranh tụng ngày càng có quy mô lớn hơn và thử thách hơn, nhưng Julian chưa một lầ n lùi bước trước bất kỳ thách thức nào mà vẫn tiếp tục thúc ép bản thân phải làm việc nhiều hơn nữa. Vào những khoảng thời gian yên bình hiếm hoi, anh tâm sự rằng đã từ lâu, không đêm nào anh ngủ được thẳng giấc bởi những ám ảnh về công việc. Tôi đã sớm nhận ra anh đang bị nuốt chửng bởi sự ham muốn có nhiều thêm nữa: thêm uy tín, thêm hào quang và thêm tí ền bạc.

Đúng như mong đợi, Julian đã trở nên thành công ngoài sức tưởng tượng. Anh đạt được tất cả những thứ mà hầu hết mọi người ầu mong muốn: danh tiếng nổi như một siêu sao trong ngành luật với mức thu nhập

lên đến bảy con số, một căn biệt thự tráng lệ ở gần những người nổi tiếng, một chiếc máy bay riêng, một căn nhà trên một hòn đảo nhiệt đới và cả tài sản quý giá của anh – một chiếc Ferrari màu đỏ bóng loáng thường được đỗ giữa lối đi dẫn vào nhà.

Thế nhưng, tôi biết tất cả những đi đầu đó không thật sự lung linh như vẻ bề ngoài. Tôi đã quan sát thấy những dấu hiệu của sự sụp đổ đang chực chờ, không phải vì tôi tinh ý hơn những người khác trong hãng luật, mà đơn giản bởi vì tôi có thời gian ở bên cạnh Julian nhiều nhất. Chúng tôi luôn ở cạnh nhau vì chúng tôi luôn ở công ty làm việc. Mọi thứ dường như chẳng thể nào chậm lại. Lúc nào cũng có một vụ kiện “khủng” đang chờ sẵn, quy mô vụ sau luôn lớn hơn vụ trước. Julian luôn cảm thấy mọi sự chuẩn bị đâu không đủ. Anh luôn tự đặt mình vào hàng loạt tình huống giả định, chẳng hạn chuyện gì sẽ xảy ra nếu thẩm phán hỏi những câu mà anh chưa chuẩn bị? Chuyện gì sẽ xảy ra nếu chúng tôi vẫn chưa nghiên cứu vụ kiện thấu đáo? Chuyện gì sẽ xảy ra nếu giữa phiên tòa đông kín người mà anh ấy rơi vào tình huống bị bất ngờ và trông ngơ ngác như một chú nai bị ánh đèn pha rọi chòng chọc vào mặt? Thế nên, chúng tôi tự ép mình phải làm việc cật lực hơn nữa và tôi như bị hút chặt vào cái thế giới nhỏ bé chỉ xoay quanh công việc của anh ấy. Chúng tôi cứ ở đó, hai kẻ nô lệ của thời gian, cặm cụi làm việc trên tầng sáu mươi bốn của một khối bê-tông vô cảm, trong khi hầu hết những người có đầu óc tỉnh táo khác đâu đã về với gia đình. Chúng tôi nghĩ rằng mình đã nắm cả thế giới trong tay và hoàn toàn bị che mắt bởi thứ thành công hào huyền.

Càng dành nhiều thời gian ở bên cạnh Julian, tôi càng nhận thấy anh ấy đang tự đào huyệt chôn mình. Cứ như thế anh ấy chẳng màng gì đến sống chết vậy. Không gì có thể khiến anh ấy thỏa mãn. Cuối cùng, cuộc hôn nhân của anh đổ vỡ, anh không còn nói chuyện với cha mình nữa, và mặc dù có mọi thứ của cải vật chất mà bất cứ ai cũng muốn sở hữu, anh vẫn không tìm được thứ mình muốn. Đi đầu đó dễ dàng nhận ra từ hình thể bên ngoài, trong cảm xúc và cả tinh thần của anh.

Ở tuổi năm mươi ba, trông Julian cứ như một cụ già ngoài bảy mươi. Gương mặt anh đầy nếp nhăn, một bằng chứng rõ ràng của lối sống mất cân bằng. Những bữa tối muộn trong các nhà hàng Pháp đắt đỏ, hút xì gà Cuba loại nặng và nốc rượu cô-nhắc như uống nước lã đã khiến anh trở nên béo phì. Anh liên tục phàn nàn rằng anh cảm thấy muốn bệnh và mệt mỏi vì cứ mãi bệnh và mệt mỏi. Anh mất đi sự hóm hỉnh vốn có và chẳng

còn cười đùa nữa. Nếu trước đây Julian thể hiện sự nhiệt tình và say mê trong mọi việc bao nhiêu thì giờ đây anh ủ rũ như người sắp chết bấy nhiêu. Tôi nghĩ anh đã đánh mất hoàn toàn mục đích sống của mình rồi.

Nhưng có lẽ đi đầu đáng buồn nhất là anh đánh mất khả năng tập trung trong phòng xử án. Nếu như trước đây anh từng làm kinh ngạc tất cả những ai có mặt trong phòng xử án bằng các lập luận hùng hồn và chặt chẽ, thì giờ anh chỉ còn nói dông dài về những vụ án mơ hồ, gần như chẳng ăn nhập gì với vấn đề đang được xét xử. Nếu trước đây anh từng phản ứng rất nhanh nhạy trước những lời phản đối của các luật sư phe đối lập, thì giờ anh toàn buông lời mỉa mai đay nghiến họ – một cách hành xử thách thức lòng kiên nhẫn của những vị thẩm phán trước đây đã từng xem anh là một thiên tài. Nói một cách đơn giản, quãng đời hào quang của Julian bắt đầu như ngọn lửa lập lòe sắp tắt.

Không chỉ có sự căng thẳng của nhịp sống điên cuồng mới là nguyên nhân có thể khiến Julian sớm xuống mồ. Tôi cảm giác còn có một nguyên nhân sâu xa hơn. Dường như là một điếu gì đó về mặt tinh thần. Gần như ngày nào anh cũng nói với tôi rằng anh chẳng còn tha thiết gì với những việc mình đang làm và cảm thấy như bị bao trùm bởi sự trống rỗng. Julian bảo rằng khi còn là một luật sư trẻ, anh thật sự rất yêu thích nghề luật sư dù ban đầu anh bị ép buộc phải theo ngành này bởi truyền thống gia đình. Nhưng chính sự phức tạp và những thử thách trí tuệ của ngành luật đã mê hoặc anh và khiến anh cảm thấy tràn đầy năng lượng. Chính sức mạnh làm thay đổi xã hội của công việc này đã khơi nguồn cảm hứng và tạo động lực cho anh. Vào thời điểm đó, anh không chỉ là một cậu nhóc giàu có đến từ Connecticut. Anh thật sự xem mình như một nguồn động lực tích cực, một công cụ có thể cải tiến xã hội, một người có thể dùng tất cả khả năng của mình để giúp đỡ người khác. Tầm nhìn ấy đã khiến anh cảm thấy cuộc sống của mình ý nghĩa hơn. Nó đem lại cho anh một mục đích sống và tiếp thêm năng lượng cho những hy vọng của anh.

Tôi nhận thấy có điếu gì đó tệ hại hơn đã góp phần vào sự sa sút của Julian chứ không chỉ là vì anh không còn đam mê với công việc mình đang làm. Có vẻ như trước khi tôi gia nhập hãng luật, anh đã trải qua một bi kịch khủng khiếp nào đó. Theo một cộng sự có thâm niên ở đây thì đã có một việc gì đó rất tồi tệ đã xảy ra với anh, nhưng tôi không tìm được ai có thể kể về việc đó. Thậm chí cả Harding – viên quản lý nổi tiếng lắm chuyện tại hãng luật, người dành thời gian la cà ở quán rượu Ritz-Carlton nhiều hơn

ở trong căn phòng làm việc rộng lớn của mình – cũng nói rằng ông đã thề phải giữ bí mật. Bất luận bí mật đen tối đó là gì đi nữa, tôi cũng nghi ngờ rằng chính nó, bằng cách nào đó, đã góp phần gây ra sự tuột dốc của Julian. Tất nhiên là tôi rất tò mò muốn biết chuyện này, nhưng trên tất cả, tôi muốn giúp anh. Anh không chỉ là cố vấn của tôi mà còn là người bạn thân nhất của tôi nữa.

Và rồi việc gì đến cũng phải đến. Vào một buổi sáng thứ Hai, ngay giữa phòng xử án số bảy – nơi anh đã giành chiến thắng trong “Vụ án giết người gay cấn nhất mọi thời đại” – cơn đau tim bất ngờ đã khiến một Julian Mantle xuất chúng ngã quỵ và khiến anh gần như phải đối mặt với cái chết.

Chương 2

Vị Khách Bí Ẩn

Một buổi họp khẩn cấp gồm tất cả các thành viên trong hãng luật được triệu tập. Khi đứng chen chúc trong phòng họp chính, tôi có thể cảm nhận được có điều gì đó nghiêm trọng đã xảy ra. Harding là người đầu tiên phát biểu.

“Tôi e là mình có tin rất xấu phải thông báo. Trong phiên tòa ngày hôm qua, khi đang bào chữa cho hãng hàng không Atlantic Air, Julian Mantle đã bị nhồi máu cơ tim và lâm vào tình trạng nguy kịch. Hiện tại, anh đang nằm trong phòng chăm sóc đặc biệt. Các bác sĩ vừa thông báo với tôi rằng tình trạng của anh đã ổn định và anh sẽ hồi phục. Tuy nhiên, Julian đã đưa ra một quyết định mà tôi nghĩ tất cả các bạn cần phải biết. Anh quyết định sẽ rời khỏi gia đình của chúng ta và từ bỏ sự nghiệp luật sư. Anh ấy sẽ không trở lại hãng luật nữa.”

Tôi bị sốc. Dù biết anh đang gặp rắc rối, nhưng tôi chưa bao giờ nghĩ anh sẽ bỏ việc. Hơn nữa, sau tất cả những gì chúng tôi đã cùng trải qua, tôi nghĩ đáng ra anh nên tôn trọng mà nói riêng với tôi về quyết định này trước. Anh thậm chí còn không tiếp mỗi khi tôi đến bệnh viện thăm. Lần nào tôi ghé qua, các y tá cũng nói rằng anh đang ngủ và không muốn ai làm phiền. Cả những cuộc điện thoại của tôi anh cũng không trả lời. Có thể bởi vì tôi sẽ khiến anh nhớ lại cuộc đời mà anh đã muốn quên đi. Nhưng dù sao đi nữa thì tôi phải thừa nhận rằng việc này khiến tôi khá đau lòng.

Tất cả những điều đó xảy ra đã hơn ba năm trước. Thông tin cuối cùng tôi nghe được là Julian đã sang Ấn Độ trong một hành trình khám phá gì đó. Anh nói với một người cộng sự rằng anh muốn đơn giản hóa cuộc sống của mình và anh “cần một vài lời giải đáp”, anh hy vọng sẽ tìm ra chúng ở vùng đất kỳ bí ấy. Anh đã bán căn biệt thự, máy bay riêng và hòn đảo tư nhân của mình. Anh thậm chí cũng bán luôn cả chiếc Ferrari yêu thích. “Julian Mantle trong bộ dạng một Yogi Ấn Độ ư?”, tôi thầm nghĩ. “Quả là Quy luật của Vũ trụ luôn vận hành theo những cách không thể lý giải được.”

Trong ba năm qua, tôi đã thay đổi từ một luật sư trẻ luôn tham công tiếc việc thành một luật sư già dặn, ngăn ngấm công việc và có phần đa nghi. Tôi và Jenny cùng nhau lập thành một gia đình trọn vẹn. Sau cùng, tôi cũng bắt đầu hành trình tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống của riêng mình. Tôi nghĩ chính việc có con đã khiến tôi làm đi đâu đó. Các con tôi về cơ bản đã thay đổi cách tôi nhìn nhận về thế giới này cũng như về vai trò của mình trong thế giới đó. Cha tôi từng nói, “John này, lúc hấp hối trên giường bệnh, con sẽ không bao giờ ước phải chi mình dành thời gian ở văn phòng nhiều hơn đâu”. Vậy là tôi bắt đầu dành thời gian ở nhà nhiều hơn. Tôi sắp xếp cuộc sống của mình khá ổn. Tôi tham gia câu lạc bộ Rotary và chơi golf vào mỗi thứ Bảy để giữ mối quan hệ hữu hảo với các cộng sự và thân chủ của mình. Nhưng phải nói thật rằng, trong những lúc yên tĩnh, tôi vẫn thường nghĩ về Julian và tự hỏi anh đã trở thành người như thế nào kể từ cuộc chia tay không định trước ấy.

Có lẽ anh đã ổn định cuộc sống ở Ấn Độ, cũng có thể anh đang du hành trên đất Nepal? Hay lặn biển ở quần đảo Cayman? Dù thế nào đi nữa, có một điều chắc chắn là anh đã không quay trở lại nghề luật sư. Không ai nhận được bất kỳ tấm bưu thiếp nào của anh kể từ khi anh tự trục xuất mình ra khỏi ngành luật.

Cách đây hai tháng, đã có một việc xảy ra và nhờ đó mà tôi đã có được lời giải đáp đầu tiên cho một số câu hỏi mà tôi vẫn luôn trăn trở. Hôm đó, tôi vừa tiếp chuyện vị thân chủ cuối cùng sau một ngày làm việc mệt mỏi thì Genevieve – cô trợ lý thông minh của tôi – lái xe vào căn phòng làm việc tuy nhỏ nhưng được bài trí rất trang nhã của tôi.

“Có người đến gặp anh đấy, John. Anh ta bảo có việc gấp và anh ta sẽ không đi nếu không được nói chuyện với anh.”

“Tôi vừa định về đây, Genevieve”, tôi trả lời với giọng thiếu kiên nhẫn. “Tôi phải tranh thủ ăn cái gì đó trước khi giải quyết cho xong hồ sơ bào chữa vụ Hamilton. Tôi không có thời gian để gặp bất kỳ ai vào lúc này đâu. Nói anh ta phải lên lịch hẹn như những người khác và hãy gọi bảo vệ nếu anh ta còn tiếp tục gây phiền toái cho cô.”

“Nhưng anh ta nói anh ta thật sự cần gặp anh. Anh ta cương quyết lắm!”

Tôi đã thoáng nghĩ đến việc tự mình gọi bảo vệ, nhưng vì thấy đây có thể là một người thật sự cần giúp đỡ nên tôi tỏ ra rộng lượng hơn.

“Thôi được rồi, cho anh ta vào đi”, tôi xuống giọng. “Dù sao tôi cũng có lợi từ việc này mà.”

Cánh cửa văn phòng chầm chậm hé mở. Khi cửa mở toang, tôi thấy một người đàn ông trẻ ngoài ba mươi đang mỉm cười bước vào. Người đàn ông này có dáng người cao ráo và săn chắc, từ anh tỏa ra một luồng sinh khí và năng lượng dồi dào. Hình ảnh của anh nhắc tôi nhớ đến những cậu nhóc hoàn hảo mà tôi từng học cùng ở trường luật. Họ xuất thân từ những gia đình hoàn hảo, ở trong những căn nhà hoàn hảo, sở hữu những chiếc xe hoàn hảo và có một làn da cũng hoàn hảo. Nhưng ở vị khách này còn ẩn chứa một điều gì hơn cả vẻ ngoài trẻ trung ấy. Sự bình yên toát ra từ anh khiến cho vẻ bên ngoài ấy càng thêm phần thoát tục. Và cả đôi mắt của anh nữa. Đôi mắt xanh biếc sắc sảo, với ánh nhìn như cắt ngọt một nhát xuyên qua tôi, như lưỡi dao cạo bén ngọt cắt vào phần da thịt mềm mại trên khuôn mặt non nớt của cậu thiếu niên đang luống cuống cạo râu lần đầu.

Tôi thầm nghĩ, “Chắc lại là một luật sư muốn tìm việc đây mà. Nhưng trời ạ, sao tay này cứ đứng đó mà nhìn mình chằm chằm như thế? Hy vọng anh ta không phải là chồng của người phụ nữ đã thuê mình làm luật sư đại diện trong một vụ ly hôn lớn mà mình đã giành phần thắng hồi tuần rồi. Lúc này có lẽ nên gọi bảo vệ là tốt nhất”.

Người đàn ông trẻ tuổi ấy vẫn tiếp tục nhìn tôi, ánh nhìn chẳng khác nào khi Đức Phật mỉm cười nhìn xuống vị đệ tử yêu quý của mình. Sau một hồi im lặng ngọt ngào, cuối cùng anh ấy cũng cất lời với chất giọng uy nghiêm hiếm có.

“Đây là cách anh tiếp đãi khách của mình đấy hả, John? Kể cả với những người đã dạy cho anh mọi thứ về nghệ thuật để thành công trong một phiên tòa à? Lẽ ra tôi nên giữ bí mật nghề nghiệp của mình mới phải”, anh ta vừa nói vừa mỉm cười thật tươi.

Một cảm giác kỳ lạ khiến tôi thấy nôn nao trong dạ. Tôi lập tức nhận ra chất giọng khàn khàn nhưng ngọt ngào quyến rũ ấy. Tim tôi bắt đầu đập liên hồi.

“Julian? Anh đấy à? Thật không thể tin nổi! Có thật là anh không đấy?”

Tiếng cười to của vị khách đã phá tan mọi nghi ngờ trong tôi. Người đàn ông trẻ tuổi đang đứng trước mặt tôi không ai khác chính là người bạn đã mất tích bấy lâu của tôi: Julian Mantle. Tôi sửng sốt trước sự thay đổi ngoạn mục của anh. Làn da nhợt nhạt như một thây ma, căn bệnh ho và đôi

mất thất thần của người đồng nghiệp mà tôi từng biết nay đã hoàn toàn biến mất. Kể cả vẻ ngoài già nua hay những biểu hiện của bệnh tật cũng không còn nữa. Thay vào đó, trước mặt tôi lúc này là một người đàn ông khỏe mạnh với khuôn mặt mịn màng và nụ cười rạng rỡ. Đôi mắt anh sáng ngời như ô cửa sổ mở vào nguồn sức sống mãnh liệt bên trong. Nhưng có lẽ đáng kinh ngạc hơn cả chính là sự điềm tĩnh tỏa ra từ Julian. Chỉ cần ngẩng đầu nhìn anh thôi cũng đủ để tôi cảm thấy một sự bình yên tràn ngập trong tâm hồn mình. Anh không còn là một cấp trên đầy lo âu, có tính cách thuộc “nhóm A”⁽¹⁾ làm việc trong một hãng luật hàng đầu. Thay vào đó, người đàn ông trước mặt tôi rất trẻ trung, đầy sinh khí và luôn mỉm cười. Một sự thay đổi toàn diện.

⁽¹⁾ Theo học thuyết phân loại tính cách con người của các bác sĩ chuyên khoa tim mạch Friedman và Rosenman, tính cách con người được phân thành 3 nhóm: A, B và AB; trong đó những người nhóm A có xu hướng trọng danh vọng, có tính cạnh tranh cao, nghiện làm việc, thường lo âu và dễ bị căng thẳng hoặc mắc các bệnh tim mạch.

Chương 3

Sự Lột Xác Ngoạn Mục Của Julian Mantle

Tôi hết sức kinh ngạc trước hình ảnh mới mẻ và tuyệt vời của Julian Mantle.

“Làm thế nào mà một người vài năm trước thì già nua, lúc nào cũng mệt mỏi, mà nay lại trở nên tràn trề sinh lực như vậy?”, tôi nghi ngờ tự hỏi. “Liệu có phải một loại thần dược nào đó đã giúp anh cải lão hoàn đồng? Và nguyên do gì dẫn đến cuộc lột xác ngoạn mục này?”

Như đọc được những thắc mắc của tôi, Julian lên tiếng. Anh nói rằng chính sự cạnh tranh cao độ trong ngành luật đã tàn phá anh nặng nề cả về thể chất, tinh thần lẫn tình cảm. Nhịp sống hối hả với những đòi hỏi không ngừng đã khiến anh vô cùng mệt mỏi và kiệt sức. Anh thừa nhận rằng cơ thể anh như một cỗ máy rệu rã và đầu óc anh cũng mất đi sự minh mẫn, sáng suốt. Cơn đau tim quật ngã anh ngày đó cũng chỉ là dấu hiệu cho thấy nhiều vấn đề khác còn ẩn sâu bên trong. Áp lực công việc triền miên và lịch làm việc dày đặc của một luật sư tranh tụng tầm cỡ thế giới đã phá vỡ thứ quan trọng nhất đối với anh – và có lẽ cũng là tài sản quý giá nhất của con người, đó là tâm hồn. Khi nhận được cảnh báo ngày đó của bác sĩ – hoặc phải từ bỏ công việc hoặc phải từ bỏ cuộc sống của mình – anh đã xem đây là cơ hội để nhen nhóm lại ngọn lửa nội tâm mà anh đã từng biết đến khi còn trẻ, một ngọn lửa đã bị dập tắt khi nghề luật sư dần trở thành công việc chứ không còn là niềm vui.

Có thể thấy Julian rất hào hứng khi kể lại chi tiết việc bán hết tài sản để sang Ấn Độ, vùng đất đã luôn cuốn hút anh bởi nền văn hóa cổ xưa với những truyền thống huyền bí. Anh đi qua nhiều làng mạc, khi thì đi bộ, lúc đi tàu lửa, học hỏi những phong tục mới, ngắm nhìn những cảnh đẹp lâu đời và trong anh bắt đầu nảy nở tình yêu dành cho người Ấn – những con người ấm áp, tốt bụng và mang đến cho anh một góc nhìn mới về ý nghĩa thật sự của cuộc sống. Những người nghèo khó nhất nơi đây cũng mở rộng cửa nhà và cả trái tim của họ để chào đón vị khách mệt mỏi đã rời đến từ phương Tây này. Sau vài tuần sống trong môi trường say đắm lòng người đó, Julian dần bắt đầu cảm thấy có sức sống và yêu đời trở lại – có lẽ cũng

lâu lắm rồi anh mới lại có cảm giác này. Anh cảm thấy nguồn năng lượng sống đã trở lại trong anh. Anh trở nên vui vẻ và cảm thấy bình an hơn. Và anh đã bắt đầu cười vui trở lại.

Mặc dù trân trọng từng khoảnh khắc khi ở vùng đất kỳ lạ ấy, Julian nói rằng cuộc hành trình đến Ấn Độ của anh không chỉ đơn thuần là một kỳ nghỉ mát để thư giãn đầu óc đang quá tải vì công việc. Anh mô tả thời gian ở vùng đất xa xôi này như là “một cuộc phiêu lưu của bản ngã”. Anh tâm sự rằng anh đã quyết tâm tìm hiểu xem mình thật sự là ai và mục đích của cuộc đời mình là gì trước khi quá muộn. Để làm được việc này, ưu tiên hàng đầu của anh là phải kết nối với nền văn hóa lâu đời chứa đựng cả nguồn tri thức mênh mông của nhân loại về cách sống một cuộc đời tươi sáng, viên mãn và xứng đáng hơn.

“Tôi không cố ý tỏ ra mình khác biệt đâu, John à, nhưng đúng là dường như tôi đã nhận được một mệnh lệnh từ bên trong, một sự thôi thúc từ nội tâm cho tôi biết tôi sắp bắt đầu một cuộc hành trình tâm linh để thắp lại ngọn lửa mà tôi đã đánh mất”, Julian nói. “Đó là khoảng thời gian mà tôi được giải phóng hoàn toàn.”

Càng tìm hiểu, anh càng nghe nhắc nhiều đến các tu sĩ Ấn Độ đã sống trên trăm tuổi – những người vẫn duy trì được sự trẻ trung, nguồn năng lượng và sinh khí của mình bất chấp thời gian. Càng đi nhiều, anh càng biết nhiều hơn về những bậc yogi không tuổi đã đạt đến cảnh giới trong nghệ thuật kiểm soát tâm trí và đánh thức tâm linh. Càng thấy nhiều, anh lại càng khao khát được thông hiểu về nguồn động lực bên trong những con người kỳ diệu này, với hy vọng sẽ áp dụng những triết lý của họ vào cuộc sống của chính mình.

Trong suốt giai đoạn đầu của cuộc hành trình, Julian đã tìm kiếm và gặp được rất nhiều bậc thầy nổi tiếng đức độ. Anh kể với tôi rằng mỗi người họ đều chào đón anh với vòng tay và tấm lòng rộng mở, chia sẻ với anh tất cả những kiến thức quý báu mà họ đã đúc kết được sau khi dành cả đời để chiêm nghiệm về những vấn đề ý nghĩa xoay quanh sự tồn tại của họ. Julian còn cố gắng miêu tả vẻ đẹp của những ngôi đền cổ – những công trình kiến trúc đồ sộ sừng sững như những người lính canh cửa trung thành cho kho tàng trí tuệ của nhân loại – nằm rải rác khắp các vùng đất huyền bí của Ấn Độ. Anh nói rằng mình đã vô cùng xúc động trước sự thiêng liêng của cảnh vật xung quanh.

“Đó là khoảng thời gian màu nhiệm trong đời tôi, John à. Lúc đó tôi vẫn là một tay luật sư già chán đời, rồi tôi đã bán hết mọi thứ, từ con ngựa đua đến chiếc đồng hồ Rolex, đến cả chiếc Ferrari yêu thích và gói ghém những gì còn lại vào một chiếc ba-lô lớn để bắt đầu chuyến phiêu lưu đến vùng đất cổ xưa của phương Đông.”

“Việc ra đi đó có khó khăn với anh không?”, tôi không giấu được sự tò mò.

“Thật ra thì đó là việc dễ dàng nhất tôi từng làm. Tôi đã quyết định từ bỏ sự nghiệp và tất cả tài sản giá trị một cách rất tự nhiên. Albert Camus đã từng nói, ‘Sự hào phóng thật sự trong tương lai nằm ở việc dành tất cả những gì ta có cho hiện tại’. Và đó chính xác là những gì tôi đã làm. Tôi biết mình cần phải thay đổi, nên tôi quyết định lắng nghe những mách bảo từ trái tim mình và thực hiện mọi việc một cách quyết liệt. Cuộc sống của tôi trở nên đơn giản và ý nghĩa hơn rất nhiều khi tôi bỏ lại gánh nặng quá khứ sau lưng. Khoảnh khắc mà tôi không còn chạy theo những đam mê khoái lạc trong cuộc sống cũng là lúc tôi bắt đầu tận hưởng những niềm vui nho nhỏ bình dị, như ngắm các vì sao nhảy múa trên bầu trời sáng trắng, hay đắm mình trong ánh nắng mặt trời của một sáng mùa hè rực rỡ. Và trên hết, Ấn Độ là vùng đất hấp dẫn và kích thích tâm trí tôi đến nỗi tôi ít khi nào nghĩ đến những gì mình đã bỏ lại.”

Những lần tiếp xúc đầu tiên với nền văn hóa kỳ bí và uyên thâm đó dù khiến Julian cảm thấy vô cùng thú vị nhưng nó vẫn không mang lại cho anh những hiểu biết mà anh đang khao khát tìm kiếm. Trong suốt thời gian đầu của cuộc phiêu lưu, anh vẫn không cách nào tìm thấy sự thông tuệ và những phương pháp thiết thực mà anh hy vọng sẽ giúp mình thay đổi chất lượng cuộc sống. Mãi đến khi Julian ở Ấn Độ được tám bảy tháng, anh mới có được sự bứt phá đích thực đầu tiên.

Thời điểm đó anh đang ở Kashmir, một thung lũng huyền bí đã tồn tại từ rất lâu đời, nằm ngủ yên dưới chân dãy Hy Mã Lạp Sơn. Tại đây, anh đã may mắn gặp được một người đàn ông tử tế là Yogi Krishnan. Người đàn ông có thân hình mảnh khảnh và đầu cạo sạch tóc này cũng từng là một luật sư ở “kiếp trước”, ông vẫn thường nói đùa như thế với một nụ cười rạng rỡ. Quá ngán ngẫm với nhịp sống vội vã của thành phố New Delhi hiện đại, ông cũng đã từ bỏ tất cả tài sản của mình và quy ẩn vào một thế giới mà nơi đó mọi sự đều đơn giản hơn rất nhiều. Sau khi trở thành người

trông nom một ngôi đền trong làng, Yogi Krishnan nói rằng ông đã hiểu được bản thân và nhận ra mục đích của mình trong cuộc đời rộng lớn này.

“Tôi đã quá mệt mỏi khi phải sống mà như đang ở giữa một cuộc diễn tập chống oanh tạc kéo dài. Tôi nhận ra sứ mệnh của mình là phục vụ người khác và cống hiến bằng cách nào đó để làm cho thế giới trở nên tốt đẹp hơn. Giờ đây, tôi sống để cho đi”, ông nói với Julian. “Tôi dành tất cả thời gian của mình ở ngôi đền này, sống một cuộc sống khổ hạnh nhưng hết sức viên mãn. Tôi chia sẻ những điều tôi đã giác ngộ với những người đến đây cầu nguyện. Tôi phục vụ những người khốn khó. Tôi không phải là một thầy tế. Tôi chỉ là một con người đã tìm được linh hồn của chính mình.”

Julian cũng kể cho vị yogi từng là luật sư này nghe câu chuyện của chính mình. Anh kể về cuộc sống vương giả mà mình từng sống trước đây. Anh nói với Yogi Krishnan về khát vọng giàu sang và nỗi ám ảnh công việc của anh khi đó. Julian xúc động bật bạch về sự xáo động nội tâm và cơn khủng hoảng tinh thần mà anh đã trải qua, khi cuộc đời vốn như một ngọn lửa sáng rực của anh bắt đầu leo lét trước gió bởi lối sống mất cân bằng.

“Tôi cũng đã từng trải qua lối sống đó, anh bạn ạ. Tôi cũng đã từng cảm nhận nỗi đau mà anh đang cảm nhận. Nhưng tôi học được rằng mọi việc diễn ra đều có nguyên do của nó. Mỗi sự kiện đều có một mục đích và mỗi thất bại đều chứa đựng một bài học. Tôi đã nhận ra rằng thất bại, dù là trong cuộc sống cá nhân, trong công việc, hay về mặt tinh thần, đều cần thiết đối với sự phát triển cá nhân. Nó mang đến sự trưởng thành cho nội tâm và những phần thưởng tinh thần giá trị. Đừng bao giờ hối tiếc quá khứ. Thay vào đó, hãy trân trọng nó vì nó chính là người thầy của ta”, Yogi Krishnan bày tỏ sự cảm thông.

Julian kể với tôi rằng, sau khi nghe những lời này, anh cảm thấy trong lòng dâng lên một niềm hân hoan. Có lẽ, Yogi Krishnan chính là vị cố vấn mà anh hằng tìm kiếm. Ai có thể là ứng viên tốt hơn để truyền đạt cho Julian những bí quyết tạo ra một cuộc sống cân bằng, thú vị và vui vẻ cho bằng một người từng là luật sư lừng danh – người đã tìm ra một phương cách sống tốt hơn từ cuộc phiêu lưu tâm linh của chính mình?

“Tôi cần ông giúp đỡ, ông Krishnan à. Tôi cần học cách xây dựng một cuộc sống ý nghĩa và trọn vẹn hơn.”

“Tôi rất vinh dự được giúp anh trong khả năng của mình”, Yogi Krishnan vui vẻ trả lời. “Nhưng liệu tôi có thể gợi ý cho anh việc này được

không?”

“Chắc chắn là được chứ.”

“Kể từ khi làm công việc trông nom ngôi đền tại ngôi làng nhỏ này, tôi đã nghe nhắc đến một cộng đoàn các nhà hiền triết sống ẩn dật trên dãy Hy Mã Lạp Sơn. Truyền thuyết kể rằng họ đã khám phá ra một hệ thống triết lý có thể cải thiện toàn diện chất lượng cuộc sống của bất kỳ ai, ý tôi là không chỉ về mặt thể chất thôi đâu. Nó là một tập hợp đầy đủ các nguyên tắc cổ xưa và những phương pháp tuyệt diệu để giải phóng tất cả tiềm năng của trí tuệ, thể chất và linh hồn.”

Julian như bị mê hoặc. Điềm này nghe thật tuyệt vời.

“Xin hãy cho tôi biết chính xác thì các tu sĩ ấy sống ở đâu?”

“Không ai biết cả, và tôi rất tiếc vì mình đã quá già để bắt đầu tìm kiếm họ. Nhưng tôi sẽ nói với anh một điều, anh bạn à. Nhiều người đã cố gắng tìm kiếm họ và đều thất bại với những hậu quả bi thương. Càng lên cao trên đỉnh Hy Mã Lạp Sơn thì đường đi càng nguy hiểm khôn lường. Thậm chí cả những nhà leo núi lão luyện nhất cũng phải bất lực trước những hiểm trở trong môi trường tự nhiên trên đó. Nhưng nếu anh đang tìm kiếm những chiếc chìa khóa vàng mang đến sức khỏe cường tráng, niềm hạnh phúc bền lâu và cảm giác mãn nguyện nội tại thì tôi không có vốn tri thức mà anh cần, chính họ mới có.”

“Ông thật sự không biết nơi họ đang sống sao?”, Julian gắng hỏi.

“Tất cả những gì tôi có thể nói với anh là dân làng ở đây gọi họ là những *Đại hiền triết của Sivana*. Theo thần thoại của họ, Sivana có nghĩa là 'vùng đất của sự khai sáng'. Các tu sĩ này được sùng kính như thể sự tột đỉnh và uy lực của họ là điều rất thiêng liêng. Nếu tôi biết họ ở đâu, chắc chắn tôi đã nói với anh rồi. Nhưng sự thật là tôi không biết, không ai biết cả.”

Sáng hôm sau, khi những tia nắng đầu tiên nhảy múa dọc theo đường chân trời đầy màu sắc, Julian khởi hành đi tìm vùng đất thất lạc Sivana. Thoạt tiên, anh nghĩ đến việc thuê một hướng dẫn viên người Sherpa để hỗ trợ anh trên đường leo lên núi, nhưng rồi vì một lý do kỳ lạ nào đó, bản năng mách bảo rằng đây là cuộc hành trình mà anh nên tự mình thực hiện. Thế nên, có lẽ là lần đầu tiên trong đời, anh dẹp bỏ mọi rào cản của lý trí để tin vào trực giác của mình.

Anh cảm thấy mình sẽ được an toàn. Bằng cách nào đó, anh biết rằng anh sẽ có câu trả lời cho những điều mình đang tìm kiếm. Thế là anh bắt đầu leo núi với một lòng nhiệt huyết hiếm thấy.

Những ngày đầu trôi qua khá dễ dàng. Thỉnh thoảng anh gặp vài người sống ở ngôi làng dưới chân núi đang men theo con đường mòn dẫn lên núi, có lẽ họ đang đi tìm một miếng gỗ vừa vặn cho việc điêu khắc hoặc để tìm một nơi trú ẩn mà vùng đất kỳ bí này dành tặng cho tất cả những ai dám phiêu lưu đến chốn Thiên Đường trên đó. Có những lúc anh leo núi một mình và dùng thời gian này để suy ngẫm về những nơi anh đã đi qua trước đây – và nơi mà anh đang hướng tới.

Chẳng mấy chốc, ngôi làng dưới chân núi chỉ còn là một chấm bé tí trên bức tranh thiên nhiên hùng vĩ. Những đỉnh núi oai nghiêm phủ đầy tuyết trắng của dãy Hy Mã Lạp Sơn khiến tim anh đập rộn rã, và trong một khoảnh khắc, anh thậm chí đã quên cả thở. Anh cảm thấy được hòa hợp với cảnh vật xung quanh, một mối quan hệ rất gần gũi như hai người bạn già đã dành nhiều năm lắng nghe những suy nghĩ sâu kín nhất của nhau và cùng chia sẻ những tiếng cười sảng khoái sau mỗi câu chuyện đùa. Không khí trong lành trên núi giúp đầu óc anh minh mẫn và tinh thần anh trở nên phấn chấn. Julian những tưởng mình đã nhìn thấy mọi thứ sau rất nhiều lần đi du lịch khắp thế giới, nhưng anh chưa từng thấy vẻ đẹp như thế này. Những kỳ quan mà anh chiêm ngưỡng vào thời điểm nhiệm màu ấy chính là một phần tuyệt đẹp trong bản giao hưởng thiên nhiên hùng tráng. Anh cảm thấy vừa vui sướng, vừa hồ hởi và vừa thanh thoi. Chính tại nơi đây, ở độ cao hơn hẳn toàn bộ nhân loại dưới kia, Julian đã dám chậm rãi chui ra khỏi chiếc kén của sự bình thường và bắt đầu khám phá thế giới của những đi đâu phi thường.

“Tôi vẫn nhớ những gì đã lướt qua tâm trí mình khi tôi ở trên đó”, Julian nói. “Tôi đã nghĩ suy cho cùng thì cuộc đời là những sự lựa chọn. Định mệnh của một người được hé mở dựa theo những lựa chọn mà họ đã đưa ra, và tôi cảm thấy chắc chắn mình đã lựa chọn đúng. Tôi biết cuộc sống của mình sẽ không còn như trước, và một đi đầu tuyệt diệu, thậm chí có thể là huyền diệu sắp xảy đến với tôi. Đó là một sự thức tỉnh tuyệt vời.”

Khi leo đến những vùng có không khí loãng trên dãy Hy Mã Lạp Sơn, Julian kể với tôi rằng anh bắt đầu lo lắng. “Nhưng đó là kiểu bồn chồn tích cực, giống như cảm giác trước đêm vũ hội cuối thời trung học, hoặc ngay trước khi một vụ án thú vị bắt đầu và giới truyền thông săn đuổi tôi đến tận những bậc thang dẫn vào phòng xử án. Tuy không có sự trợ giúp của hướng dẫn viên hay bản đồ, nhưng đường đi thông thoáng và một lối mòn nhỏ ít người qua lại đã dẫn tôi lên đến nơi thâm sơn cùng cốc. Tôi cảm

giác như thể có một chiếc la bàn nội tại đang nhẹ nhàng đẩy tôi tiến về đích đến của mình. Tôi không nghĩ mình có thể ngừng leo ngay cả khi tôi muốn làm vậy”, Julian hào hứng thuật lại, lời lẽ tuôn trào như con suối cuộn sau cơn mưa.

Trong lúc đi thêm hai ngày nữa theo con đường mà anh hy vọng sẽ dẫn đến Sivana, Julian ngẫm nghĩ về cuộc sống trước đây. Mặc dù cảm thấy được giải phóng hoàn toàn khỏi sự căng thẳng và áp lực, những thứ đã trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của anh khi đó, anh vẫn tự hỏi anh có thể thật sự sống hết phần đời còn lại khi thiếu vắng những thử thách trí tuệ mà nghề luật sư mang đến kể từ lúc anh rời trường Luật Harvard không. Rồi tâm trí anh lại nhớ đến căn phòng làm việc ốp gỗ sồi nằm trong cao ốc lồng lẫ giữa trung tâm thành phố và căn nhà nghỉ hè lý tưởng mà anh đã bán với giá rẻ mạt. Anh nghĩ đến những người bạn cũ thường cùng anh lui tới các nhà hàng sang trọng ở những khu vực đẹp nhất trong thành phố. Anh cũng nghĩ về chiếc xe Ferrari mà anh rất tự hào và cả cảm giác trái tim anh như bay bổng mỗi khi khởi động xe và nghe tiếng động cơ gào lên đầy kiêu hãnh.

Khi tiến sâu hơn vào vùng đất huyền bí này, dòng hẫ ức của anh nhanh chóng bị cắt ngang bởi những đi ều kỳ diệu ngay trước mắt. Chính lúc anh đắm mình trong những món quà của trí tuệ thiên nhiên thì một đi ều đáng kinh ngạc xảy ra.

Anh thoáng nhìn thấy một bóng người ăn mặc kỳ lạ với chiếc áo choàng đỏ dài rũ xuống cùng chiếc mũ trùm đầu màu xanh da trời đậm đang đi trước anh một khoảng không xa. Julian sửng sốt khi thấy có người xuất hiện ở nơi hoang vu mà anh phải đi ròng rã bảy ngày mới đến được này. Vì đang ở rất xa khu vực đông dân cư và vẫn không biết chắc Sivana thật sự ở nơi nào, anh cất tiếng gọi vị lữ khách chung đường.

Vị lữ khách không đáp lại mà tiếp tục tăng tốc trên con đường mòn mà hai người đang đi, thậm chí cũng chẳng thèm liếc nhìn Julian theo phép lịch sự. Không lâu sau đó, vị lữ khách bí ẩn bắt đầu chạy, chiếc áo choàng đỏ tung bay phía sau hệt như những tấm khăn trải giường được phơi trên sào vào một ngày mùa thu lồng gió.

“Này, xin làm ơn giúp tôi, tôi cần tìm Sivana”, Julian hét to. “Tôi đã đi suốt bảy ngày, lương thực và nước uống đã cạn hết. Tôi nghĩ tôi bị lạc rồi!”

Vị lữ khách đột nhiên dừng lại. Julian thận trọng tiếp cận trong khi người đó cứ đứng yên như tượng. Julian không thể nhìn thấy khuôn mặt bên dưới chiếc mũ trùm đầu, nhưng anh hết sức ấn tượng với những gì được đựng trong chiếc giỏ nhỏ trên tay người lữ khách. Trong giỏ là một bộ sưu tập những bông hoa mỏng manh và xinh đẹp nhất mà Julian từng nhìn thấy. Vị lữ khách siết chặt chiếc giỏ hơn khi Julian tiến đến gần, như để thể hiện tình yêu mến dành cho tài sản quý giá trong giỏ lần sự không tin tưởng đối với một người Tây phương cao lớn, người mà sự xuất hiện của họ ở nơi đây cũng hiếm giống như sương mai trên sa mạc vậy.

Julian nhìn chằm chằm vị lữ khách ấy với sự hiếu kỳ mãnh liệt. Một tia nắng lướt qua cho thấy bên dưới chiếc mũ trùm rộng là gương mặt của một người đàn ông. Nhưng Julian chưa bao giờ thấy một người đàn ông nào giống như vậy. Mặc dù ít nhất cũng trạc tuổi Julian, nhưng người đàn ông này có vẻ ngoài ấn tượng đến nỗi Julian như bị mê hoặc và phải dừng lại nhìn chằm chằm trong một khoảnh khắc dài như vô tận. Đôi mắt của ông trông như mắt mèo và có vẻ thấu suốt đến nỗi Julian buộc phải nhìn đi nơi khác. Làn da màu ô-liu của ông trông thật mềm mịn. Cơ thể ông khỏe khoắn và đầy sức mạnh. Mặc dù đôi bàn tay của ông cho thấy ông không còn trẻ tuổi, nhưng ông tỏa ra nguồn năng lượng tuổi trẻ dồi dào và sức sống mãnh liệt đến mức Julian cảm thấy bị thôi miên bởi những gì đang xuất hiện trước mắt, giống như đứa trẻ lần đầu được xem ảo thuật gia biểu diễn.

“Đây hẳn là một trong những *Đại hiền triết của Sivana*”, Julian thầm nghĩ, không giấu được niềm vui trước phát hiện này.

“Tôi là Julian Mantle. Tôi đến đây để học hỏi các *Nhà hiền triết của Sivana*. Ông có biết tôi có thể tìm thấy họ ở đâu không?”, Julian hỏi.

Người đàn ông thận trọng nhìn vị khách Tây phương một hồi rồi. Sự điềm tĩnh và bình yên toát ra từ ông khiến ông trông thánh thiện như thiên thần và rạng rỡ như một người đã được khai sáng.

Người đàn ông khẽ cất tiếng, gần như thầm thì, “Tại sao anh lại tìm kiếm các nhà hiền triết đó vậy, anh bạn?”.

Có cảm giác mình đã thật sự gặp được một trong những tu sĩ bí ẩn – những người đã lảng tránh sự tìm kiếm của rất nhiều vị khách khác trước đây – Julian liến mở lòng kể cho vị lữ khách nghe về cuộc phiêu lưu của mình. Anh nói về cuộc sống trước đây, về cơn khủng hoảng tinh thần mà anh đã gặp phải và cả cách anh đánh đổi sức khỏe và sinh lực của mình để

có được những phần thưởng phù du mà nghề luật sư mang lại. Anh nói về việc đã đánh đổi sự giàu có của tâm hồn để lấy một tài khoản ngân hàng kếch xù và sự thỏa mãn hư ảo của lối sống “sống vội, chết trẻ”. Rồi anh kể với vị lữ khách về cuộc hành trình đến Ấn Độ huyền bí và cuộc gặp gỡ với Yogi Krishnan – một người cũng từng là luật sư đến từ New Delhi, người cũng đã từ bỏ cuộc sống trước đây của mình với hy vọng tìm được sự hài hòa và bình an dài lâu trong tâm hồn.

Vị lữ khách vẫn đứng yên trong thỉnh lặng. Mãi đến khi Julian thổ lộ khát khao cháy bỏng gần như ám ảnh của anh về việc lĩnh hội các nguyên tắc cổ xưa từ những bậc thầy thông thái, lữ khách mới lên tiếng. Nhẹ nhàng choàng tay qua vai Julian, vị lữ khách từ tốn nói, “Nếu anh thật tâm khao khát học hỏi tri thức để sống tốt đẹp hơn, thì nhiệm vụ của tôi là giúp đỡ anh. Tôi quả thật chính là một trong những nhà hiền triết mà anh đã cất công tìm kiếm. Anh là người đầu tiên tìm được chúng tôi suốt nhiều năm qua. Chúc mừng anh vì điều đó. Tôi khâm phục ý chí bền bỉ của anh. Anh hẳn là một luật sư xuất sắc”.

Ông ngừng lại một chút như đang lưỡng lự xem nên làm gì tiếp theo, rồi ông nói tiếp. “Nếu muốn, anh có thể đi cùng tôi đến ngôi đền của chúng tôi như một vị khách mời. Ngôi đền tọa lạc ở một khu vực khuất sâu trong vùng núi này, cách đây nhiều giờ đi đường nữa. Các anh chị em của tôi sẽ mở rộng vòng tay chào đón anh. Chúng tôi sẽ cùng nhau truyền đạt cho anh những nguyên tắc và phương pháp cổ xưa mà tổ tiên chúng tôi đã để lại qua các thế hệ.

Trước khi đưa anh đến vùng đất của chúng tôi và chia sẻ với anh những hiểu biết mà chúng tôi đã đúc kết để mang đến một cuộc sống nhiều niềm vui, khỏe mạnh và ý nghĩa hơn, tôi buộc phải yêu cầu anh hứa với tôi một điều”, nhà hiền triết nói. “Sau khi học được những chân lý vượt thời gian đó, anh phải quay trở về thế giới phương Tây của mình và chia sẻ những tri thức này với tất cả những ai cần đến chúng. Mặc dù sống biệt lập trong những ngọn núi kỳ vĩ này, chúng tôi vẫn nhận thức rất rõ thế giới của các anh đang hỗn loạn ra sao. Những người tốt đang bị lạc lối. Anh phải mang đến cho họ niềm hy vọng mà họ xứng đáng có được. Quan trọng hơn, anh phải trao cho họ những công cụ để họ có thể biến tất cả ước mơ thành sự thật. Đó là tất cả những gì tôi yêu cầu”.

Julian lập tức chấp thuận yêu cầu của nhà hiền triết và hứa sẽ truyền tải những thông điệp quý giá của họ đến với thế giới phương Tây. Khi hai

người đàn ông tiếp tục leo lên con đường mòn trên núi để đến với ngôi làng Sivana bí ẩn thì vầng mặt trời Ấn Độ bắt đầu lặn – một vòng tròn đỏ lửa chìm dần vào giấc ngủ êm ái diệu kỳ sau một ngày dài. Julian kể anh chưa bao giờ quên khoảnh khắc trang nghiêm ấy, khi anh cùng đi với vị tu sĩ Ấn Độ không tuổi – người mà bằng một cách nào đó đã khiến anh cảm mến như anh em một nhà – đến vùng đất mà anh hằng tìm kiếm, nơi chứa đựng tất cả những điều kỳ diệu và huyền bí.

“Đó quả thật là khoảnh khắc đáng nhớ nhất trong đời tôi”, anh tâm sự. Julian luôn tin cuộc sống của chúng ta được cô đọng thành một vài khoảnh khắc quan trọng nhất. Đây là một trong những khoảnh khắc ấy. Từ sâu trong thâm tâm, anh có cảm giác đây chính là khoảnh khắc đầu tiên trong phần đời còn lại của mình, một cuộc đời sẽ nhanh chóng trở nên giàu có hơn bao giờ hết.

Chương 4

Cuộc Gặp Gỡ Kỳ Diệu Với Các Nhà Hiên Triết Sivana

Sau nhiều giờ đi bộ dọc theo các con đường quanh co và những lối mòn đầy cỏ dại, hai lữ khách đã đến một thung lũng xanh mướt căng đầy sức sống. Bên này thung lũng, dãy Hy Mã Lạp Sơn phủ tuyết trắng mang đến sự che chở như những người lính dạn dày sương gió đang bảo vệ chốn dừng chân của các vị tướng lĩnh. Bên kia thung lũng, rừng thông rậm rạp vươn cao như món quà hoàn hảo của thiên nhiên dành cho vùng đất kỳ lạ làm say đắm lòng người này.

Nhà hiên triết nhìn Julian và mỉm cười hiên hòa, “Chào mừng đến với Cõi Niết Bàn Sivana”.

Sau đó, hai người men theo một con đường khác cũng ít dấu chân người để đi xuống khu rừng rậm rạp ở đáy thung lũng. Mùi gỗ thông và đàn hương phảng phất trong bầu không khí mát lạnh của núi rừng. Vốn đang đi chân trần để xoa dịu đôi bàn chân đau nhức, lúc này Julian cảm nhận được thảm rêu ẩm ướt bên dưới những ngón chân. Anh ngạc nhiên khi nhìn thấy những hoa phong lan đủ màu sắc rực rỡ và rất nhiều loài hoa xinh đẹp khác đang đong đưa giữa những hàng cây, như thể hiện niềm hân hoan trước vẻ đẹp lộng lẫy của Thiên Đường nhỏ bé này.

Từ xa, Julian có thể nghe thấy những giọng nói dịu dàng, nhẹ nhàng và êm tai. Anh tiếp tục đi theo nhà hiên triết, cố gắng không phát ra tiếng động nào. Sau khi đi thêm khoảng mười lăm phút, hai người đến một khoảng rừng trống. Trước mắt anh là khung cảnh mà ngay cả một Julian Mantle trải đời và hiếm khi bị bất ngờ cũng chưa bao giờ tưởng tượng được – một ngôi làng nhỏ được xây bằng một vật liệu duy nhất trông như những bông hoa hồng. Ở trung tâm của ngôi làng là một ngôi đền nhỏ, kiểu đền mà Julian từng nhìn thấy trong những chuyến du lịch đến Thái Lan và Nepal, nhưng ngôi đền này được làm từ các loại hoa màu trắng, hồng và đỏ kết lại với nhau bằng những sợi dây dài đủ màu sắc và mấy cành cây nhỏ. Những túp lều nhỏ nằm rải rác trong phần không gian còn lại của ngôi làng có vẻ là những căn nhà giản dị của các nhà hiên triết. Những túp lều này cũng được làm bằng hoa hồng. Julian không thể thốt nên lời.

Các tu sĩ sống trong làng mà Julian có thể nhìn thấy đầu có vẻ ngoài giống như người bạn đồng hành của anh – người mà giờ đây đã tiết lộ danh tính của ông là Yogi Raman. Ông giải thích với Julian rằng ông là nhà hiền triết cao tuổi nhất ở Sivana và là người đứng đầu cộng đồng này. Cư dân của vùng đất đáng mơ ước này trông trẻ trung đến kỳ lạ và di chuyển trong tư thế đỉnh đạc đầy dứt khoát. Họ không nói chuyện mà lựa chọn tôn trọng sự tĩnh lặng nơi đây bằng cách làm việc trong yên lặng.

Những người đàn ông ở đây – có vẻ chỉ vồn vện mười người – mặc cùng một kiểu áo choàng dài màu đỏ giống như Yogi Raman và mỉm cười ôn hòa với Julian khi anh đi vào làng. Họ đều trông điềm tĩnh, khỏe mạnh và vô cùng mãn nguyện. Dường như những căng thẳng đang đeo bám rất nhiều người chúng ta trong thế giới hiện đại đã cảm nhận được rằng chúng không được chào đón ở nơi thanh bình này nên đã tự biến mất. Mặc dù đã rất nhiều năm rồi mới có một khuôn mặt mới xuất hiện nơi đây, nhưng những người đàn ông này vẫn rất chừng mực – họ chỉ đơn giản cúi chào để thể hiện sự chào đón đối với vị khách của mình, người đã phải đi qua một hành trình dài để tìm ra họ.

Những người phụ nữ ở nơi đây cũng ấn tượng không kém. Họ tất bật di chuyển khắp ngôi làng với sự nhanh nhẹn hiếm thấy trong bộ sari⁽²⁾ lụa màu hồng dài rũ và với những bông sen trắng tô điểm mái tóc đen tuyền. Tuy nhiên, đó không phải là sự bận rộn điên cuồng đang xâm chiếm cuộc sống con người trong xã hội chúng ta. Thay vào đó, họ khăn trương một cách rất nhẹ nhàng và trang nhã. Với sự tập trung mang dáng dấp thiền định, một số người phụ nữ làm việc bên trong ngôi đền, chuẩn bị cho một sự kiện có vẻ là lễ hội. Những người khác thì đang khuôn cúi và vận chuyển những tấm thảm dệt đầy màu sắc. Tất cả đều hăng say lao động một cách hiệu quả. Tất cả đều có vẻ rất hạnh phúc.

⁽²⁾ Sari là trang phục của phụ nữ Ấn Độ.

Trên hết, gương mặt của các nhà hiền triết Sivana đã tiết lộ sức mạnh của lối sống mà họ theo đuổi. Mặc dù họ rõ ràng là người trưởng thành, nhưng mỗi người đều toát lên nét thơ trẻ, đôi mắt họ lấp lánh nguần sinh lực thanh xuân. Không ai có nếp nhăn trên mặt. Không ai có tóc bạc. Không ai có vẻ già.

Julian, người vẫn còn chưa thể tin được những gì mình đang trải nghiệm, đã được thết đãi một bữa tiệc trái cây tươi và các loại rau củ mới

lạ, một chế độ dinh dưỡng mà sau này anh mới biết chính là một trong những bí quyết mang đến sức khỏe lý tưởng cho các nhà hiền triết. Sau bữa ăn, Yogi Raman dẫn Julian về nơi ở của anh: một túp lều đầy hoa có một chiếc giường nhỏ bên trong và trên giường đặt một tập giấy để ghi chép. Đây sẽ là nhà của anh trong tương lai trước mắt.

Mặc dù chưa từng thấy một thế giới kỳ diệu như ở Sivana, nhưng bằng cách nào đó Julian vẫn có cảm giác như được trở về nhà, trở về thiên đường mà anh đã từng biết cách đây rất lâu rồi. Vì một lý do nào đó, ngôi làng hoa hồng này không quá xa lạ đối với anh. Trực giác mách bảo rằng anh thuộc về nơi này, dù chỉ trong một thời gian ngắn. Đây sẽ là nơi anh nhen nhóm lại ngọn lửa nhiệt huyết mà anh từng biết đến trước khi bị ngành luật cướp mất linh hồn, một thánh địa nơi tâm hồn vụn vỡ của anh sẽ dần được chữa lành. Và thế là quãng đời sống giữa các nhà hiền triết Sivana của Julian bắt đầu, một cuộc sống giản dị, thanh bình và hài hòa. Những đi đầu tốt đẹp nhất sẽ đến trong một ngày không xa.

Chương 5

Môn Đệ Của Các Nhà Hiên Triết

Mơ ước của những kẻ mộng mơ vĩ đại không bao giờ được hoàn thành, bởi chúng luôn được nâng lên những tâm cao mới.

- Alfred Lord Whitehead

Bây giờ là tám giờ tối và tôi còn phải chuẩn bị cho phiên tòa ngày mai. Thế nhưng tôi hoàn toàn bị cuốn hút bởi những trải nghiệm của Julian – vị cựu chiến binh ngành luật đã có một cú lột xác ngoạn mục sau khi gặp gỡ và học hỏi với các nhà hiên triết xuất chúng ở Ấn Độ. Thật là một sự biến đổi tuyệt vời và phi thường! Tôi thậm chí liệu những bí quyết mà Julian học được từ chốn núi rừng hẻo lánh ấy có thể cũng nâng cao chất lượng cuộc sống và củng cố niềm tin của tôi về những điều kỳ diệu trong thế giới mà chúng ta đang sống hay không. Càng lắng nghe những điều Julian chia sẻ, tôi càng nhận ra tâm hồn của mình đã trở nên hoen ố. Điều gì đã xảy ra với niềm đam mê hiếm có mà tôi luôn đặt vào mọi việc mình làm thuở còn trẻ? Khi ấy, ngay cả những điều đơn giản nhất cũng có thể lấp đầy tâm hồn tôi với niềm hân hoan. Có lẽ đã đến lúc tôi làm mới vận mệnh của mình.

Cảm nhận được sự yêu thích tôi dành cho cuộc phiêu lưu của anh và cả sự hăm hở của tôi đối với việc học hỏi phương pháp sống đã được khai sáng mà các nhà hiên triết truyền lại, Julian đẩy nhanh tốc độ kể chuyện. Anh kể về niềm khao khát kiến thức, kết hợp với tư duy sắc bén – thứ được mài giũa qua nhiều năm tháng “chiến đấu” trong các phiên tòa – đã khiến anh trở thành một thành viên được quý mến như thế nào trong cộng đồng Sivana. Để thể hiện tình cảm yêu quý dành cho Julian, các nhà hiên triết đã để anh trở thành một thành viên danh dự trong nhóm và đối xử với anh như một phần không thể thiếu trong đại gia đình của họ.

Vì háo hức muốn mở mang hiểu biết về hoạt động của trí não, cơ thể và tâm hồn, cũng như muốn làm chủ bản thân, nên Julian hầu như đã dành trọn khoảng thời gian khi thức của mình để chú tâm học hỏi dưới sự dạy bảo của Yogi Raman. Nhà hiên triết trở nên giống như một người cha của

Julian hơn là một người thầy, mặc dù họ chỉ cách nhau vài tuổi. Rõ ràng Yogi Raman đã tích lũy ngu ồn tri thức vô giá từ nhiều đời, và đi ều vui sướng nhất là ông ấy sẵn lòng chia sẻ tất cả với Julian.

Bắt đầu từ trước bình minh, Yogi Raman sẽ ng ồi cùng với vị môn đệ nhiệt tình của mình và đổ đ ầy tâm trí anh với những hiểu biết sâu sắc về ý nghĩa cuộc sống và những phương pháp ít người biết mà ông đã nắm vững để sống tràn đ ầy sinh lực, giàu sáng tạo và hạnh phúc viên mãn. Ông dạy Julian những nguyên tắc cổ xưa mà ông nói rằng ai cũng có thể sử dụng để sống lâu hơn, trẻ trung hơn và hạnh phúc hơn rất nhiều. Julian cũng hiểu hai nguyên tắc luôn đi đôi với nhau là sự tự chủ và trách nhiệm bản thân sẽ giúp anh như thế nào trong việc không tiếp tục sa vào sự hỗn loạn của các cơn khủng hoảng, vốn từng là đặc trưng cho cuộc sống của anh ở phương Tây. Thời gian trôi qua, anh bắt đầu hiểu được kho tàng tiềm năng đang ngủ quên trong chính tâm thức của mình, đang chờ đợi được đánh thức và sử dụng cho những mục đích cao cả hơn. Đôi khi, hai thầy trò chỉ ng ồi đó ngắm nhìn v ầng mặt trời đỏ rực ch ầm ch ậm nhô lên từ những đ ồng cỏ xanh ở chân núi đ ằng xa. Có khi họ sẽ nghỉ ngơi trong những lần thi ền định, thưởng thức món quà mà sự thỉnh l ặng mang đến. Thỉnh thoảng họ lại cùng nhau dạo bước xuyên rừng thông, thảo luận về những luận điểm triết học và tận hưởng sự đ ồng hành của nhau.

Julian kể chỉ sau ba tuần ở Sivana, anh đã có những dấu hiệu đầu tiên về sự phát triển bản thân. Anh bắt đầu chú ý đến vẻ đẹp trong những đi ều bình dị nhất. Dù đó là sự diệu kỳ của bầu trời đêm đ ầy sao, hay vẻ quyến rũ của tấm mạng nhện sau mưa, Julian đều hấp thu tất cả. Anh cũng cho rằng lối sống mới và những thói quen mới đi kèm lối sống này bắt đầu tác động sâu sắc đến thế giới nội tâm của anh. Trong một tháng áp dụng những nguyên tắc và phương pháp của các nhà hiền triết, anh đã vun đắp được cảm giác bình yên và thanh thản trong tâm hồn, thứ cảm giác anh chưa bao giờ có được suốt những năm tháng sống ở phương Tây. Anh trở nên vui vẻ hơn, thoải mái hơn, tràn đ ầy sức sống hơn và sáng tạo hơn mỗi ngày.

Những thay đổi trong thái độ sống của Julian cũng khiến cho thể chất của anh trở nên khỏe khoắn và tinh thần thì thêm mạnh mẽ. Cơ thể thừa cân trước đây của anh giờ đã trở nên khỏe mạnh và săn chắc, còn vẻ xanh xao nhợt nhạt từng là nét đặc thù trên khuôn mặt anh giờ đã được thay bằng sức sống sáng ngời. Anh cảm thấy như thể mình có thể làm bất kỳ việc gì, trở thành bất kỳ ai và giải phóng tiềm năng vô tận mà anh đã biết

là t ần tại bên trong mỗi chúng ta. Anh bắt đầu trân trọng cuộc sống và nhìn thấy đi ầu kỳ diệu trong mọi phương diện. Phương thức cổ xưa của các tu sĩ bí ẩn này đã bắt đầu phát huy sức mạnh nhiệm màu của nó.

Sau một khoảng dừng như thế để bày tỏ sự ngạc nhiên đối với câu chuyện của chính mình, Julian nói tiếp. “Tôi đã nhận ra một đi ầu rất quan trọng, John ạ. Thế giới này, bao g ồm thế giới nội tâm của tôi, là một nơi rất đặc biệt. Tôi cũng nhận ra thành công bên ngoài sẽ không có ý nghĩa nếu chúng ta không thành công ở bên trong. Có một sự khác biệt vô cùng to lớn giữa sự an lạc và sự giàu có. Khi còn là một luật sư danh giá, tôi đã từng cười khinh khi tất cả những người đang cố gắng cải thiện cuộc sống bên ngoài lẫn cuộc sống nội tâm của mình. Tôi đã nghĩ, ‘Lo mà hưởng thụ cuộc sống đi!’. Nhưng tôi đã học được rằng việc tự làm chủ bản thân và luôn quan tâm chăm sóc tâm hồn cũng như cơ thể mình chính là những đi ầu thiết yếu để một người có thể tìm được bản thể cao nhất của mình và sống một cuộc sống mình mơ ước. Làm sao bạn có thể chăm sóc cho người khác khi chưa thể tự chăm sóc chính mình? Làm sao bạn có thể làm được việc tốt khi bạn không cảm thấy mình khỏe khoắn? Tôi không thể yêu thương anh nếu tôi chưa thể yêu thương chính mình.”

Đột nhiên, Julian trở nên bối rối và thoáng ngượng ngùng. “Trước giờ, tôi chưa bao giờ mở lòng mình với ai như thế này. Cho tôi xin lỗi nhé, John. Chỉ là tôi đã trải nghiệm sự thanh lọc to lớn như thế khi ở trên dãy núi đó, một sự thức tỉnh tâm linh đối với những ngu ồn sức mạnh của vũ trụ, đến mức tôi cảm thấy người khác cũng cần phải biết những gì tôi biết.”

Nhận thấy đã khá muộn, Julian nói nhanh với tôi rằng anh phải đi, rồi anh chúc tôi an lành trước khi chào tạm biệt.

“Anh không thể đi vào lúc này, Julian. Tôi thật sự rất nóng lòng muốn nghe những tri thức mà anh đã học ở dãy Hy Mã Lạp Sơn và thông điệp mà anh đã hứa với các vị thầy của mình là sẽ phổ biến rộng rãi khi anh trở lại phương Tây. Anh không thể để tôi chờ đợi thế này, anh biết là tôi không thể chịu được mà.”

“Tôi sẽ trở lại, cứ yên tâm, anh bạn ạ. Anh biết tôi mà, một khi tôi đã bắt đầu kể một câu chuyện hay thì tôi sẽ không thể dừng lại. Nhưng anh có việc phải làm và tôi cũng có vài vấn đề riêng tư cần phải giải quyết.”

“Thế thì hãy nói tôi biết một việc này đã. Liệu những phương pháp anh học được ở Sivana có hiệu quả với tôi không?”

“Khi học trò đã sẵn sàng, người thầy sẽ xuất hiện”, anh nhanh chóng trả lời. “Anh, cùng với rất nhiều người khác trong xã hội của chúng ta, đã sẵn sàng để tiếp nhận những điểu thông thái mà giờ đây tôi có đặc quyền nắm giữ. Mỗi người chúng ta nên biết về triết lý của các nhà hiền triết. Mỗi người chúng ta đều có thể hưởng lợi từ nó. Mỗi người chúng ta phải biết được trạng thái tự nhiên hoàn hảo của họ. Tôi xin hứa sẽ chia sẻ những kiến thức cổ xưa của họ với anh. Hãy kiên nhẫn. Tôi sẽ gặp lại anh vào tối mai, giờ này, tại nhà anh. Rồi tôi sẽ kể hết với anh những gì anh cần biết để giúp cuộc sống của anh trở nên sống động hơn và ý nghĩa hơn. Như thế đã được chưa?”

“Được thôi, tôi nghĩ nếu tôi vẫn có thể sống mà không biết đến những kiến thức đó suốt bao nhiêu năm qua, thì việc chờ đợi thêm hai mươi bốn giờ đồng hồ nữa cũng không khiến tôi chết được”, tôi đáp với vẻ thất vọng.

Thế rồi, bậc thầy tranh tụng nay là một Yogi giác ngộ đến từ phương Đông rời đi, để lại tôi với những câu hỏi chưa được trả lời và những suy nghĩ còn dở dang trong tâm trí.

Khi ngẩng lặng yên trong văn phòng, tôi nhận ra thế giới này quả là nhỏ bé. Tôi nghĩ đến nguần kiến thức mênh mông vô tận như đại dương bao la mà tôi thậm chí còn chưa được chạm đến bao giờ. Tôi nghĩ đến cảm giác khi lấy lại được niềm say mê với cuộc sống của chính mình và cả sự hiếu kỳ mà tôi đã từng có khi còn là một luật sư trẻ tuổi. Chắc chắn tôi sẽ rất thích cảm giác tràn đầy sức sống và dãi dào năng lượng vào mỗi sáng thức dậy. Rất có thể, chính tôi cũng sẽ từ bỏ nghề luật. Rất có thể, tôi cũng có một sứ mệnh cao cả nào đó. Tiếp tục với dòng suy tư về những vấn đề quan trọng ấy trong đầu, tôi tắt hết đèn, khóa cửa văn phòng và bước ra ngoài, hòa mình vào không khí oi bức của một đêm mùa hè.

Chương 6

Thông Hiểu Về Sự Thay Đổi Cá Nhân

Tôi là một nghệ nhân về cách sống – tác phẩm nghệ thuật của tôi chính là cuộc đời mình.

– Suzuki

Đúng như đã hẹn, tối hôm sau Julian xuất hiện tại nhà tôi. Khoảng bảy giờ mười lăm phút tối, tôi nghe thấy bốn tiếng gõ khần trườn vào cửa nhà – ngôi nhà được xây theo kiến trúc Cape Cod⁽³⁾ có những cánh cửa chớp màu hồng lạ mắt. Tối hôm đó, Julian rõ ràng là trông khác hẳn hôm trước. Ở anh vẫn toát ra sự khỏe khoắn tràn đầy sức sống và lan tỏa một cảm giác bình an tuyệt diệu. Điều khiến tôi cảm thấy có chút không thoải mái chính là bộ trang phục mà anh đang mặc.

⁽³⁾ Cape Cod là kiểu nhà có một tầng trệt rộng và một tầng gác mái.

Khoác bên ngoài cơ thể dẻo dai của anh là một chiếc áo choàng dài màu đỏ, bên trên là một chiếc mũ trùm màu xanh da trời được thêu hoa văn tinh xảo. Và mặc dù đó là một đêm tháng Bảy oi ả, anh vẫn kéo chiếc mũ trùm kín đầu.

“Chào anh bạn của tôi”, Julian hăng hái.

“Xin chào.”

“Đừng tỏ vẻ căng thẳng quá như vậy, chứ anh muốn tôi mặc gì nào, Armani ư?”

Cả hai chúng tôi đều bật cười. Chắc chắn là Julian vẫn còn giữ được khiếu hài hước tinh quái đã từng khiến tôi vô cùng thích thú trước đây.

Khi cùng ngồi thư giãn trong gian phòng khách hơi bừa bộn nhưng rất thoải mái của mình, tôi không thể không chú ý đến xâu chuỗi hạt bằng gỗ trên cổ anh.

“Đó là gì vậy? Trông đẹp quá.”

“Chúng ta sẽ nói thêm về thứ này sau nhé”, anh vừa nói vừa lần những hạt chuỗi. “Tối nay có nhiều việc để nói lắm.”

“Vậy thì bắt đầu đi. Cả ngày hôm nay tôi chẳng thể tập trung làm xong bất cứ việc gì vì cứ nôn nao đợi đến lúc này.”

Julian bắt đầu kể thêm về sự biến đổi của bản thân anh và cảm giác nhẹ nhõm anh có được từ sự biến đổi đó. Anh nói với tôi về những phương pháp cổ xưa mà anh đã học để đi đầu khiển tâm trí và xóa bỏ thói quen lo lắng đang nuốt chửng quá nhiều người trong xã hội phức tạp của chúng ta. Anh nói đến những tri thức uyên thâm mà Yogi Raman và các tu sĩ khác đã chia sẻ về cách sống một cuộc đời có ý nghĩa và xứng đáng hơn. Anh cũng nói về hàng loạt các phương pháp nhằm khai mở tuổi non trẻ và năng lượng vẫn còn đang ngủ yên bên trong mỗi người chúng ta.

Mặc dù những điều anh nói rõ ràng là rất thuyết phục, nhưng tôi bắt đầu hoài nghi. Liệu tôi có là nạn nhân của một trò đùa tinh quái nào đấy? Xét cho cùng thì anh chàng luật sư được đào tạo từ trường Harvard này từng một thời nổi tiếng trong hăng luật với những trò đùa như thật của mình. Bên cạnh đó, câu chuyện đời anh nghe chẳng khác gì một tác phẩm của trí tưởng tượng. Hãy thử nghĩ mà xem: một trong những luật sư tranh tụng nổi tiếng nhất nước lại chấp nhận từ bỏ, bán hết gia sản và lên đường sang Ấn Độ trong một hành trình tâm linh, chỉ để quay trở về như một ngôn sứ thông thái từ dãy Hy Mã Lạp Sơn. Điều này không thể là thật được.

“Thôi nào Julian. Đừng có lừa phỉnh tôi nữa. Toàn bộ câu chuyện này bắt đầu nghe giống mấy trò đùa ngày xưa của anh rồi đấy. Tôi cá là anh đã thuê chiếc áo choàng này ở tiệm đồ hóa trang bên kia đường”, tôi nói với nụ cười ranh mãnh.

Julian đáp lời rất nhanh, như thể việc tôi không tin vào câu chuyện của anh là đi đầu đã nằm trong dự đoán, “Trong phiên tòa, anh bảo vệ quan điểm của mình như thế nào?”.

“Tôi đưa ra bằng chứng thuyết phục.”

“Đúng vậy. Hãy nhìn vào bằng chứng mà tôi đã đưa ra cho anh. Hãy nhìn vào gương mặt không một nếp nhăn của tôi. Hãy nhìn cơ thể tôi. Anh không cảm nhận được tuổi non trẻ năng lượng dồi dào mà tôi có sao? Hãy nhìn vào sự thanh thản của tôi. Chắc chắn là anh có thể thấy rằng tôi đã thay đổi đúng không?”

Anh ấy nói rất có lý. Mới vài năm trước trông anh ấy già hơn tuổi thật đến vài chục tuổi.

“Anh không đi phẫu thuật thẩm mỹ đấy chứ?”

“Không”, Julian mỉm cười. “Phẫu thuật thẩm mỹ chỉ tập trung vào dáng vẻ bên ngoài. Còn tôi cần được chữa trị từ bên trong. Lối sống hỗn loạn,

thiếu cân bằng đã khiến tôi hoàn toàn kiệt sức. Điều mà tôi đã chịu đựng không chỉ là một cơn đau tim, mà chính là sự vỡ nát của giá trị cốt lõi bên trong mình.”

“Nhưng câu chuyện của anh nghe có vẻ... kỳ bí và khác thường quá.”

Julian vẫn giữ thái độ bình tĩnh và kiên nhẫn trước sự khẳng khái của tôi. Để ý thấy bình trà tôi đặt trên chiếc bàn bên cạnh, Julian bắt đầu rót trà vào cái tách rỗng của tôi. Anh rót cho đến khi tách trà đã đầy – và vẫn tiếp tục rót! Nước trà bắt đầu tràn ra và chảy xuống chiếc đĩa lót ly, rồi chảy ra cả tấm thảm Ba Tư quý giá của vợ tôi. Ban đầu tôi chỉ im lặng quan sát, nhưng rồi tôi không thể chịu thêm được.

“Julian, anh đang làm gì vậy? Tách trà của tôi đã chảy tràn ra cả rồi. Dù anh có cố đến mấy thì cũng không thể rót thêm vào được đâu!”, tôi la lên, hoàn toàn mất kiên nhẫn.

Anh nhìn tôi một lúc lâu. “Xin đừng hiểu lầm. Tôi thật sự rất tôn trọng anh, John à. Luôn luôn là như vậy. Tuy nhiên, giống như tách trà này, tâm trí anh dường như đã chất đầy những ý kiến của riêng mình thì làm sao có thể tiếp nhận thêm điều gì khác... *trừ khi anh đổ hết nước trà ra khỏi chiếc tách trước.*”

Tôi hết sức kinh ngạc trước chân lý mà Julian vừa nói. Anh nói đúng. Nhiều năm làm việc trong ngành luật bảo thủ, thực hiện những công việc giống nhau mỗi ngày cùng những con người giống nhau có những suy nghĩ giống nhau đã khiến chiếc tách của tôi đầy đến miệng rồi. Vợ tôi, Jenny, đã luôn nói rằng chúng tôi nên gặp gỡ thêm bạn bè mới và khám phá những điều mới lạ. Cô ấy bảo, “Em ước gì anh có thêm một chút máu phiêu lưu nữa, John ạ”.

Tôi không thể nhớ nổi lần cuối cùng mình đọc một quyển sách không có liên quan đến pháp luật là khi nào. Sự nghiệp đã trở thành cuộc đời tôi. Tôi bắt đầu nhận ra cái thế giới cần cỗi quen thuộc này đã làm thui chột khả năng sáng tạo và hạn chế tầm nhìn của chính tôi.

“Được rồi, tôi hiểu ý anh”, tôi thừa nhận. “Có lẽ, tất cả những năm tháng làm một luật sư tranh tụng đã khiến tôi trở thành một kẻ đa nghi cứng nhắc. Từ giây phút đầu tiên gặp lại anh ở văn phòng vào hôm qua, một điều gì đấy sâu thẳm bên trong đã mách bảo tôi rằng sự biến đổi của anh là thật, và chính trong sự biến đổi đó có một bài học dành cho tôi. Có lẽ tôi chỉ không muốn tin vào điều ấy.”

“John, đêm nay là đêm đầu tiên trong cuộc sống mới của anh. Tôi chỉ đơn giản yêu cầu anh hãy suy nghĩ cẩn thận về những tri thức và chiến lược mà tôi sẽ chia sẻ với anh. Hãy áp dụng chúng với lòng tin vững chắc trong thời gian khoảng một tháng. Hãy nắm lấy các phương pháp này với niềm tin sâu sắc về tính hiệu quả của chúng. Phải có lý do để chúng có thể tồn tại qua hàng ngàn năm như thế – vì chúng hiệu quả.”

“Một tháng có vẻ hơi lâu.”

“Sáu trăm bảy mươi hai giờ hoạt động nội tâm để cải thiện sâu sắc mỗi khoảnh khắc tỉnh thức trong suốt khoảng thời gian còn lại của cuộc đời anh là một khoản đầu tư quá hời hợt, anh không nghĩ thế sao? Đầu tư vào bản thân chính là khoản đầu tư tốt nhất mà chúng ta có thể làm. Nó không chỉ cải thiện cuộc sống của chính anh, mà còn cải thiện cuộc sống của những người xung quanh anh nữa.”

“Sao lại có thể như thế?”

“Chỉ khi anh thật sự biết cách yêu thương bản thân mình thì anh mới có thể yêu thương người khác. Chỉ khi anh mở cửa trái tim mình thì anh mới có thể chạm đến trái tim người khác. Khi anh cảm thấy cân bằng và đầy sức sống thì anh đã ở vào một vị trí tốt hơn để trở thành một con người tuyệt vời hơn.”

“Tôi có thể trông đợi điều gì xảy ra trong vòng sáu trăm bảy mươi hai giờ đó?”, tôi sốt sắng hỏi.

“Anh sẽ trải nghiệm những thay đổi trong cách vận hành của tâm thức, cơ thể và tâm hồn mình. Những điều này sẽ khiến anh hết sức kinh ngạc. Anh sẽ có thêm nhiều năng lượng, tăng lòng nhiệt huyết và sự hài hòa trong nội tâm so với trước đây. Mọi người sẽ bắt đầu nói với anh rằng trông anh trẻ trung hơn và hạnh phúc hơn. Một cảm giác khỏe khoắn toàn diện và sự cân bằng sẽ nhanh chóng quay trở lại với cuộc đời anh. Đây chỉ là một số những lợi ích của phương pháp Sivana.”

“Ồ!”

“Tất cả những gì anh sắp được nghe đêm nay đã được tạo ra để cải thiện cuộc sống của anh, không chỉ riêng đời sống cá nhân, công việc, mà cả về mặt tâm linh nữa. Lời khuyên của các nhà hiền triết rất thiết thực đối với cuộc sống hôm nay, như nó vẫn vậy từ cách đây năm ngàn năm. Nó không chỉ làm giàu thêm thế giới nội tâm của anh, mà nó còn nâng cao chất lượng của thế giới bên ngoài, khiến anh thực hiện mọi việc hiệu quả hơn. Nguồn tri thức này thật sự có sức ảnh hưởng lớn nhất mà tôi từng

thấy. Nó trực tiếp, thực tiễn và đã được kiểm chứng bởi thực tế cuộc sống qua nhiều thế kỷ. Quan trọng nhất là nó hiệu quả với bất kỳ ai. Nhưng trước khi tôi chia sẻ những điều này với anh, tôi phải yêu cầu anh hứa một điều.”

Tôi biết ắt sẽ có điều kiện ràng buộc. Mẹ tôi từng bảo, “Chẳng ai cho không ai cái gì”.

“Một khi anh nhìn thấy sức mạnh của các chiến lược và kỹ năng mà các nhà hiền triết Sivana đã trao truyền cho tôi và quan sát được những kết quả đáng kể mà chúng mang đến cho cuộc sống của anh, thì anh phải thực hiện sứ mệnh tiếp tục chia sẻ những tri thức này đến với những ai có thể hưởng lợi từ nó. Đó là tất cả những gì tôi yêu cầu. Khi đồng ý thực hiện việc này, anh sẽ giúp tôi hoàn thành lời hứa của tôi với Yogi Raman.”

Tôi đồng ý ngay không chút do dự, Julian bắt đầu dạy tôi về phương pháp mà anh tin là rất thiêng liêng. Tuy những phương pháp mà Julian đã nắm vững trong thời gian ở cùng các nhà hiền triết vô cùng phong phú, nhưng toàn bộ hệ thống triết lý Sivana có thể đúc kết lại trong bảy nguyên tắc nền tảng, đóng vai trò như những chiếc chìa khóa khai mở khả năng lãnh đạo bản thân, trách nhiệm cá nhân và sự khai sáng tâm hồn.

Julian kể với tôi rằng sau vài tháng ở Sivana, Yogi Raman là người đầu tiên chia sẻ với anh về bảy nguyên tắc ấy. Vào một đêm sáng trăng, khi mọi người đều đã say giấc, Raman khẽ gõ cửa căn lều của Julian. Với giọng nói của một người hướng dẫn điềm đạm, ông đã trút cạn lòng mình, “Tôi đã quan sát anh rất kỹ trong nhiều ngày qua, Julian. Tôi tin rằng anh là một con người tử tế, khao khát làm đầy cuộc sống của mình bằng những điều tốt đẹp. Kể từ khi đến đây, anh đã cởi mở đón nhận những truyền thống của chúng tôi và trân trọng chúng như truyền thống của chính anh. Anh đã học được rất nhiều thói quen hàng ngày của chúng tôi và đã thấy được nhiều tác động hữu ích của chúng. Anh rất tôn trọng lối sống của chúng tôi. Những người dân ở đây đã sống một cuộc sống đơn giản, thanh bình như thế này suốt nhiều thế hệ và phương pháp của chúng tôi được rất ít người biết đến. Thế giới cần phải nghe triết lý của chúng tôi về sự khai sáng cuộc sống. Đêm nay, trước khi bước sang tháng thứ ba của anh ở Sivana, tôi sẽ bắt đầu chia sẻ với anh về sự vận hành nội tại trong hệ thống của chúng tôi, không chỉ vì quyền lợi của riêng anh, mà còn vì lợi ích của những người đang sống trong thế giới ngoài kia nữa. Tôi sẽ ngẫm lại với anh mỗi ngày như ngẫm với con trai tôi khi nó còn bé. Đáng tiếc là con trai

tôi đã qua đời cách đây vài năm. Thời điểm của nó đã đến và tôi không thắc mắc gì về sự ra đi đó. Tôi đã tận hưởng khoảng thời gian chúng tôi ở bên nhau và trân trọng những kỷ niệm ấy. Giờ đây, tôi xem anh như con trai tôi và cảm thấy biết ơn vì tất cả những gì tôi đã học được qua nhiều năm tĩnh tu sẽ tiếp tục sống mãi trong anh”.

Tôi nhìn Julian và thấy anh đã nhắm mắt lại, như thể đang thả hồn quay về vùng đất cố tích, nơi anh may mắn được lĩnh hội ngu ồn tri thức vô giá.

“Yogi Raman nói với tôi bảy nguyên tắc để có một cuộc sống thanh thản, vui vẻ và giàu có trong tâm hồn đều được chứa đựng trong một câu chuyện ngụ ngôn huyền bí. Câu chuyện ngụ ngôn này chính là tinh hoa của tất cả những điều đó. Ông ấy đã yêu cầu tôi nhắm mắt lại giống như bây giờ. Rồi ông bảo tôi hãy hình dung cảnh tượng tiếp theo đây trong tâm trí mình:

Anh đang ngồi giữa một khu vườn xanh ngát và đẹp lộng lẫy. Khu vườn ấy có đủ các loài hoa rực rỡ nhất mà anh từng được thấy. Không gian xung quanh cực kỳ thanh tĩnh. Hãy tận hưởng những xúc cảm tuyệt vời mà khu vườn mang đến và cảm nhận như thể anh có thời gian vô tận để tận hưởng ốc đảo thiên nhiên này. Khi nhìn quanh, anh thấy ở giữa khu vườn thần tiên này có một ngọn hải đăng màu đỏ cao sáu tầng. Đột nhiên, sự yên tĩnh của khu vườn bị phá vỡ bởi tiếng cọt kẹt lớn khi cánh cửa tầng trệt của ngọn hải đăng bật mở. Một võ sĩ sumo người Nhật cao 2,7 mét, nặng hơn 400 ký khệ nệ đi ra và rảo bước đến khu vực trung tâm của khu vườn.

“Chuyện bắt đầu thú vị rồi đấy”, Julian cười khẽ. “Võ sĩ sumo đó gần như khỏa thân. Anh ta chỉ có duy nhất một chiếc khố bằng dây cáp màu hồng che lấy vùng kín cơ thể.”

Khi võ sĩ sumo này bắt đầu di chuyển quanh khu vườn, anh ta tìm thấy một chiếc đồng hồ bấm giờ bằng vàng sáng lấp lánh mà ai đó đã bỏ quên cách đây nhiều năm. Anh đeo nó vào và bất thành linh ngã ụch xuống đất. Vị võ sĩ sumo bị bất tỉnh và nằm đó, im lặng và bất động. Đến khi anh nghĩ rằng anh ta đã trút hơi thở cuối cùng thì bỗng anh ta tỉnh dậy, có lẽ là do bị kích thích bởi mùi hương của những bông hoa hồng vàng tươi thắm đang nở rộ gần đó. Như được nạp đầy năng lượng, vị võ sĩ sumo nhanh chóng đứng dậy và theo trực giác nhìn về phía bên trái mình.

Anh ta vô cùng kinh ngạc trước những gì mình thấy. Xuyên qua những bụi cây ngoài rìa khu vườn, anh ta nhìn thấy một con đường quanh co

được trải hàng triệu viên kim cương sáng lấp lánh. Một điều gì đó thôi thúc vị võ sĩ phải đi trên con đường đó, và anh đã làm vậy. Con đường đó đã dẫn anh đến với niềm vui bất tận và hạnh phúc vĩnh cửu.

Sau khi nghe câu chuyện kỳ lạ này trên đỉnh Hy Mã Lạp Sơn, trong lúc đang ngồi cạnh một tu sĩ đã từng trực tiếp nhìn thấy ngọn đuốc của sự khai sáng, Julian đã thất vọng. Đơn giản bởi anh đã nghĩ mình sắp được nghe một điều gì đấy kinh thiên động địa, một kiến thức có thể khiến anh bắt tay vào hành động ngay, hay thậm chí có thể khiến anh cảm động đến bật khóc. Thế mà, thay vào đó, tất cả những gì anh nghe được lại là một câu chuyện ngớ ngẩn về một võ sĩ sumo và ngọn hải đăng.

Yogi Raman nhận ra ngay sự thất vọng của Julian. Ông nói với anh, “Đừng bao giờ xem thường sức mạnh của sự giản đơn”.

“Câu chuyện này có thể không phải là một bài luận văn sắc sảo mà anh đang mong đợi, nhưng thông điệp của nó chứa đựng cả một vũ trụ tri giác và ý nghĩa của nó hoàn toàn thuần khiết. Kể từ ngày anh đến đây, tôi đã suy nghĩ rất lâu và rất kỹ về cách chia sẻ những kiến thức của chúng tôi với anh. Đầu tiên, tôi nghĩ đến việc mang đến cho anh một chuỗi các bài thuyết pháp trong vòng vài tháng, nhưng rồi tôi nhận ra phương pháp truyền thống ấy không phù hợp với bản chất kỳ diệu của những tri thức mà anh sắp được lĩnh hội. Rồi tôi nghĩ đến việc nhờ tất cả các anh chị em của tôi dành ra ít thời gian mỗi ngày để giảng giải cho anh về triết lý của chúng tôi. Tuy nhiên, đây cũng không phải là cách hiệu quả nhất để anh có thể học được những gì chúng tôi cần truyền đạt. Sau khi cân nhắc kỹ càng, cuối cùng tôi đã tìm ra một phương pháp tôi cho là rất sáng tạo mà lại cực kỳ hiệu quả để chia sẻ toàn bộ hệ thống triết lý Sivana và bảy nguyên tắc cơ bản với anh. Đó chính là câu chuyện ngụ ngôn kỳ lạ vừa rồi.”

Nhà hiền triết nói thêm, “Thoạt đầu, nó có thể nghe hơi ngớ ngẩn, thậm chí là hơi trẻ con nữa. Nhưng tôi đảm bảo với anh, mỗi yếu tố trong câu chuyện đều chứa đựng một nguyên tắc lâu đời để có được một cuộc sống an vui và thật sự ý nghĩa. Khu vườn, ngọn hải đăng, võ sĩ sumo, chiếc khố màu hồng, chiếc đồng hồ bấm giờ, những bông hoa hồng và con đường trải kim cương là những biểu tượng đại diện cho bảy nguyên tắc vĩnh cửu đưa chúng ta đến với một cuộc sống được khai sáng. Tôi cũng có thể đảm bảo với anh rằng nếu anh ghi nhớ câu chuyện nhỏ này và những chân lý nền tảng mà nó đại diện thì anh đã nắm giữ được tất cả những gì mình cần để nâng cuộc sống của mình lên tầm cao mới. Anh sẽ có tất cả thông tin và

chiến lược cần thiết để tác động sâu sắc đến chất lượng cuộc sống của bản thân và của những ai mà anh tiếp xúc. Và khi anh áp dụng những tri thức này hằng ngày, anh sẽ thay đổi, cả về cảm xúc, tinh thần, thể chất và tâm linh. Xin hãy khắc cốt ghi tâm câu chuyện này. Nó chỉ có thể tạo nên sự khác biệt lớn khi anh thật sự trân trọng nó mà không hề đắn đo”.

Julian nói, “Thật may mắn, John ạ. Tôi đã rất trân trọng nó. Carl Jung từng nói, ‘Tâm nhìn của anh chỉ trở nên rõ ràng khi anh có thể nhìn thấu tâm mình. Những ai nhìn ra bên ngoài tức là đang mê, những ai nhìn vào bên trong tức là đã ngộ’. Vào cái đêm đặc biệt ấy, tôi đã nhìn thật sâu vào tâm mình và thức tỉnh trước những bí quyết vượt thời gian giúp chúng ta làm giàu trí tuệ, chăm sóc cơ thể và nuôi dưỡng tâm hồn mình. Giờ thì đến lượt tôi sẽ chia sẻ điếu này với anh”.

Chương 7

Khu Vườn Đặc Biệt

Đa số mọi người đều sống trong một vòng tròn giới hạn các tiềm năng thiên bẩm của mình - dù là ở khía cạnh thể chất, trí tuệ, hay đạo đức - trong khi tất cả chúng ta đều có một nguồn dự trữ to lớn những điều mà chúng ta không dám mơ đến.

– William James

Julian nói, “Trong câu chuyện ngụ ngôn này, khu vườn là biểu tượng của tâm trí. Nếu anh quan tâm đến tâm trí mình, nuôi dưỡng và chăm sóc nó như một khu vườn màu mỡ được chăm bón và tưới nước đầy đủ, thì hoa trong vườn sẽ nở rộ hơn cả mong đợi của anh. Còn nếu anh để cho cỏ dại bám rễ sinh sôi, thì sự bình yên lâu dài trong tâm trí và sự hài hòa nội tại sẽ luôn lảng tránh anh.

Tôi hỏi anh một câu đơn giản nhé John. Nếu tôi đi vào sân sau nhà anh, nơi có khu vườn mà anh từng hãnh diện khoe với tôi, rồi bỏ chất thải độc hại vào tất cả những cây dã yên thảo quý giá của anh, thì anh có giận run lên không?”

“Chắc chắn rồi.”

“Thực tế là hầu hết những người làm vườn giỏi đều canh gác khu vườn của họ như những chiến binh đầy tự hào, và họ luôn đảm bảo không cho bất kỳ tác nhân ô uế nào xâm nhập. Thế nhưng, hãy nhìn những thứ rác rưởi độc hại mà hầu hết mọi người vẫn đưa vào khu vườn màu mỡ trong tâm trí của họ mỗi ngày: những nỗi lo lắng bất an, sự day dứt về quá khứ, biết bao suy nghĩ về tương lai, tất cả những nỗi sợ hãi tự tạo ấy đã tàn phá thế giới nội tâm của chúng ta. Trong ngôn ngữ bản địa của các nhà hiền triết Sivana, một loại ngôn ngữ đã tồn tại suốt hàng ngàn năm qua, cách viết từ ‘lo lắng’ cực kỳ giống với cách viết của từ ‘lễ hỏa táng’. Yogi Raman nói với tôi rằng đó không phải là một sự trùng hợp ngẫu nhiên. Sự lo lắng hút cạn mọi sức lực của trí óc và sớm muộn gì cũng sẽ gây tổn thương cho tâm hồn chúng ta.

Để sống một cuộc đời trọn vẹn nhất, anh phải đứng canh gác ở cổng khu vườn của mình và chỉ cho phép những thông tin hữu ích nhất được đi vào mà thôi. Anh thật sự không thể trả nổi cái giá đắt đỏ của một ý nghĩ tiêu cực đâu, dù chỉ một ý nghĩ tiêu cực thôi cũng không được. Những con người vui vẻ, năng động và có cuộc sống viên mãn nhất về cơ bản cũng không có gì khác biệt với tôi và anh. Tất cả chúng ta đều là những con người bằng xương bằng thịt. Tất cả chúng ta đều có cùng nguồn gốc trong vũ trụ này. Tuy nhiên, những người sống không chỉ để tồn tại, những người thổi bùng ngọn lửa tiềm năng của chính mình và biết cách thưởng thức vũ điệu diệu kỳ của cuộc sống mới tạo nên những điều khác biệt hơn so với những người có cuộc sống bình thường. Trong tất cả những việc họ làm, điều quan trọng nhất chính là có một góc nhìn tích cực về thế giới này và tất cả những gì tồn tại trong đó.”

Julian nói thêm, “Các nhà hiền triết đã dạy tôi rằng, trung bình một ngày, một người bình thường có khoảng 60.000 ý nghĩ lướt qua trong tâm trí họ. Điều thật sự khiến tôi ngạc nhiên chính là 95% những ý nghĩ đó giống với những điều mà người ta đã nghĩ vào hôm trước!”.

“Anh nói nghiêm túc đấy chứ?”, tôi hỏi.

“Rất nghiêm túc. Đây chính là sức ảnh hưởng ghê gớm của lối suy nghĩ nghèo nàn. Những người suy nghĩ về những điều giống nhau mỗi ngày, mà hầu hết chúng đều là suy nghĩ tiêu cực, thì đều rơi vào thói quen tư duy xấu. Thay vì tập trung vào tất cả những điều tốt đẹp trong cuộc sống và nghĩ cách làm cho mọi thứ hoàn hảo hơn nữa, họ lại bị giam trong quá khứ. Một số người lo lắng về các mối quan hệ thất bại hoặc các vấn đề tài chính. Một số người khác lại gặm nhấm nỗi buồn về một tuổi thơ không như ý. Vẫn còn một số khác suy nghĩ ủ ê về các vấn đề vật vãn hơn: cách mà một nhân viên cửa hàng đã đối xử với họ, hay lời nhận xét ác ý từ một đồng nghiệp. Những người để tâm trí hoạt động theo chiều hướng này đang cho phép sự lo lắng cướp mất quyền làm chủ cuộc sống của mình. Họ đang khóa chặt tiềm năng khổng lồ của tâm trí, khiến nó không thể tạo ra điều kỳ diệu và mang đến cho cuộc sống của họ những gì mà họ mong muốn về mặt thể chất, tình cảm và dĩ nhiên cả mặt tâm linh nữa. Những người này không bao giờ nhận ra việc quản lý tâm trí chính là yếu tố cốt lõi để có thể quản lý cuộc sống.”

Julian tiếp tục nói với niềm tin vững chắc, “Cách suy nghĩ của anh hình thành từ thói quen, đơn thuần là như thế. Hầu hết mọi người không nhận ra

nguồn sức mạnh to lớn của tâm trí. Tôi đã học được rằng ngay cả những người đi đầu khiến tư duy giỏi nhất cũng chỉ sử dụng được 1% năng lực tư duy của mình mà thôi. Tại Sivana, các nhà hiền triết dám thường xuyên khám phá tiềm năng chưa được khai thác hết của tâm trí. Và kết quả thật đáng kinh ngạc. Yogi Raman, thông qua việc nghiêm túc luyện tập thường xuyên, đã đi đầu khiến được tâm trí mình đến mức ông có thể làm chậm nhịp tim theo ý muốn. Ông thậm chí còn tự luyện khả năng không cần ngủ trong vài tuần. Mặc dù tôi sẽ không bao giờ đưa ra gợi ý nên đặt những đi đầu đó làm mục tiêu phấn đấu, nhưng tôi chân thành khuyên anh hãy bắt đầu nhìn thấu tâm trí mình theo đúng bản chất của nó – món quà tuyệt diệu nhất của tạo hóa”.

“Liệu có phương pháp nào mà tôi có thể thực hiện để giải phóng sức mạnh của tâm trí không? Việc có thể làm chậm nhịp tim chắc chắn sẽ khiến tôi trở thành tâm điểm của sự chú ý trong một buổi tiệc rượu”, tôi nói với giọng đùa cợt.

“Đừng bận tâm về việc đó vào lúc này, John. Rồi tôi sẽ chỉ cho anh một số phương pháp thực tế mà sau này anh có thể thử, và anh sẽ thấy sức mạnh của những phương pháp cổ xưa này. Đi đầu quan trọng bây giờ là anh cần hiểu rằng, chúng ta làm chủ được tâm trí mình thông qua sự rèn luyện công phu, không hơn không kém. Hầu hết chúng ta đều có cùng những nguyên liệu thô giống nhau ngay từ khoảnh khắc chúng ta hít hơi thở đầu tiên; đi đầu tạo nên sự khác biệt ở những người có nhiều thành tựu hơn những người khác, hoặc những người hạnh phúc hơn người khác chính là cách họ sử dụng và rèn giữa nguyên liệu thô của mình. Khi anh dốc hết tâm sức cho việc biến đổi thế giới nội tâm thì cuộc sống của anh cũng sẽ nhanh chóng chuyển từ bình thường sang phi thường.”

Người thầy của tôi đang trở nên hào hứng hơn. Đôi mắt anh sáng lấp lánh trong khi anh nói về sự kỳ diệu của tâm trí và những đi đầu tốt đẹp mà chắc chắn nó sẽ mang đến.

“Anh biết không John, đến cuối đời, chỉ có một thứ mà chúng ta có toàn quyền chi phối.”

“Con cái của chúng ta hả?”

“Không đâu, anh bạn. Chính là tâm trí của chúng ta. Chúng ta có thể không kiểm soát được thời tiết hoặc giao thông hoặc cảm xúc của những người xung quanh. Nhưng chắc chắn chúng ta có thể kiểm soát thái độ của mình trước những sự kiện đó. Tất cả chúng ta đều có quyền quyết định

những gì chúng ta suy nghĩ trong bất cứ thời điểm nào. Khả năng này chính là một phần của những gì tạo nên phần ‘người’ trong ta. Anh thấy đó, một trong những viên ngọc quý của vốn tri thức uyên thâm mà tôi học được trong cuộc hành trình về phương Đông cũng là một trong những đi đầu giản đơn nhất.”

Rồi Julian dừng lại, như thể tập trung sức lực để đưa ra một món quà vô giá.

“Đó là gì?”

“Không có gì gọi là thực tế khách quan hay ‘thế giới thực’. Không có gì là tuyệt đối. Kẻ thù lớn nhất của anh có thể là người bạn thân nhất của tôi. Một sự kiện có vẻ là tấn bi kịch đối với người này có thể sẽ mở ra một cơ hội vô tận cho người khác. Đi đâu tạo nên sự khác biệt giữa những người có thói quen lạc quan và những người khốn khổ triền miên chính là cách họ phân tích và xử lý các tình huống trong cuộc sống.”

“Julian, làm thế nào mà một tấn bi kịch có thể là thứ gì khác ngoài bi kịch?”

“Để tôi cho anh thấy một ví dụ cụ thể. Khi đến Calcutta, tôi có gặp một giáo viên tên là Malika Chand. Cô ấy rất yêu thích công việc dạy học và cô đối xử với học sinh như với chính con ruột của mình. Cô luôn nuôi dưỡng tiềm năng của chúng bằng tất cả tấm lòng. Khẩu hiệu bất biến của cô là ‘Sự tự tin quan trọng hơn chỉ số I.Q’. Cô được cộng đồng biết đến như một người sống để cho đi, luôn sẵn lòng phục vụ những người khốn khó. Đáng tiếc thay, ngôi trường thân thương của cô, ngôi trường đã lặng lẽ chứng kiến sự phát triển tốt đẹp của biết bao thế hệ học trò, đã bị kẻ phá hoại thiêu rụi trong một đêm. Mọi người trong cộng đồng đều cảm thấy đó là một sự mất mát to lớn. Nhưng theo thời gian, cơn giận của họ đã nhường chỗ cho sự thờ ơ, và họ dần chấp nhận thực tế là con cái của họ sẽ không được đến trường.”

“Thế còn Malika thì sao?”

“Cô ấy thì khác, cô ấy luôn có một tinh thần lạc quan bất diệt. Không giống với những người xung quanh mình, cô nhận thấy trong sự việc đã xảy ra có một cơ hội. Cô nói với tất cả phụ huynh rằng mỗi khó khăn đều mang đến lợi ích tương xứng, nếu họ chịu dành thời gian để tìm kiếm. Sự kiện đã qua chỉ là lớp nguy trang cho một món quà giá trị bên trong. Ngôi trường vừa bị thiêu rụi cũng đã quá cũ và mục nát. Trần nhà bị dột và sàn nhà đã sụt lún bởi sức nặng của hàng ngàn đôi chân nhỏ chạy nhón nháo

trên bề mặt sàn suốt bao nhiêu năm trời. Đây chính là cơ hội mà họ đã chờ đợi từ lâu để cùng chung tay góp sức xây dựng lại một ngôi trường mới tốt hơn, một ngôi trường sẽ tiếp tục phục vụ thêm nhiều thế hệ học sinh hơn nữa trong những năm tiếp theo. Và thế là nhờ có sự hỗ trợ của cô Malika, một người giàu nghị lực đã sáu mươi bốn tuổi, các cư dân trong cộng đồng đã sắp xếp lại những nguồn lực chung và gây quỹ để xây dựng một ngôi trường mới đẹp lung linh như một ví dụ sáng ngời cho sức mạnh của tâm nhìn khi đứng trước nghịch cảnh.”

“Vậy nó giống như câu châm ngôn xưa về việc nhìn nhận ly nước vẫn còn đầy một nửa, thay vì cho rằng nó đã vơi đi một nửa?”

“Có thể cho là như vậy. Bất luận đi đâu gì xảy ra với anh trong cuộc sống, tự bản thân anh có quyền lựa chọn cách phản ứng của mình trước những biến cố đó. Khi anh hình thành thói quen tìm kiếm đi đâu tích cực trong mọi tình huống, cuộc sống của anh sẽ ngày càng phát triển cao rộng nhất có thể. Đây là một trong những quy luật tự nhiên tuyệt vời nhất.”

“Và tất cả đều bắt đầu từ việc sử dụng trí óc một cách hiệu quả hơn à?”

“Chính xác là vậy đấy John. Mọi thành công trong cuộc sống, dù là về vật chất hay tinh thần, đều bắt đầu từ khối vật thể nặng hơn năm ký ở giữa hai vai anh đấy. Nói một cách cụ thể hơn, chúng bắt đầu từ những ý nghĩ mà anh đưa vào tâm trí mình mỗi giây, mỗi phút, mỗi ngày. Thế giới bên ngoài của anh phản ánh thế giới nội tâm của anh. Bằng cách kiểm soát suy nghĩ và phản ứng của mình trước các biến cố trong cuộc đời, anh đã bắt đầu kiểm soát được vận mệnh của chính mình.”

“Đi đâu này nghe rất hợp lý, Julian. Tôi nghĩ có lẽ cuộc sống của tôi đã quá bận rộn đến nỗi tôi không dành thời gian để nghĩ về những đi đâu này. Khi còn học ở trường luật, tôi có người bạn thân tên Alex rất thích đọc những quyển sách khơi nguồn cảm hứng. Anh ấy bảo rằng chúng giúp anh có động lực và năng lượng để đối mặt với khối lượng công việc kinh hoàng của chúng tôi. Tôi còn nhớ anh ta đã nói với tôi, chữ ‘khủng hoảng’ trong tiếng Hoa được tạo thành từ hai chữ phụ: một chữ là ‘hiểm nguy’, một chữ là ‘cơ hội’. Tôi đoán là ngay cả các cổ nhân Trung Hoa cũng biết rằng kể cả những tình huống tăm tối nhất vẫn có những mặt sáng, nếu chúng ta đủ can đảm để tìm kiếm.”

“Yogi Raman đã nói thế này, ‘Trong cuộc sống không có sai lầm, chỉ có những bài học. Không có gì gọi là trải nghiệm tiêu cực, chỉ có những cơ hội để học hỏi, phát triển và nâng tâm hiểu biết, trên con đường tiến tới sự tự

chủ bản thân. Qua mỗi cuộc chiến, chúng ta tôi luyện thêm sức mạnh. Kể cả nỗi đau cũng có thể trở thành người thầy tuyệt vời’.”

“Nỗi đau ư?”, tôi tỏ vẻ không đồng tình.

“Đúng vậy. Để vượt lên nỗi đau, trước tiên anh phải trải nghiệm nó. Hay nói cách khác, làm sao anh có thể thật sự biết được niềm vui ở trên đỉnh núi nếu anh chưa vượt qua thung lũng ở bên dưới. Anh hiểu ý tôi chứ?”

“Để có thể tận hưởng những điều tốt đẹp, người ta phải trải qua những điều tồi tệ?”

“Đúng vậy. Nhưng tôi đề nghị anh hãy thôi đánh giá các sự kiện là tích cực hoặc tiêu cực. Thay vào đó, hãy cứ trải nghiệm chúng, vui vẻ với chúng và học hỏi từ chúng. Mỗi việc xảy ra đều mang đến cho anh những bài học. Những bài học nhỏ ấy sẽ tiếp thêm nhiên liệu để anh phát triển toàn diện từ ngoài vào trong. Nếu không có chúng, anh sẽ bị mắc kẹt ở lưng chừng đường. Hãy nghĩ về cuộc sống của chính mình. Hầu hết mọi người đều phát triển mạnh mẽ nhất từ những trải nghiệm khó khăn nhất. Nếu vừa gặp chút trở ngại mà anh đã thấy thất vọng thì hãy nhớ rằng theo quy luật tự nhiên, khi cánh cửa này khép lại thì cánh cửa khác sẽ mở ra.”

Julian bắt đầu vung tay đẩy phấn khích, giống như các vị chính khách vẫn thường làm khi phát biểu trước cử tri. “Một khi anh liên tục áp dụng nguyên tắc này vào đời sống hàng ngày và bắt đầu đi đâu khiến được tâm trí mình phân tích mọi sự kiện theo hướng tích cực và tạo thêm sức mạnh cho bản thân, thì anh sẽ loại bỏ sự lo lắng ra khỏi đầu mình vĩnh viễn. Anh sẽ thôi giam cầm bản thân bởi những việc đã qua trong quá khứ. Thay vào đó, anh sẽ trở thành người kiến tạo tương lai.”

“Được rồi, tôi đã hiểu khái niệm này. Mỗi trải nghiệm, thậm chí là những trải nghiệm tồi tệ nhất, đều sẽ mang đến cho tôi một bài học. Vì vậy, tôi nên mở lòng để học hỏi từ mọi biến cố trong cuộc sống. Bằng cách đó, ta sẽ trở nên mạnh mẽ hơn và hạnh phúc hơn. Còn đi đâu gì khác mà một luật sư bình thường như tôi có thể làm để cải thiện mọi việc nữa không?”

“Trước tiên, hãy bắt đầu sống trong trí tưởng tượng phong phú và rực rỡ, chứ đừng sống trong ký ức.”

“Anh nói rõ hơn giúp tôi được không?”

“Ý tôi là để giải phóng tiềm năng của trí não, cơ thể và tâm hồn, trước tiên anh hãy mở rộng trí tưởng tượng của mình. Như anh thấy đấy, mọi thứ đều được tạo ra hai lần: trước tiên là ở trong tâm trí ta, rồi sau đó mới

đến trong thực tế. Tôi gọi quá trình này là ‘quá trình thiết kế’ bởi vì mọi thứ mà anh tạo ra ở thế giới bên ngoài đều bắt đầu từ một bản vẽ đơn giản ở thế giới bên trong của anh, phác thảo trên màn ảnh sống động của tâm trí. Khi anh học cách kiểm soát các ý nghĩ của mình và tưởng tượng thật sinh động về tất cả những điều mà anh khao khát từ cuộc sống này với một sự kỳ vọng tuyệt đối, thì những nguồn sức mạnh đang ngủ im bên trong con người anh sẽ được đánh thức. Anh sẽ bắt đầu giải phóng những tiềm năng đích thực của tâm trí để tạo nên một cuộc sống tuyệt diệu mà tôi tin anh xứng đáng có được. Kể từ đêm nay, hãy quên hết quá khứ. Hãy dám mơ ước những điều lớn lao hơn tất cả hoàn cảnh thực tại trước mắt. Hãy kỳ vọng những điều tốt đẹp nhất. Anh sẽ rất ngạc nhiên trước các kết quả đạt được.

Anh biết không John, suốt nhiều năm hoạt động trong ngành luật, tôi cứ ngỡ mình đã biết rất nhiều. Tôi dành nhiều năm để học ở những ngôi trường tốt nhất, đọc tất cả những quyển sách pháp luật mà mình có thể chạm tay vào và hợp tác làm việc với những người đáng ngưỡng mộ nhất. Tất nhiên, tôi đã là người chiến thắng trong trò chơi pháp luật. Nhưng đến lúc này thì tôi nhận ra mình đã thua trong trò chơi của cuộc đời. Tôi đã quá bận rộn đuổi theo những niềm hoan lạc phù phiếm của cuộc đời đến nỗi gần như bỏ lỡ tất cả những niềm vui nhỏ bé. Tôi chưa bao giờ đọc những quyển sách hay mà cha tôi từng khuyên đọc. Tôi chưa từng gây dựng bất cứ mối quan hệ tốt đẹp nào. Tôi chưa bao giờ học cách thưởng thức âm nhạc. Khi nói ra điều này, tôi thật sự nghĩ mình rất may mắn. Cơn đau tim ngày ấy chính là khoảnh khắc giúp tôi xác định lại bản thân mình, đó chính là tiếng chuông cảnh tỉnh dành riêng cho tôi. Không biết anh có tin hay không, nhưng chính nó đã cho tôi cơ hội thứ hai để sống một cuộc sống giá trị hơn và nhiều cảm hứng hơn. Giống như Malika Chand, tôi đã nhìn thấy những hạt giống cơ hội trong trải nghiệm đau đớn của mình. Điều quan trọng nhất là tôi đã đủ can đảm để nuôi dưỡng chúng.”

Tôi có thể nhận thấy Julian không chỉ trở nên trẻ trung hơn ở dung mạo bên ngoài, mà bên trong anh cũng đã trở nên thông thái hơn bội phần. Tôi nhận ra rằng đêm hôm ấy không đơn thuần là một đêm chuyện trò thú vị giữa hai người bạn cũ, mà nó có thể chính là khoảnh khắc khẳng định lại bản thân của tôi và là một cơ hội chắc chắn cho một khởi đầu mới. Tôi bắt đầu suy nghĩ về tất cả những việc sai trái trong cuộc đời mình. Rõ ràng là tôi có một gia đình tuyệt vời, một sự nghiệp ổn định và luôn được đánh giá

cao trong chuyên môn. Thế nhưng, vào những lúc tĩnh lặng một mình, tôi biết vẫn còn thiếu vắng một điều gì đó. Tôi phải lấp đầy khoảng trống ấy, vì dường như nó đang bắt đầu giam hãm cuộc đời tôi.

Khi còn nhỏ, tôi có những ước mơ vĩ đại. Tôi thường hình dung bản thân là một người hùng trong làng thể thao hoặc một ông trùm kinh tế. Tôi thật sự tin rằng tôi có thể làm được, có được và trở thành bất cứ thứ gì mình muốn. Tôi cũng nhớ rõ cách mà bản thân cảm nhận về mọi việc khi còn là một thiếu niên lớn lên ở vùng Bờ Tây đầy nắng. Niềm vui đến từ những đi đâu giản dị. Niềm vui là những buổi trưa hè vô tư tắm sông hoặc đạp xe xuyên rừng. Tôi là một đứa rất hiếu kỳ đối với cuộc sống. Tôi là một nhà phiêu lưu mạo hiểm. Không có bất kỳ giới hạn nào đối với những gì tương lai có thể mang đến. Thật lòng tôi không nghĩ rằng mình đã cảm nhận lại kiểu tự do và vui vẻ như thế trong suốt mười lăm năm qua. Chuyện gì đã xảy ra?

Có lẽ từ khi trưởng thành, tôi đã đánh mất những ước mơ xưa kia của mình. Tôi từ bỏ bản thân để hành xử theo cách mà người trưởng thành phải hành xử. Có thể tôi đã đánh mất chúng kể từ khi tôi vào trường luật và học cách ăn nói như một luật sư. Dù như thế nào đi nữa thì chính đêm hôm đó khi được ngồi bên cạnh Julian và nghe những lời anh chia sẻ từ tận đáy lòng, tôi đã có đủ quyết tâm để ngưng việc dành hết năm tháng hữu hạn của mình chỉ để kiếm sống, thay vào đó là tập trung nhiều thời gian hơn để kiến tạo một cuộc sống đích thực.

“Có vẻ như tôi đã khiến anh suy nghĩ về cuộc đời mình thì phải”, Julian nhận xét. “Hãy bắt đầu suy nghĩ về những ước mơ của mình để thay đổi, giống như khi anh còn nhỏ ấy. Jonas Salk đã diễn đạt được điều này hay nhất khi ông viết, ‘Tôi có những giấc mơ và cả những cơn ác mộng. Và tôi đã vượt qua những cơn ác mộng của mình bằng chính những giấc mơ’. Hãy can đảm theo đuổi lại các giấc mơ của mình, John ạ. Hãy bắt đầu tôn sùng cuộc sống thêm lần nữa và trân trọng tất cả những điều diệu kỳ mà nó mang đến. Hãy nhận thức trọn vẹn nguồn sức mạnh của tâm trí để thực hiện những điều mình muốn. Một khi làm như vậy, cả vũ trụ sẽ hiệp lực cùng anh để tạo nên những điều kỳ diệu.”

Rồi Julian cho tay vào sâu trong chiếc áo choàng lấy ra một tấm thẻ nhỏ có kích cỡ gần bằng một tấm danh thiếp. Tấm thẻ đã khá sờn rách ở các mép, cho thấy nó đã được dùng liên tục suốt nhiều tháng.

“Một ngày nọ, trong khi Yogi Raman và tôi đang đi dọc một con đường núi yên tĩnh, tôi đã hỏi ông triết gia mà ông yêu thích nhất là ai. Ông bảo rằng ông chịu ảnh hưởng từ khá nhiều người trong cuộc đời mình nên thật khó để chọn ra một người nào là nguồn cảm hứng duy nhất. Tuy nhiên, có một lời trích dẫn mà ông luôn khắc ghi trong tâm; một lời trích dẫn chứa đựng tất cả những giá trị mà ông đã luôn trân trọng trong suốt cuộc đời tĩnh tu của mình. Thế rồi, ngay ở nơi tuyệt đẹp ấy, giữa chốn thâm sơn cùng cốc, vị hiền triết thông tuệ của phương Đông đã chia sẻ đi đâu đó với tôi. Và tôi cũng khắc ghi lấy từng lời vào tâm khảm mình. Chúng đóng vai trò như một lời nhắc nhở hàng ngày về bản chất của chúng ta và về tất cả những gì mà chúng ta có thể trở thành. Những lời ấy là của triết gia Ấn Độ vĩ đại Patanjali. Việc lặp lại những lời đó thật to mỗi sáng trước khi ngủ thì thật có một tác động sâu sắc đối với mọi việc diễn ra trong ngày của tôi. John, hãy ghi nhớ rằng từ ngữ chính là hiện thân bằng lời của sức mạnh.”

Rồi Julian cho tôi xem tấm thẻ. Lời trích dẫn ấy như thế này:

Khi được truyền cảm hứng bởi một mục đích cao cả hay một kế hoạch phi thường nào đó, tất cả suy nghĩ trong bạn sẽ phá vỡ mọi xiềng xích: Tinh thần sẽ vượt ngoài giới hạn, ý thức sẽ được mở rộng theo mọi hướng và bạn sẽ tìm thấy bản thân mình ở trong một thế giới mới, rộng lớn và tuyệt vời hơn. Những động lực, khả năng và tài năng đang ngủ yên sẽ được đánh thức, và bạn nhận ra bản thân đã trở thành một con người mới vĩ đại hơn hẳn những gì bạn từng mơ ước.

Ngay khoảnh khắc ấy, tôi thấy được mối liên hệ giữa sức khỏe thể chất và sự nhạy bén của tinh thần. Julian đang có một sức khỏe hoàn hảo và trông trẻ hơn rất nhiều so với thời điểm chúng tôi gặp nhau lần đầu tiên. Anh ấy tràn đầy sinh lực và có vẻ như nguồn năng lượng, nhiệt huyết và lạc quan trong anh là vô hạn. Tôi có thể thấy được anh đã thay đổi nhiều đi đâu trong lối sống của mình, nhưng rõ ràng điểm khởi đầu cho cú lột xác ngoạn mục của anh chính là sự khỏe mạnh trong tinh thần. Thành công bên ngoài thật sự bắt nguồn từ thành công ở bên trong. Bằng cách thay đổi tư duy, Julian Mantle đã thay đổi cuộc đời mình.

“Chính xác thì tôi có thể phát triển thái độ sống tích cực, đi êm tĩnh và tràn đầy cảm hứng này bằng cách nào, Julian? Sau bao nhiêu năm thàng bước trên một lối mòn cũ kỹ, tôi nghĩ sức mạnh tinh thần của mình đã trở nên yếu đuối cả rồi. Nói ra thì tôi gần như không thể kiểm soát nổi những

ý nghĩ trôi loanh quanh trong khu vườn tâm trí của mình”, tôi chân thành chia sẻ.

“Tâm trí là một người đầy tớ tuyệt vời, nhưng lại là một ông chủ kinh khủng. Nếu anh đã trở thành một người có lối tư duy tiêu cực, thì đó là vì anh đã không chăm sóc tâm trí mình và không dành thời gian rèn luyện để nó chỉ tập trung vào những điều tốt đẹp. Winston Churchill đã nói, ‘Cái giá của sự vĩ đại chính là trách nhiệm đối với từng ý nghĩ của mình’. Rồi anh sẽ dần thiết lập được một lối tư duy mạnh mẽ mà anh đang tìm kiếm. Hãy nhớ, tâm trí cũng giống như bất cứ cơ bắp nào khác trên cơ thể. Nếu không được dùng đến thì nó sẽ dần trở nên vô dụng.”

“Ý anh là nếu tôi không rèn luyện tâm trí của mình thì nó sẽ suy yếu?”

“Đúng vậy. Hãy nghĩ thế này. Nếu muốn tăng cường sức mạnh cho cơ bắp tay, anh phải tập luyện cơ tay. Nếu anh muốn làm săn chắc các bó cơ chân của mình, trước tiên anh phải sử dụng chúng. Tương tự, tâm trí anh sẽ tạo nên những điều tuyệt vời nếu anh thường xuyên sử dụng tâm trí. Tâm trí anh sẽ thu hút tất cả những gì mà anh khao khát đến trong cuộc sống thực tại, một khi anh học được cách vận hành nó sao cho hiệu quả. Tâm trí sẽ tạo ra sức khỏe lý tưởng nếu anh chăm sóc nó đúng mực. Và tâm trí sẽ trở về trạng thái tự nhiên thanh thản và yên bình vốn có, nếu anh thật sự tưởng tượng về điều đó. Các nhà hiền triết Sivana có một câu nói rất đặc biệt, ‘Ranh giới của cuộc đời anh đơn giản chỉ là những sáng tạo của cái tôi’.”

“Tôi không nghĩ là mình hiểu được câu nói đó, Julian.”

“Những nhà tư tưởng được khai sáng biết suy nghĩ sẽ định hình thế giới bên ngoài của họ, và chất lượng cuộc sống của một người phụ thuộc vào những giá trị trong suy nghĩ của người ấy. Nếu anh muốn sống một cuộc sống yên bình và ý nghĩa hơn, thì anh phải nghĩ về những điều nhẹ nhàng và hữu ích hơn.”

“Anh có mẹo nào giúp tôi nắm bắt vấn đề nhanh hơn không, Julian?”

“Ý anh là sao?”, Julian vừa hỏi vừa đưa mấy ngón tay vuốt lại phần trước của tấm áo choàng được may bằng chất liệu tinh xảo.

“Tôi rất hào hứng với những điều anh đang chia sẻ. Nhưng tôi là người thiếu kiên nhẫn. Liệu anh có bài tập hay kỹ thuật nào để tôi có thể dùng ngay lúc này, trong căn phòng khách của mình, để thay đổi cách tôi vận hành tâm trí không?”

“Phương pháp đánh nhanh rút gọn không hiệu quả đâu. Tất cả những thay đổi bền vững ở bên trong chúng ta đều đòi hỏi thời gian và nỗ lực. Tính kiên trì là nguồn gốc của sự thay đổi cá nhân. Tôi không có ý bảo rằng phải mất vài năm thì anh mới tạo được những thay đổi sâu sắc trong đời mình. Nếu anh sốt sắng áp dụng các phương pháp mà tôi chia sẻ liên tục mỗi ngày trong vòng một tháng thôi, anh sẽ rất kinh ngạc trước những kết quả mình đạt được. Anh sẽ bắt đầu khai mở những năng lực xuất sắc nhất của mình và bước vào vương quốc của những đi đầu kỳ diệu. Nhưng để vươn tới đích đến đó, anh không được nóng lòng mà phải tận hưởng quá trình phát triển và trưởng thành của bản thân. Đi ngược đời càng ở chỗ anh càng ít tập trung vào kết quả thì chúng sẽ càng đến nhanh.”

“Tại sao lại như vậy?”

“Việc này cũng giống như câu chuyện về một cậu bé lên đường tìm sư học đạo. Khi cậu bé gặp được người thầy thông thái, cậu hỏi đầu tiên của cậu là, ‘Con phải mất bao lâu mới trở nên thông thái như thầy ạ?’.

Người thầy trả lời nhanh gọn, ‘Năm năm’.

Cậu bé nói, ‘Thế thì lâu quá, nếu con học tập chăm chỉ gấp đôi thì sao ạ?’.

Người thầy đáp, ‘Thế thì sẽ mất mười năm’.

‘Mười năm ư? Sao lại lâu đến thế? Vậy nếu con học suốt cả ngày lẫn đêm thì sao?’

Vị hiền triết nói ngay, ‘Mười lăm năm’.

Cậu bé đáp lời, ‘Con không hiểu. Mỗi khi con hứa sẽ dốc sức nhiều hơn để thực hiện mục tiêu của mình thì thầy lại bảo sẽ tốn nhiều thời gian hơn. Tại sao lại như vậy ạ?’.

‘Câu trả lời rất đơn giản. Khi một mắt con đã dán chặt vào đích đến thì con chỉ còn lại một mắt để dẫn đường cho mình trong suốt cuộc hành trình’.

“Tôi đã hiểu ý anh rồi, nhà cố vấn ạ”, tôi vui vẻ thừa nhận. “Nghe cứ như câu chuyện đời tôi vậy.”

“Hãy kiên nhẫn và luôn xác tín một điều là tất cả những gì anh đang tìm kiếm chắc chắn sẽ đến khi anh đã chuẩn bị sẵn sàng và chờ đón nó.”

“Nhưng tôi chưa bao giờ là người may mắn cả, Julian ạ. Tất cả những gì tôi từng nhận được hoàn toàn là nhờ vào lòng kiên trì.”

Julian nhẹ nhàng đáp, “Thế may mắn là gì nào, anh bạn của tôi? Nó chính là sự hợp nhất của sự chuẩn bị và cơ hội”.

Rồi anh nói thêm, “Trước khi chia sẻ các phương pháp chuẩn mực mà những nhà hiền triết Sivana đã trao cho, tôi phải hướng dẫn cho anh một vài nguyên tắc chính. Trước hết, hãy luôn nhớ sự tập trung chính là gốc rễ của việc làm chủ tâm trí”.

“Anh nói nghiêm túc đấy chứ?”

“Tôi biết. Điệu này cũng từng khiến tôi ngạc nhiên. Nhưng nó là sự thật. Tâm trí có thể đạt được những điều phi thường, anh đã học được điệu này. Khi anh có một khao khát hoặc một ước mơ nghĩa là anh có năng lực tương ứng để thực hiện nó. Đây là một trong những chân lý tuyệt vời của vũ trụ mà các nhà hiền triết Sivana được biết. Tuy nhiên, để giải phóng được sức mạnh của tâm trí thì trước tiên anh phải có khả năng điểu khiển được nó và hướng sự tập trung của nó vào nhiệm vụ trước mắt. Ngay khi anh hướng toàn bộ sự tập trung của tâm trí vào một mục đích duy nhất, những món quà đặc biệt sẽ xuất hiện trong cuộc sống của anh.”

“Tại sao việc giữ cho tâm trí tập trung lại quan trọng như thế?”

“Để tôi đưa ra tình huống này, nó sẽ trả lời cho câu hỏi của anh. Giả sử anh bị lạc trong một khu rừng vào giữa mùa đông. Anh rất cần được giữ ấm. Tất cả những gì anh có trong ba-lô là một lá thư mà người bạn thân đã gửi cho anh, một lon cá ngừ và một chiếc kính lúp mà anh mang theo vì thị lực của anh đang yếu dần. Thật may mắn vì anh tìm được một ít củi để nhóm lửa, nhưng anh lại không có diêm. Thế thì làm sao để anh nhóm lửa được?”

Trời ạ! Julian đã khiến tôi thật sự bối rối. Tôi không thể nghĩ ra được câu trả lời.

“Tôi chịu thua.”

“Rất đơn giản. Đặt lá thư ở giữa đống củi khô và đặt chiếc kính lúp bên trên nó. Ánh nắng mặt trời sẽ hội tụ và tạo thành ngọn lửa chỉ trong vài giây.”

“Thế còn lon cá ngừ thì sao?”

“Ồ, tôi chỉ đưa nó vào để làm phân tán suy nghĩ của anh, khiến anh không nhận ra giải pháp rõ ràng trước mắt”, Julian mỉm cười đáp. “Nhưng điểu cốt lõi của ví dụ này nằm ở chỗ: việc đặt lá thư bên trên đống củi khô sẽ không mang đến kết quả gì. Thế nhưng, chính lúc anh dùng kính lúp để tập trung các tia nắng mặt trời vào lá thư thì ngọn lửa mới bùng lên. Chúng ta có thể suy luận tương tự cho tâm trí mình. Khi anh tập trung nguồn sức mạnh to lớn của tâm trí vào những mục tiêu rõ ràng và có ý nghĩa, anh sẽ

nhANH chóng thấp được ngọn lửa ti Ền nẮng của mình và tạo ra các kết quả đáng kinh ngạc.”

“Ví dụ như...?”, tôi hỏi.

“Chỉ có anh mới có thể trả lời câu hỏi này. Anh đang tìm kiếm đi Ều gì? Liệu anh có muốn trở thành một người cha tốt hơn và sống một cuộc sống cân bằng, xứng đáng hơn không? Anh có khao khát một đời sống tinh thần viên mãn hơn? Có phải một chút mạo hiểm và niềm vui là những thứ mà anh cảm thấy bản thân còn đang thiếu? Hãy suy nghĩ thêm về vấn đề này.”

“Thế còn hạnh phúc vĩnh cửu thì sao?”

“Đã làm phải làm đến nơi đến chốn”, Julian cười. “Xem nào, anh cũng có thể có được đi Ều đó.”

“Bằng cách nào?”

“Các nhà hiền triết Sivana đã biết được bí mật của hạnh phúc từ năm ngàn năm nay. Thật may mắn là họ đã sẵn lòng chia sẻ món quà ấy với tôi. Anh có muốn nghe không?”

“Không, tôi nghĩ tôi muốn giải lao và đi dán giấy dán tường nhà xe trước đã.”

“Hả? Anh nói gì cơ?”

“Tôi đùa đấy. Đương nhiên tôi rất muốn nghe bí mật của hạnh phúc vĩnh cửu. Chẳng phải cuối cùng thì đó là đi Ều mà bất cứ ai cũng tìm kiếm hay sao?”

“Đúng là như vậy. Tôi sẽ chia sẻ với anh ngay đây. Phi Ền anh cho tôi xin thêm tách trà nữa được không?”

“Thôi nào, đừng kéo dài thời gian nữa.”

“Được rồi, bí mật của hạnh phúc rất đơn giản: *Hãy tìm ra công việc mà anh thật sự yêu thích và dồn hết năng lượng của mình vào việc đó.* Nếu anh tìm hiểu về những con người hạnh phúc nhất, khỏe mạnh nhất và viên mãn nhất trong thế giới của chúng ta, anh sẽ nhận thấy tất cả họ đều tìm thấy niềm đam mê của mình trong cuộc sống và dành toàn bộ thời gian để theo đuổi nó. Và những niềm đam mê đó hầu hết đều là lời mời gọi họ theo đuổi sứ mệnh phục vụ người khác. Một khi anh đã tập trung sức mạnh tinh thần và năng lượng cho một công việc mà anh yêu thích, sự thịnh vượng sẽ chảy vào cuộc sống của anh và tất cả những khát vọng của anh sẽ được thỏa mãn một cách dễ dàng và trọn vẹn nhất.”

“Chỉ đơn giản là cần tìm ra việc chúng ta yêu thích và làm việc đó thôi sao?”

Julian đáp, “Nếu đó là một việc xứng đáng để theo đuổi.”

“Anh định nghĩa ‘xứng đáng’ là thế nào?”

“Như tôi đã nói đây John, niềm đam mê của anh phải cải thiện hoặc phục vụ cho người khác theo một cách nào đó. Victor Frankl đã phát biểu về việc này một cách hết sức tinh tế, ‘Cũng giống như hạnh phúc, thành công là thứ chúng ta không thể theo đuổi. Nó phải tự sinh ra. Và nó chỉ tự sinh ra như một lẽ đương nhiên, không thể tính toán trước, khi ta cố gắng hiến cho một mục tiêu vĩ đại nào đó’. Một khi anh tìm ra sứ mệnh của đời mình, thế giới của anh sẽ trở nên sống động. Anh sẽ thức dậy mỗi sáng với một nguồn năng lượng và lòng nhiệt huyết vô hạn. Tất cả suy nghĩ của anh sẽ tập trung vào một mục tiêu đã được xác định. Anh sẽ không có dư thời gian để lãng phí. Nguồn sức mạnh tinh thần quý giá nhờ vậy mà sẽ không bị tiêu hao vào những suy nghĩ vẩn vơ. Anh sẽ tự động xóa đi thói quen lơ đãng và trở nên hiệu quả hơn với năng suất làm việc cao hơn. Thú vị hơn nữa, anh sẽ có một cảm giác hài hòa từ sâu thẳm trong nội tâm như thể anh đang được hướng dẫn để hoàn thành sứ mệnh của mình. Đó là một cảm giác rất tuyệt vời. Tôi rất yêu cảm giác ấy”, Julian hân hoan chia sẻ.

“Thật ấn tượng! Tôi rất thích khoản cảm thấy vui vẻ khi thức dậy vào mỗi sáng. Thú thật với anh, Julian ạ, hầu hết mọi ngày tôi đều ước mình có thể nằm vùi trong chăn. Như thế sẽ tốt hơn nhiều so với việc phải đối mặt với tình trạng giao thông ngoài đường, các vị thân chủ giận dữ, các đối thủ hung hăng và dòng chảy không ngừng nghỉ của những tác động tiêu cực. Tất cả những điều đó khiến tôi quá mệt mỏi.”

“Anh có biết tại sao hầu hết mọi người đều ngủ quá nhiều không?”

“Tại sao vậy?”

“Bởi vì họ thật sự chẳng có việc gì khác để làm. Những người thức giấc vào lúc bình minh đều có một điểm chung.”

“Đều mất trí chẳng?”

“Rất hài hước, John. Nhưng không, tất cả họ đều có một mục đích có thể thổi bùng lên ngọn lửa tiềm năng của mình. Họ được thúc đẩy bởi các vấn đề ưu tiên của bản thân, nhưng không phải theo một cách đầy ám ảnh và kém lành mạnh. Sự thúc đẩy diễn ra với họ tự nhiên và nhẹ nhàng hơn thế nhiều. Và bởi vì luôn dành lòng nhiệt huyết và tình yêu cho những việc đang làm, họ sống hết mình với giây phút hiện tại. Sự tập trung của họ được dành hoàn toàn và trọn vẹn cho công việc trước mắt. Nhờ vậy mà

không có chút năng lượng nào bị rò rỉ. Họ chính là những cá nhân giàu nghị lực và tràn đầy sức sống nhất mà anh may mắn gặp được.”

“Rò rỉ năng lượng là sao?”

“Các nhà hiền triết Sivana đã đi tiên phong trong việc đưa ra khái niệm ấy. Mặc dù đã xuất hiện từ nhiều thế kỷ trước, tính ứng dụng của khái niệm này vẫn rất cao và phù hợp với thời đại ngày nay giống như những ngày đầu khi mới được phát triển. Quá nhiều người trong số chúng ta bị nuốt chửng bởi những nỗi lo bất tận không đáng có. Điều này rút cạn nguồn sinh khí và năng lượng tự nhiên của chúng ta. Anh có từng nhìn thấy ruột của bánh xe đạp chưa?”

“Tất nhiên là rồi.”

“Khi được bơm đầy, nó có thể dễ dàng đưa anh tới được đích đến của mình. Nhưng nếu nó bị lủng, ruột xe sẽ bị xẹp từ từ và cuộc hành trình của anh sẽ phải kết thúc đột ngột. Đó cũng là cách vận hành của tâm trí. Sự lo lắng khiến cho nguồn năng lượng và tiềm năng của tâm trí bị rò rỉ, giống như lượng khí trong ruột bánh xe bị thoát ra ngoài. Rồi anh sẽ nhanh chóng cạn hết năng lượng. Tất cả sự sáng tạo, tinh thần lạc quan và động lực của anh đều bị rút cạn, khiến anh kiệt sức hoàn toàn.”

“Tôi biết cảm giác ấy. Mỗi ngày của tôi đều giống như một cơn khủng hoảng hỗn loạn. Tôi phải cố gắng có mặt ở nhiều nơi gần như trong cùng một thời điểm và không thể nào làm hài lòng được bất kỳ ai. Vào những ngày đó, tôi nhận thấy rằng mặc dù tôi lao động thể lực rất ít, nhưng chính sự lo lắng đã khiến tôi hoàn toàn kiệt sức vào cuối ngày. Gần như đi đâu duy nhất tôi có thể làm khi về đến nhà là tự rót cho mình một ly rượu rồi cuộn tròn trên ghế sofa với chiếc điếu khiên tivi.”

“Chính xác. Quá căng thẳng sẽ khiến anh trở nên như thế. Một khi anh tìm thấy mục đích của đời mình, cuộc sống sẽ trở nên dễ dàng và đáng sống hơn nhiều. Khi anh tìm ra mục tiêu chính trong cuộc sống hoặc sứ mệnh của bản thân, anh sẽ không còn phải làm việc thêm một ngày nào nữa trong đời.”

“Ý anh là nghỉ hưu sớm?”

“Không phải”, Julian nói với giọng điệu nghiêm túc và quyết liệt mà anh đã quá thông thạo từ những ngày còn là một luật sư lỗi lạc. “Khi đó, công việc của anh sẽ là một cuộc chơi.”

“Liệu có hơi mạo hiểm không khi tôi từ bỏ công việc đang làm để bắt đầu tìm kiếm niềm đam mê và mục đích tối thượng của cuộc đời mình? Ý

tôi là, tôi còn có gia đình và những trách nhiệm phải gánh vác. Có bốn người đang phụ thuộc vào tôi.”

“Tôi không bảo rằng anh phải từ bỏ sự nghiệp ngay ngày mai. Tuy nhiên, anh sẽ phải bắt đầu mạo hiểm. Hãy khuấy động cuộc sống của mình lên một chút. Hãy tránh xa các lối mòn cũ kỹ và chọn những con đường ít người đi. Hầu hết mọi người đều sống trong giới hạn chật hẹp của vùng thoải mái. Yogi Raman là người đầu tiên giải thích cho tôi biết rằng đi đâu tốt đẹp nhất mà chúng ta có thể làm cho bản thân chính là thường xuyên vượt qua giới hạn của vùng thoải mái ấy. Đây chính là cách để có được sự tự chủ bền vững và nhận ra tiềm năng thật sự trong những tài sản thiên phú của chúng ta.”

“Cụ thể những tài sản đó là gì?”

“Đó là trí tuệ, thể xác và tâm hồn của chúng ta.”

“Vậy thì tôi nên bắt đầu mạo hiểm như thế nào?”

“Hãy ngừng sống quá thực tế. Hãy bắt đầu làm những việc mà anh luôn muốn làm. Tôi đã từng biết những luật sư bỏ việc để trở thành diễn viên sân khấu, hoặc các nhân viên kế toán thôi việc để trở thành nhạc sĩ nhạc jazz. Trong quá trình ấy, họ đã tìm ra niềm hạnh phúc trọn vẹn mà bấy lâu nay họ vẫn luôn kiếm tìm. Vậy đi đâu gì sẽ xảy ra nếu họ không còn khả năng chi trả cho hai kỳ nghỉ mát mỗi năm và không mua nổi một căn nhà nghỉ hè ở quần đảo Cayman? Việc mạo hiểm có tính toán sẽ mang đến những ‘lợi nhuận’ khổng lồ đấy. Làm sao anh có thể bước lên tầng ba với một chân vẫn chần chừ ở tầng hai?”

“Tôi hiểu ý anh.”

“Vậy hãy dành thời gian để nghĩ xem lý do thật sự anh ở đây là gì và hãy can đảm để hành động vì đi đâu ấy.”

“Tôi hoàn toàn không có ý gì đâu, Julian, nhưng tất cả những gì tôi làm là suy nghĩ. Thật lòng mà nói, tôi cho rằng một phần vấn đề của mình nằm ở chỗ tôi suy nghĩ quá nhiều. Tâm trí tôi không bao giờ ngừng hoạt động. Nó luôn đầy ắp những tiếng nói huyền thuyên mà đôi khi khiến tôi như phát điên.”

“Đi đâu tôi đang gợi ý với anh thì lại khác. Các nhà hiền triết Sivana đều dành thời gian mỗi ngày để yên lặng suy ngẫm, không chỉ về vị trí của họ trong hiện tại, mà cả về vị trí mà họ đang hướng đến. Họ dành thời gian để ngẫm nghĩ về mục đích của bản thân và cách họ đang sống cuộc sống thường nhật của mình. Đi đâu quan trọng nhất là họ suy nghĩ thật cẩn kẽ và

chân thực về cách mà họ sẽ cải thiện vào ngày hôm sau. Họ biết rằng mỗi sự cải thiện sẽ tạo ra các kết quả lâu dài, và chính các kết quả này sẽ mang đến sự thay đổi tích cực.”

“Vậy tôi nên dành thời gian để ngẫm nghĩ về cuộc sống của mình thường xuyên à?”

“Đúng vậy. Thậm chí chỉ cần mười phút tập trung suy ngẫm mỗi ngày cũng sẽ có tác động sâu sắc lên chất lượng cuộc sống của anh.”

“Tôi hiểu anh muốn nói gì, Julian. Nhưng vấn đề là khi một ngày của tôi bắt đầu vào guồng quay thì tôi thậm chí chẳng thể tìm ra mười phút để ăn trưa.”

“Anh bạn ạ, khi anh nói không có thời gian để cải thiện lối tư duy và cuộc sống của mình thì chẳng khác nào anh bảo rằng không có thời gian để dừng lại để xăng bởi vì bạn lái xe. Rồi cũng đến lúc anh phải dừng lại thôi.”

“Tôi biết. À, anh đang chuẩn bị chia sẻ vài phương pháp với tôi mà, đúng không?”, tôi hỏi với hy vọng sẽ học được vài cách thiết thực để ứng dụng những tri thức mà mình vừa nghe.

“Có một phương pháp làm chủ tâm trí vượt trên tất cả những kỹ thuật công phu khác. Đây cũng là phương pháp yêu thích nhất của các nhà hiền triết Sivana, những người đã truyền dạy nó cho tôi với lòng tin tưởng và trông cậy tuyệt đối. Sau khi luyện tập nó chỉ trong vòng hai mươi một ngày, tôi đã cảm thấy mình tràn đầy sinh lực, giàu lòng nhiệt huyết và mạnh mẽ hơn bao giờ hết. Phương pháp này đã tồn tại trên bốn ngàn năm và nó được gọi là Tâm của Hoa hồng.”

“Anh nói rõ hơn một chút đi.”

“Tất cả những gì anh cần để thực hành bài tập này là một nơi yên tĩnh và một cành hoa hồng tươi. Không gian thiên nhiên là tuyệt nhất, nếu không thì một căn phòng yên tĩnh cũng ổn. Hãy bắt đầu tập trung nhìn vào nụ hoa hồng, cũng chính là trái tim của nó. Yogi Raman nói rằng hoa hồng rất giống với cuộc sống: anh sẽ gặp nhiều gai nhọn trên đường đi, nhưng nếu anh có niềm tin đủ lớn với những ước mơ của mình thì cuối cùng anh cũng sẽ vượt qua những chiếc gai nhọn ấy để đến với bông hoa rực rỡ kia. Hãy tiếp tục tập trung nhìn vào bông hoa, ghi nhận màu sắc, kết cấu bên ngoài và hình dáng của nó. Hãy tận hưởng hương thơm của nó và đừng nghĩ về điều gì khác ngoài vật thể tuyệt vời đang ở ngay trước mắt. Thoạt tiên, một số ý nghĩ sẽ bắt đầu thâm nhập vào tâm trí anh, khiến anh

không còn tập trung vào tâm của hoa hồng. Đây là dấu hiệu của một tâm trí chưa được rèn luyện. Nhưng anh không cần phải lo lắng, anh sẽ tiến bộ nhanh thôi. Anh chỉ việc đưa sự tập trung của mình quay lại với đối tượng trọng tâm lúc này. Tâm trí anh sẽ nhanh chóng trở nên mạnh mẽ và có kỷ luật.”

“Chỉ có vậy thôi sao? Nghe có vẻ dễ nhỉ.”

Julian đáp, “Đó chính là cái hay của nó đấy John. Tuy nhiên, các bước thực hành mà tôi vừa chia sẻ cần phải được thực hiện mỗi ngày để phát huy hiệu quả. Trong mấy ngày đầu, anh sẽ thấy khó mà thực hiện bài tập này dù chỉ trong năm phút. Phần đông chúng ta đều có một nhịp sống quá hối hả đến nỗi sự tĩnh lặng đã trở thành một thứ gì đó lạ lẫm và gây khó chịu. Hầu hết mọi người khi nghe tôi nói những lời này đều bảo rằng họ không có thời gian để ngẩng nhìn chằm chằm vào một bông hoa. Cũng chính những người này sẽ nói với anh rằng họ chẳng có thời gian để tận hưởng tiếng cười của con trẻ hoặc đi chân không dưới trời mưa. Những người này luôn nói rằng họ quá bận rộn để làm những việc như vậy. Họ thậm chí còn chẳng có thời giờ để xây dựng các mối quan hệ bạn bè, bởi tình bạn cũng cần phải có thời gian”.

“Anh biết khá nhiều về những người như vậy nhỉ?”

“Tôi chính là một trong số họ”, Julian đáp. Anh dừng lại một chút và ngẩng bất động, mắt nhìn chăm chú vào chiếc đồng hồ của ông tôi để lại mà sau này bà đã tặng cho tôi và Jenny như một món quà mừng tân gia. Julian nói tiếp, “Khi nghĩ về những người đã sống cuộc đời mình theo cách ấy, tôi nhớ đến câu nói của một tiểu thuyết gia người Anh, người có các tác phẩm được cha tôi hết mực yêu thích. Ông ấy nói rằng, ‘Đừng để thời gian và những kế hoạch làm mờ mắt chúng ta, để rồi không thể nhận ra mỗi khoảnh khắc của cuộc đời đều là một phép màu’”.

Julian tiếp tục với chất giọng trầm khàn, “Hãy kiên trì và tăng dần thời gian thưởng lãm tâm của hoa hồng. Sau một hoặc hai tuần, anh sẽ có thể thực hiện phương pháp này suốt hai mươi phút mà không bị chi phối bởi những đối tượng khác. Đây chính là dấu hiệu cho thấy anh đã giành lại quyền kiểm soát pháo đài của tâm trí mình. Giờ thì nó chỉ tập trung vào điều mà anh ra lệnh cho nó phải tập trung vào. Khi đó, nó sẽ trở thành một đấng tột vời, có khả năng làm nên những điều phi thường cho anh. Hãy nhớ điều này, nếu anh không đi đầu khiến tâm trí mình, nó sẽ đi đầu khiến anh.

Nói một cách cụ thể, anh sẽ nhận ra mình cảm thấy điềm tĩnh hơn xưa rất nhiều. Anh sẽ có một bước tiến đáng kể trong việc xóa bỏ thói quen lo lắng đang lan tràn trong xã hội chúng ta và sẽ tận hưởng sự lạc quan cùng nguồn năng lượng dồi dào hơn trước. Điều quan trọng nhất là anh sẽ nhận thấy một niềm vui sướng vừa hiện diện trong cuộc đời mình cùng với việc biết quý trọng những món quà ở xung quanh anh. Mỗi ngày, bất luận anh có bận rộn đến đâu hay phải đối mặt với bao nhiêu thử thách, hãy quay trở về với tâm của hoa hồng. Nó chính là nơi trú ẩn, là nơi tĩnh tâm và là hòn đảo bình yên của riêng anh. Đừng bao giờ quên có một sức mạnh trong sự yên lặng và an định. Sự an định chính là bước đệm để chúng ta có thể kết nối với nguồn trí tuệ của vũ trụ bao la đang tồn tại một cách sinh động trong mọi thực thể sống”.

Tôi hoàn toàn bị mê hoặc bởi những gì mình vừa nghe. Liệu phương pháp đơn giản này có thật sự cải thiện toàn diện chất lượng cuộc sống của tôi hay không?

“Ngoài phương pháp Tâm của Hoa hồng, hẳn là phải còn điều gì khác đằng sau những thay đổi hết sức ấn tượng của anh chứ?”, tôi không ngần ngại hỏi.

“Đúng là như vậy. Thật ra, sự biến đổi của tôi là kết quả của việc phối hợp nhiều phương pháp có tính hiệu quả cao. Đừng lo, tất cả chúng đều đơn giản như bài tập mà tôi vừa chia sẻ với anh – và đều có sức mạnh tương tự. Điểm mấu chốt là anh cần phải mở rộng tâm trí mình trước tiềm năng to lớn của bản thân để sống một cuộc đời luôn tràn ngập cơ hội.”

Julian, giờ đã trở thành một nguồn kiến thức bao la, tiếp tục kể về những gì anh đã học được ở Sivana. “Một phương pháp đặc biệt hiệu nghiệm để lướt qua tâm trạng lo âu và các ảnh hưởng tiêu cực khác, những tác nhân khiến cho cuộc sống trở nên kiệt quệ, là dựa trên điều mà Yogi Bhan gọi là Tư duy Đối lập. Tôi đã học được rằng, dưới những quy luật vĩ đại của tự nhiên, tâm trí chúng ta chỉ có thể có một suy nghĩ vào mỗi thời điểm. Hãy tự mình kiểm chứng đi John, anh sẽ nhận thấy đó là sự thật.”

Tôi đã thử và đúng là như vậy.

“Bằng cách áp dụng hiểu biết này, bất cứ ai cũng có thể dễ dàng tạo ra một lối tư duy tích cực, sáng tạo trong một khoảng thời gian ngắn. Quá trình này rất cụ thể: khi một ý nghĩ không mong muốn chiếm hết sự tập trung của tâm trí, hãy lập tức thay thế nó bằng một ý nghĩ tích cực. Tâm trí anh cũng giống như một chiếc máy chiếu khổng lồ, với mỗi ý nghĩ bên

trong nó là một tấm phim. Bất cứ khi nào một tấm phim tiêu cực xuất hiện trên màn ảnh, hãy nhanh chóng thay thế nó bằng một tấm phim tích cực."

"Đây chính là ngu ồn gốc của tràng hạt tôi đeo trên cổ", Julian nói với niềm hăng say dâng cao. "Mỗi khi thấy bản thân đang có một ý nghĩ tiêu cực, tôi tháo tràng hạt xuống và lấy ra một hạt. Những hạt chuỗi chứa đựng sự bất an này được cho vào một chiếc tách mà tôi để trong ba-lô. Chúng đóng vai trò như những lời nhắc nhở rằng tôi vẫn còn một quãng đường rất xa để có thể tiến tới việc làm chủ tâm trí và tôi cần có trách nhiệm hơn với những ý nghĩ chất chứa trong đầu mình."

"Phương pháp này tuyệt thật đấy! Nó rất thiết thực. Tôi chưa từng nghe điều gì giống như vậy. Anh nói thêm về triết lý Tư duy Đối lập đi."

"Đây là một ví dụ ngoài đời thực. Giả sử anh có một ngày làm việc mệt mỏi ở tòa án. Vị thẩm phán không đồng tình với các luận điểm pháp lý của anh. Luật sư bào chữa phía đối phương không có điểm nào sơ hở và thân chủ thì đang rất bức mình với biểu hiện của anh trong phiên tòa đó. Anh về nhà và nghĩ phịch xuống chiếc ghế yêu thích của mình, thấy đời u ám vô cùng. Bước một, anh phải nhận ra mình đang nghĩ những điều khiến bản thân nhụt chí. Hiểu biết về bản thân chính là bước đệm để đạt đến việc làm chủ tâm trí. Bước hai, hãy trân trọng việc anh có thể thay thế những ý nghĩ ảm đạm ấy bằng những điều tươi sáng hơn một cách dễ dàng như lúc chúng thâm nhập vào tâm trí anh vậy. Thế nên, hãy suy nghĩ về những gì đối lập với sự ảm đạm. Hãy giữ tinh thần luôn vui vẻ và tràn đầy năng lượng. Hãy cảm nhận rằng anh đang hạnh phúc. Có lẽ anh nên bắt đầu mỉm cười. Hãy múa may nhảy nhót như thể anh đang thấy rất vui mừng và hăng hái. Hãy nghĩ thẳng dậy, hít thở sâu và rèn luyện tâm trí mình chỉ nghĩ về những điều tích cực. Anh sẽ nhận thấy sự khác biệt lớn trong cảm xúc của mình chỉ trong vòng vài phút. Quan trọng hơn, nếu anh duy trì việc rèn luyện Tư duy Đối lập, áp dụng nó với mỗi ý nghĩ tiêu cực thâm nhập vào tâm trí như một thói quen, thì trong vòng vài tuần anh sẽ thấy rằng các ý nghĩ ấy không còn nắm giữ bất cứ sức mạnh nào nữa. Anh có nhận ra điều mà tôi đang muốn nói tới không?"

Julian tiếp tục giải thích, "Suy nghĩ của chúng ta là những thực thể sống rất sinh động và luôn tràn trề năng lượng. Hầu hết mọi người không quan tâm đến bản chất của những suy nghĩ đi qua tâm trí họ, mặc dù chất lượng của chúng sẽ quyết định chất lượng cuộc sống của họ. Những suy nghĩ cũng là một phần của thế giới vật chất, giống như hồ nước mà anh bơi lội

hoặc con đường mà anh bước đi. Tâm trí yếu kém sẽ dẫn đến những hành động yếu kém. Một tâm trí mạnh mẽ, có kỷ luật, thứ mà bất kỳ ai cũng có thể b ồi đắp thông qua sự luyện tập hằng ngày, có thể tạo ra những đi ều màu nhiệm. Nếu anh muốn có một cuộc sống viên mãn, hãy chăm sóc các ý nghĩ của mình như cách anh chăm sóc những tài sản quý giá nhất. Hãy thường xuyên loại bỏ tất cả những bất an trong nội tâm mình. Phần thưởng từ việc này sẽ khiến anh bất ngờ”.

“Tôi chưa bao giờ xem ý nghĩ là những thực thể sống cả, Julian”, tôi đáp trong sự kinh ngạc trước phát hiện mới mẻ này. “Nhưng tôi có thể thấy được chúng có tác động như thế nào đến các yếu tố khác trong thế giới của tôi.”

“Các nhà hi ền triết Sivana tin tưởng chắc chắn rằng một người chỉ nên có những suy nghĩ *sattvic* hay còn gọi là suy nghĩ thuần khiết. Họ đạt đến trạng thái đó thông qua những phương pháp mà tôi vừa chia sẻ với anh, cùng với một số phương pháp luyện tập khác như chế độ ăn uống tự nhiên, sự lặp đi lặp lại những lời khẳng định tích cực, hay ‘*mantra*’ – theo cách gọi của các nhà hi ền triết, đọc những quyển sách chứa đựng nhiều tri thức quý giá và luôn đảm bảo rằng những người bạn đồng tu của họ cũng được khai sáng. Chỉ cần một suy nghĩ ô uế thâm nhập vào ngôi đền của tâm trí cũng khiến họ tự trừng phạt bản thân bằng cách đi bộ thật xa đến một thác nước hùng vĩ nọ và đứng dưới dòng thác lạnh như băng cho đến khi nào không còn chịu nổi nhiệt độ băng giá ấy nữa mới thôi.”

“Tôi nhớ anh nói rằng các nhà hi ền triết này rất thông thái. Việc đứng dưới thác nước lạnh giá, sâu trong dãy Hy Mã Lạp Sơn, chỉ vì một suy nghĩ tiêu cực nho nhỏ thì đối với tôi là một hành vi quá cực đoan.”

Julian trả lời nhanh như chớp – kiểu phản xạ của một chiến binh t ầm cỡ quốc tế với nhiều năm kinh nghiệm trong chốn pháp đình, “John, tôi nói thẳng nhé. Dù chỉ một suy nghĩ tiêu cực cũng sẽ khiến anh phải trả giá đắt đấy”.

“Thật thế sao?”

“Tất nhiên. Một suy nghĩ lo lắng giống như một mầm cây vậy. Ban đầu nó rất nhỏ thôi, nhưng r ồi nó sẽ lớn dần, lớn dần. Chẳng mấy chốc mà nó sẽ có một cuộc đời của riêng mình.”

Julian ngừng lại một lúc r ồi mỉm cười. “Xin lỗi nếu tôi có vẻ giống như một nhà truyền giáo khi nói về chủ đề này, về triết lý mà tôi đã học được trong cuộc hành trình của mình. Chỉ là tôi đã tìm thấy các công cụ có

thể cải thiện cuộc sống của nhiều người, những người cảm thấy không thỏa mãn, thiếu cảm hứng và bất hạnh. Một vài điều chỉnh trong nếp sinh hoạt hàng ngày để thực hiện bài tập Tâm của Hoa hồng và liên tục áp dụng Tư duy Đối lập sẽ mang đến cho họ cuộc sống mà họ mong muốn. Tôi nghĩ họ xứng đáng được biết điều này.

Trước khi chuyển từ khu vườn sang yếu tố tiếp theo trong câu chuyện ngụ ngôn bí ẩn của Yogi Bhan, tôi phải cho anh biết một bí quyết khác sẽ hỗ trợ cho anh rất nhiều trong quá trình phát triển bản thân. Bí quyết này dựa trên một nguyên lý cổ xưa cho rằng mọi thứ luôn được tạo ra hai lần, đầu tiên là trong tâm trí của chúng ta và kế đến là trong thực tế. Tôi đã chia sẻ rằng suy nghĩ là những thực thể, những thông điệp cụ thể được gửi đi để tác động đến thế giới vật chất của chúng ta. Tôi cũng đã cho anh biết rằng, nếu muốn mang đến những cải thiện đáng kể cho thế giới bên ngoài của mình thì trước tiên anh phải bắt đầu từ bên trong và thay đổi tư duy.

Các nhà hiền triết Sivana có một phương pháp tuyệt vời để đảm bảo rằng những ý nghĩ của họ luôn thuần khiết và lành mạnh. Phương pháp này cũng có hiệu quả cao trong việc biến đổi những mong muốn đơn giản của họ thành hiện thực. Bất kỳ ai cũng có thể áp dụng nó, từ một luật sư trẻ đang phấn đấu để trở nên giàu có, hay một bà mẹ mong muốn có cuộc sống gia đình hạnh phúc hơn, hoặc một nhân viên bán hàng đang tìm kiếm cơ hội để chốt được thêm nhiều đơn hàng nữa. Phương pháp này được các nhà hiền triết gọi là Bí mật Hồ nước. Để thực hiện phương pháp này, các nhà hiền triết sẽ dậy lúc bốn giờ sáng vì họ cảm thấy rằng đó là khoảng thời gian chứa đựng những điều kỳ diệu rất hữu ích cho họ. Rồi các nhà hiền triết sẽ đi bộ dọc theo các con đường hẹp và dốc dẫn đến những vùng đất thấp hơn so với nơi họ trú ngụ. Khi đã đến đó, họ sẽ tiếp tục đi dọc theo một con đường mòn nhỏ khó nhận ra bằng mắt thường, có những hàng thông mọc hai bên với muôn vàn kỳ hoa dị thảo xung quanh. Họ cứ đi cho tới khi đến được một khoảng đất trống. Ở rìa khoảng đất trống ấy có một hồ nước xanh biếc được bao phủ bởi hàng ngàn đóa sen trắng nhỏ xinh. Mặt nước hồ đặc biệt tĩnh lặng. Đó quả là một cảnh đẹp tuyệt trần. Các nhà hiền triết nói rằng hồ nước ấy đã làm bạn với tổ tiên họ từ rất nhiều thế hệ rồi.”

Tôi nôn nóng hỏi, “Thế Bí mật Hồ nước là gì?”.

Julian giải thích rằng các nhà hiền triết sẽ nhìn xuống mặt nước yên ả và tưởng tượng những ước mơ của mình sẽ trở thành sự thật. Nếu kỷ luật

là nguyên tắc họ muốn bồi đắp, họ sẽ hình dung bản thân thức dậy vào mỗi bình minh, nghiêm túc thực hiện chế độ rèn luyện thể chất khắc nghiệt và dành nhiều ngày tĩnh tâm để nâng cao sức mạnh ý chí. Nếu đang tìm kiếm niềm vui, họ sẽ nhìn vào mặt hồ và tưởng tượng ra hình ảnh bản thân đang cười sảng khoái hoặc nhoẻn môi cười mỗi khi gặp gỡ một anh chị em nào đó. Nếu họ khao khát lòng can đảm, họ sẽ phác họa ra hình ảnh bản thân đang quyết liệt hành động trong thời khắc khủng hoảng và thử thách.

Yogi Raman từng kể với tôi rằng, khi còn nhỏ ông rất thiếu tự tin bởi vì ông thấp bé hơn những đứa trẻ đồng trang lứa. Dù các bạn đối xử với ông rất tốt và nhã nhặn, nhờ vào những ảnh hưởng tích cực từ môi trường, ông vẫn cảm thấy bất an và trở nên nhút nhát. Để vượt qua điểm yếu ấy, Yogi Raman đã đi đến hồ nước tuyệt đẹp đó và dùng mặt hồ như một màn ảnh để chiếu lên những hình ảnh về con người mà ông hy vọng sẽ trở thành. Có những ngày, ông tưởng tượng mình là một nhà lãnh đạo mạnh mẽ, có dáng đứng oai vệ và nói chuyện với giọng điệu đầy quyền lực. Vào những ngày khác, ông lại nhìn thấy hình ảnh mà ông ao ước sẽ trở thành khi già đi: một nhà hiền triết thông thái có tính cách và sức mạnh nội tâm phi thường. Tất cả những nguyên tắc mà ông muốn xây dựng và đạt được trong đời, ông nhìn thấy chúng lần đầu tiên trên mặt hồ.

Chỉ trong vòng vài tháng, Yogi Raman đã trở thành người mà ông luôn tưởng tượng bản thân sẽ trở thành. Anh thấy đó, John, tâm trí chúng ta hoạt động thông qua hình ảnh. Những hình ảnh tác động đến nhận thức về bản thân và nhận thức về bản thân sẽ ảnh hưởng đến cảm nhận, hành động và thành tựu của chúng ta. Nếu bản thân anh tự nhận thức rằng anh còn quá trẻ để trở thành một luật sư thành công, hoặc đã quá già để thay đổi các thói quen theo hướng tốt hơn, thì anh sẽ không bao giờ đạt được những mục tiêu ấy. Nếu bản thân anh tự nhận thức thấy một cuộc sống có mục đích cao đẹp, sức khỏe dồi dào và hạnh phúc chỉ dành cho những người có xuất thân quý tộc hơn anh, thì lời tiên đoán này cuối cùng sẽ trở thành hiện thực của cuộc đời anh.

Nhưng khi anh chiếu các hình ảnh truyền cảm hứng và giàu trí tưởng tượng lên màn ảnh trong tâm trí mình, những điều tuyệt vời sẽ bắt đầu diễn ra trong cuộc sống của anh. Einstein đã nói, ‘Trí tưởng tượng quan trọng hơn kiến thức’. Anh phải dành một ít thời gian mỗi ngày, dù chỉ là vài phút, để thực hành việc tưởng tượng sáng tạo. Hãy nhìn vào hình ảnh mà anh mong muốn trở thành, bất luận ở vai trò nào cũng được, từ một vị thẩm

phán tài giỏi, một người cha tốt, hoặc một công dân gương mẫu trong cộng đồng.”

“Vậy tôi có cần tìm một hồ nước thật đặc biệt để thực hiện bài tập Bí mật Hồ nước không?”, tôi ngây ngô hỏi.

“Không. Bí mật Hồ nước chỉ đơn thuần là cái tên mà các nhà hiền triết dùng để gọi một phương pháp đã có từ lâu đời, sử dụng những hình ảnh tích cực để tác động vào tâm trí. Anh có thể luyện tập phương pháp này ngay tại phòng khách nhà anh, hoặc thậm chí là trong văn phòng làm việc, nếu anh muốn. Hãy đóng cửa, ngừng nhận các cuộc điện thoại và nhắm mắt lại. Sau đó, hãy hít thở sâu. Anh sẽ bắt đầu cảm thấy thư giãn hơn sau hai hoặc ba phút. Kế tiếp, hãy hình dung trong suy nghĩ về tất cả những hình ảnh mà anh muốn bản thân mình trở thành, những điều anh muốn có và đạt được trong đời. Nếu anh muốn trở thành người cha tốt nhất thế giới, hãy tưởng tượng bản thân đang cười đùa và chơi cùng các con, trả lời những câu hỏi của chúng với một trái tim rộng mở. Hãy nghĩ đến cảnh anh vẫn cư xử dịu dàng và đầy yêu thương với chúng dù đang ở trong một tình huống căng thẳng nào đấy. Hãy luyện tập trước trong tâm trí về cách mà anh sẽ kiểm soát các hành động của mình khi một tình huống tương tự xảy ra trong thực tế.

Phép màu của phương pháp tưởng tượng này có thể được áp dụng trong rất nhiều trường hợp. Anh có thể dùng nó để làm việc hiệu quả hơn khi ở tòa, để củng cố các mối quan hệ và để phát triển đời sống tinh thần của bản thân. Việc đầu đặn sử dụng phương pháp này cũng sẽ mang đến cho anh những phần thưởng về tài chính và sự thịnh vượng về vật chất, nếu đó là điều quan trọng đối với anh. Hãy hiểu rằng tâm trí anh có một lực hút nam châm sẽ hút tất cả những gì anh khao khát vào cuộc đời anh. Nếu cuộc đời anh còn thiếu một điều gì đó, thì nguyên nhân là anh đã thiếu những suy nghĩ về nó. Hãy giữ lấy những hình ảnh tuyệt vời trong tâm trí mình. Dù chỉ một hình ảnh tiêu cực cũng rất độc hại đối với tư duy của anh. Một khi bắt đầu trải nghiệm niềm vui mà phương pháp cổ xưa này mang đến, anh sẽ nhận ra tiềm năng vô tận của tâm trí mình và bắt đầu giải phóng kho dự trữ các khả năng và năng lượng đang ngủ yên trong con người mình.”

Tôi có cảm giác như Julian đang nói thứ tiếng nước ngoài nào đấy. Tôi chưa bao giờ nghe ai đề cập đến lực hút nam châm của tâm trí có thể thu hút sự thịnh vượng về tinh thần lẫn vật chất. Tôi cũng chưa từng nghe nói

đến sức mạnh của trí tưởng tượng và những tác động sâu sắc mà nó tạo ra ở mọi khía cạnh trong cuộc đời của một người. Thế nhưng, từ đáy lòng mình, tôi tin vào những gì Julian đang nói. Đây là người mà khả năng phán đoán và tư duy đã đạt đến mức hoàn hảo tuyệt đối. Người này đã từng là một luật sư tẩm cổ quốc tế rất được trọng vọng. Đây cũng chính là người đã đi qua con đường mà giờ đây tôi đang bước những bước đầu tiên. Julian đã tìm thấy một đi đâu gì đó trong cuộc phiêu lưu đến phương Đông của mình, đi đâu đó quá rõ ràng. Nhìn vào vẻ ngoài đầy sức sống, sự an nhiên hiện rõ nơi anh và thấy được sự biến hóa của anh, tôi tin rằng lắng nghe lời khuyên của anh là một đi đâu khôn ngoan.

Càng nghĩ về những đi đâu đang được nghe, tôi càng cảm thấy chúng rất có lý. Chắc chắn là tiềm năng của tâm trí chúng ta to lớn hơn nhiều so với những gì mà hầu hết chúng ta đang sử dụng. Nếu không phải như thế thì làm sao một người mẹ có thể nâng nôi một chiếc xe hơi lên để cứu con của mình đang bị kẹt bên dưới? Nếu không phải như thế thì làm sao các võ sư có thể đánh vỡ cả một chồng gạch bằng tay không? Nếu không phải như thế thì làm sao các bậc Yogi phương Đông có thể làm chậm nhịp tim theo ý muốn hoặc chịu đựng những đau đớn khủng khiếp mà không hề chớp mắt? Có thể vấn đề thật sự nằm ở bên trong con người tôi và sự thiếu tin tưởng của tôi về những món quà mà mỗi người sinh ra đi đâu được sở hữu. Có lẽ đêm nay, việc ngồi cùng với một cựu luật sư kiêm triệu phú, nay đã trở thành một tu sĩ trở về từ dãy Hy Mã Lạp Sơn, là một tiếng chuông cảnh tỉnh để tôi bắt đầu sống một cuộc đời ý nghĩa và trọn vẹn nhất.

“Nhưng thực hiện những bài tập này ở văn phòng sao, Julian? Các cộng sự sẽ nghĩ tôi khùng đó”, tôi băn khoăn.

“Yogi Raman và các nhà hiền triết khác mà tôi biết thường dùng một câu nói đã được tổ tiên truyền lại qua nhiều thế hệ. Thật vinh dự cho tôi khi được truyền lại nó cho anh trong đêm nay – một đêm quan trọng đối với cả hai chúng ta. Câu ấy như sau, ‘Chẳng có gì đáng khâm phục trong việc vượt trội hơn người khác. Đi đâu đáng khâm phục thật sự nằm ở việc vượt lên chính mình’. Tất cả những gì mà tôi muốn nói ở đây là nếu anh muốn cải thiện cuộc sống của mình và tận hưởng tất cả những gì anh xứng đáng có được thì anh phải *ra sức chạy trong cuộc đua của chính mình*. Việc người khác nói gì về anh không quan trọng. Đi đâu quan trọng là những gì anh nói với bản thân mình. Đừng quan tâm đến phán xét của người khác miễn sao anh biết những đi đâu mình đang làm là đúng. Anh có thể làm bất

cứ đi đầu gì mình muốn, miễn việc đó đúng theo lý trí và lương tâm. Đừng bao giờ xấu hổ vì mình đã làm đi đầu đúng đắn; hãy quyết định đi đầu gì anh cho là đúng và kiên quyết thực hiện đi đầu đó. Vì Chúa, đừng bao giờ sa vào thói quen rất tàm thường là tự đo lường giá trị bản thân mình bằng cách so sánh với những gì mà người khác có được. Như Yogi Boman đã nói, ‘Mỗi giây anh dùng để suy nghĩ về ước mơ của kẻ khác tức là anh đã tự đánh mất thời gian để suy nghĩ về ước mơ của mình’.”

Giờ đã là mười hai giờ bảy phút khuya. Nhưng kỳ lạ thay, tôi chẳng cảm thấy mệt mỏi chút nào. Khi tôi chia sẻ việc này với Julian, anh ấy lại mỉm cười, “Thế là anh lại học được một nguyên lý khác để khai sáng cuộc sống. Đa phần cảm giác mệt mỏi là do tâm trí tạo ra. Sự mệt mỏi thống trị cuộc sống của những ai sống không có định hướng và không có ước mơ. Để tôi cho anh một ví dụ. Anh đã bao giờ có một buổi trưa ngồi ở văn phòng đọc các báo cáo khô khan về những vụ kiện tụng, rồi anh bắt đầu bị phân tâm và cảm thấy buồn ngủ vô cùng không?”.

“Cũng có vài lần”, tôi không muốn thừa nhận rằng đó chính là phong cách làm việc của mình. “Chắc chắn là đa số chúng ta vẫn thường cảm thấy buồn ngủ trong lúc làm việc đấy thôi.”

“Thế nhưng, nếu một người bạn gọi điện rủ anh đi xem một trận bóng vào tối hôm đó hoặc hỏi xin lời khuyên từ anh về một ván đấu golf của anh ta thì chắc chắn anh sẽ bừng tỉnh ngay. Mọi dấu vết về sự mệt mỏi của anh sẽ tan biến hết. Tôi nói thế có đúng không?”

“Hoàn toàn đúng, nhà cố vấn ạ.”

Julian biết anh đã đi đúng hướng. “Vậy thật ra, sự mệt mỏi của anh chính là sản phẩm tạo tác của tâm trí, đó là thói quen xấu được tâm trí anh nuôi dưỡng để đóng vai trò như một chỗ dựa khi anh đang thực hiện một nhiệm vụ tẻ nhạt. Đêm nay, anh say mê lắng nghe câu chuyện của tôi và háo hức muốn học những tri thức mà tôi đã được lĩnh hội. Chính sự quan tâm và tập trung tư tưởng đã cho anh ngu ồn năng lượng. Đêm nay, tâm trí anh không bị mắc kẹt trong quá khứ, cũng không đi lạc đến tương lai. Nó hoàn toàn tập trung vào hiện tại, vào cuộc trò chuyện của chúng ta. Khi anh liên tục hướng tâm trí mình để sống với hiện tại, anh sẽ luôn có một ngu ồn năng lượng vô hạn, bất luận chiếc đồng hồ có báo mấy giờ đi nữa.”

Tôi gật đầu đồng tình. Những tri thức của Julian có vẻ là những đi đầu rất hiển nhiên, thế nhưng tôi lại chưa bao giờ nghĩ đến những đi đầu đó. Tôi đoán là những kiến thức phổ thông không phải lúc nào cũng phổ biến. Tôi

nghĩ về những gì cha từng nói khi tôi đang trưởng thành, ‘Chỉ những ai tìm thì mới thấy’. Tôi ước gì ông đang ở đây với mình.

TÓM TẮT CHƯƠNG 7



Biểu tượng:

Nguyên tác: Làm chủ tâm trí

Bài học:

- Hãy chăm sóc khu vườn tâm trí của mình, nó sẽ đơm hoa kết trái vượt ngoài mong đợi của bạn.

- Chất lượng tư duy sẽ quyết định chất lượng cuộc sống của bạn.

- Không có sai lầm, chỉ có những bài học. Hãy xem thất bại là những cơ hội cho sự phát triển bản thân và mở rộng đời sống tinh thần.

Phương pháp:

- Tâm của Hoa hồng

- Tư duy Đối lập

- Bí mật Hồ nước

Bí mật của hạnh phúc rất đơn giản: Hãy tìm ra công việc mà bạn thật sự yêu thích và dồn hết năng lượng của mình vào việc đó. Một khi làm được như vậy, sự thịnh vượng sẽ chảy vào cuộc sống của bạn và mọi khát vọng khi ấy sẽ được thỏa mãn một cách dễ dàng và trọn vẹn nhất.

Chương 8

Thắp Lên Ngọn Lửa Nội Tâm

Hãy tin tưởng vào chính mình. Hãy tạo ra một cuộc sống khiến bạn vui vẻ và thoải mái. Hãy phát huy tất cả những gì được trao, bằng cách thổi bùng những đốm lửa tiềm năng nhỏ bé thành những ngọn lửa của thành tựu vĩ đại.

– Foster C. McClellan

“**N**gày Yogi Raman chia sẻ với tôi về câu chuyện ngụ ngôn bí ẩn của ông trên đỉnh Hy Mã Lạp Sơn thật sự rất giống với ngày hôm nay”, Julian nói.

“Thật ư?”

“Cuộc gặp của tôi và Yogi Raman bắt đầu vào buổi tối và kéo dài đến tận đêm khuya. Như tôi đã kể với anh, ngay từ phút đầu tiên gặp Raman, tôi có cảm giác như ông là người anh em của mình. Đêm nay, ngồi đây với anh và ngắm nhìn vẻ thích thú trên gương mặt anh, tôi cảm nhận được nguồn năng lượng và mối dây gắn kết tương tự. Đối với tôi, anh cũng như một người anh em của tôi. Thú thật, tôi nhìn thấy bản thân mình ở anh.”

“Anh là một luật sư tranh tụng tài năng hiếm có, Julian ạ. Tôi sẽ chẳng bao giờ quên được sự xuất sắc của anh trong công việc.”

Khi chia sẻ suy nghĩ này, tôi thấy Julian rõ ràng chẳng có hứng thú với việc nhắc đến quá khứ huy hoàng của anh.

“John, tôi muốn tiếp tục chia sẻ về các yếu tố khác trong câu chuyện ngụ ngôn của Yogi Raman với anh, nhưng trước hết, tôi cần xác nhận một điều. Vừa rồi anh đã học được một số chiến lược cực kỳ hiệu quả trong việc thay đổi bản thân, những chiến lược này sẽ mang đến nhiều điều kỳ diệu nếu anh kiên trì áp dụng chúng. Tối nay, tôi sẽ chia sẻ hết tất cả những gì tôi biết, bởi đó là nhiệm vụ tôi phải làm. Tôi chỉ muốn đảm bảo rằng anh hoàn toàn hiểu rõ tầm quan trọng của việc chia sẻ lại những tri thức này cho tất cả những ai đang tìm kiếm sự hướng dẫn giống như anh vậy. Chúng ta đang sống trong một thế giới phức tạp và khó khăn. Sự tiêu cực lan tràn khắp nơi và rất nhiều người trong xã hội chúng ta đang trôi dạt như những

con tàu không người lái, những tâm hồn kiệt sức đang kiếm tìm một ngọn hải đăng để giúp họ tránh va vào những bờ đá gập ghềnh. Anh phải đóng vai trò của một thuyền trưởng. Tôi đặt trọn niềm tin vào anh, hãy chuyển thông điệp của các nhà hiền triết Sivana đến với những ai đang cần nó.”

Sau một hồi cân nhắc, tôi cam đoan với Julian rằng tôi sẽ nhận nhiệm vụ này. Rồi anh tiếp tục nói, một cách say sưa, “Cái hay của toàn bộ bài tập này nằm ở chỗ khi anh nỗ lực cải thiện cuộc sống của người khác, cuộc sống của chính anh cũng sẽ được nâng lên tầm cao mới. Chân lý này dựa trên một phương châm sống rất đặc biệt đã có từ ngàn xưa”.

“Tôi đang nghe đây.”

“Về cơ bản, các nhà hiền triết trên dãy Hy Mã Lạp Sơn sống theo một nguyên tắc đơn giản: ai phục vụ nhiều nhất thì sẽ thu hoạch nhiều nhất, cả về tình cảm, thể chất, trí tuệ lẫn tinh thần. Đây chính là con đường dẫn đến cảm giác bình an bên trong và sự thỏa mãn bên ngoài.”

Tôi đã từng đọc đâu đó rằng những người hiểu biết về người khác thì rất khôn ngoan, nhưng những người hiểu được chính mình mới thật sự thông thái và sáng suốt. Ngay tại nơi này, có lẽ là lần đầu tiên tôi mới được nhìn thấy một người thật sự hiểu bản thân họ như vậy, có lẽ còn hiểu cả bản thể cao nhất của họ nữa. Trong bộ trang phục giản dị và với nụ cười hiền từ luôn tỏa sáng trên gương mặt, Julian Mantle dường như đã có được tất cả: sức khỏe, hạnh phúc và một nhận thức rõ ràng về vai trò của mình trong vũ trụ muôn hình vạn trạng này. Dù thực tế anh chẳng sở hữu một thứ gì.

“Việc này khiến tôi nhớ đến ngọn hải đăng trong câu chuyện”, Julian nói, vẫn tập trung vào nhiệm vụ trước mắt.

“Tôi đang tự hỏi yếu tố đó đóng vai trò gì trong câu chuyện ngụ ngôn của Yogi Boman.”

“Tôi sẽ cố gắng giải thích cho anh”, Julian đáp, giọng điệu của anh giống như một giáo sư trên giảng đường hơn là một luật-sư-đã-trở-thành-tu-sĩ, một người đã từ bỏ thế giới trần tục này. “Giờ thì anh đã học được rằng tâm trí chúng ta giống như một khu vườn màu mỡ và để nó có thể phát triển tươi tốt nhất, anh phải chăm sóc nó mỗi ngày. Đừng bao giờ để cỏ dại là những suy nghĩ và hành động xấu xâm chiếm khu vườn tâm trí của mình. Hãy đứng canh gác ở cổng vào của tâm trí. Hãy giữ cho nó luôn khỏe khoắn và mạnh mẽ. Nó sẽ tạo nên những điểu màu nhiệm trong cuộc sống của anh, nếu anh cho phép điểu đó xảy ra.

Chắc anh nhớ là ở chính giữa khu vườn có một ngọn hải đăng đồ sộ. Biểu tượng này sẽ nhắc anh nhớ đến một nguyên tắc cổ xưa khác để khai sáng cuộc sống: *mục đích của cuộc sống là sống có mục đích*. Những ai thật sự giác ngộ biết những gì họ muốn có được từ cuộc sống này, về mặt cảm xúc, vật chất, thể chất và tinh thần. Những ưu tiên và mục tiêu được xác định rõ ràng trong mọi khía cạnh của cuộc sống đóng vai trò tương tự như ngọn hải đăng. Nó là ngọn đèn dẫn đường và cũng là nơi trú ẩn cho anh khi biển cả trở nên dữ dội. Anh thấy đó, John, bất cứ ai cũng có thể tạo ra một cuộc cách mạng toàn diện trong cuộc đời họ, một khi họ quyết tâm thay đổi hướng đi của mình. Nhưng nếu anh thậm chí còn không rõ mình đang đi đâu, thì làm sao anh biết được khi nào sẽ đến đích?”

Julian đưa tôi quay về thời điểm mà Yogi Bhan phân tích nguyên tắc này cùng anh. Anh nhắc lại chính xác những lời mà nhà hiền triết đã nói, “Cuộc đời thật buồn cười. Người ta thường cho rằng họ càng ít làm việc thì sẽ càng có thêm cơ hội để trải nghiệm hạnh phúc. Tuy nhiên, ngu ngốc hạnh phúc đích thực có thể được diễn đạt qua một từ: *thành tựu*. Hạnh phúc bền vững đến từ việc kiên trì lao động để đạt được những mục tiêu của mình và tự tin tiến lên trên con đường hướng đến mục đích của cuộc đời. Đây chính là bí quyết để thắp lên ngọn lửa nội tâm đang âm ỉ cháy trong anh. Tôi hiểu rõ điều này có vẻ khá mỉa mai, khi anh đã đi hàng ngàn dặm khỏi một xã hội coi trọng thành tích để gặp cho được các bậc hiền triết sống ẩn dật trên dãy Hy Mã Lạp Sơn chỉ để học được một trong những bí quyết muôn đời cho cuộc sống hạnh phúc chính là thông qua *thành tựu*, nhưng đây là sự thật”.

“Những tu sĩ cuồn cuộn công việc ư?”, tôi đùa.

“Hoàn toàn ngược lại. Các nhà hiền triết là những người có hiệu suất làm việc đặc biệt cao, nhưng không phải theo kiểu quay cuồn với công việc. Thay vào đó, họ làm việc với thái độ bình thản, tập trung, giống như thiền vậy.”

“Làm thế nào để được như thế?”

“Mọi việc họ làm đều có mục đích. Mặc dù họ đã rời bỏ thế giới hiện đại để sống một cuộc sống thiên về tâm linh, nhưng họ cũng làm việc cực kỳ hiệu quả. Một số người dành thời gian để hoàn thiện những bộ triết luận, một số người khác thì sáng tác những bài thơ có cấu tứ phong phú để tự thử thách trí tuệ và làm mới óc sáng tạo của họ. Cũng có những người thì dành toàn bộ thời gian để suy ngẫm trong sự tĩnh lặng. Các nhà hiền

triết Sivana không lãng phí thời gian. Lương tâm mách bảo họ rằng cuộc sống của họ có mục đích và họ có một nghĩa vụ cần thực hiện.

Đây là những gì Yogi Raman đã nói với tôi, ‘Tại Sivana, nơi mà thời gian dường như đứng yên, có thể anh sẽ thắc mắc các tu sĩ sống đơn sơ và không tài sản ở đây thì hy vọng đạt được những gì. Nhưng thật ra, thành tựu không nhất thiết phải là vật chất. Đối với cá nhân tôi, những mục tiêu của tôi là đạt được sự bình an nội tại, làm chủ bản thân và giác ngộ. Nếu tôi không đạt được những điều này vào lúc cuối đời, chắc chắn rằng tôi sẽ ra đi với cảm giác chưa hoàn thành nhiệm vụ và chưa được toại nguyện’.”

Julian nói với tôi rằng đó là lần đầu tiên anh ấy nghe một trong những vị thầy của mình ở Sivana nói về cái chết của chính họ. “Yogi Raman đã cảm nhận được điều đó từ vẻ mặt của tôi. Ông bảo, ‘Anh không cần phải lo lắng đâu, anh bạn. Tôi đã sống quá trăm tuổi và chưa có kế hoạch ra đi vội. Ý tôi chỉ đơn giản là khi anh biết rõ những mục tiêu mà mình muốn đạt được trong đời, có thể về vật chất, tình cảm, thể chất, hay tinh thần, và anh dành tất cả thời gian để hoàn thành những mục tiêu đó, thì cuối cùng anh sẽ tìm được niềm vui vĩnh cửu. Cuộc đời anh sẽ trở nên thú vị và tươi vui như cuộc đời tôi vậy – và anh sẽ nhận ra một hiện thực rực rỡ. Nhưng anh phải biết mục tiêu của đời mình và hiện thực hóa nó bằng cách kiên trì hành động. Chúng tôi gọi đó là Dharma, một từ trong tiếng Sanskrit có nghĩa là *mục đích của cuộc đời*’.”

“Vậy sự mãn nguyện của cuộc đời sẽ đến từ việc hoàn thành Dharma của tôi ư?”, tôi hỏi.

“Chắc chắn là vậy. Từ *Dharma* sẽ sinh ra sự hài hòa trong nội tâm và sự mãn nguyện lâu bền. Khái niệm *Dharma* dựa trên một nguyên tắc cổ xưa cho rằng mỗi người chúng ta đều có một sứ mệnh vĩ đại khi đến với thế giới này. Tất cả chúng ta đều được ban tặng những món quà độc đáo và tài năng thiên bẩm giúp chúng ta hoàn thành sứ mệnh của cuộc đời mình. Điểm mấu chốt là chúng ta phải khám phá ra chúng, và trong quá trình đó, chúng ta sẽ tìm ra mục tiêu chính của đời mình.”

Tôi ngắt lời Julian, “Nghe giống như đi đầu mà anh đã nói khi nãy về việc chấp nhận mạo hiểm ấy nhỉ?”.

“Có thể đúng, có thể không.”

“Tôi chưa hiểu chỗ này lắm.”

“Đúng, là vì nhìn vào thì có vẻ như anh buộc phải chấp nhận một vài rủi ro để khám phá ra thế mạnh của bản thân và mục đích thật sự của đời

mình. Nhiều người đã từ bỏ những công việc cản trở sự tiến bộ của họ ngay khi họ khám phá ra mục đích thật sự cho sự tồn tại của bản thân. Luôn có những rủi ro nhất định đi kèm với việc tìm hiểu bản thân và tự vấn lương tâm để nhìn nhận lại mình. Còn không đúng, là bởi vì việc khám phá bản thân và sứ mệnh của đời mình không bao giờ là một trò mạo hiểm. Biết rõ về bản thân chính là nền tảng cơ bản dẫn đến sự tự giác ngộ. Đây là một việc tốt, hay nói đúng hơn là một việc thiết yếu.”

“Thế *Dharma* của anh là gì, Julian?”, tôi lên tiếng hỏi, cố giấu sự hiếu kỳ như thiêu đốt trong lòng.

“Mục đích đời tôi đơn giản thôi: phục vụ người khác với lòng vị tha. Hãy nhớ đi đâu này, anh sẽ không thể tìm thấy niềm vui thật sự khi ngủ, thư giãn hoặc hoang phí thời gian như một kẻ ăn không ngấc rĩa. Như Benjamin Disraeli từng nói, ‘Bí quyết để thành công là kiên trì theo đuổi mục đích’. Niềm hạnh phúc mà anh đang tìm kiếm đến từ việc suy ngẫm kỹ càng về những mục đích xứng đáng với tất cả công sức mà anh sẽ bỏ ra để đạt được, và sau đó, hãy hành động mỗi ngày để tiến gần hơn đến chúng. Đây là sự ứng dụng trực tiếp của một triết lý vượt thời gian cho rằng ta không nên hy sinh những điều có ý nghĩa đặc biệt quan trọng vì những chuyện vật vãnh. Ngọn hải đăng trong câu chuyện ngụ ngôn của Yogi Boman sẽ luôn nhắc nhở anh về sức mạnh của việc xác định các mục tiêu cụ thể, rõ ràng, và quan trọng nhất là anh phải có bản lĩnh để hành động nhằm đạt được những mục tiêu ấy.”

Trong vài giờ tiếp theo, tôi đã học được từ Julian rằng tất cả những người có tư duy phát triển và thực tế nhất đều hiểu rất rõ tầm quan trọng của việc khám phá tài năng của bản thân, tìm ra mục đích của riêng mình và sử dụng những món quà mình được ban tặng để thực hiện sứ mệnh ấy. Một số người thực hiện sứ mệnh phụng sự trong vai trò bác sĩ, một số khác thì trong vai trò nghệ sĩ. Một số người khám phá ra rằng họ có thể mạnh về truyền đạt thông tin, thế là họ trở thành những giáo viên tuyệt vời, trong khi một số người khác nhận ra những gì mà họ sở hữu sẽ tạo ra nhiều đổi mới trong lĩnh vực kinh doanh hay khoa học. Bí quyết là phải có tính kỷ luật và một tầm nhìn để nhận ra sứ mệnh cao cả của mình và đảm bảo rằng sứ mệnh đó sẽ phục vụ mọi người khi ta thực hiện nó.

“Đây có phải là một dạng thiết lập mục tiêu không?”

“Thiết lập mục tiêu là điểm khởi đầu. Việc lên kế hoạch chi tiết cho các mục tiêu cần phải đạt được sẽ giải phóng nguồn năng lượng sáng tạo giúp

anh có thể đi trên con đường có ý nghĩa thật sự của đời mình. Bất kể anh có tin hay không, Yogi Raman và các nhà hiền triết khác rất hăng hái đối với các mục tiêu của họ đấy.”

“Anh đang đùa tôi đấy à. Những tu sĩ làm việc cực kỳ hiệu quả, sống sâu trong dãy Hy Mã Lạp Sơn, ngồi thiền suốt đêm và thiết lập mục tiêu suốt ngày. Tôi thích đi đầu này rồi đấy!”

“John à, hãy luôn đánh giá dựa trên kết quả. Nhìn tôi đây này. Đôi khi nhìn vào gương, tôi thậm chí còn không nhận ra chính mình. Con người bất mãn của tôi ngày nào giờ đã được thay thế bởi một con người luôn hăng hái, thích phiêu lưu và có phần bí ẩn. Tôi đã trẻ lại và có được sức khỏe sung mãn. Tôi thật sự rất hạnh phúc. Những tri thức mà tôi đang chia sẻ với anh có một sức mạnh to lớn, hết sức quan trọng và có khả năng truyền sinh lực mạnh mẽ, nên anh phải mở rộng lòng mình để đón nhận nó.”

“Tôi đang rất cởi mở đấy, Julian, thật sự là như vậy. Mọi đi đầu anh nói đều hoàn toàn hợp lý, mặc dù có vài phương pháp nghe hơi kỳ lạ. Nhưng tôi đã hứa sẽ thử thực hiện và tôi sẽ giữ lời. Tôi hoàn toàn đồng ý với anh rằng những thông tin này chứa đựng một sức mạnh vô cùng to lớn.”

“Nếu tôi có tầm nhìn xa hơn người khác, chẳng qua là bởi vì tôi đã được đứng trên đôi vai của những vị thầy vĩ đại”, Julian khiêm tốn đáp. “Đây là một ví dụ khác. Yogi Raman là một cung thủ tài ba, một bậc thầy thực thụ. Để minh họa cho triết lý về tầm quan trọng của việc xác lập mục tiêu rõ ràng trong từng khía cạnh của cuộc sống và thực hiện sứ mệnh của đời mình, ông đã đưa ra một ví dụ minh họa mà tôi sẽ không bao giờ quên.

Gần chỗ chúng tôi ngồi có một cây sồi to. Nhà hiền triết rút một bông hoa hồng từ vòng hoa ông vẫn hay đeo và đặt nó vào giữa thân cây. Rồi ông lấy ra ba vật từ trong chiếc túi mà ông luôn mang bên mình như một người bạn đồng hành mỗi khi phiêu lưu đến những ngọn núi xa, giống ngọn núi mà chúng tôi đã ghé thăm vào hôm đó. Vật đầu tiên là cây cung yêu thích của ông, được làm từ gỗ đàn hương ngát hương thơm và cứng cáp. Vật thứ hai là một mũi tên. Vật thứ ba là một chiếc khăn tay màu trắng – loại khăn tôi hay xếp ở túi áo khi mặc bộ com-lê đất tiền để gây ấn tượng với các vị thẩm phán và bồi thẩm đoàn”, Julian nói thêm như để phân trần.

Rồi Yogi Raman yêu cầu Julian dùng chiếc khăn tay bịt mắt ông lại.

“Tôi đang đứng cách bông hoa hồng khoảng bao xa?”, Yogi Raman hỏi người học trò của mình.

“Khoảng ba mươi mét”, Julian ước chừng.

“Anh đã bao giờ quan sát những buổi luyện tập bắn cung hàng ngày của tôi chưa?”, nhà hiền triết hỏi dù đã biết rõ câu trả lời.

Julian nghiêm túc đáp, “Tôi đã thấy thầy bắn trúng tâm từ khoảng cách gần một trăm mét, và tôi không thể nhớ có lần nào thầy bắn trượt mục tiêu với khoảng cách hiện tại”.

Thế là, với đôi mắt bị chiếc khăn che kín, hai chân trụ vững trên mặt đất, người thầy dùng hết sức lực giương cung lên, nhắm thẳng hướng bông hoa hồng đang nằm trên thân cây và bắn mũi tên bay vút đi. Mũi tên cắm phập vào thân cây, cách mục tiêu một khoảng rất xa.

“Tôi cứ nghĩ thầy sẽ thể hiện thêm những khả năng kỳ diệu của mình chứ Yogi Raman. Điều gì đã xảy ra vậy thưa thầy?”

“Chúng ta đã cùng đến nơi hoang vu này vì một lý do duy nhất. Tôi đã đồng ý truyền dạy cho anh tất cả những tri thức của thế gian mà tôi biết. Ví dụ minh họa của ngày hôm nay nhằm củng cố lời khuyên của tôi về tầm quan trọng của việc thiết lập mục tiêu rõ ràng trong cuộc sống và sự hiểu biết chính xác về con đường mà mình đang đi. Những gì anh vừa thấy khẳng định nguyên tắc quan trọng nhất cho bất kỳ ai muốn đạt được mục tiêu và thực hiện mục đích của đời mình: *anh sẽ không thể bắn trúng một mục tiêu mà anh không nhìn thấy*. Người ta thường dành cả cuộc đời để ước ao mình sẽ trở nên hạnh phúc hơn, sống một cuộc sống vui tươi hơn với một niềm đam mê mãnh liệt. Thế nhưng, họ lại không nhìn thấy tầm quan trọng của việc dành ra chỉ mười phút mỗi tháng để viết xuống những mục tiêu của mình và suy nghĩ thấu đáo về ý nghĩa đời mình – *Dharma* của mình. Việc thiết lập mục tiêu sẽ khiến cuộc đời anh trở nên tươi đẹp rạng rỡ. Thế giới của anh sẽ trở nên phong phú hơn, thú vị hơn và diệu kỳ hơn.

Anh thấy đó, Julian, tổ tiên của chúng tôi đã dạy chúng tôi rằng việc thiết lập các mục tiêu rõ ràng để đạt được điều mình muốn về mặt trí tuệ, thể chất và tinh thần là yếu tố quyết định để những ước muốn ấy thành hiện thực. Trong thế giới trước đây của anh, mọi người đưa ra các mục tiêu về vật chất và tiền bạc. Chuyện đó chẳng có gì là sai trái cả nếu nó có giá trị với anh. Tuy nhiên, để đạt được sự tự chủ và giác ngộ, anh cũng phải đưa ra những mục tiêu cụ thể ở những khía cạnh khác. Anh có ngạc nhiên không nếu biết rằng tôi đã đặt ra những mục tiêu khá rõ ràng để có được sự

bình an nội tại mà tôi mong muốn, ngu ần sinh lực mà tôi dành cho mỗi một ngày và tình yêu thương mà tôi dành cho tất cả những người xung quanh mình? Việc thiết lập mục tiêu không chỉ dành cho những luật sư tài giỏi như anh – người đang sống trong một thế giới đầy những cám dỗ vật chất. Bất kỳ ai muốn cải thiện chất lượng của cuộc sống bên trong lẫn bên ngoài của mình đều phải lấy ra một mảnh giấy và bắt đầu viết xuống những mục tiêu của cuộc đời mình. Ngay khi việc này được hoàn thành, ngu ần lực tự nhiên sẽ phát huy hiệu quả và biến những ước mơ thành hiện thực.”

Tôi hoàn toàn bị cuốn hút bởi những đi ều mình đang nghe. Khi tôi còn là một c ầu thủ trong đội bóng ở trường trung học, huấn luyện viên của tôi đã liên tục nói v ề tầm quan trọng của việc biết rõ những gì mình muốn đạt được từ mỗi trận đấu. “Biết rõ đi ều mình muốn đạt được” là tín đi ều của ông, và đội bóng của chúng tôi đừng mơ được bước ra sân thi đấu khi chưa có kế hoạch tác chiến rõ ràng nhằm mang đến một chiến thắng vinh quang. Tôi thắc mắc không biết vì sao khi đã trưởng thành thì tôi không còn dành thời gian để lên ‘kế hoạch tác chiến’ cho chính cuộc đời mình nữa. Có thể Julian và Yogi Berra có một bí quyết nào đó mà tôi đang c ần.

Tôi hỏi Julian, “Việc lấy ra một mảnh giấy và viết xuống đó các mục tiêu của mình thì có gì đặc biệt? Làm thế nào mà một hành động đơn giản như vậy có thể tạo nên sự khác biệt lớn?”.

Julian vui vẻ đáp, “Sự hứng thú rõ ràng của anh đã cho tôi cảm hứng để tiếp tục, John ạ. Lòng hăng say chính là một trong những yếu tố chính tạo nên sự thành công bền vững trong cuộc sống, và tôi rất vui khi thấy lòng hăng say của anh vẫn còn nguyên vẹn. Lúc n ầy, tôi đã chia sẻ với anh rằng trung bình một ngày mỗi người chúng ta có khoảng 60.000 ý nghĩ. Bằng cách viết xuống những mong muốn và mục tiêu của mình trên một mảnh giấy, anh đã gửi một lá cờ đỏ đến tiềm thức của mình rằng những ý nghĩ này quan trọng hơn nhiều so với 59.999 ý nghĩ còn lại. Tâm trí anh sẽ bắt đầu tìm kiếm tất cả các cơ hội để hiện thực hóa định mệnh của anh, giống như một tên lừa được dẫn đường vậy. Đây thật sự là một quá trình rất khoa học, chỉ là h ầu hết chúng ta không biết đến nó mà thôi”.

“Một vài cộng sự của tôi rất thích thiết lập mục tiêu. Nghĩ kỹ mới thấy, họ chính là những người thành công về tài chính nhất mà tôi được biết. Nhưng tôi không cho rằng họ có một cuộc sống cân bằng lắm đâu”, tôi nhận xét.

“Có lẽ họ đã không thiết lập đúng mục tiêu. Anh thấy đó, John, cuộc đời đã ban tặng cho anh hầu như mọi thứ anh thỉnh cầu. Đa số mọi người muốn vui vẻ hơn, có nhiều năng lượng hơn hoặc cảm thấy mãn nguyện hơn với cuộc sống. Thế nhưng, khi anh yêu cầu họ nói chính xác điều họ muốn là gì, thì họ lại không trả lời được. Cuộc sống của anh sẽ thay đổi ngay khi anh thiết lập những mục tiêu và bắt đầu tìm kiếm *Dharma* của đời mình”, Julian nói, đôi mắt anh sáng lấp lánh với những chân lý mà anh vừa chia sẻ.

“Anh đã bao giờ gặp một người nào đó có một cái tên lạ và rồi bắt đầu để ý thấy rằng cái tên ấy xuất hiện ở khắp mọi nơi: trên mặt báo, trên tivi, hoặc ở văn phòng chưa? Đây là ví dụ minh họa cho một nguyên tắc ngàn đời mà Yogi Raman gọi là *joriki*, hay còn gọi là sự tập trung tâm trí. Hãy tập trung tất cả nguồn năng lượng của tâm trí mình vào việc khám phá bản thân. Anh phải tìm hiểu xem mình có những khả năng nào vượt trội và điều gì khiến anh hạnh phúc. Có thể anh đang làm luật sư nhưng lẽ ra anh nên làm giáo viên, vì anh có tính kiên nhẫn và yêu thích việc dạy học. Có thể anh là một họa sĩ hoặc nhà điêu khắc đang bị giam hãm trong lớp vỏ bọc của một luật sư. Bất luận đó là gì, hãy tìm ra niềm đam mê của anh và theo đuổi nó.”

“Giờ khi nghiêm túc nghĩ về việc đó, tôi mới thấy sẽ thật đáng buồn nếu đến cuối đời mà tôi vẫn không nhận ra mình có một tài năng đặc biệt nào đấy có thể đánh thức tiềm năng của bản thân và giúp đỡ được những người khác – dù bằng những việc đơn giản nhất”. tôi thừa nhận.

“Đúng vậy. Thế nên từ giờ trở đi, anh cần phải nhận thức sâu sắc về mục đích của đời mình. Hãy đánh thức tâm trí để nhận ra vô vàn những cơ hội xung quanh. Hãy bắt đầu sống vui vẻ hơn. Tâm trí con người chính là một chiếc máy lọc lớn nhất thế giới. Khi được sử dụng đúng cách, nó sẽ lọc ra những gì mà anh cảm thấy không quan trọng và chỉ đưa những thông tin mà anh đang tìm kiếm vào thời điểm đó. Ngay thời điểm này đây, khi chúng ta ngồi trong phòng khách của anh, có hàng trăm, nếu không muốn nói là hàng ngàn việc khác đang diễn ra mà chúng ta không hề để tâm đến. Có tiếng rúc rích cười đùa của các đôi tình nhân khi đi dạo trên những con đường lát ván, tiếng của chú cá vàng đang bơi trong hồ ở sau lưng anh, tiếng gió từ máy điều hòa và thậm chí là cả tiếng đập của trái tim tôi nữa. Ngay khi quyết định tập trung vào nhịp tim của mình, tôi bắt đầu để ý đến nhịp điệu và các đặc tính khác của nó. Tương tự như vậy, khi anh quyết

định tập trung tâm trí vào những mục đích chính của cuộc đời, thì tâm trí anh sẽ bắt đầu lọc ra những điều không quan trọng và chỉ tập trung vào những điều quan trọng mà thôi.”

“Thú thật với anh, không biết khi nào tôi mới tìm ra mục đích của đời mình”, tôi nói. “Xin đừng hiểu sai ý tôi, đúng là có rất nhiều điều tuyệt vời trong cuộc đời tôi. Nhưng chúng không khiến tôi thỏa mãn như tôi nghĩ. Nếu tôi có rời bỏ thế gian ngay hôm nay, tôi cũng chẳng thấy có gì khác biệt hơn so với mọi ngày.”

“Việc đó khiến anh cảm thấy thế nào?”

“Chán nản”, tôi thành thật thú nhận. “Tôi biết tôi có tài. Thật ra, tôi từng là một họa sĩ giỏi khi còn trẻ, cho đến khi nghề luật sư thu hút tôi với sự hứa hẹn về một cuộc sống ổn định hơn.”

“Anh có bao giờ ước mình đã theo đuổi nghề họa sĩ không?”

“Tôi thật sự chưa suy nghĩ nhiều đến chuyện đó. Nhưng tôi có thể nói chắc một điều. Khi vẽ, tôi thấy mình như đang ở Thiên Đường.”

“Điều đó thật sự truyền nhiệt huyết cho anh đúng không?”

“Hoàn toàn đúng. Tôi quên hết thời gian khi đang ở trong xưởng vẽ. Tôi sẽ đắm chìm trong khung tranh. Đó là một sự giải thoát thật sự đối với tôi. Cảm giác cứ như thể tôi vượt lên khỏi giới hạn của thời gian và đi vào một chiều kích khác vậy.”

“Đây chính là sức mạnh của sự tập trung tâm trí khi theo đuổi công việc mình yêu thích đấy John. Goethe từng nói, ‘Chúng ta được định hình và tạo dáng theo những gì chúng ta yêu thích’. Có thể *Dharma* của anh là thấp sáng thế giới này bằng những khung cảnh tươi đẹp. Ít nhất thì anh cũng nên dành một chút thời gian để vẽ mỗi ngày.”

“Vậy có cách nào để tôi áp dụng triết lý này vào những điều ít phức tạp hơn việc thay đổi cuộc đời không?”, tôi tươi cười hỏi.

“Tốt thôi”, Julian đáp. “Ví dụ như việc gì nào?”

“Ví dụ như một trong những mục tiêu của tôi, dù là nhỏ thôi, là làm sao để mất cái bụng bia mà tôi phải vác mỗi ngày. Tôi nên bắt đầu từ đâu đây?”

“Đừng ngại ngùng vì chuyện đó. Anh sẽ trở thành bậc thầy trong nghệ thuật thiết lập và đạt được mục tiêu bằng cách bắt đầu từ những việc nhỏ.”

“Hành trình vạn dặm bắt đầu từ một bước chân đúng không?”, tôi hỏi ngay.

“Chính xác là vậy. Việc đạt được những thành tựu nho nhỏ là một bước chuẩn bị để anh có thể thực hiện những mục tiêu lớn hơn. Thế nên, để trả

lời một cách thẳng thắn cho câu hỏi của anh, thì không có gì sai trong việc đưa ra một loạt những mục tiêu nhỏ trong quá trình lên kế hoạch cho những mục tiêu lớn.”

Julian nói với tôi rằng các nhà hiền triết Sivana đã tạo ra một phương pháp năm bước để đạt được các mục tiêu của họ và thực hiện các sứ mệnh của đời mình. Phương pháp này rất đơn giản, thiết thực và hiệu quả. Bước đầu tiên là hình dung trong tâm trí một hình ảnh rõ ràng về kết quả mong muốn. Theo Julian, nếu kết quả đó là giảm cân thì mỗi sáng ngay sau khi thức dậy, tôi phải tưởng tượng bản thân mình là một người gọn gàng, săn chắc, đầy sức sống và dồi dào năng lượng. Hình ảnh này càng rõ nét chừng nào thì quá trình thực hiện sẽ càng hiệu quả chừng ấy. Anh bảo rằng tâm trí chúng ta chính là một nguồn sức mạnh, và hành động “hình dung” đơn giản này sẽ mở ra cánh cổng dẫn tới việc hiện thực hóa mong muốn ấy. Bước hai là tạo cho bản thân một ít áp lực tích cực.

“Nguyên nhân chính khiến người ta không thực hiện đến cùng các quyết tâm mà họ đưa ra là vì việc quay về lối mòn cũ quá dễ dàng. Áp lực không phải lúc nào cũng là điều xấu. Áp lực có thể tạo cảm hứng để anh gặt hái được những thành quả tuyệt vời. Người ta thường đạt được những điều vĩ đại khi họ bị dồn đến chân tường và buộc phải khai thác tiềm năng sẵn có bên trong.”

“Vậy làm sao để tôi tạo ra ‘áp lực tích cực’ này cho bản thân?”, tôi hỏi và bắt đầu suy nghĩ về những cách khả thi để áp dụng phương pháp này vào mọi thứ, từ việc thức dậy sớm cho đến việc trở thành một người cha kiên nhẫn và giàu tình thương hơn.

“Có rất nhiều cách để làm việc này. Một trong những cách tốt nhất là đưa ra một lời hứa công khai. Hãy nói với mọi người anh quen biết rằng anh sẽ giảm cân hoặc viết tiểu thuyết hoặc bất cứ điều gì, tùy vào mục tiêu của anh. Một khi anh đã công khai mục tiêu của mình với cả thế giới, lập tức sẽ có một áp lực thôi thúc anh thực hiện mục tiêu ấy, bởi chẳng ai muốn trở thành kẻ thất bại trong mắt người khác. Ở Sivana, các vị thầy của tôi còn dùng những cách dữ dội hơn để tạo ra áp lực tích cực này. Họ tuyên bố với nhau rằng nếu họ không thực hiện được cam kết của mình, ví dụ như nhịn ăn một tuần hoặc mỗi ngày thức dậy lúc bốn giờ sáng để ngồi thiền, thì họ sẽ phải đi xuống thác nước lạnh giá và đứng dưới dòng thác cho đến khi tay chân tê cóng. Đây là một minh họa rõ ràng nhất để chứng

minh sức mạnh của loại áp lực này đối với việc xây dựng các thói quen tốt và đạt được các mục tiêu.”

“Cụm từ ‘rõ ràng nhất’ có vẻ chưa phản ánh đúng sự thật đâu, Julian. Phải gọi là một nghi thức kỳ quái!”

“Nhưng lại cực kỳ hiệu quả. Điểm chính yếu ở đây là khi anh rèn luyện để tâm trí liên kết niềm vui với thói quen tốt và sự trừng phạt với thói quen xấu thì những điểm yếu của anh sẽ nhanh chóng được gạt bỏ.”

“Anh bảo có năm bước tôi cần thực hiện để biến những mong muốn của mình thành hiện thực. Thế ba bước còn lại là gì?”, tôi nôn nóng hỏi.

“Đúng thế, John. Bước thứ nhất là hình dung rõ ràng về kết quả mong muốn. Bước thứ hai là tạo áp lực tích cực giúp cho bản thân luôn có cảm hứng để phấn đấu. Bước thứ ba khá đơn giản: đừng bao giờ đưa ra một mục tiêu mà không kèm theo một bảng tiến độ thực hiện. Để truyền sức sống cho mục tiêu, anh phải đưa ra thời hạn cụ thể để hoàn thành mục tiêu đó. Việc này cũng giống như khi anh chuẩn bị hồ sơ cho các vụ án vậy; anh sẽ luôn ưu tiên tập trung vào những vụ án mà thẩm phán đã lên lịch xét xử ngay ngày mai hơn là những vụ chưa có lịch xét xử.”

“À, nhân tiện”, Julian giải thích thêm, “hãy nhớ rằng một mục tiêu chưa được viết ra bằng giấy trắng mực đen thì chưa thể gọi là mục tiêu. Hãy đi mua một quyển nhật ký, một tập giấy ghi chú rẻ tiền cũng được. Hãy gọi nó là Quyển sổ Ước mơ của anh và viết vào đó tất cả những khát vọng, mục tiêu và mơ ước của mình. Hãy tìm hiểu bản thân để biết đi đâu mà mình luôn mong muốn là gì”.

“Không phải là tôi đã hiểu bản thân rồi sao?”

“Hầu hết mọi người đều không thật sự hiểu chính mình. Họ chưa bao giờ dành thời gian để nhận biết những điểm mạnh, điểm yếu, hy vọng và ước mơ của bản thân. Người Trung Hoa đã định nghĩa hình ảnh của một người như sau. Có ba tấm gương tạo thành hình ảnh phản chiếu của một con người: tấm gương đầu tiên là cách bạn nhìn nhận bản thân, tấm gương thứ hai là cách người khác nhìn nhận về bạn, tấm gương thứ ba phản chiếu sự thật. Hãy nhận biết bản thân mình, John. Hãy nhận biết sự thật.

Hãy chia Quyển sổ Ước mơ của anh thành những phần riêng biệt cho các mục tiêu liên quan đến những lĩnh vực khác nhau của cuộc sống. Ví dụ, anh có thể dành những phần riêng cho các mục tiêu về sức khỏe thể chất, mục tiêu về tài chính, mục tiêu tăng cường các thế mạnh cá nhân, mục tiêu

về xã hội và các mối quan hệ, có lẽ quan trọng nhất là những mục tiêu về tinh thần.”

“Nghe có vẻ thú vị đấy! Tôi chưa bao giờ nghĩ đến việc làm đi đâu gì có tính sáng tạo như thế cho bản thân. Tôi thật sự cần bắt đầu thử thách bản thân nhiều hơn.”

“Tôi đồng ý. Một phương pháp hiệu quả khác mà tôi học được đó là hãy đưa vào Quyển sổ Ước mơ nhiều hình ảnh về những thứ anh mong muốn và cả hình ảnh của những người đã trau dồi các khả năng, tài năng và phẩm chất mà anh hy vọng có thể noi theo. Quay trở lại với anh và cái bụng bia của anh, nếu anh muốn giảm cân và có một thể hình nổi bật, hãy dán ảnh của một vận động viên ma-ra-tông hoặc một vận động viên thể thao xuất sắc vào Quyển sổ Ước mơ của mình. Nếu anh muốn trở thành người chồng tốt nhất thế giới thì sao không dán ảnh một người đại diện cho đi đầu đó, cha anh chẳng hạn, và cho nó vào phần ‘các mối quan hệ’ trong quyển sổ. Nếu anh đang mơ về một căn biệt thự bên bờ biển hoặc một chiếc xe hơi thể thao, thì hãy tìm các bức ảnh khơi nguồn cảm hứng về những thứ ấy và đưa chúng vào Quyển sổ Ước mơ. Sau đó, anh phải xem lại quyển sổ ấy mỗi ngày, dù chỉ trong vài phút. Hãy biến nó thành một người bạn của anh. Các kết quả thu được sẽ khiến anh kinh ngạc đấy.”

“Đây quả là những hiểu biết mang tính đột phá, Julian ạ. Ý tôi là, mặc dù những ý tưởng này đã có từ nhiều thế kỷ trước, nhưng tất cả mọi người mà tôi biết ngày nay vẫn có thể cải thiện chất lượng cuộc sống của họ bằng cách áp dụng dù chỉ vài phương pháp trong sổ đó. Hẳn vợ tôi sẽ muốn có một Quyển sổ Ước mơ. Có thể cô ấy sẽ dán đầy quyển sổ những hình ảnh của tôi khi không có cái bụng bia này.”

“Thật ra nó cũng không to lắm đâu”, Julian nói với giọng an ủi.

“Thế thì tại sao Jenny lại gọi tôi là ‘Ông Bánh Vòng’ cơ chứ?”, tôi ngoác miệng cười.

Julian bắt đầu cười lớn, thế là tôi cũng cười theo. Chẳng mấy chốc mà cả hai chúng tôi đã cười lăn cười bò.

“Tôi đoán là nếu ta không thể cười chính mình thì ta có thể cười ai được chứ?”, tôi vừa nói vừa cười khúc khích.

“Rất đúng, anh bạn ạ. Khi tôi còn bị trói buộc trong lối sống trước kia của mình, một trong những vấn đề chính của tôi là luôn xem mọi thứ quá nghiêm trọng. Giờ thì tôi sống vui vẻ và vô tư hơn nhiều. Tôi tận hưởng tất cả những món quà của cuộc sống, dù chúng có nhỏ bé đến đâu.”

Nhưng tôi đang đi lạc đề rồi. Tôi có rất nhiều điều để nói với anh và tất cả cứ tuôn ra cùng một lúc. Hãy quay lại với phương pháp năm bước để đạt được mục tiêu và hoàn thành các mục đích của đời mình. Một khi anh đã hình thành một hình ảnh rõ ràng trong tâm trí về kết quả mình mong muốn, tạo ra một ít áp lực đằng sau nó, đề ra thời hạn để thực hiện và nghiêm chỉnh viết ra giấy trắng mực đen, bước tiếp theo là áp dụng đi đầu mà Yogi Raman gọi là Quy luật 21 Ngày Kỳ diệu. Những con người có tri thức ở thế giới của ông ấy tin rằng để một hành vi mới kết tinh thành một thói quen, người ta phải thực hiện nó trong hai mươi một ngày liên tục.”

“Có gì đặc biệt trong hai mươi một ngày đó à?”

“Các nhà hiền triết là những bậc thầy trong việc tạo ra những thói quen mới tốt đẹp, đóng vai trò dẫn dắt cuộc sống của họ. Yogi Raman từng nói với tôi rằng một thói quen xấu khi đã được hình thành thì sẽ không thể nào xóa đi được.”

“Nhưng chẳng phải suốt cả đêm nay anh đã khuyến khích tôi thay đổi cách sống của mình sao? Làm sao tôi có thể thực hiện đi đầu đó nếu tôi không thể xóa đi bất cứ thói quen xấu nào của mình?”

“Tôi nói không thể xóa đi những thói quen xấu, chứ tôi không nói không thể thay thế những thói quen tiêu cực”, Julian nhấn mạnh.

“Ồi, Julian, anh đúng là sắc sảo về từ ngữ. Nhưng tôi nghĩ là mình đã hiểu ý anh rồi.”

“Cách duy nhất để thiết lập và duy trì một thói quen mới là hướng thật nhiều năng lượng tập trung vào nó đến nỗi thói quen cũ bị gạt ra như một vị khách không được hoan nghênh. Quá trình thiết lập này nhìn chung mất khoảng hai mươi một ngày, tương ứng với khoảng thời gian cần thiết để tạo ra một đường dẫn truyền thần kinh mới.”

“Giả sử tôi muốn bắt đầu thực hành phương pháp Tâm của Hoa hồng để loại bỏ thói quen lo lắng và có một nhịp sống bình yên hơn, thì tôi có phải thực hiện nó vào cùng một thời điểm mỗi ngày hay không?”

“Hỏi rất hay! Đi đầu đầu tiên tôi phải nói với anh là anh không *phải* làm bất cứ việc gì cả. Mọi thứ mà tôi chia sẻ đêm nay, tôi đầu nói trong vai trò của một người bạn thật lòng quan tâm đến sự phát triển và tiến bộ của anh. Mỗi chiến lược, công cụ và phương pháp đầu đã được kiểm chứng qua thời gian về hiệu quả và những kết quả thực tế có thể đo lường được. Đi đầu này tôi có thể đảm bảo với anh. Mặc dù trong lòng tôi rất muốn nài nỉ anh thử hết tất cả những phương pháp của các nhà hiền triết, nhưng lương tâm

lại bảo tôi hãy cứ đơn giản hoàn thành nhiệm vụ của mình và chia sẻ hết với anh những tri thức mà tôi được lĩnh hội, còn việc thực hiện chúng thế nào thì để anh quyết định. Quan điểm của tôi là thế này: đừng bao giờ làm việc gì chỉ vì anh buộc phải làm. Lý do duy nhất để làm một việc nào đó là vì anh thật sự muốn làm và vì anh biết đó là đi đâu đúng đắn nên làm.”

“Rất hợp lý, Julian. Anh đừng lo, chưa lúc nào tôi cảm thấy anh đang nhồi nhét những kiến thức này vào đầu tôi cả. Dù sao thì thứ duy nhất mà tôi có thể nhồi nhét vào cơ thể mình những ngày này là một hộp bánh vòng – và chuyện đó thì có gì lớn lao đâu”, tôi bông đùa.

Julian cười vui vẻ. “Cảm ơn, anh bạn. Bây giờ, để trả lời câu hỏi của anh, tôi đề nghị anh thử thực hiện phương pháp Tâm của Hoa hồng vào cùng một thời điểm mỗi ngày và tại cùng một địa điểm. Có một sức mạnh to lớn ẩn chứa bên trong các hoạt động cố định. Các ngôi sao thể thao ăn cùng một chế độ hoặc buộc dây giày của mình theo cùng một kiểu trước một trận đấu lớn để mở ra nguồn sức mạnh của nghi thức. Các thành viên nhà thờ thực hiện cùng một nghi lễ, mặc cùng một loại lễ phục cũng là những người đang sử dụng sức mạnh của nghi thức. Thậm chí các doanh nhân luôn đi một con đường cố định, hay nói lại cùng một bài phát biểu trước một buổi thuyết trình lớn cũng đang áp dụng sức mạnh của nghi thức. Anh thấy đấy, khi anh thêm bất kỳ hoạt động nào vào thói quen sinh hoạt hàng ngày bằng cách thực hiện nó theo cùng một cách thức, vào cùng một thời điểm mỗi ngày, nó sẽ nhanh chóng trở thành một thói quen.

Ví dụ, hầu hết mọi người sẽ làm cùng một việc khi vừa thức dậy như một phản xạ không cần suy nghĩ. Họ mở mắt, ra khỏi giường, đi vào phòng tắm và bắt đầu đánh răng. Thế nên, hãy tập trung vào mục tiêu của mình trong khoảng thời gian hai mươi một ngày và thực hiện hoạt động mới vào cùng một thời điểm mỗi ngày trong khoảng thời gian này. Điệu này sẽ biến nó thành một phần trong nếp sinh hoạt của anh. Rồi anh sẽ nhanh chóng hình thành được thói quen mới – dù đó là ngửi thiêu, dậy sớm hoặc đọc sách khoảng một tiếng mỗi ngày – dễ dàng như cách anh đánh răng vậy.”

“Thế còn bước cuối cùng để đạt được mục tiêu và tiến gần hơn đến mục đích của đời mình là gì?”

“Bước cuối cùng trong phương pháp của các nhà hiền triết là một bước có tính khả dụng tương đương như cách anh tiến bước trên đường đời.”

“Tách trà của tôi vẫn cạn”, tôi nói với giọng nghiêm túc.

“Hãy tận hưởng quá trình. Các nhà hiền triết Sivana vẫn thường nói về triết lý này. Họ thật sự tin rằng một ngày không có tiếng cười, hay một ngày không có tình yêu thương là một ngày không có sự sống.”

“Tôi không chắc là mình theo kịp anh.”

“Tất cả những gì tôi đang nói là hãy chắc rằng anh cảm thấy vui vẻ khi tiến bước trên con đường dẫn đến những mục tiêu và ý nghĩa cuộc đời mình. Đừng bao giờ quên tầm quan trọng của việc sống với một lòng hân hoan vô hạn. Đừng bao giờ làm ngơ trước vẻ đẹp tuyệt vời của sự sống xung quanh mình. Ngày hôm nay và khoảnh khắc tôi và anh đang chia sẻ với nhau đây chính là một món quà. Hãy duy trì tinh thần hăng hái, vui vẻ và hiếu kỳ như thế này. Hãy tập trung vào mục đích đời mình và sống với tinh thần phục vụ mọi người không vị kỷ. Tất cả những chuyện còn lại đã có sự an bài của vũ trụ. Đây là một trong những quy luật tự nhiên chuẩn xác nhất.”

“Và không bao giờ hối tiếc những việc xảy ra trong quá khứ?”

“Chính xác. Không có sự hỗn loạn trong vũ trụ này. Mọi việc đã và sẽ xảy đến với anh đều có một ý nghĩa nhất định. Hãy nhớ những điều tôi đã nói với anh. Mỗi trải nghiệm đều mang đến những bài học. Thế nên hãy thôi tập trung quá nhiều vào những việc không quan trọng. Hãy tận hưởng cuộc sống.”

“Chỉ thế thôi sao?”

“Tôi vẫn còn rất nhiều tri thức khác để chia sẻ cùng anh. Anh có một không?”

“Không một chút nào. Thật ra tôi còn cảm thấy khá hưng phấn. Anh đúng là một người tạo động lực thúc đẩy mạnh mẽ, Julian ạ. Anh có bao giờ nghĩ đến một chương trình phóng sự quảng cáo chưa?”, tôi hỏi đùa.

“Tôi không hiểu”, Julian lịch sự trả lời.

“Đừng bận tâm, chỉ là một nỗ lực hài hước yếu kém của tôi thôi.”

“Được rồi. Trước khi chúng ta tiếp tục với câu chuyện ngụ ngôn của Yogi Boman, còn một điểm cuối cùng về việc vươn tới các mục tiêu và mơ ước mà tôi muốn nhấn mạnh với anh.”

“Anh cứ nói đi.”

“Có một từ mà các nhà hiền triết luôn nói về nó với một sự tôn kính.”

“Tôi đang nghe đây.”

“Từ này rất đơn giản và dường như chứa đựng một ý nghĩa sâu sắc đối với họ, nó thường xuyên xuất hiện trong những cuộc trò chuyện hàng ngày

của họ. Từ mà tôi đang nói đến là ‘đam mê’ và đó là từ mà anh phải luôn đặt lên hàng đầu trong tâm trí mình khi theo đuổi sứ mệnh và đạt được các mục tiêu đề ra. Một niềm đam mê cháy bỏng chính là nguồn nhiên liệu mạnh mẽ nhất để anh thực hiện những ước mơ của mình. Trong xã hội ngày nay, chúng ta đã đánh mất niềm đam mê. Chúng ta làm việc không phải vì yêu thích công việc đó. Chúng ta làm vì cảm thấy buộc phải như vậy. Đây chính là yếu tố gây ra nỗi bất hạnh. Ở đây tôi không nói đến đam mê về tình ái, mặc dù nó cũng là một thành phần khác tạo nên cuộc sống thành công và giàu cảm hứng. Điều tôi đang nói đến là niềm đam mê đối với cuộc sống. Hãy lấy lại niềm vui sướng khi mỗi sáng thức giấc thấy mình đầy năng lượng và hân hoan. Hãy thổi ngọn lửa đam mê vào trong mọi việc anh làm. Anh sẽ nhanh chóng thu về những phần thưởng tuyệt vời, cả về vật chất lẫn tinh thần.”

“Anh nói nghe có vẻ đơn giản quá.”

“Thật sự đơn giản thế đấy. Kể từ đêm nay trở đi, hãy nắm toàn quyền kiểm soát cuộc đời mình. Anh phải kiên quyết làm chủ vận mệnh của chính mình. Hãy đưa cuộc đua của riêng anh. Hãy khám phá sứ mệnh của anh trong cuộc đời này và bắt đầu trải nghiệm cảm giác ngất ngây của một cuộc sống tràn đầy cảm hứng. Cuối cùng, hãy luôn ghi nhớ rằng những gì ở phía sau và phía trước anh đều chẳng là gì so với những giá trị ở bên trong anh.”

“Cảm ơn anh, Julian. Tôi thật sự cần nghe những điều này. Tôi chưa bao giờ nhận ra các khiếm khuyết trong cuộc đời mình cho đến tận đêm nay. Tôi đã đi lang thang vô định qua cuộc đời này mà chẳng biết mục đích thật sự của mình là gì. Mọi thứ sẽ phải thay đổi. Tôi hứa với anh đấy. Tôi rất biết ơn vì những điều anh đã chia sẻ đêm nay.”

“Không có chi đâu, anh bạn. Tôi chỉ là đang hoàn thành mục đích *của chính mình* đó thôi.”

TÓM TẮT CHƯƠNG 8



Biểu tượng:

Nguyên tắc: Theo đuổi mục đích đời mình

Bài học:

- Mục đích của cuộc sống là sống có mục đích.
- Việc khám phá và thực hiện sứ mệnh của đời mình sẽ mang đến một cuộc sống mãn nguyện lâu bền.
- Thiết lập những mục tiêu rõ ràng trong cuộc sống cá nhân, sự nghiệp lẫn đời sống tinh thần, và hãy can đảm thực hiện chúng.

Phương pháp:

- Sức mạnh của việc tìm hiểu bản thân
- Phương pháp năm bước để đạt mục tiêu

Đừng bao giờ quên tầm quan trọng của việc sống với một lòng hân hoan vô hạn. Đừng bao giờ làm ngơ trước vẻ đẹp tuyệt vời của mọi sự sống quanh mình. Ngày hôm nay và khoảnh khắc này là một món quà. Hãy tập trung vào mục đích của đời mình. Vũ trụ sẽ an bài mọi sự còn lại.

Chương 9

Nghệ Thuật Tự Lãnh Đạo

Người tài giỏi luôn không ngừng trau dồi bản thân.

– **Khổng Tử**

“**T**hời gian trôi nhanh thật”, Julian nói trước khi tự rót thêm cho mình một tách trà. “Trời sẽ sáng rất nhanh thôi. Anh muốn tôi tiếp tục không, hay bao nhiêu đó đã đủ cho đêm nay?”

Không đời nào tôi lại để con người đang nắm giữ trong tay những viên ngọc tri thức quý giá này bỏ dở câu chuyện ở đây. Thoạt nghe thì câu chuyện của Julian giống như một sản phẩm của trí tưởng tượng. Nhưng khi thật sự lắng nghe và tiếp thu triết lý vượt thời gian mà anh đã được ban tặng, tôi đã trở nên vững tin vào những điều anh nói. Đây không phải là những lời nông cạn vì mục đích tư lợi của một con buôn rẻ tiền. Julian là một con người rất có uy tín. Anh nói được làm được, và thông điệp của anh hoàn toàn là sự thật. Tôi tin anh.

“Xin hãy tiếp tục, Julian, tôi có nhiều thời gian mà. Tối nay bọn trẻ ngủ ở nhà ông bà, còn Jenny thì phải vài giờ nữa mới thức dậy.”

Nhận thấy sự chân thành của tôi, anh tiếp tục với câu chuyện ngụ ngôn mà Yogi Boman đã kể nhằm minh họa cho những tri thức về việc vun đắp một cuộc sống ý nghĩa, phong phú và tươi sáng hơn.

“Tôi đã nói với anh rằng khu vườn trong câu chuyện đại diện cho khu vườn màu mỡ của tâm trí anh, một khu vườn đầy những báu vật và vô số của cải. Tôi cũng đã nói với anh về ngọn hải đăng như một biểu tượng đại diện cho sức mạnh của các mục tiêu và tầm quan trọng của việc khám phá ra sứ mệnh đời mình. Anh sẽ nhớ lại những điểm đó khi chúng ta tiếp tục câu chuyện này, khi cánh cửa của ngọn hải đăng chầm chậm mở ra và một võ sĩ sumo cao 2,7 mét, nặng hơn 400 ký oai vệ bước ra.”

“Nghe cứ như cảnh trong phim Godzilla.”

“Hồi nhỏ tôi rất mê bộ phim đó.”

“Tôi cũng thế. Nhưng đừng để tôi cắt ngang câu chuyện của anh”, tôi đáp.

“Vị võ sĩ sumo đại diện cho một yếu tố rất quan trọng trong hệ thống giúp thay đổi cuộc đời của các nhà hiền triết Sivana. Yogi Raman nói với tôi rằng nhiều thế kỷ trước ở phương Đông cổ đại, nhiều bậc thầy vĩ đại đã phát triển và hoàn thiện một triết lý gọi là *kaizen*. Từ tiếng Nhật này có nghĩa là sự cải tiến liên tục và không ngừng. Nó chính là dấu ấn cá nhân của những con người đang sống một cuộc đời tỉnh thức trọn vẹn và vượt trội.”

“Thế khái niệm *kaizen* này đã khiến cuộc sống của các nhà hiền triết thêm phong phú như thế nào?”, tôi hỏi.

“Như tôi đã từng đề cập đấy, John, thành công bên ngoài bắt nguồn từ thành công ở bên trong. Nếu anh thật sự muốn cải thiện thế giới bên ngoài của mình, dù đó là sức khỏe, các mối quan hệ, hay tình trạng tài chính, thì trước tiên anh phải cải thiện thế giới nội tâm của mình. Cách hiệu quả nhất để làm việc này là thực hành việc cải thiện bản thân liên tục. Làm chủ bản thân chính là yếu tố quyết định để làm chủ cuộc đời.”

“Julian, tôi hy vọng anh không phiền khi tôi nói đi đâu này, nhưng đối với tôi, tất cả những gì anh nói về ‘thế giới nội tâm’ của một người nghe có vẻ rất khó hiểu. Anh nên nhớ tôi chỉ là một luật sư tằm trung sống ở vùng ngoại ô, sở hữu một chiếc xe bán tải nhỏ đỗ ở lối đi trước nhà và một chiếc máy cắt cỏ nằm trong ga-ra.

Những gì anh nói với tôi đến thời điểm này đều rất hợp lý. Thật sự thì hầu hết những gì anh đã chia sẻ đều có vẻ là những kiến thức rất phổ thông, mặc dù tôi biết rằng chúng không còn phổ biến lắm trong thời buổi này. Nhưng tôi phải nói với anh rằng tôi gặp chút khó khăn trong việc nắm bắt khái niệm *kaizen* và việc cải thiện thế giới nội tâm. Chính xác thì chúng ta đang nói về vấn đề gì vậy?”

Julian lập tức trả lời, “Trong xã hội của chúng ta, những người thiếu kiến thức thường bị gán cho cái mác yếu kém. Tuy nhiên, chính những người thể hiện kiến thức yếu kém và tìm kiếm sự hướng dẫn đó mới là những người tìm ra con đường dẫn đến sự khai sáng trước bất kỳ ai khác. Những câu hỏi của anh rất chân thật và cho tôi thấy rằng anh rất cởi mở trước các ý tưởng mới. Sự thay đổi là nguồn lực mạnh mẽ nhất trong xã hội của chúng ta ngày nay. Hầu hết mọi người đều sợ nó, thế nhưng những người thông thái thì biết tận dụng nó. Nguyên tắc then chốt truyền thống nói về

tâm trí của một người mới bắt đầu như sau: những người giữ cho tâm trí mình rộng mở trước mọi khái niệm mới – *những người mà tách trà của họ luôn cạn* – sẽ luôn vươn đến các thành tựu và sự thỏa mãn cao hơn. Đừng bao giờ chần chừ với việc đưa ra câu hỏi, dù là những câu hỏi cơ bản nhất. Chúng chính là phương pháp hiệu quả nhất để mở ra những kiến thức mới”.

“Cảm ơn anh, nhưng tôi vẫn chưa hiểu rõ về kaizen.”

“Khi tôi nói đến việc cải thiện thế giới nội tâm, tôi chỉ đơn giản là nói về sự tự cải thiện và phát triển bản thân. Đó chính là điều tốt đẹp nhất anh có thể làm cho chính mình. Có thể anh nghĩ rằng mình quá bận rộn nên không thể làm những việc đó, nhưng suy nghĩ này là một sai lầm to lớn. Anh thấy đấy, khi anh dành thời gian để xây dựng một con người mạnh mẽ, đầy kỷ luật, năng lượng, sức mạnh và sự lạc quan thì anh sẽ có mọi thứ và làm được mọi điều mình muốn ở thế giới bên ngoài.

Khi anh đã vun đắp một lòng tin vững chắc vào khả năng của mình và một tinh thần bất khuất, thì không gì có thể ngăn cản anh thành công trong những việc mình đang theo đuổi và được sống với những thành quả xứng đáng. Việc dành thời gian để làm chủ tâm trí, chăm sóc cơ thể và nuôi dưỡng tâm hồn sẽ giúp anh phát triển cuộc sống thêm phong phú và tràn đầy sinh lực. Nó giống như đi đầu mà Epictetus đã nói cách đây nhiều năm, ‘Không có con người tự do nào mà lại không tự làm chủ bản thân mình’.”

“Vậy kaizen thật ra là một khái niệm rất thiết thực.”

“Đúng vậy. Hãy nghĩ mà xem, John. Làm thế nào một người có thể lãnh đạo một công ty nếu anh ta thậm chí không lãnh đạo được chính mình? Làm thế nào anh có thể nuôi dưỡng một gia đình nếu anh chưa học cách nuôi dưỡng và chăm sóc chính mình? Làm thế nào anh có thể làm được việc tốt nếu tâm trạng anh không tốt? Anh hiểu ý tôi chứ?”

Tôi gật đầu đồng ý. Đây là lần đầu tiên tôi suy nghĩ nghiêm túc về tầm quan trọng của việc cải thiện bản thân. Tôi đã luôn nghĩ rằng tất cả những người mà tôi bắt gặp đang đọc những quyển sách có tựa đại loại như: *The Power of Positive Thinking* (tạm dịch: *Sức mạnh của Suy nghĩ Tích cực*) hoặc *MegaLiving!* (tạm dịch: *Sống không giới hạn*) ở ga tàu điện ngầm là những tâm hồn ưu phiền đang tuyệt vọng tìm kiếm một liều thuốc nào đó để giúp họ trở lại trạng thái bình thường. Giờ thì tôi nhận ra rằng những người dành thời gian để rèn luyện sức mạnh bản thân chính là những người mạnh mẽ nhất, và chỉ có thông qua việc cải thiện chính mình, chúng ta mới

có thể hy vọng cải thiện được cuộc sống của nhiều người khác. Rồi tôi bắt đầu suy ngẫm về tất cả những việc mà tôi có thể thay đổi cho tốt hơn. Chắc chắn tôi có thể tận dụng nguồn năng lượng mới dồi dào hơn và một sức khỏe cường tráng mà việc tập thể dục mang lại. Việc kiềm chế tính nóng nảy và thói quen ngắt lời người khác có thể làm nên những kỳ tích trong mối quan hệ giữa tôi với vợ và các con. Và việc loại bỏ thói quen lo lắng sẽ mang đến cho tôi sự bình an nội tâm và niềm hạnh phúc viên mãn mà tôi luôn tìm kiếm. Càng nghĩ về việc này, tôi càng thấy mình có thể cải thiện được nhiều điều hơn.

Khi bắt đầu nhìn thấy tất cả những điều tích cực sẽ ào ạt chảy vào cuộc sống của mình thông qua việc trau dồi những thói quen tốt, tôi trở nên rất hào hứng. Nhưng tôi nhận ra điều mà Julian muốn nói đến không chỉ là tầm quan trọng của việc tập thể dục mỗi ngày, chế độ ăn uống lành mạnh và lối sống cân bằng. Những gì anh đã được lĩnh hội trên đỉnh Hy Mã Lạp Sơn có ý nghĩa sâu sắc và giá trị hơn nhiều so với những việc này. Anh đã nói về tầm quan trọng của việc xây dựng một cá tính mạnh mẽ, phát triển một ý chí bền bỉ và sống với lòng can đảm. Anh nói rằng ba phẩm chất này sẽ đưa người ta đến với một cuộc sống không chỉ đạo đức mà còn đầy thành tựu, sự mãn nguyện và cả bình yên nội tâm. Can đảm là một đức tính mà mọi người đều có thể nuôi dưỡng và nó chắc chắn sẽ mang đến những ích lợi to lớn về lâu dài.

“Vậy lòng can đảm có liên quan thế nào đến sự tự lãnh đạo và phát triển bản thân?”, tôi thắc mắc.

“Lòng can đảm cho phép anh làm chủ cuộc đua của mình. Lòng can đảm cho phép anh làm bất cứ việc gì anh muốn vì anh biết việc đó là đúng đắn. Lòng can đảm giúp anh tự kiểm soát bản thân để kiên trì trong những tình huống mà người khác đã thất bại. Cuối cùng, mức độ can đảm của anh tỷ lệ thuận với sự thỏa mãn mà anh sẽ nhận được. Nó giúp cho anh nhận ra những điều kỳ diệu tuyệt vời trong thiên anh hùng ca của đời mình. Và những ai làm chủ bản thân luôn có đầy lòng can đảm.”

“Được rồi. Tôi đang dần hiểu ra sức mạnh của việc trau dồi bản thân. Vậy tôi nên bắt đầu từ đâu?”

Julian trở lại với cuộc trò chuyện giữa anh và Yogi Raman trên đỉnh núi cao, vào một đêm mà theo anh nhớ là bầu trời đêm ấy lấp lánh muôn ngàn ánh sao tuyệt đẹp.

“Lúc đầu, bản thân tôi cũng cảm thấy khó khăn để hiểu đúng về khái niệm tự cải thiện này. Suy cho cùng, tôi là một luật sư cừ khôi được đào tạo tại Đại học Harvard danh giá, người chẳng có thời gian để cho những kẻ mà tôi cho là có kiểu tóc xấu xí thường lang thang ở các sân bay nhồi nhét mô lý thuyết của Thời Đại Mới vào đầu mình. Nhưng tôi đã sai. Chính tư duy bảo thủ ấy đã kìm hãm cuộc đời tôi suốt nhiều năm qua. Càng lắng nghe Yogi Boman, tôi càng suy ngẫm nhiều hơn về nỗi đau và những thống khổ trong cuộc đời trước đây của mình. Và từ đó, tôi càng chào đón triết lý kaizen – sự cải tiến liên tục không ngừng của trí tuệ, cơ thể và tâm hồn – bước vào cuộc đời mới của mình”, Julian thừa nhận.

“Vì sao gần đây tôi thường nghe nhiều về ‘trí tuệ, cơ thể và tâm hồn’ thế nhỉ? Hầu như không lúc nào bật tivi lên mà không nghe ai đó đề cập đến những đi đâu này.”

“Đây chính là bộ ba món quà mà anh được ban tặng khi sinh ra trên đời này. Chỉ cải thiện trí tuệ mà không chăm sóc cơ thể thì kết quả sau cùng cũng chỉ là chiến thắng rỗng tuếch. Nâng tầm trí tuệ và sức khỏe thể chất lên mức cao nhất mà không bồi dưỡng tâm hồn sẽ khiến anh thấy trống rỗng và không thỏa mãn. Nhưng khi anh dồn hết năng lượng của mình vào việc giải phóng toàn bộ tiềm năng của bộ ba này, anh sẽ tận hưởng được cảm giác ngây ngất mê ly của một cuộc đời được khai sáng.”

“Anh khiến tôi hào hứng lắm rồi đấy, anh bạn ạ.”

“Trở lại với câu hỏi nên bắt đầu từ đâu của anh, tôi hứa trong ít phút tiếp theo sẽ hướng dẫn anh một số phương pháp cổ xưa rất hiệu quả. Nhưng trước tiên, tôi phải chia sẻ một ví dụ minh họa thực tế này đã. Anh hãy vào vị trí chuẩn bị thực hiện động tác hít đất đi.”

Tôi thầm nghĩ, “Ôi trời, Julian trở thành một sĩ quan huấn luyện trong quân đội rồi”. Với sự hiếu kỳ và mong muốn giữ cho tách trà của mình luôn cạn, tôi làm theo yêu cầu của anh.

“Giờ thì hãy hít đất càng nhiều càng tốt. Đừng dừng lại cho đến khi anh thật sự chắc rằng mình không thể làm thêm được nữa.”

Tôi đã đánh vật với bài tập thể dục này. Thân hình hơn 90 ký của tôi chẳng mấy khi vận động, cùng lắm là tôi chỉ đi bộ đến cửa hàng McDonald's gần nhất với bọn trẻ hoặc múa vài đường golf với mấy cộng sự của mình. Mười lăm cái hít đất đầu tiên là một cực hình. Sức nóng của đêm mùa hè hôm ấy cùng với sự khó chịu khiến tôi vã mồ hôi như tắm. Tuy nhiên, tôi quyết tâm không để lộ bất kỳ dấu hiệu nào của sự yếu đuối

và tiếp tục thực hiện cho đến khi sự kiêu căng của tôi phải đầu hàng trước đôi tay đã mỏi nhừ. Hít được hai mươi ba cái, tôi bỏ cuộc.

“Tôi không làm nổi nữa đâu, Julian. Một đến chết được. Anh đang cố nói với tôi đi đâu gì vậy?”

“Anh có chắc là mình không thể thực hiện thêm nữa không?”

“Chắc chắn. Thôi nào, tha cho tôi đi. Bài học duy nhất mà tôi có thể học được từ việc này là cách sơ cứu một ca đau tim.”

“Hít thêm mười cái nữa đi. Sau đó, anh có thể nghỉ ngơi”, Julian ra lệnh.

“Hử là anh đang đùa!”

Nhưng rồi tôi vẫn tiếp tục. Một. Hai. Năm. Tám. Và cuối cùng cũng đến cái thứ mười. Tôi nằm dài trên sàn nhà, hoàn toàn kiệt sức.

“Tôi cũng đã có trải nghiệm giống y thế này với Yogi Raman, vào cái đêm ông ấy chia sẻ câu chuyện ngụ ngôn đặc biệt với tôi”, Julian nói. “Ông ấy nói rằng nỗi đau chính là một người thầy tuyệt vời.”

Tôi vừa hỏi vừa thở hổn hển, “Thế người ta có thể học được gì từ một trải nghiệm như thế này?”

“Về vấn đề này, Yogi Raman và các nhà hiền triết Sivana đều tin rằng con người phát triển nhiều nhất khi họ bước vào Vùng Ẩn Số.”

“Được rồi. Nhưng đi đâu đó thì có liên quan gì đến việc bắt tôi phải hít đất thế kia?”

“Sau khi hít đất được hai mươi ba cái, anh nói là anh không thể hít thêm được nữa. Anh nói đây chính là giới hạn tuyệt đối của mình. Thế nhưng, khi tôi ra thử thách yêu cầu anh phải thực hiện thêm, anh đã đáp lại bằng mười cái hít đất nữa. Từ sâu thẳm bên trong, anh sở hữu nhiều hơn thế, và khi anh vươn tay đến những nguồn lực tiềm ẩn của mình, anh đã nhận được nhiều hơn. Yogi Raman đã giải thích một chân lý cơ bản khi tôi còn là học trò của ông ấy, ‘*Những giới hạn duy nhất trong cuộc đời anh chính là những giới hạn anh tự đặt ra cho mình*’. Khi anh dám bước ra khỏi vòng tròn thoải mái của bản thân và khám phá những đi đâu chưa biết, anh bắt đầu giải phóng được tiềm năng đích thực trong con người mình. Đây là bước đầu tiên trên con đường tiến đến việc làm chủ bản thân và làm chủ mọi hoàn cảnh trong cuộc đời. Khi anh vượt qua được những giới hạn của mình, giống như anh đã làm trong ví dụ minh họa nho nhỏ vừa rồi, anh đã giải phóng được nguồn năng lượng dự trữ của thể chất lẫn tinh thần mà anh chưa từng nghĩ là mình có.”

“Thật ấn tượng!”, tôi nghĩ. Nói đến việc này, gần đây tôi có đọc một quyển sách nói rằng một người trung bình chỉ sử dụng một phần rất nhỏ năng lực bẩm sinh của mình. Tôi tự hỏi không biết chúng ta có thể làm được những gì nếu bắt đầu sử dụng được hết phần năng lực dự trữ còn lại.

Julian cảm nhận được anh đã đánh trúng tâm lý của tôi và đang đi đúng hướng.

“Anh thực hành nghệ thuật *kaizen* bằng cách thúc đẩy bản thân mỗi ngày. Hãy chăm chỉ cải thiện trí tuệ, sức khỏe thể chất và nuôi dưỡng tâm hồn mình. Hãy thử làm những việc luôn khiến anh sợ hãi. Hãy bắt đầu sống với nguồn năng lượng dồi dào và một lòng hăng say bất tận. Hãy ngắm mặt trời mọc hay khiêu vũ dưới cơn mưa. Hãy trở thành con người mà anh luôn mơ ước. Hãy làm những việc mà anh luôn mong muốn nhưng vẫn chưa thực hiện, vì anh đã tự đánh lừa khiến bản thân tin rằng mình quá trẻ, quá già, quá giàu hoặc quá nghèo để có thể làm được những việc đó. Anh hãy chuẩn bị để tận hưởng một cuộc sống vượt xa hơn và luôn sinh động. Ở phương Đông, người ta có câu: *may mắn* thường ưu ái những ai đã chuẩn bị tinh thần đón nhận nó. Còn bản thân tôi tin rằng cuộc sống này thường ưu ái những người đã chuẩn bị tốt tinh thần cho nhiều tình huống.”

Julian say sưa nói tiếp, “Hãy xác định những thứ đang kìm hãm anh. Anh sợ phải phát biểu ý kiến, hay anh đang gặp rắc rối trong các mối quan hệ? Anh đang có thái độ tiêu cực hay đang cần có thêm năng lượng? Hãy viết một danh sách những điểm còn yếu kém của bản thân. Những con người mãn nguyện thường suy ngẫm nhiều hơn những người khác. Hãy dành thời gian để suy ngẫm thấu đáo về những thứ có thể đang ngăn cản anh có được cuộc sống mà anh thật sự mong muốn và biết chắc rằng có thể đạt được. Một khi anh đã xác định được những điểm yếu của bản thân, bước tiếp theo là đương đầu với chúng và tấn công những nỗi sợ của anh. Nếu anh sợ phát biểu trước đám đông, hãy đăng ký phát biểu tại hai mươi sự kiện khác nhau. Nếu anh sợ khởi nghiệp hay sợ cái cảm giác phải thoát khỏi một mối quan hệ không như ý, hãy dấn hết quyết tâm để thực hiện chúng. Đây có thể là hương vị đầu tiên của sự tự do đích thực mà anh lần đầu trải nghiệm trong suốt nhiều năm qua. Nỗi sợ hãi thật ra cũng chỉ là một con quái vật do tâm trí anh tạo ra, một dòng chảy tiêu cực của ý thức”.

“Nỗi sợ hãi chỉ là dòng chảy tiêu cực của ý thức ư? Tôi thích đi đầu này đây. Ý anh là tất cả những nỗi sợ hãi của tôi chẳng qua là những con yêu tinh tưởng tượng đã len vào trong tâm trí tôi suốt nhiều năm qua ư?”

“Chính xác là thế đấy John. Mỗi khi anh để chúng ngăn cản bản thân anh hành động, anh đã tiếp thêm sức mạnh cho chúng. Nhưng khi anh chế ngự được nỗi sợ hãi, anh chinh phục cuộc sống của mình.”

“Tôi cần một ví dụ cụ thể.”

“Được thôi. Hãy lấy việc phát biểu trước đám đông làm ví dụ. Đây là hoạt động mà hầu hết mọi người đều sợ hãi hơn cả cái chết. Khi còn là một luật sư tranh tụng, tôi từng gặp những luật sư rất sợ phải bước vào tòa. Họ sẽ làm bất cứ điều gì, kể cả việc dàn xếp với thân chủ những vụ lẽ ra nên để tòa xét xử, chỉ để tránh việc phải đặt chân vào một phòng xử án đông nghẹt người.”

“Tôi cũng từng gặp những người như thế.”

“Anh có nghĩ rằng họ bẩm sinh đã có nỗi sợ đó không?”

“Tôi không nghĩ vậy.”

“Hãy quan sát một đứa trẻ. Nó hoàn toàn không có một giới hạn nào cả. Tâm trí nó là một khu vườn sum suê đầy tiềm năng và những điều khả dĩ. Nếu được vun trồng đúng cách, khu vườn ấy sẽ đưa đứa trẻ đạt đến sự vĩ đại. Nếu bị đổ đầy sự tiêu cực, khu vườn sẽ khiến đứa trẻ trở nên tàn thường. Điều tôi muốn nói ở đây là không một trải nghiệm nào – dù là phát biểu trước đám đông, yêu cầu sếp tăng lương, bơi trong một hồ nước đầy nắng hay đi dạo trên bãi biển vào một đêm sáng trăng – là đau khổ hoặc dễ chịu về bản chất. Chính suy nghĩ của chúng ta khiến chúng trở nên như thế.”

“Rất thú vị.”

“Một đứa trẻ có thể được dạy để xem một ngày nắng đẹp là rất đáng chán và nhìn một chú chó con như một loài vật xấu xa. Một người trưởng thành cũng có thể được dạy để xem ma túy là một phương tiện giải thoát dễ chịu. Vấn đề nằm ở sự huấn luyện thôi, đúng thế không?”

“Đúng vậy.”

“Nỗi sợ hãi cũng tương tự như thế. Sợ hãi là một phản xạ có điều kiện: một thói quen xấu có thể dễ dàng hút cạn nguồn năng lượng, óc sáng tạo và tinh thần của anh nếu anh không cẩn thận. Khi nỗi sợ hãi vừa trỗi cái đầu xấu xí lên, hãy nhanh chóng đánh gục nó ngay. Cách tốt nhất để thực hiện điều đó là hãy làm những việc anh sợ. Hãy hiểu cốt lõi của nỗi sợ là gì. Nó là sự sáng tạo của chính anh mà thôi. Cũng như đối với bất kỳ một sản phẩm của trí tưởng tượng nào khác, anh có thể dễ dàng dựng nên nó thì cũng có thể dễ dàng phá bỏ nó. Hãy lần lượt tìm kiếm và tiêu diệt mọi nỗi

sợ đã lèn vào pháo đài tâm trí của anh. Chỉ riêng việc này thôi cũng mang đến cho anh sự tự tin, niềm hạnh phúc và bình an trong tâm hồn.”

“Liệu tâm trí của một người có thể hoàn toàn không biết sợ là gì không?”, tôi hỏi.

“Câu hỏi hay đấy. Câu trả lời rất rõ ràng và dứt khoát, ‘Có thể!’. Mỗi nhà hiền triết trong tất cả những nhà hiền triết Sivana đều không biết đến sự sợ hãi. Anh có thể nhìn thấy điều đó trong cách họ đi đứng, nói năng. Anh cũng có thể nhìn thấy điều đó khi nhìn sâu vào mắt họ. Để tôi nói cho anh nghe thêm điều này, John ạ.”

“Anh cứ nói tiếp đi”, tôi hoàn toàn bị lôi cuốn vào những gì mình đang được nghe.

“Bản thân tôi cũng không có nỗi sợ. Tôi hiểu bản thân mình và tôi đã thấy rằng bản thể tự nhiên của tôi là một nguồn sức mạnh bất khuất và nguồn tiềm năng vô hạn. Chỉ là thời gian qua tôi đã bị giam hãm bởi sự thờ ơ đối với bản thân và cách tư duy thiếu cân bằng. Tôi sẽ nói cho anh biết thêm việc này. Khi anh loại bỏ được nỗi sợ ra khỏi tâm trí, anh sẽ bắt đầu trẻ ra và sức khỏe cũng trở nên sung mãn hơn.”

“À, đây chính là mối liên hệ lâu đời giữa tâm trí và cơ thể”, tôi nói với hy vọng che giấu sự ngờ nghệch của mình.

“Đúng thế. Các nhà hiền triết phương Đông đã biết điều này hơn năm ngàn năm rồi. Chẳng phải điều gì thuộc ‘Thời Đại Mới’ đâu”, anh nở một nụ cười thật tươi khiến khuôn mặt anh càng thêm rạng rỡ.

“Các nhà hiền triết còn chia sẻ với tôi một nguyên tắc nữa mà tôi vẫn thường xuyên nghĩ đến. Tôi cho rằng đây sẽ là một tài sản vô giá đối với anh trên con đường tiến đến sự tự lãnh đạo và làm chủ bản thân. Nguyên tắc này đã mang đến cho tôi động lực vào những lúc tôi cảm thấy muốn dễ dãi với bản thân. Triết lý đó có thể được phát biểu một cách súc tích như sau: Điều tạo nên sự khác biệt giữa người phi thường và người bình thường đó là người phi thường có thói quen làm những việc mà người bình thường không thích làm, mặc dù có thể chính họ cũng chẳng thích.

Những người thật sự giác ngộ và cảm nghiệm niềm hạnh phúc trọn vẹn mỗi ngày là những người đã chuẩn bị tinh thần để gác lại những thú vui ngắn hạn nhằm đạt được sự viên mãn dài lâu. Vậy là họ khắc phục được những yếu đuối và nỗi sợ hãi của mình, dù việc bước vào vùng xa lạ đã gây ra cho họ cảm giác bất an nhất định. Họ quyết tâm sống với sự thông thái của *kaizen*, nghĩa là không ngừng cải thiện mọi khía cạnh của bản thân.

Sau một thời gian, những việc từng rất khó khăn cũng trở nên dễ dàng. Những nỗi sợ hãi từng cản trở không cho họ có niềm hạnh phúc, sức khỏe và sự thịnh vượng mà họ xứng đáng được nhận giờ đã biến mất.”

“Vậy có phải ý anh là tôi phải thay đổi bản thân trước khi thay đổi cuộc đời mình?”

“Đúng thế. Nó giống như một câu chuyện cũ mà một giáo sư tôi rất quý trọng từng kể lúc tôi còn học ở trường luật. Một buổi tối nọ, người cha đang ngủ đọc báo thư giãn sau một ngày dài làm việc mệt mỏi. Lúc này, cậu con trai cứ quấn lấy ông ta và ra sức nài nỉ cha chơi với mình. Cuối cùng, quá mệt mỏi, người cha xé bức ảnh quả địa cầu trên tờ báo ra làm hàng trăm mảnh nhỏ, đưa cho cậu con trai rồi nói, 'Này con trai, hãy xếp chúng lại thành hình dạng như ban đầu'. Ông hy vọng việc này sẽ khiến cậu bé bận rộn đủ lâu để ông có thể đọc xong tờ báo. Nhưng đi đâu khiến ông kinh ngạc là cậu bé đã nhanh chóng ghép lại bức ảnh hoàn chỉnh chỉ trong vòng một phút. Khi người cha ngạc nhiên và hỏi con trai bằng cách nào mà lại hoàn thành công việc nhanh chóng như vậy, cậu con trai mỉm cười đáp, ‘Cha xem này, mặt sau của quả địa cầu có hình một người, nên khi con sắp xếp các mảnh ghép theo hình người đó thì sẽ ra hình quả địa cầu thôi’.”

“Đó là một câu chuyện rất hay.”

“Anh thấy đó John, những con người thông thái nhất mà tôi từng gặp, từ các nhà hiền triết Sivana cho đến các giáo sư tại trường Luật Harvard, đều biết một công thức then chốt mang đến hạnh phúc.”

“Tiếp tục đi, Julian”, tôi nói với vẻ thiếu kiên nhẫn.

“Đó chính xác là điều tôi đã nói khi nãy: hạnh phúc đến từ quá trình hiện thực hóa một mục tiêu xứng đáng. Khi anh làm những gì mình thật sự yêu thích, chắc chắn anh sẽ tìm được cảm giác mãn nguyện sâu sắc.”

“Nếu hạnh phúc chỉ đơn giản là được làm những gì mình yêu thích, thì tại sao lại có quá nhiều người khổ sở thế kia?”

“Ý hay đấy, John. Việc làm những gì mình yêu thích, dù đó có nghĩa là từ bỏ công việc hiện tại để trở thành một diễn viên hoặc dành ít thời gian hơn cho những việc kém quan trọng để có thêm thời gian cho những việc thật sự ý nghĩa, đòi hỏi rất nhiều sự can đảm. Nó đòi hỏi anh phải bước ra khỏi vùng thoải mái của mình. Sự thay đổi bao giờ cũng hơi khó chịu vào lúc đầu. Nó cũng có nghĩa là anh phải chấp nhận nhiều rủi ro hơn. Nhưng phải nói rằng, đây là cách chắc chắn nhất để tạo ra một cuộc sống nhiều niềm vui.”

“Chính xác thì một người có thể xây dựng lòng can đảm bằng cách nào?”

“Giống như trong câu chuyện đã nêu: một khi anh hoàn thiện bản thân mình thì thế giới của anh sẽ ổn thôi. Một khi anh hiểu rõ tâm trí, cơ thể và đặc điểm tính cách của mình, hạnh phúc và sự thịnh vượng sẽ chảy vào cuộc sống của anh như một phép màu. Nhưng anh phải dành thời gian mỗi ngày để phát triển bản thân mình, dù chỉ trong mười hay mười lăm phút.”

“Vậy chàng võ sĩ sumo cao 2,7 mét, nặng hơn 400 ký trong câu chuyện ngụ ngôn của Yogi Boman đại diện cho điều gì?”

“Anh bạn lực lưỡng ấy sẽ là lời nhắc nhở liên tục đối với anh về sức mạnh của *kaizen*, một từ trong tiếng Nhật có ý nghĩa là sự mở rộng và phát triển bản thân không ngừng.”

Chỉ trong vòng vài giờ, Julian đã truyền đạt những kiến thức có sức mạnh đáng kinh ngạc mà tôi chưa từng nghe trong đời. Tôi đã học được sự kỳ diệu của tâm trí và tiềm năng quý giá của nó. Tôi đã học những phương pháp cực kỳ thiết thực để đạt tới sự tĩnh tâm và tập trung sức mạnh tâm trí vào những khát vọng và ước mơ của mình. Tôi đã học được tầm quan trọng của việc có một mục đích xác định trong đời và việc thiết lập những mục tiêu rõ ràng trong mọi khía cạnh của đời sống cá nhân, công việc lẫn thế giới nội tâm. Giờ tôi lại được học về nguyên tắc vượt thời gian của việc làm chủ bản thân: *kaizen*.

“Vậy làm cách nào tôi có thể luyện tập nghệ thuật *kaizen*?”

“Tôi sẽ chỉ cho anh mười nguyên tắc cổ xưa nhưng cực kỳ hiệu quả có thể giúp anh tiến xa trên con đường đạt đến sự tự chủ bản thân. Nếu anh áp dụng chúng mỗi ngày, tin tưởng vào tính thiết thực của chúng, anh sẽ quan sát thấy những kết quả đáng chú ý chỉ trong vòng một tháng kể từ hôm nay. Nếu anh tiếp tục áp dụng chúng, đưa các nguyên tắc này vào nếp sinh hoạt hàng ngày của mình, thì chắc chắn anh sẽ có được sức khỏe hoàn hảo, nguồn năng lượng vô hạn, hạnh phúc dài lâu và sự bình an nội tại. Cuối cùng, anh sẽ chạm đến định mệnh thiêng liêng của mình, bởi đây chính là quyên lợi cơ bản của anh.

Yogi Boman đã chia sẻ cùng tôi mười nguyên tắc này với niềm tin to lớn vào điều mà ông gọi là ‘sự tinh tế’ của chúng và tôi nghĩ anh sẽ đồng ý rằng tôi chính là bằng chứng sống cho sức mạnh của những thói quen này. Tôi chỉ đơn giản yêu cầu anh lắng nghe những gì tôi nói và tự mình đánh giá các kết quả.”

“Những kết quả thay đổi cuộc đời chỉ trong vòng ba mươi ngày thôi sao?”, tôi nghi ngờ hỏi lại.

“Đúng thế. Đổi lại, anh phải dành ít nhất một tiếng đồng hồ mỗi ngày trong ba mươi ngày liên tục để thực hành những chiến lược mà tôi sắp chia sẻ với anh đây. Sự đầu tư vào bản thân là tất cả những gì anh phải làm. Và làm ơn đừng nói là anh không có thời gian đấy nhé.”

“Nhưng tôi thật sự không có”, tôi thành thật nói. “Công việc của tôi đang chát cao như núi. Tôi thậm chí còn không dành được mười phút cho bản thân, nói chi là cả một giờ đồng hồ.”

“Như tôi đã nói, việc nói rằng anh không có thời gian để cải thiện bản thân, dù là cải thiện tâm trí hay nuôi dưỡng tâm hồn, cũng giống như anh đang nói mình không có thời gian dừng lại đổ xăng vì quá bận lái xe. Sớm muộn thì anh cũng phải dừng lại thôi.”

“Thật ư?”

“Chứ sao nữa.”

“Sao lại như vậy chứ?”

“Để tôi giải thích thế này nhé. Anh rất giống với một chiếc xe đua có giá hàng triệu đô-la; một cỗ máy cực kỳ tinh vi và được bảo dưỡng đều đặn.”

“Cảm ơn anh, Julian.”

“Tâm trí anh chính là kỳ quan tuyệt vời nhất của vũ trụ và cơ thể anh có khả năng tạo nên những kỳ tích khiến anh kinh ngạc.”

“Đồng ý.”

“Khi đã biết giá trị của cỗ máy đáng giá hàng triệu đô-la ấy, liệu có khôn ngoan không nếu chúng ta cứ mang nó ra chạy hết công suất mỗi ngày mà không hề dừng lại nghỉ cho động cơ được hạ nhiệt?”

“Chắc chắn là không.”

“À, thế thì tại sao anh lại không dành ít thời gian mỗi ngày để dừng lại nghỉ ngơi? Tại sao anh không dành thời gian để hạ nhiệt động cơ của tâm trí mình? Anh hiểu ý tôi chứ? Dành thời gian để làm mới bản thân là đi đầu quan trọng nhất anh có thể làm. Nghịch lý là việc trích thời gian từ lịch làm việc điên cuồng để tự cải thiện và làm tăng giá trị bản thân sẽ giúp cải thiện hiệu quả công việc đáng kể khi anh trở lại làm việc.”

“Một giờ mỗi ngày trong vòng ba mươi ngày, tất cả chỉ có thế thôi ư?”

“Đó là công thức thần kỳ mà tôi đã luôn tìm kiếm. Rất có thể vào thời hoàng kim của mình, tôi sẽ trả hẳn vài triệu đô-la để mua công thức này

nếu lúc đó tôi hiểu được tầm quan trọng của nó. Tôi đã không biết rằng cũng như những kiến thức vô giá khác, nó hoàn toàn miễn phí. Dù nói vậy, nhưng anh cần phải kỷ luật với bản thân và áp dụng các chiến lược trong công thức này mỗi ngày với niềm tin tuyệt đối vào giá trị của chúng.

Đây không phải là một thỏa thuận chóng vánh. Một khi đã bắt tay thực hiện, anh phải gắn bó với nó lâu dài.”

“Ý anh là sao?”

“Việc dành một giờ mỗi ngày để chăm sóc bản thân chắc chắn sẽ mang đến những kết quả ấn tượng, trong trường hợp anh thực hiện đúng. Một thói quen mới sẽ được thiết lập trong vòng một tháng. Sau khoảng thời gian này, các chiến lược và phương pháp này sẽ trở nên thân thuộc với anh như lớp da thứ hai. Điểm chính yếu ở đây là anh phải duy trì luyện tập mỗi ngày nếu anh muốn tiếp tục nhìn thấy kết quả.”

“Có vẻ hợp lý đấy”, tôi đồng tình. Julian rõ ràng đã khai mở được nguồn sinh lực và sự bình an nội tại trong cuộc đời anh. Cú lột xác của anh từ một luật sư già bệnh tật thành một triết gia thông thái đầy năng lượng thật sự chẳng khác nào phép màu. Ngay lúc đó, tôi quyết tâm sẽ dành một tiếng đồng hồ mỗi ngày để ứng dụng các phương pháp và nguyên tắc mà tôi sắp được nghe. Tôi quyết định phải nỗ lực cải thiện bản thân trước khi có thể thay đổi người khác theo thói quen của mình. Có thể chính tôi cũng sẽ trải qua một cú lột xác toàn diện giống như Julian. Điều đó chắc chắn xứng đáng để tôi phải thử một lần.

Đêm hôm ấy, khi ngồi trên sàn căn phòng khách chật hẹp của mình, tôi đã học được điều mà Julian gọi là “Mười nguyên tắc sống an vui”.

Một số nguyên tắc đòi hỏi tôi phải nỗ lực thực hiện. Một số khác thì tôi có thể dễ dàng làm được. Tất cả đều rất thú vị và hứa hẹn nhiều khả năng mang đến những điều phi thường.

“Chiến lược đầu tiên được các nhà hiền triết gọi là Nguyên tắc Cô độc. Nguyên tắc này không gì hơn là đòi hỏi anh luôn dành ra một khoảng thời gian yên tĩnh trong lịch làm việc mỗi ngày.”

“Anh nói rõ hơn được không?”

“Đó là một khoảng thời gian, ít nhất là mười lăm phút hoặc nếu nhiều hơn thì có thể là năm mươi phút, mà trong đó anh khám phá được sức mạnh chữa lành của sự tĩnh lặng và nhận ra mình thật sự là ai”, Julian giải thích.

“Kiểu như một khoảng thời gian dừng lại cho động cơ đang nóng bốc khói của tôi được nghỉ xả hơi ấy nhỉ?”, tôi vừa cười vừa nói.

“Đó là một cách nhìn khá chính xác. Anh đã từng lái xe đi chơi xa với gia đình chưa?”

“Có chứ. Mỗi mùa hè chúng tôi đều lái xe ra đảo ở vài tuần với cha mẹ của Jenny.”

“À, thế anh có ghé vào các trạm nghỉ dọc đường không?”

“Có. Chúng tôi dừng lại để mua thức ăn, hoặc nếu tôi cảm thấy buồn ngủ, tôi sẽ dừng lại chớp mắt một chút để hồi phục sức khỏe sau sáu giờ đồng hồ nghe bọn trẻ cãi nhau inh ỏi ở băng ghế sau.”

“Hãy nghĩ về Nguyên tắc Cô độc như một trạm dừng chân đối với tâm hồn mình. Mục đích của nó là để làm mới bản thân và việc này đạt được bằng cách dành thời gian ở một mình, hòa vào vẻ đẹp của sự tĩnh lặng.”

“Sự tĩnh lặng thì có gì đặc biệt?”

“Câu hỏi hay đấy John. Sự cô độc và tĩnh lặng kết nối anh với năng lượng sáng tạo của mình và giải phóng nguồn trí tuệ vô hạn của vũ trụ. Anh thấy đấy John, tâm trí cũng giống như một mặt hồ. Trong thế giới hỗn độn của chúng ta, hầu hết mọi người đều không thể giữ tâm trí tĩnh lặng. Nội tâm chúng ta đầy xáo động. Tuy nhiên, bằng cách dành thời gian ngồi yên lặng mỗi ngày, mặt hồ tâm trí sẽ trở nên tĩnh lặng như mặt gương. Sự tĩnh lặng nội tại này mang đến rất nhiều lợi ích, như cảm giác khỏe mạnh toàn diện, sự bình an nội tâm và nguồn năng lượng vô hạn. Anh thậm chí còn ngủ ngon hơn và tận hưởng cảm giác cân bằng được làm mới mỗi ngày trong mọi hoạt động thường nhật.”

“Vậy tôi nên đi đâu để có khoảng thời gian yên tĩnh này?”

“Trên lý thuyết thì anh có thể thực hiện nguyên tắc này ở bất cứ đâu, từ phòng ngủ cho đến phòng làm việc. Điều quan trọng là phải tìm một nơi thật sự yên tĩnh – và đẹp nữa.”

“Đẹp thì có liên quan gì?”

“Những hình ảnh đẹp sẽ xoa dịu một tâm hồn đang xáo động”, Julian nhận xét với một tiếng thở dài. “Một bó hoa hồng hay một nhánh hoa thủy tiên đơn sơ đầu có tác dụng tích cực lên các giác quan của anh và giúp anh hoàn toàn thư giãn. Lý tưởng hơn, anh có thể tận hưởng vẻ đẹp đó trong một không gian đóng vai trò như Thánh địa của bản ngã.”

“Đó là gì?”

“Cơ bản thì nơi đó sẽ trở thành diễn đàn bí mật cho sự mở rộng trí tuệ và tâm hồn anh. Đó có thể là một phòng trống trong nhà hoặc đơn giản là một góc yên tĩnh nào đó trong căn hộ nhỏ. Cái chính ở đây là anh dành một chỗ để thực hiện các hoạt động làm mới của mình, một nơi thật yên tĩnh đợi chờ anh đến.”

“Nghe thích thật! Tôi nghĩ việc có một nơi yên tĩnh để nghỉ ngơi sau khi đi làm về sẽ tạo ra khác biệt rất lớn. Tôi có thể giảm bớt áp lực trong phút chốc và buông xả những căng thẳng của một ngày. Điêu này hẳn sẽ khiến tôi trở thành một người dễ gần hơn.”

“Điêu đó nhắc tôi nhớ đến một điểm quan trọng khác. Nguyên tắc Cô độc có hiệu quả nhất khi anh thực hành nó vào cùng một thời điểm mỗi ngày.”

“Tại sao lại như thế?”

“Bởi vì như thế nó sẽ trở thành một thói quen trong nếp sinh hoạt hàng ngày của anh. Dần dần anh sẽ không thể bỏ qua thói quen này. Những thói quen sống tích cực chắc chắn sẽ đưa anh đến định mệnh của mình.”

“Còn gì khác nữa không?”

“Nếu có thể, hãy hòa mình vào thiên nhiên mỗi ngày. Một chuyến đi dạo ngắn xuyên rừng hoặc thậm chí là vài phút vun xới vườn cà chua sau nhà cũng sẽ tái kết nối anh với nguồn bình yên của nội tâm, thứ mà hiện giờ có thể còn đang ngủ yên trong anh. Việc hòa mình vào thiên nhiên cũng giúp anh bắt nhịp với nguồn tri thức vô hạn của bản thể cao nhất của mình. Sự hiểu biết về bản thân này sẽ đưa anh đến những chiều kích chưa được biết đến trong sức mạnh cá nhân của anh. Đừng bao giờ quên điêu này”, Julian khuyên tôi với một giọng hăng say.

“Nguyên tắc này có hiệu quả với anh không, Julian?”

“Cực kỳ hiệu quả. Tôi dậy lúc mặt trời mọc và đi ngay đến thánh địa bí mật của mình. Ở đó, tôi thực hành bài tập Tâm của Hoa hồng trong một khoảng thời gian vừa đủ. Có những ngày tôi dành nhiều giờ đồng hồ để lặng yên suy ngẫm. Cũng có những ngày tôi chỉ dành khoảng mười phút cho việc này. Kết quả mang lại gần như rất giống nhau: một cảm nhận sâu sắc về sự hài hòa trong nội tâm và nguồn năng lượng thể chất dồi dào. Điêu này đưa tôi đến với nguyên tắc thứ hai: Nguyên tắc Rèn luyện thể chất.”

“Nghe thú vị đấy. Nguyên tắc ấy nói về điêu gì?”

“Nguyên tắc ấy nói về sức mạnh của việc chăm sóc thân thể.”

“Hả?”

“Đơn giản thôi. Nguyên tắc Rèn luyện thể chất dựa trên một nguyên lý cho rằng khi anh chăm sóc cơ thể tức là anh chăm sóc cho tâm trí. Khi anh trang bị cho cơ thể nghĩa là anh chuẩn bị cho tâm trí. Khi anh rèn luyện cơ thể là anh đang rèn luyện tâm trí. Hãy dành một ít thời gian mỗi ngày để nuôi dưỡng ngôi đền thân thể thông qua những bài tập luyện giúp cơ thể cường tráng. Anh cần phải vận động cơ thể và giúp cho máu huyết lưu thông. Anh có biết mỗi tuần có 168 giờ không?”

“Thật sự là tôi không để ý.”

“Đúng như vậy đấy. Anh cần đầu tư ít nhất năm giờ đồng hồ vào một hoạt động thể chất bất kỳ. Các nhà hiền triết Sivana luyện tập bộ môn yoga cổ xưa để đánh thức tiềm năng thể chất của họ, cũng như để sống thật khỏe mạnh và năng động. Đó là một cảnh tượng đặc biệt khi những con người kỳ diệu này xoay sở để chống lại tuổi tác bằng cách cùng thực hiện tư thế đứng bằng đầu ở giữa làng!”

“Anh có thử tập yoga chưa, Julian? Jenny bắt đầu luyện tập bộ môn này từ mùa hè năm ngoái và bảo rằng nó giúp cô ấy sống lâu thêm năm năm.”

“Không có một chiến lược riêng lẻ nào có thể biến đổi cuộc sống của anh một cách thần kỳ cả John ạ, tôi phải nói trước với anh như thế. Sự thay đổi toàn diện và lâu bền đến từ việc liên tục áp dụng một số các phương pháp mà tôi đã chia sẻ với anh. Nhưng yoga là một cách cực kỳ hiệu quả để giải phóng nguồn sinh lực dự trữ của anh. Tôi tập yoga vào mỗi sáng và đó là một trong những điều tốt nhất mà tôi làm cho bản thân mình. Nó không chỉ làm trẻ hóa cơ thể mà còn giúp tôi tập trung tâm trí. Thậm chí, nó còn giải phóng khả năng sáng tạo trong tôi. Yoga quả là một phương pháp luyện tập rất tuyệt vời.”

“Các nhà hiền triết còn làm việc gì khác để chăm sóc cơ thể mình không?”

“Yogi Raman và các anh chị em của ông cũng tin rằng việc đi bộ hăng hái giữa khung cảnh thiên nhiên, cho dù là đi trên những con đường trên núi hay đi sâu vào rừng rậm, cũng tạo nên nhiều điều kỳ diệu trong việc giảm bớt mệt mỏi và giúp cơ thể phục hồi trạng thái đầy sinh lực tự nhiên của mỗi người. Khi thời tiết quá khắc nghiệt đến mức không thể đi bộ được, họ sẽ luyện tập trong những túp lều an toàn của mình. Họ có thể bỏ một bữa ăn, nhưng không bao giờ họ bỏ sót một buổi tập luyện nào.”

“Họ luyện tập thế nào trong lều? Họ có máy chạy bộ hả?”, tôi đùa.

“Không hẳn vậy. Đôi khi, họ tập vài tư thế yoga. Cũng có những lúc tôi bắt gặp họ thực hiện một hay hai hiệp hít đất bằng một tay. Tôi thật sự nghĩ rằng đối với họ, việc tập gì không quan trọng, miễn là họ có thể vận động cơ thể và hít thở sâu làn không khí trong lành của không gian tuyệt đẹp xung quanh.”

“Việc hít thở không khí trong lành thì có liên quan gì ở đây?”

“Tôi sẽ trả lời câu hỏi của anh bằng câu nói yêu thích của Yogi Raman, ‘Thở đúng cách là sống đúng cách’.”

“Hít thở quan trọng đến thế sao?”, tôi ngạc nhiên hỏi.

“Từ những ngày đầu ở Sivana, các nhà hiền triết đã dạy tôi rằng cách nhanh nhất để gia tăng nguồn năng lượng của mình lên gấp đôi hoặc thậm chí gấp ba là học nghệ thuật hít thở hiệu quả.”

“Nhưng chẳng phải tất cả chúng ta, kể cả những đứa trẻ sơ sinh, đều biết cách hít thở hay sao?”

“Không hẳn thế đâu John. Dù hầu hết chúng ta đều biết cách hít thở để sinh tồn, nhưng chúng ta chưa bao giờ học cách hít thở để vươn lên mạnh mẽ. Đa số chúng ta đều hít thở khá nông và vì vậy, chúng ta không nhận đủ ô-xy để cơ thể hoạt động ở mức tối ưu.”

“Nghe có vẻ như việc hít thở đúng cách cũng có liên quan đến khoa học.”

“Đúng thế. Các nhà hiền triết cũng nhìn nhận về nó như vậy. Triết lý của họ rất đơn giản: hãy nhận thêm nhiều ô-xy bằng cách hít thở hiệu quả và anh sẽ giải phóng được nguồn năng lượng dự trữ cùng với trạng thái đầy sinh lực tự nhiên của mình.”

“Được rồi. Vậy tôi bắt đầu từ đâu?”

“Việc này thật ra rất dễ. Hai hoặc ba lần mỗi ngày, hãy dành khoảng một vài phút để nghĩ về việc hít thở sâu hơn và hiệu quả hơn.”

“Làm sao tôi biết được khi nào thì tôi hít thở hiệu quả?”

“À, cơ bụng của anh phải giãn ra một chút. Điều này thể hiện rằng anh đang thở bằng bụng và thế là tốt. Một mẹo mà Yogi Raman đã dạy cho tôi là úp hai bàn tay lên bụng. Nếu khoảng cách giữa hai bàn tay giãn ra khi tôi hít vào thì tôi đã thực hiện đúng kỹ thuật.”

“Thú vị thật.”

“Nếu anh thích đi đầu đó, thì rất có thể anh sẽ thích nguyên tắc thứ ba để sống an vui”, Julian nói.

“Nguyên tắc đó là gì?”

“Nguyên tắc Nuôi dưỡng Sự sống. Trong những ngày còn là luật sư, chế độ ăn uống của tôi chủ yếu là bún-tết, khoai tây chiên và các loại thức ăn nhanh khác. Tất nhiên là tôi đi ăn ở những nhà hàng sang trọng nhất nước, nhưng tôi vẫn đưa vào cơ thể mình những loại thức ăn độc hại. Thời điểm ấy tôi không biết đây chính là một trong những nguyên nhân chính dẫn đến sự bất mãn của tôi.”

“Thật thế ư?”

“Thật. Một chế độ ăn uống tồi tệ có ảnh hưởng rất rõ rệt đối với cuộc sống. Nó rút cạn nguồn năng lượng thể chất lẫn tinh thần của anh. Nó tác động đến tâm trạng và cản trở khả năng suy nghĩ sáng suốt. Yogi Bhan nói về nó thế này, ‘Khi anh nuôi dưỡng thân thể là anh đang nuôi dưỡng tâm trí’.”

“Vậy là anh đã thay đổi chế độ ăn uống của mình phải không?”

“Thay đổi triệt để. Và điều đó đã tạo nên sự khác biệt đáng kinh ngạc trong sức khỏe và diện mạo của tôi. Tôi đã luôn nghĩ mình bị xuống sức vì những căng thẳng trong công việc và cũng bởi bàn tay nhăn nheo của tuổi già đã chạm đến tôi. Tại Sivana, tôi học được rằng phần lớn sự thiếu sức sống của mình là do lượng nhiên liệu mà tôi bơm vào cơ thể quá thấp.”

“Thế các nhà hiền triết ở Sivana ăn gì để duy trì sự trẻ trung và rạng rỡ của họ?”

“Thực phẩm có sự sống”, Julian nhanh chóng trả lời.

“Hả?”

“Thực phẩm có sự sống chính là câu trả lời. Thực phẩm có sự sống là thực phẩm chưa chết.”

“Thôi nào Julian. Thực phẩm có sự sống là gì?”, tôi hỏi với giọng thiếu kiên nhẫn.

“Về cơ bản, thực phẩm có sự sống là những thứ được tạo ra thông qua sự tương tác tự nhiên của mặt trời, không khí, đất và nước. Những gì tôi đang nói ở đây chính là chế độ ăn chay. Hãy ăn nhiều rau củ tươi, trái cây và ngũ cốc, anh sẽ có thể sống rất thọ luôn đấy.”

“Thật vậy hả?”

“Hầu hết các nhà hiền triết đều đã trên trăm tuổi và họ không có dấu hiệu nào của sự lão hóa. Mới tuần rồi, tôi có đọc trên báo về một nhóm người sống trên một hòn đảo nhỏ của tỉnh Okinawa, thuộc vùng Biển Hoa Đông. Các nhà nghiên cứu đã đổ xô về hòn đảo này vì họ rất thích thú khi biết đây là nơi tập trung nhiều người sống trên trăm tuổi nhất thế giới.”

“Thế họ đã phát hiện ra điều gì?”

“Chế độ ăn chay chính là một trong những bí quyết quan trọng để sống trường thọ.”

“Nhưng chế độ dinh dưỡng như thế có tốt cho sức khỏe không? Anh không nghĩ là nó mang đến sức mạnh thể chất cho anh đấy chứ? Hãy nhớ, tôi vẫn là một luật sư bận rộn, Julian ạ.”

“Đây chính là chế độ dinh dưỡng thuận theo tự nhiên. Nó cực kỳ lành mạnh và mang đến nguồn sinh lực dồi dào. Các nhà hiền triết đã sống bằng chế độ dinh dưỡng này suốt mấy ngàn năm qua. Họ gọi nó là ‘sattvic’, hay chế độ ăn thuần khiết. Đừng lo, anh không biết rằng những loài động vật khỏe mạnh nhất trên hành tinh này, từ gorilla cho đến loài voi, đều là những động vật ăn chay sao? Anh có biết một con gorilla mạnh gấp ba mươi lần so với con người không?”

“Cảm ơn anh vì thông tin quan trọng này.”

“Nghe này, các nhà hiền triết không phải là những người cực đoan. Tất cả những tri thức của họ đều dựa trên một nguyên tắc vượt thời gian, đó là ‘Sống cân bằng và không làm gì quá mức’. Vì vậy, nếu thích thì anh vẫn có thể tiếp tục ăn thịt. Chỉ cần anh nhớ rằng mình đang ăn thực phẩm chết. Nếu có thể, hãy giảm bớt lượng thịt đỏ mà anh nạp vào cơ thể. Thịt đỏ rất khó tiêu hóa, và bởi vì hệ tiêu hóa của chúng ta tiêu hao nhiều năng lượng nhất trong toàn cơ thể, chúng ta không nên dốc hết nguồn năng lượng dự trữ vào việc tiêu hóa thức ăn này. Anh hiểu ý tôi chứ? Hãy so sánh cảm giác của anh sau khi ăn bò bít-tết với sau khi ăn món rau trộn. Nếu anh không muốn trở thành một người ăn thuần chay thì chỉ ít hãy bắt đầu bằng việc ăn kèm một đĩa rau trộn vào mỗi bữa ăn và lựa chọn trái cây cho món tráng miệng. Chỉ điều này thôi cũng sẽ tạo nên một khác biệt rất lớn trong đời sống thể chất của anh.”

“Việc này có vẻ cũng không quá khó thực hiện”, tôi trả lời. “Tôi đã nghe nói rất nhiều về lợi ích của một chế độ ăn chay phong phú. Chỉ mới tuần trước, Jenny kể với tôi về một nghiên cứu ở Phần Lan chỉ ra rằng khoảng 38% những người mới chuyển sang chế độ ăn chay đã cho hay họ cảm thấy đỡ mệt mỏi và tỉnh táo hơn chỉ sau bảy tháng áp dụng chế độ dinh dưỡng này. Tôi nên thử ăn một đĩa rau trộn trong mỗi bữa ăn. Chỉ cần nhìn anh thôi là tôi có động lực để bắt đầu ăn rau trộn trong bữa chính rồi.”

“Hãy thử trong vòng một tháng và tự đánh giá kết quả. Anh sẽ có một cảm giác cực kỳ đặc biệt.”

“Được rồi. Nếu chế độ dinh dưỡng này tốt cho các nhà hiền triết, hẳn nó cũng tốt cho tôi. Tôi hứa với anh là tôi sẽ thử. Có vẻ tôi chẳng cần phải nỗ lực quá sức để có thể ăn theo chế độ này, và dù sao thì tôi cũng quá mệt mỏi với việc phải thổi lửa nướng thịt mỗi đêm.”

“Nếu tôi đã thuyết phục được anh với Nguyên tắc Nuôi dưỡng sự sống vừa rồi, tôi nghĩ anh sẽ thích nguyên tắc thứ tư.”

“Học trò của anh vẫn đang cần chiếc tách cạn đây.”

“Nguyên tắc thứ tư được gọi là Nguyên tắc Làm giàu tri thức. Nguyên tắc này xoay quanh một khái niệm tổng thể về việc học hỏi cả đời và mở mang kiến thức của mình, vì lợi ích của bản thân cũng như mọi người xung quanh.”

“Đây là quan niệm lâu đời xem ‘tri thức là sức mạnh’ phải không?”

“Nó còn bao hàm nhiều ý nghĩa hơn thế nữa John ạ. Kiến thức chỉ là sức mạnh *tiềm ẩn*. Để sức mạnh ấy được bộc lộ, kiến thức đó phải được áp dụng. Hầu hết mọi người đều biết việc họ nên làm trong một tình huống nhất định, hay trong cuộc sống nói chung. Vấn đề là họ không kiên trì thực hành và áp dụng kiến thức mỗi ngày để thực hiện ước mơ của mình. Nguyên tắc Làm giàu tri thức có nghĩa là trở thành một học sinh trọn đời. Quan trọng hơn, nó đòi hỏi anh phải ứng dụng những gì mình đã học được từ sách vở vào đời sống thực tế.”

“Vậy Yogi Raman và các nhà hiền triết khác đã thực hành nguyên tắc này thế nào?”

“Mỗi ngày họ đều thực hiện rất nhiều thói quen phụ khác để có thể áp dụng Nguyên tắc Làm giàu tri thức. Đó là một trong những chiến lược quan trọng nhất, đồng thời cũng là một trong những chiến lược dễ dàng nhất. Anh có thể bắt đầu thực hiện nó ngay hôm nay.”

“Sẽ không tốn quá nhiều thời gian đâu phải không?”

Julian mỉm cười. “Những phương pháp, công cụ và cả những lời khuyên mà tôi đang chia sẻ sẽ giúp anh làm việc hiệu quả với năng suất cao hơn rất nhiều so với trước đây. Đừng tính già hóa non, anh bạn ạ.

“Hãy nghĩ đến những người bảo rằng họ không có thời gian để lưu trữ các tập tin dự phòng cho máy vi tính bởi vì họ đang quá bận làm việc trên máy. Nhưng đến lúc những chiếc máy tính đó bị hỏng và thành quả lao động quan trọng suốt nhiều tháng trời bị mất hết, họ sẽ hối tiếc vì đã không đầu tư một ít thời gian mỗi ngày để lưu dữ liệu lại. Anh hiểu ý tôi chứ?”

“Nghĩa là tôi phải làm ngay những việc ưu tiên hàng đầu?”

“Chính xác. Anh phải cố gắng không để cuộc đời mình bị trôi buột bởi lịch làm việc. Thay vào đó, hãy tập trung vào những việc mà lương tâm và trái tim mách bảo anh nên làm. Khi anh đầu tư vào bản thân và bắt đầu cống hiến hết mình để phát triển tâm trí, chăm sóc cơ thể và bồi đắp tính cách của mình đến tột đỉnh cao nhất, anh sẽ gần như cảm thấy mình có một hệ thống chỉ đường riêng ở bên trong, nói cho anh biết những việc anh phải làm để có thể nhìn thấy những kết quả tuyệt vời nhất và xứng đáng nhất. Anh sẽ thôi lo lắng về thời gian trên chiếc đồng hồ và bắt đầu sống cuộc đời của mình.”

“Tôi hiểu rồi. Thế những thói quen phụ đơn giản mà anh sắp dạy tôi là gì?”, tôi hỏi.

“Hãy đọc sách thường xuyên. Việc đọc sách ba mươi phút mỗi ngày sẽ mang đến cho anh những điều kỳ diệu. Nhưng tôi phải cảnh báo anh, đừng để dài mà cái gì cũng đọc. Anh phải chọn lọc cẩn thận những điều mà anh đưa vào khu vườn tâm trí của mình. Chúng phải thật sự hữu ích. Hãy chọn lựa những gì giúp cải thiện cả bản thân anh và chất lượng cuộc sống của anh.”

“Vậy các nhà hiền triết đọc gì?”

“Họ dành rất nhiều thời gian trong ngày để đọc đi đọc lại những giáo huấn từ xa xưa của các bậc tổ tiên. Họ luôn nghiền ngẫm các quyển sách thuộc thể loại văn học triết học này. Tôi vẫn còn nhớ đã nhìn thấy những con người tuyệt đẹp ấy ngồi trên những chiếc ghế tre nhỏ, đọc những quyển sách được đóng gáy khác thường, miệng khẽ nở một nụ cười của sự giác ngộ. Chính ở Sivana tôi đã học được sức mạnh của sách và một nguyên tắc quý giá xem sách là người bạn thân nhất của những người thông thái.”

“Vậy tôi nên bắt đầu đọc mọi quyển sách hay mà mình có thể cầm đến?”

“Đúng và không đúng”, Julian trả lời. “Tôi sẽ không bao giờ khuyên anh đừng đọc nhiều sách. Nhưng hãy nhớ, một số quyển sách dành để ném thử, một số khác dành để ngấu nghiến, và cuối cùng, có những quyển sách dành để nuốt trọn. Điều này lại nhắc tôi nhớ đến một vấn đề khác.”

“Anh cảm thấy đói bụng chưa?”

“Không đâu John”, Julian bật cười. “Tôi chỉ muốn nói với anh rằng để có thể rút ra những thông tin bổ ích nhất từ một quyển sách hay, anh cần

phải nghiền ngẫm nó chứ không đơn thuần là đọc nó. Hãy nghiền ngẫm nó như cách anh xem xét những bản hợp đồng mà các thân chủ lớn mang đến để xin ý kiến chuyên môn của anh. Hãy nghiêm túc cân nhắc nội dung trong đó, hành động cùng nó và hòa làm một với nó. Các nhà hiền triết thường đọc những quyển sách chứa đựng ngu ồn tri thức uyên thâm trong thư viện khổng lồ của họ từ mười đến mười lăm lần. Họ xem những quyển sách này như những quyển Kinh Thánh, những tài liệu thần thánh có ngu ồn gốc thiêng liêng.”

“Ồ, việc đọc sách thật sự quan trọng đến thế sao?”

“Ba mươi phút mỗi ngày sẽ tạo nên một sự khác biệt thú vị trong cuộc đời anh, bởi vì anh sẽ sớm nhận ra ngu ồn kiến thức dự trữ bao la luôn sẵn có để anh sử dụng. Mọi câu trả lời cho tất cả các vấn đề mà anh phải đối mặt đều được in trên mặt giấy. Nếu anh muốn trở thành một luật sư, một người cha, người bạn hay người tình tốt hơn, thì đâu đó luôn có những quyển sách giúp anh đạt được những mục tiêu ấy ngay lập tức. Tất cả những sai lầm mà anh sẽ vấp phải trong cuộc sống đều đã từng xảy ra với những người đi trước. Chắc anh không nghĩ rằng các thử thách mà anh đang đối mặt chỉ xảy ra với mỗi mình anh thôi đấy chứ?”

“Tôi chưa bao giờ nghĩ về việc này, Julian. Nhưng tôi hiểu những gì anh đang nói và tôi biết anh nói đúng.”

“Tất cả những vấn đề mà bất kỳ ai trong chúng ta đã hoặc sẽ đối mặt trong đời đều đã từng có người gặp phải từ trước”, Julian quả quyết. “Quan trọng hơn, những câu trả lời và giải pháp của họ đều được ghi chép lại trong những trang sách. Hãy chọn đúng sách để đọc và học cách giải quyết của những người đi trước đối với các thử thách mà anh đang phải đương đầu. Hãy áp dụng các chiến lược để thành công của họ và anh sẽ kinh ngạc trước những tiến bộ rõ rệt trong đời mình.”

“Chính xác thì sách thế nào mới được xem là nên đọc?”, tôi hỏi khi nhanh chóng nhận thấy quan điểm mà Julian vừa đưa ra thật xuất sắc.

“Đầu tiên tùy vào khả năng suy xét tài tình của anh đấy, anh bạn ạ. Đối với cá nhân tôi, từ khi trở về từ phương Đông, tôi dành phần lớn thời gian để đọc tiểu sử của những người mà tôi ngưỡng mộ và rất nhiều các tác phẩm văn học khác.”

“Có tựa sách nào anh có thể đề xuất cho một độc giả non trẻ như tôi không?”, tôi hỏi với một nụ cười toe toét.

“Có chứ. Anh sẽ học hỏi được rất nhiều từ tiểu sử của vĩ nhân người Mỹ, Benjamin Franklin. Tôi nghĩ anh cũng có thể tìm thấy nhiều động lực từ tự truyện của Mahatma Gandhi, tựa đề là *The Story of My Experiments with Truth* (tạm dịch: *Câu chuyện về những thí nghiệm chân lý của tôi*). Tôi cũng đề nghị anh nên đọc *Siddhartha* của tác giả Hermann Hesse, tác phẩm triết học mang tính thiết thực cao của Marcus Aurelius và một vài tác phẩm của Seneca. Anh cũng có thể đọc *Think and Grow Rich* (tựa tiếng Việt: *Nghĩ giàu và Làm giàu*) của Napoleon Hill. Tôi vừa đọc xong hồi tuần rồi và thấy đây là một quyển sách có ý nghĩa sâu sắc.”

“*Nghĩ giàu và Làm giàu!*”, tôi kêu lên. “Nhưng tôi tưởng anh đã bỏ hết những thứ đó lại sau lưng kể từ sau cơn đau tim rồi chứ. Tôi thật sự chán ngấy với mấy quyển sách hướng dẫn cách kiếm tiền nhanh chóng được rao bán ngoài kia bởi những tay bán hàng lừa bịp chuyên trục lợi từ những người yếu đuối.”

“Bình tĩnh nào anh bạn. Tôi hoàn toàn đồng ý với anh”, Julian nói với tất cả sự ấm áp và kiên nhẫn như một người ông thông thái đầy bao dung. “Bản thân tôi cũng muốn khôi phục lại giá trị đạo đức của xã hội chúng ta. Quyển sách nhỏ ấy không nói về việc kiếm thật nhiều tiền, mà nó nói về việc sống thật trọn vẹn. Tôi sẽ là người đầu tiên nói với anh rằng có một sự khác biệt to lớn giữa sự an lạc và giàu có. Tôi đã trải qua và biết rõ nỗi đau của một cuộc sống bị dẫn dắt bởi đồng tiền. *Nghĩ giàu và Làm giàu* là một quyển sách nói về sự thịnh vượng, kể cả sự thịnh vượng của tâm hồn, và cách để thu hút tất cả những điều tốt đẹp vào trong cuộc sống của anh. Anh rất nên đọc quyển này, nhưng tất nhiên tôi sẽ không ép buộc anh.”

“Xin lỗi nhé Julian, tôi không cố tình tỏ ra là một luật sư hung hăng như vậy”, tôi tỏ ý hối lỗi. “Tôi đoán là đôi lúc mình bị tính nóng nảy bên trong lấn át. Đây là một điểm nữa mà tôi cần phải cải thiện. Tôi thật sự rất biết ơn vì tất cả những điều anh đang chia sẻ với tôi.”

“Không có gì đâu, chuyện vừa rồi như nước chảy qua cầu ấy mà. Ý của tôi chỉ đơn giản là hãy đọc và tiếp tục đọc. Anh có muốn biết một việc khác thú vị hơn không?”

“Việc gì?”

“Không phải chỉ có những bài học rút ra từ các quyển sách mới có giá trị, chính những điều mà những quyển sách ấy khơi gợi lên trong anh mới có thể thay đổi cuộc đời anh. Anh thấy đó John, sách không thật sự dạy cho chúng ta đi đâu gì mới mẻ cả.”

“Thật sao?”

“Thật. Sách chỉ đơn giản là giúp chúng ta nhìn thấy những gì đã có sẵn bên trong con người mình. Đó chính là sự giác ngộ. Sau cuộc hành trình khám phá của mình, tôi nhận thấy mình đã đánh một vòng tròn để quay về đúng xuất phát điểm ban đầu khi còn là một cậu bé. Nhưng bây giờ, tôi biết rõ bản thân mình, tôi biết tất cả những gì mình đang là và có thể trở thành.”

“Vậy Nguyên tắc Làm giàu tri thức chủ yếu nói về việc đọc sách và khám phá nguồn thông tin vô tận ngoài kia phải không?”

“Đúng một phần. Trước mắt, anh cứ đọc sách ba mươi phút mỗi ngày. Những điều còn lại sẽ đến một cách tự nhiên”, Julian nói với vẻ bí ẩn.

“Được rồi, thế nguyên tắc thứ năm để Sống an vui là gì?”

“Đó là Nguyên tắc Nhìn lại bản thân. Các nhà hiền triết tin tưởng chắc chắn vào sức mạnh của sự suy ngẫm về bản thân. Khi dành thời gian để tìm hiểu bản thân, anh sẽ kết nối được với một bản thể khác của chính mình mà anh chưa bao giờ biết đến.”

“Nghe thâm thúy quá!”

“Thật ra đó là một khái niệm rất thiết thực. Anh thấy đó, tất cả chúng ta đều có nhiều tài năng vẫn còn ngủ yên bên trong. Khi dành thời gian để tìm hiểu về chúng, chúng ta sẽ khơi dậy những tiềm năng đó. Tuy nhiên, việc suy ngẫm trong thinh lặng còn mang đến nhiều điều hơn thế. Nguyên tắc này sẽ giúp anh mạnh mẽ hơn, khôn ngoan hơn và cảm thấy thanh thản hơn với chính mình. Đây là một cách sử dụng tâm trí rất xứng đáng.”

“Tôi vẫn còn rất lơ mơ về khái niệm này, Julian ạ.”

“Cũng phải thôi. Khi nghe nói về nó lần đầu tiên, tôi cũng thấy rất lạ lẫm. Xét về cơ bản, nhìn lại bản thân thật ra chỉ đơn giản là một thói quen suy nghĩ mà thôi.”

“Nhưng chẳng phải tất cả chúng ta đều suy nghĩ hay sao? Chẳng phải việc đó là một phần của con người à?”

“À, hầu hết chúng ta đều suy nghĩ. Vấn đề nằm ở chỗ phần lớn mọi người chỉ suy nghĩ đủ để sống qua ngày. Thói quen mà tôi đang đề cập đến là suy nghĩ đủ để có thể vươn cao. Khi anh đọc tiểu sử của Ben Franklin, anh sẽ hiểu ý tôi. Mỗi tối, sau một ngày làm việc cật lực, ông sẽ lui vào một góc yên tĩnh trong nhà và suy ngẫm về ngày hôm đó. Ông sẽ cân nhắc mọi hành động của mình và xem liệu chúng có tích cực và mang tính xây dựng không, hoặc chúng có tiêu cực và cần được sửa chữa không. Khi biết rõ

những gì mình đã làm sai sau mỗi ngày, ông có thể hành động ngay lập tức để cải thiện các việc đó và tiến xa hơn trên con đường làm chủ bản thân. Các nhà hiền triết cũng làm giống như vậy. Mỗi đêm, họ sẽ rút vào nơi trú ẩn trong những căn lều phủ đầy cánh hoa hồng thơm ngát của mình và ngồi suy ngẫm trong tĩnh lặng. Yogi Raman còn viết ra một bảng tóm tắt về ngày hôm đó của ông”.

“Ông ấy viết về những gì?”, tôi hỏi.

“Trước tiên, ông ấy liệt kê tất cả các hoạt động của mình, từ việc vệ sinh cá nhân buổi sáng đến những cuộc tiếp xúc với các nhà hiền triết khác, rồi cả những việc xảy ra trên đường ông vào rừng kiếm củi và thức ăn tươi mới. Điều thú vị là ông cũng sẽ viết ra những suy nghĩ xuất hiện trong tâm trí mình trong suốt một ngày ấy.”

“Việc đó chẳng phải rất khó hay sao? Tôi thậm chí không thể nhớ nổi mình đã nghĩ gì vào năm phút trước chứ đừng nói là cách đây mười hai giờ đồng hồ”

“Việc đó hoàn toàn không khó, nếu anh luyện tập thói quen này mỗi ngày. Anh thấy đó, bất kỳ ai cũng có thể đạt được những kết quả giống như tôi. Bất kỳ ai. Vấn đề thật sự nằm ở chỗ quá nhiều người đang mắc phải chứng bệnh đáng sợ gọi là *chứng viện cớ*.”

“Tôi nghĩ có thể mình đã từng mắc chứng bệnh này trong quá khứ”, tôi hiểu rất rõ vấn đề mà người bạn thông thái của mình đang nói tới.

“Hãy ngừng viện cớ và hãy hành động đi!”, Julian nói to, giọng anh vang lên mạnh mẽ.

“Hành động gì?”

“Hãy dành thời gian để suy nghĩ. Anh cần thường xuyên tập luyện thói quen tự xét mình. Sau khi Yogi Raman đã liệt kê tất cả những việc làm và suy nghĩ của ông ra một cột trên trang giấy, ông sẽ thực hiện việc đánh giá ở một cột khác. Khi đối diện với những hành động và suy nghĩ của mình trên mặt giấy, ông tự hỏi chúng có tích cực về bản chất hay không. Nếu có, ông sẽ quyết tâm duy trì nguồn năng lượng quý giá dành cho chúng, vì chúng sẽ đem đến những lợi ích to lớn về lâu dài.”

“Còn nếu chúng mang tính tiêu cực thì sao?”

“Thì ông sẽ vạch ra kế hoạch hành động rõ ràng để loại bỏ chúng.”

“Tôi nghĩ một ví dụ cụ thể sẽ giúp tôi hiểu rõ hơn.”

“Một ví dụ mang tính cá nhân được không?”, Julian hỏi.

“Chắc chắn rồi. Tôi rất muốn biết một vài suy nghĩ sâu kín nhất của anh.”

“Thật ra thì tôi đang nghĩ về những suy nghĩ của anh.”

Chúng tôi nhìn nhau và bắt đầu khúc khích cười như những đứa trẻ.

“Ồ, được thôi. Lúc nào anh cũng dẫn dắt mọi việc theo ý mình.”

“Được rồi, chúng ta sẽ cùng xem xét một vài việc mà anh đã làm trong ngày hôm nay. Hãy viết chúng xuống tờ giấy trên bàn cà phê kia kìa”, Julian chỉ dẫn.

Tôi bắt đầu nhận ra một điều quan trọng sắp diễn ra. Đây là lần đầu tiên trong suốt nhiều năm qua tôi thật sự dành thời gian để không làm gì cả, ngoài việc suy ngẫm về những điều tôi đã làm và những ý nghĩ tôi đã có trong điều. Tất cả những việc này thật lạ lùng nhưng cũng thật thông minh. Sau tất cả, làm thế nào tôi có thể hy vọng cải thiện bản thân và cuộc đời mình nếu tôi chưa từng dành thời gian để tìm ra những điều mà tôi nên cải thiện?

“Tôi nên bắt đầu từ đâu?”, tôi hỏi.

“Hãy bắt đầu từ những việc anh đã làm sáng nay và đi dần đến hết ngày hôm nay. Chỉ cần nêu ra một vài điểm nổi bật, chúng ta vẫn còn rất nhiều điều cần bàn đến và tôi muốn anh quay trở lại với câu chuyện ngụ ngôn của Yogi Boman sau vài phút nữa.”

“Được thôi. Tôi thức dậy lúc sáu giờ ba mươi sáng, nhờ tiếng gáy của chú gà trống điện tử”, tôi bông đùa.

“Nghiêm túc lại và tiếp tục nào”, Julian nghiêm giọng.

“Được rồi. Sau đó tôi đi tắm và cạo râu, nuốt vội cái bánh quế rồi hối hả đi làm.”

“Thế còn gia đình anh thì sao?”

“Tất cả họ đi ngủ. Khi đã đến văn phòng, tôi để ý thấy người có hẹn với tôi lúc bảy giờ ba mươi đã chờ ở đó từ lúc bảy giờ, và anh ta đang cúi bản.”

“Vậy anh đã phản ứng ra sao?”

“Tôi cự cãi lại, chứ anh nghĩ tôi phải làm sao? Để anh ta đe dọa rồi làm dữ với tôi à?”

“Ừm. Thôi được rồi. Thế rồi việc gì đã xảy ra?”

“Mọi việc vốn đã tệ lại càng trở nên tệ hơn. Tòa án gọi và báo với tôi rằng Thẩm phán Wildabest cần gặp tôi tại phòng làm việc của ông ấy và nếu tôi không có mặt ở đó trong vòng mười phút, tôi ‘sẽ phải trả giá đắt’.

Hắn anh vẫn còn nhớ Wildabest, phải không? Anh chính là người đã đặt cho ông ta biệt danh Thâm phán Quái Vật⁽⁴⁾ khi ông ta buộc tội anh vì đã đậu chiếc Ferrari vào chỗ đậu xe của ông ấy!”, tôi nhắc lại chuyện cũ và cười ngặt nghẽo.

⁽⁴⁾ Nguyên văn là Thâm phán Wild Beast – đọc trại từ tên Wildabest.

“Anh cứ phải nhắc lại chuyện đó mới được đúng không?”, Julian nói, đôi mắt anh ánh lên nét tinh quái từng khiến anh nổi tiếng một thời.

“Quay lại câu chuyện đang nói, sau khi nhận cú điện thoại ấy, tôi chạy vội đến tòa án và cãi nhau một trận nửa với viên thư ký ở đó. Đến lúc tôi về tới văn phòng của mình thì có khoảng hai mươi bảy tin nhắn thoại đang chờ sẵn, tất cả đều được đánh dấu ‘khẩn’. Tôi có cần tiếp tục nữa không?”

“Xin cứ tiếp tục.”

“Lúc tôi đang lái xe về nhà, Jenny gọi điện cho tôi và nhờ tôi ghé qua nhà mẹ cô ấy để lấy mấy chiếc bánh nướng, vốn là món sở trường của mẹ vợ tôi. Vấn đề là sau khi rẽ vào lối ra khỏi cao tốc để đến nhà mẹ vợ, tôi phát hiện mình bị mắc kẹt trong một vụ ùn tắc giao thông tệ hại nhất từ trước đến nay. Thế là tôi ở đó, kẹt cứng giữa đám ùn tắc ngay giờ cao điểm, trong cái nóng 35oC, hoàn toàn mất bình tĩnh vì căng thẳng và cảm thấy mình đang lãng phí quá nhiều thời gian.”

“Rồi anh phản ứng thế nào?”

“Tôi nguyền rủa đám kẹt xe đó”, tôi thành thật trả lời. “Tôi đã hét toáng lên trong xe. Anh có muốn biết tôi đã nói những gì không?”

“Tôi không nghĩ đó là những lời có giá trị nuôi dưỡng khu vườn tâm trí của tôi đâu”, Julian mỉm cười.

“Nhưng anh có thể dùng nó làm phân bón đấy.”

“Thôi, cảm ơn anh. Có lẽ chúng ta nên dừng lại ở đó. Hãy dành ít thời gian để nhìn lại một ngày của anh. Rõ ràng, khi nhìn lại những việc đã xảy ra, ít nhất cũng có vài việc mà anh sẽ làm khác đi nếu có cơ hội.”

“Chắc chắn rồi.”

“Ví dụ như việc gì nào?”

“Trước tiên, nếu trong thế giới hoàn hảo thì tôi sẽ dậy sớm hơn. Tôi không nghĩ việc vừa bước ra khỏi giường đã chạy trốn chết như thế mang lại ích lợi gì cho bản thân. Tôi muốn có một chút yên bình vào buổi sáng và bắt đầu ngày mới trong tâm trạng thoải mái. Phương pháp Tâm của Hoa hồng mà anh chia sẻ với tôi nghe chừng sẽ rất thú vị. Đồng thời, tôi cũng

muốn cùng ăn điểm tâm với gia đình, dù chỉ ăn một bát ngũ cốc thôi cũng được. Việc đó sẽ giúp tôi cảm thấy cân bằng hơn. Tôi luôn có cảm giác rằng mình chưa bao giờ dành đủ thời gian ở bên Jenny và bọn trẻ.”

“Nhưng thế giới này vốn dĩ đã hoàn hảo và anh cũng đang có một cuộc sống hoàn hảo đấy thôi. Anh có khả năng kiểm soát một ngày của mình. Anh có khả năng nghĩ đến những điều tốt đẹp. Anh hoàn toàn có thể thực hiện những ước mơ của mình!”, Julian hăng hái nói.

“Tôi đang dần nhận ra điều đó. Tôi thật sự bắt đầu cảm thấy mình có thể thay đổi.”

“Tốt lắm. Hãy tiếp tục suy ngẫm về một ngày của mình.”

“Tôi ước mình đã không to tiếng với thân chủ, không cãi nhau với viên thư ký tòa án và cũng không hét toáng lên khi bị kẹt giữa đám giao thông ùn tắc.”

“Dù sao thì tình trạng ùn tắc ấy cũng chẳng quan tâm đến anh đâu nhỉ?”

“Ùn tắc giao thông thì vẫn cứ tiếp tục ùn tắc thôi”, tôi đồng tình.

“Tôi nghĩ giờ đây anh đã nhận ra sức mạnh của Thói quen Nhìn lại bản thân. Khi nhìn vào những gì đang làm, những suy nghĩ đang có và cách bản thân sử dụng thời gian của một ngày, anh sẽ có mốc tiêu chuẩn để đánh giá sự tiến bộ của mình. Cách duy nhất để cải thiện ngày mai là biết rõ những gì mình đã làm sai trong hôm nay.”

“Và vạch ra một kế hoạch rõ ràng để đảm bảo những việc đó sẽ không tái diễn”, tôi bổ sung.

“Chính xác. Việc phạm lỗi chẳng có gì sai trái. Nó chính là một phần của cuộc sống và là yếu tố cần thiết cho sự phát triển. Giống như câu nói ‘Hạnh phúc đến từ những quyết định đúng đắn, quyết định đúng đắn đến từ kinh nghiệm, và kinh nghiệm đến từ những quyết định sai lầm’. Nhưng việc lặp lại một sai phạm hết lần này đến lần khác thì rõ ràng là bất ổn. Việc này cho thấy sự thiếu hiểu biết về bản thân, một đặc điểm phân biệt giữa con người và các loài động vật.”

“Tôi chưa bao giờ nghe nói đến việc này.”

“Ồ, sự thật là vậy đấy. Chỉ có con người mới có thể nhìn nhận vấn đề một cách khách quan và phân tích những gì mình làm là đúng hay sai. Một chú chó không thể làm việc này. Một con chim cũng không thể làm việc này. Thậm chí, cả loài khỉ tinh khôn cũng không thể làm được. Nhưng anh thì có thể. Đây chính là ý nghĩa của Nguyên tắc Nhìn lại bản thân. Hãy

phân định những việc đúng sai trong một ngày và trong cả cuộc đời mình. Sau đó, đưa ra kế hoạch cải thiện ngay lập tức.”

“Có rất nhiều việc phải nghĩ đến đây Julian. Rất nhiều”, tôi đáp với vẻ trầm tư.

“Vậy chúng ta hãy nghĩ về nguyên tắc thứ sáu để Sống an vui: Nguyên tắc Thức dậy sớm.”

“Chà, tôi nghĩ là mình biết nội dung của nguyên tắc này rồi.”

“Một trong những lời khuyên hay nhất mà tôi học được ở Sivana là hãy thức dậy lúc mặt trời mọc để bắt đầu một ngày mới thật tốt đẹp. Hầu hết chúng ta đều ngủ nhiều hơn mức cần thiết. Một người trung bình có thể ngủ khoảng sáu tiếng đồng hồ và vẫn duy trì được sức khỏe và sự tỉnh táo hoàn hảo. Giấc ngủ thật ra cũng chỉ là một thói quen và giống như bất cứ thói quen nào khác, anh có thể rèn luyện bản thân để đạt được kết quả mong muốn; trong trường hợp này là hãy ngủ ít lại.”

“Nhưng việc thức dậy quá sớm thật sự khiến tôi cảm thấy kiệt sức”, tôi nói.

“Trong vài ngày đầu, anh sẽ cảm thấy rất mệt mỏi. Tôi thừa nhận việc này. Thậm chí, anh có thể vẫn còn cảm giác đó trong suốt một tuần đầu khi luyện tập Nguyên tắc Thức dậy sớm. Cứ xem đây chỉ là một chút trở ngại trước khi đạt được những lợi ích to lớn lâu dài. Anh sẽ luôn cảm thấy hơi khó chịu mỗi khi thiết lập một thói quen mới. Việc này cũng giống như khi anh đi một đôi giày mới vậy – ban đầu sẽ hơi khó mang nhưng rồi chúng sẽ nhanh chóng trở nên vừa vặn. Như tôi đã nói khi này, khó khăn thường là tiền thân của sự phát triển cá nhân. Đừng sợ khó. Hãy trân trọng những khó khăn ấy.”

“Thôi được rồi. Tôi cũng thích ý tưởng rèn luyện bản thân thức dậy sớm hơn. Nhưng trước hết, tôi muốn hỏi anh ‘sớm’ ở đây là như thế nào?”

“Lại thêm một câu hỏi rất hay. Không có thời điểm nào là lý tưởng nhất. Cũng giống như những việc khác mà tôi đã nói với anh, hãy làm những gì phù hợp với bản thân mình. Hãy nhớ lời răn dạy của Yogi Baman, ‘Đừng làm việc gì quá mức, hãy giữ mọi thứ ở mức độ vừa phải.’”

“Thức dậy lúc mặt trời mọc nghe có vẻ hơi quá mức.”

“Thật ra, việc đó rất đời thường. Hiếm có điều gì hợp tự nhiên bằng việc thức dậy cùng những tia nắng rực rỡ đầu tiên của ngày mới. Các nhà hiền triết tin rằng ánh sáng mặt trời chính là quà tặng từ Thiên Đường, và tuy cũng cần thận không phơi nắng quá lâu, nhưng họ vẫn thường xuyên

tắm nắng và còn nhảy múa vui vẻ trong nắng sớm. Tôi tin chắc đây chính là một bí quyết khác giúp họ trường thọ một cách phi thường như thế.

“Thế anh có tắm nắng không?”, tôi hỏi.

“Có chứ. Ánh nắng mặt trời giúp tôi trẻ lại. Khi tôi cảm thấy mệt mỏi, nó giữ cho tâm trạng tôi luôn tươi vui. Trong nền văn hóa cổ đại của phương Đông, mặt trời được ví như mối dây liên kết với tâm hồn. Người ta tôn thờ mặt trời vì nhờ mặt trời mà mùa màng tươi tốt và tinh thần con người phát triển sung mãn. Ánh sáng mặt trời sẽ giải phóng nguồn sức sống và khôi phục sức mạnh thể chất lẫn cảm xúc của anh. Nó như một vị bác sĩ tài ba nếu chúng ta sử dụng ở mức độ vừa phải. Ôi, tôi lại lạc đề rồi. Tóm lại, trọng tâm ở đây là hãy dậy sớm mỗi ngày.”

“Làm thế nào để tôi có thể đưa thói quen này vào nếp sinh hoạt hàng ngày của mình?”

“Đây là vài mẹo nhỏ. Trước tiên, đừng bao giờ quên rằng chất lượng của giấc ngủ mới quan trọng, chứ không phải số giờ dành để ngủ. Một giấc ngủ sâu kéo dài khoảng sáu giờ thì tốt hơn nhiều so với một giấc ngủ chập chờn kéo dài mười giờ. Mục đích chính của việc ngủ là cho cơ thể thời gian nghỉ ngơi, để các quá trình tự nhiên bên trong có thể đi đầu chỉnh và khôi phục tình trạng sức khỏe ban đầu khi chưa bị hao tổn bởi những căng thẳng và xung đột hàng ngày. Rất nhiều thói quen của các nhà hiền triết đều dựa trên nguyên tắc mỗi người phải cố gắng nghỉ ngơi chất lượng hơn là dành thời gian để ngủ một giấc dài. Ví dụ, Yogi Raman không bao giờ ăn sau tám giờ tối. Ông ấy nói rằng hoạt động tiêu hóa sẽ làm giảm chất lượng của giấc ngủ. Một ví dụ khác là trước khi đi ngủ, các nhà hiền triết luôn ng ồi thiền trong âm điệu du dương của tiếng đàn hạc.”

“Lý do đằng sau việc đó là gì?”

“Tôi hỏi anh đi đâu này nhé John. Anh thường làm gì vào mỗi đêm trước khi đi ngủ?”

“Tôi xem thời sự với Jenny, giống như đa số những người khác mà tôi biết.”

“Tôi cũng nghĩ như thế”, Julian đáp với một vẻ bí ẩn ánh lên trong đôi mắt.

“Tôi không hiểu. Có gì bất ổn với việc xem một chút thời sự trước khi đi ngủ nào?”

“Khoảng thời gian mười phút trước khi ngủ và mười phút sau khi thức dậy có ảnh hưởng sâu sắc đến tiềm thức của anh. Đây là những thời điểm

mà tâm trí của anh chỉ nên lập trình những ý nghĩ tươi sáng và truyền cảm hứng nhất.”

“Anh nói cứ như thể tâm trí là một chiếc máy tính vậy.”

“Đó cũng là một cách nhìn khá hợp lý. Những gì anh đưa vào chính là những gì anh nhận lại. Quan trọng hơn nữa, anh chính là một nhà lập trình. Bằng cách quyết định những ý nghĩ nào được phép đi vào tâm trí mình, anh cũng quyết định một cách chính xác những gì anh sẽ nhận lại từ đó. Vì vậy, ngay trước khi đi ngủ, đừng xem chương trình thời sự, đừng cãi nhau với ai và thậm chí là đừng suy ngẫm lại những việc đã diễn ra trong ngày. Hãy thư giãn. Anh có thể uống một tách trà thảo mộc nếu thích. Hãy nghe một vài bản nhạc cổ điển êm dịu và chuẩn bị chìm vào giấc ngủ thật ngon để hồi phục năng lượng.”

“Nghe rất hợp lý. Giấc ngủ càng chất lượng thì tôi càng không cần phải ngủ nhiều.”

“Chính xác. Hãy nhớ Quy luật 21 ngày cổ xưa: Nếu anh làm bất cứ việc gì trong vòng hai mươi một ngày liên tục, nó sẽ trở thành một thói quen. Vì thế, hãy duy trì thói quen thức dậy sớm trong vòng ba tuần trước khi anh có ý định từ bỏ chỉ vì việc đó khiến anh quá khó chịu. Đến lúc ấy, nó sẽ trở thành một phần trong cuộc sống của anh. Chỉ trong vòng một thời gian ngắn, anh sẽ có thể thức dậy lúc năm giờ ba mươi sáng hoặc thậm chí là năm giờ sáng một cách dễ dàng, và sẵn sàng tận hưởng vẻ đẹp rực rỡ của một ngày mới.”

“Được rồi, cứ cho là tôi sẽ thức dậy vào lúc năm giờ ba mươi sáng mỗi ngày. Rồi tôi sẽ làm gì nào?”

“Câu hỏi này cho thấy anh đang nghiêm túc suy nghĩ. Tôi rất lấy làm cảm kích. Sau khi thức dậy, có rất nhiều việc anh có thể làm. Nguyên tắc cơ bản anh cần nhớ chính là tầm quan trọng của việc *khởi đầu một ngày mới thật suôn sẻ*. Như tôi đã chia sẻ, những suy nghĩ và hành động của anh trong vòng mười phút đầu tiên sau khi thức dậy có tác động đáng kể đến toàn bộ thời gian còn lại trong ngày.”

“Thật sao?”

“Dĩ nhiên. Hãy suy nghĩ tích cực. Hãy tạ ơn vì tất cả những gì mình có. Anh cần viết ra một danh sách những điều khiến anh cảm thấy biết ơn. Hãy nghe vài bản nhạc hay. Hãy ngắm mặt trời mọc hoặc dành ít phút đi dạo giữa khung cảnh thiên nhiên, nếu anh cảm thấy thích. Các nhà hiền

triết vẫn thường tự làm mình cười, dù họ thích hay không, chỉ để có được ‘dòng chảy hạnh phúc’ từ sáng sớm.”

“Julian, tôi đang rất cố gắng giữ cho tách trà của mình luôn cạn để đón nhận nguồn tri thức mới từ anh – và tôi nghĩ anh cũng đồng ý rằng tôi đã thể hiện khá tốt trong vai trò của một người học hỏi. Nhưng đi đâu anh vừa nói nghe thật kỳ lạ, ngay cả đối với một cộng đồng tu sĩ sống ẩn dật trên dãy Hy Mã Lạp Sơn.”

“Thật ra cũng không đến nỗi kỳ lạ như anh nghĩ đâu John. Anh hãy đoán thử xem trung bình một đứa trẻ bốn tuổi cười bao nhiêu lần mỗi ngày.”

“Ai mà biết được chứ.”

“Tôi biết đấy, ba trăm lần. Giờ hãy đoán xem trung bình một người trưởng thành trong xã hội của chúng ta cười bao nhiêu lần mỗi ngày.”

“Năm mươi lần hả?”, tôi đoán.

“Tôi chỉ cần anh thử cười đủ mười lăm lần thôi”, Julian nói và nở một nụ cười mãn nguyện. “Anh hiểu ý tôi rồi chứ? Nụ cười chính là liều thuốc cho tâm hồn. Thậm chí dù anh không muốn cười, hãy cứ nhìn vào gương và cười trong vài phút. Chắc chắn anh sẽ cảm thấy rất tuyệt. William James đã nói, ‘Chúng ta không cười vì chúng ta hạnh phúc, mà chúng ta hạnh phúc vì chúng ta cười’. Thế nên, hãy bắt đầu một ngày mới bằng niềm vui. Hãy cười sảng khoái, vui đùa và thể hiện lòng biết ơn với tất cả những gì mình có. Mỗi ngày đều là một ngày thật đáng sống.”

“Vậy anh làm gì để có thể bắt đầu một ngày thật tích cực?”

“Thật ra, tôi đã rèn luyện được nếp sinh hoạt buổi sáng khá quy củ, bao gồm mọi thói quen tích cực từ thực hiện phương pháp Tâm của Hoa hồng, đến việc uống vài ly nước trái cây tươi. Nhưng có một chiến lược cụ thể mà tôi muốn chia sẻ với anh.”

“Nghe có vẻ quan trọng đây.”

“Đúng vậy. Ngay sau khi thức giấc, anh hãy đến nơi là thánh địa tĩnh lặng của mình. Hãy ngồi yên và tập trung. Sau đó, hãy tự hỏi câu này, ‘Tôi sẽ làm gì nếu hôm nay là ngày cuối cùng tôi còn sống?’. Điểm chính yếu là anh phải thật sự chú tâm vào ý nghĩa của câu hỏi. Hãy liệt kê trong đầu một danh sách tất cả những việc anh sẽ làm, những người anh sẽ gọi và những khoảnh khắc anh sẽ tận hưởng. Hãy hình dung bản thân đang thực hiện những đi đâu đó với một nguồn năng lượng vĩ đại. Hãy tưởng tượng cách anh sẽ đối đãi với gia đình và bạn bè. Thậm chí, hãy hình dung cả cách anh

sẽ đối xử với những người hoàn toàn xa lạ, nếu hôm nay là ngày cuối cùng của anh trên hành tinh này. Như tôi đã nói, khi anh sống mỗi ngày như thể đó là ngày cuối cùng của mình, cuộc sống của anh sẽ trở nên diệu kỳ.

Đi đầu này cũng đưa tôi đến với nguyên tắc thứ bảy để Sống an vui: Nguyên tắc Nghe nhạc.”

“Tôi nghĩ mình sẽ thích nguyên tắc này đây.”

“Tôi chắc là anh sẽ thích. Các nhà hiền triết rất yêu thích âm nhạc. Giống như công dụng của mặt trời, âm nhạc giúp họ vực dậy tinh thần. Âm nhạc khiến họ cười vui, nhảy múa và hát ca. Nó cũng sẽ có tác động tương tự đối với anh. Đừng bao giờ quên sức mạnh của âm nhạc. Hãy dành một ít thời gian với nó mỗi ngày, dù chỉ là vài phút để nghe một bài nhạc nhẹ trên đường đi làm. Khi anh cảm thấy mệt mỏi hoặc chán nản, hãy mở vài bản nhạc. Đó là một trong những phương pháp tạo động lực tốt nhất mà tôi biết.”

“Anh cũng chính là một nguồn động lực tốt không kém!”, tôi thốt lên đầy chân thành. “Chỉ cần nghĩ nghe anh nói thôi đã khiến tôi cảm thấy tuyệt vời vô cùng. Anh đã thật sự thay đổi, Julian ạ, không chỉ ở vẻ bề ngoài. Sự cay cú trước đây của anh đã biến mất. Sự tiêu cực trước đây của anh cũng không còn. Cả tính hung hăng của anh cũng vậy. Anh đã thật sự thanh thản với bản thân. Đêm nay anh thật sự khiến tôi xúc động.”

“Này, vẫn còn nhiều đi đầu khác nữa đấy!”, Julian lên tiếng. “Chúng ta tiếp tục nào!”

“Tất nhiên rồi.”

“Được rồi. Nguyên tắc thứ tám để Sống an vui chính là Nguyên tắc về Ngôn từ. Các nhà hiền triết có một loạt câu thần chú mà họ luôn niệm vào buổi sáng, buổi trưa và buổi tối. Họ nói với tôi rằng phương pháp này cực kỳ hiệu quả trong việc giúp họ trở nên tập trung, mạnh mẽ và hạnh phúc.”

“Câu thần chú nghĩa là gì vậy?”, tôi hỏi.

“Câu thần chú thật ra chỉ là một tập hợp những từ ngữ được xâu chuỗi lại với nhau để tạo ra một hiệu ứng tích cực. Trong tiếng Sanskrit, từ ‘man’ có nghĩa là ‘tâm trí’ và ‘tra’ có nghĩa là ‘sự giải phóng’. Thế nên, ‘mantra’ (câu thần chú) là một cụm từ ngữ được tạo ra để giải phóng tâm trí. Và, tin tôi đi, những câu thần chú có sức mạnh phi thường để làm được đi đầu đó.”

“Anh có niệm chú mỗi ngày không?”

“Có chứ. Những câu thần chú chính là những người bạn đồng hành trung thành, bất kể tôi đi đến đâu. Dù đang ở trên xe buýt, đi bộ đến thư

viện hay ng ỡ trong công viên ngắm nhìn mọi người qua lại, thì tôi vẫn không ngừng khẳng định tất cả những đi ều tốt đẹp trong thế giới của mình bằng những câu th ần chú.”

“Vậy những câu th ần chú phải được nói ra thành lời ư?”

“Không nhất thiết phải như thế. Viết xuống những lời khẳng định tích cực cũng là một cách rất hiệu quả. Nhưng tôi nhận thấy việc niệm một câu th ần chú thành tiếng tạo ra hiệu ứng đặc biệt đối với tinh th ần của tôi. Khi c ần có động lực, tôi sẽ tự nhủ, ‘Tôi tràn đ ầy cảm hứng, rất kỷ luật và d ồi dào năng lượng’. Tôi sẽ lặp lại câu đó khoảng hai hoặc ba trăm l ần. Để duy trì và nuôi dưỡng sự tự tin của mình, tôi lặp đi lặp lại, ‘Tôi mạnh mẽ, có năng lực và rất bình tĩnh’. Tôi thậm chí còn dùng các câu th ần chú để giữ cho mình trẻ trung và đ ầy sinh lực”, Julian thừa nhận.

“Làm thế nào một câu th ần chú có thể giúp anh giữ được sự trẻ trung?”

“Ngôn từ tác động đến tâm trí một cách sâu sắc. Bất luận là được viết xuống giấy hay nói thành lời, chúng cũng có những ảnh hưởng mạnh mẽ. Trong khi những đi ều anh nói với người khác đ ều quan trọng, thì những đi ều anh nói với bản thân mình còn quan trọng hơn nữa.”

“Tự nói chuyện với bản thân à?”

“Chính xác. Anh chính là kết quả của tất cả những đi ều mà anh suy nghĩ trong ngày. Anh cũng chính là kết quả của những đi ều mà anh nói với bản thân trong ngày. Nếu anh tự nói rằng mình già nua và mệt mỏi, thì câu th ần chú này sẽ biến thành sự thật. Nếu anh nhủ rằng mình yếu đuối và thiếu nhiệt huyết, thì đi ều đó cũng sẽ trở thành bản chất của con người anh. Nhưng nếu anh nói rằng mình khỏe mạnh, năng động và đ ầy sức sống thì cuộc đời anh sẽ thay đổi hoàn toàn. Anh thấy đó, những lời anh tự nói với chính mình sẽ ảnh hưởng đến cách anh nhận thức bản thân, và cách anh nhận thức bản thân sẽ quyết định những hành động của anh. Ví dụ, nếu anh nhìn nhận mình là một người thiếu tự tin, không thể làm việc gì có giá trị, thì anh chỉ có thể thực hiện công việc theo hình ảnh mà anh tự tạo ra đó. Ngược lại, nếu anh tự nhận thấy mình là một cá nhân tỏa sáng và can đảm, thì tất cả mọi hành động của anh đ ều thể hiện phẩm chất này. Nhận thức của anh về bản thân là một lời tiên tri tự thành hiện thực.”

“Bằng cách nào chứ?”

“Nếu anh tin rằng mình không thể làm được một việc nào đấy, chẳng hạn như tìm một người bạn đời hoàn hảo hoặc sống một cuộc đời vô ưu, những niềm tin đó sẽ ảnh hưởng đến nhận thức của anh về bản thân. Tiếp

đến, chính nhận thức ấy sẽ ngăn anh thực hiện những bước cần thiết để tìm người bạn đời hoàn hảo hoặc tạo ra một cuộc sống an vui cho chính mình. Nó sẽ ngấm ngấm phá hoại mọi nỗ lực khi anh cố gắng đạt được những mục tiêu ấy.”

“Tại sao lại như vậy?”

“Đơn giản thôi. Sự nhận thức của anh về bản thân có vai trò như một thủ lĩnh. Nó sẽ không bao giờ để anh có những hành động mâu thuẫn với nó. Điệu tuyệt vời là anh có thể thay đổi nhận thức này, cũng giống như anh có thể thay đổi mọi thứ khác trong cuộc sống của mình, nếu chúng không giúp anh sống tốt hơn. Các câu thần chú là một cách tuyệt vời để hoàn thành mục tiêu thay đổi nhận thức về bản thân.”

“Và khi tôi thay đổi thế giới bên trong, tôi cũng sẽ thay đổi cả thế giới bên ngoài của mình nữa”, tôi nghiêm túc nói.

“Anh học nhanh đấy, anh bạn của tôi”, Julian nói rồi giơ ngón tay cái lên làm động tác khen ngợi, động tác mà anh đã từng sử dụng rất nhiều trong cuộc sống trước đây, khi còn là một siêu sao trong giới luật sư.

“Thế thì chúng ta còn chờ đợi gì mà không chuyển sang nguyên tắc thứ chín để Sống an vui. Đó là Nguyên tắc Nhất quán trong tính cách. Nguyên tắc này giống như một phần trong khái niệm tự nhận thức về bản thân mà chúng ta vừa bàn đến. Nói một cách đơn giản, nguyên tắc này đòi hỏi anh có những hành động tiến bộ mỗi ngày để xây dựng tính cách của mình. Việc củng cố tính cách ảnh hưởng đến cách anh nhìn nhận về bản thân và những việc anh làm. Những việc anh làm kết hợp lại với nhau sẽ hình thành các thói quen – điếu này rất quan trọng, các thói quen sẽ tạo nên số phận của anh. Có lẽ Yogi Boman diễn giải nguyên tắc này hay nhất khi ông phát biểu, ‘Gieo ý nghĩ, gặt hành động. Gieo hành động, gặt thói quen. Gieo thói quen, gặt tính cách. Gieo tính cách, gặt số phận’.”

“Vậy tôi nên làm gì để tạo dựng tính cách?”

“Bất cứ điếu gì giúp anh vun đắp những đức tính của mình. Trước khi anh hỏi ‘đức tính’ là gì, hãy để tôi làm rõ khái niệm này một chút. Những con người thông thái trên đỉnh Hy Mã Lạp Sơn tin rằng một cuộc sống đức hạnh là một cuộc sống có ý nghĩa. Thế nên họ kiểm soát mọi hành động của mình bằng một loạt các nguyên tắc vượt thời gian.”

“Nhưng tôi tưởng anh đã bảo rằng họ kiểm soát cuộc đời mình dựa trên mục đích của mình chứ?”

“Đúng là như thế, nhưng mục đích của đời họ bao gồm cả việc có lối sống nhất quán với những nguyên tắc đó – những điều mà tổ tiên họ đã trân trọng giữ gìn suốt mấy ngàn năm qua.”

“Đó là những nguyên tắc gì vậy, Julian?”

“Chúng đơn giản là sự siêng năng, lòng trắc ẩn, sự khiêm tốn, sự kiên nhẫn, sự trung thực và lòng can đảm. Khi tất cả hành động của anh đều nhất quán và tuân theo các nguyên tắc này, anh sẽ cảm nhận một sự hài hòa và bình an sâu lắng trong tâm hồn. Lối sống này chắc chắn sẽ đưa anh đến với sự thành công trong đời sống tinh thần. Lý do là vì anh sẽ chỉ làm những việc đúng đắn. Anh sẽ hành động theo quy luật của tự nhiên và quy luật của vũ trụ. Đây là lúc anh bắt đầu chạm đến nguồn năng lượng của một chiều không gian khác, có thể tạm gọi là một nguồn sức mạnh cao hơn. Đây cũng chính là lúc cuộc sống của anh sẽ chuyển từ bình thường sang phi thường, và anh bắt đầu cảm nhận được giá trị thiêng liêng trong sự tồn tại của mình. Đây là bước đầu tiên của sự giác ngộ trọn đời.”

“Anh đã từng có trải qua chuyện này chưa?”, tôi hỏi.

“Tôi đã trải qua rồi và tôi tin anh cũng sẽ như vậy. Hãy làm những điều đúng đắn. Hãy luôn hành động nhất quán với tính cách thật của mình và làm mọi việc với sự chính trực. Hãy để trái tim dẫn đường. Mọi việc còn lại sẽ đâu vào đấy cả thôi. Anh biết không, anh không bao giờ đơn độc.”

“Ý anh là sao?”

“Có lẽ tôi sẽ giải thích với anh vào dịp khác. Còn bây giờ, anh chỉ cần nhớ phải làm vài việc nhỏ mỗi ngày để tạo nên tính cách của riêng anh. Như Emerson đã nói, ‘Tính cách cao trọng hơn trí tuệ. Một tâm hồn vĩ đại sẽ đủ mạnh mẽ để sống, cũng như để tư duy.’ Tính cách của anh được dựng nên khi anh hành động dựa trên các nguyên tắc mà tôi vừa đề cập. Nếu anh không làm được như vậy, hạnh phúc đích thực sẽ mãi lẫn trốn anh.”

“Vậy nguyên tắc cuối cùng là gì?”

“Đây là một nguyên tắc mang tính quyết định – Nguyên tắc Sống đơn giản. Nguyên tắc này đòi hỏi anh sống một cuộc đời bình dị. Như Yogi Bhan từng nói, ‘Đừng bao giờ sống trong mó hỗn độn những việc vụn vặt. Hãy tập trung vào các ưu tiên hàng đầu, những điều thật sự có ý nghĩa đối với anh. Và cuộc sống của anh sẽ trở nên đơn giản, viên mãn, bình an đến lạ thường. Điều này tôi có thể hứa chắc với anh’.

Ông ấy đã đúng. Ngay khi bắt đầu tách những điều tốt đẹp ra khỏi cái vỏ xấu xí của nó, sự hài hòa đã tràn ngập vào trong cuộc sống của tôi. Tôi

ngừng hẳn nhịp sống quay cuồng vốn đã quá quen thuộc. Tôi thôi không sống giữa tâm bão nữa. Thay vào đó, tôi sống chậm lại và dành thời gian để tận hưởng hoa thơm cỏ lạ của cuộc đời.”

“Vậy anh làm gì để vun đắp cho lối sống đơn giản?”

“Tôi không mặc quần áo đắt tiền nữa và cũng từ bỏ chứng nghiện đọc đến sáu tờ báo mỗi ngày. Tôi không còn ở trong tư thế sẵn sàng làm việc mọi lúc mọi nơi. Tôi chuyển sang ăn chay và ăn ít hơn. Về cơ bản, tôi cắt giảm các nhu cầu của mình. Anh thấy đó John, nếu không cắt giảm nhu cầu của bản thân, anh sẽ không bao giờ được thỏa mãn. Anh sẽ giống như một con bạc ở Las Vegas, cứ ngồi mọc rễ ở vòng quay ru-lét để ‘thử thêm một ván nữa’ với hy vọng con số may mắn của mình sẽ xuất hiện. Anh sẽ luôn muốn nhiều hơn những gì mình có. Thế thì làm sao anh hạnh phúc cho được?”

“Nhưng chẳng phải lúc này anh đã nói rằng hạnh phúc đến từ thành tựu đó sao. Giờ thì anh lại bảo tôi cắt giảm các nhu cầu của mình và nên cảm thấy thỏa mãn với những đi đầu đơn giản hơn. Việc này chẳng phải là một nghịch lý hay sao?”

“Lý luận xuất sắc đấy, John. Thật sự rất sắc sảo đấy. Đi đầu này thoát nghe có vẻ mâu thuẫn, nhưng thật ra không phải thế đâu. Hạnh phúc của một đời người quả thật đến từ việc nỗ lực thực hiện những ước mơ của mình. Anh sẽ ở trạng thái tốt nhất khi anh tiến lên phía trước. Điểm mấu chốt là đừng để hạnh phúc của đời anh phụ thuộc vào việc đạt được mục đích cuối cùng hay không. Chẳng hạn, mặc dù tôi đã là một triệu phú, trước đây tôi vẫn tự nói với bản thân rằng thành công nghĩa là tôi phải có ba trăm triệu đô-la trong tài khoản ngân hàng. Và đây chính là yếu tố tạo ra thảm họa.”

“Ba trăm triệu đô-la cơ à?”, tôi hỏi lại, không thể tin vào đi đầu vừa nghe.

“Đúng, ba trăm triệu đô-la. Thế nên, bất luận tôi có bao nhiêu tiền đi nữa, tôi cũng không bao giờ được thỏa mãn. Tôi luôn thấy không hạnh phúc. Chẳng qua đó là vì lòng tham. Giờ đây tôi có thể thoải mái thừa nhận đi đầu này. Nó giống như câu chuyện về Vua Midas. Tôi chắc là anh đã từng nghe câu chuyện này rồi phải không?”

“Dĩ nhiên. Câu chuyện về một vị vua thích vàng đến nỗi ông cầu xin cho mọi thứ ông chạm vào đều biến thành vàng. Khi đi đầu ước của ông thành hiện thực, ông đã rất vui sướng. Cho đến khi ông nhận ra mình

không thể ăn được, vì món ăn nào ông vừa chạm đến cũng biến thành vàng.”

“Đúng rồi. Tương tự như vậy, tôi đã quá tham tiền đến nỗi không thể tận hưởng những gì mình đang có. Anh biết không, từng có thời gian tất cả những gì tôi ăn uống chỉ là bánh mì và nước lọc”, Julian nói, rồi trở nên yên lặng, trầm ngâm.

“Anh nói nghiêm túc đấy chứ? Tôi cứ tưởng anh luôn ăn ở những nhà hàng sang trọng nhất cùng với những người bạn danh tiếng của mình.”

“Đó là trong thời gian đầu. Không nhiều người biết chuyện này, nhưng chính lối sống quay cuồng, không thể kiểm soát ngày đó đã khiến tôi bị viêm loét dạ dày. Tôi thậm chí không thể ăn một cái bánh mì kẹp xúc xích mà không cảm thấy đau đớn. Cuộc đời thật trớ trêu! Tôi có biết bao nhiêu là tiền, thế mà tất cả những gì tôi có thể ăn được là bánh mì và nước. Tình cảnh lúc đó thật sự rất thảm hại.” Rồi Julian tự trấn tĩnh. “Nhưng tôi không phải là người sống với quá khứ. Những chuyện đã qua là một bài học tuyệt vời khác trong cuộc sống. Như tôi đã nói, nỗi đau là người thầy tốt nhất của chúng ta. Để vượt qua nỗi đau, trước hết tôi phải trải nghiệm nó. Tôi sẽ không thể đạt đến vị trí hiện tại của mình nếu không có nó”, Julian nói với giọng điềm tĩnh.

“Anh có gợi ý nào giúp tôi đưa Thói quen Sống đơn giản vào trong cuộc sống hằng ngày của mình không?”, tôi hỏi.

“Có rất nhiều việc anh có thể làm. Dù những việc nhỏ thôi cũng sẽ tạo nên sự khác biệt.”

“Chẳng hạn như việc gì?”

“Hãy thôi trả lời điện thoại bất cứ khi nào nó reo, đừng lãng phí thời gian đọc thư rác, dừng ngay việc đi ăn ngoài ba lần mỗi tuần và hủy thẻ thành viên câu lạc bộ golf để dành nhiều thời gian hơn cho các con. Mỗi tuần, anh hãy dành một ngày không cần dùng đến đồng hồ và cứ vài hôm lại nhắm mắt trời mọc. Hãy bán chiếc điện thoại di động của anh và cũng đừng dùng máy nhắn tin nữa. Anh có cần tôi nói tiếp không?”

“Tôi hiểu ý anh rồi. Nhưng bán điện thoại di động sao?”, tôi lo lắng hỏi, tự hỏi không biết mình sẽ sống ra sao nếu không có chiếc điện thoại bên cạnh.

“Như tôi đã nói, nhiệm vụ của tôi là chia sẻ với anh những tri thức mà tôi đã lĩnh hội trong cuộc hành trình của mình. Anh không cần phải áp dụng

tất cả những chiến lược này vào cuộc sống. Cứ thử qua hết và chọn phương pháp phù hợp với anh.”

“Tôi biết rồi. Không nên làm việc gì quá mức, mọi thứ nên ở mức độ vừa phải.”

“Chính xác là vậy.”

“Dù sao tôi cũng phải thừa nhận là mọi chiến lược của anh nghe rất tuyệt. Nhưng liệu chúng có thật sự mang đến sự thay đổi sâu sắc trong cuộc sống của tôi chỉ trong vòng ba mươi ngày không?”

“Có thể ít hơn hoặc nhiều hơn ba mươi ngày”, Julian nói rồi nhún miêng cười tinh nghịch, để lộ lúm đồng tiền từ lâu đã trở thành thương hiệu của anh.

“Lại nữa rồi. Làm ơn giải thích thêm cho tôi đi, Ngài Thông Thái ạ.”

“Gọi tôi là ‘Julian’ được rồi, mặc dù nếu đề ‘Ngài Thông Thái’ trên đầu mỗi tờ giấy viết thư trước đây của tôi thì nghe cũng khá oách”, Julian đùa. “Tôi nói nó sẽ mất thời gian ít hơn ba mươi ngày bởi vì sự thay đổi trong cuộc sống diễn ra rất bất thành linh.”

“Bất thành linh ư?”

“Đúng vậy, nó diễn ra chỉ trong chớp mắt, ngay khoảnh khắc thâm tâm anh đưa ra quyết định sẽ nâng chất lượng cuộc sống lên tột đỉnh. Chính trong khoảnh khắc đó, anh đã trở thành một con người khác, sẵn sàng tiến đến mục đích đời mình.”

“Còn tại sao lại lâu hơn ba mươi ngày?”

“Tôi hứa với anh là bằng cách thực hành các chiến lược và sử dụng các công cụ này, anh sẽ nhìn thấy những cải thiện đáng kể trong vòng một tháng tính từ thời điểm hiện tại. Anh sẽ có thêm năng lượng, bớt lo lắng, trở nên sáng tạo hơn và ít bị căng thẳng trong mọi phương diện của cuộc sống. Nhưng tôi phải nói rõ rằng phương pháp của các nhà hiền triết không phải là giải pháp tình thế. Chúng là những truyền thống lâu đời mà anh cần áp dụng mỗi ngày trong suốt phần đời còn lại. Nếu ngừng áp dụng chúng, anh sẽ thấy mình dần thụt lùi về vị trí ban đầu.”

Sau khi đã giải thích về Mười thói quen để Sống an vui, Julian dừng lại giây lát. “Tôi biết anh vẫn còn muốn nghe thêm, nên tôi sẽ nói tiếp. Vì rất tin tưởng vào những điều mình đang chia sẻ với anh, nên tôi không ngại bắt anh phải thức thâu đêm để lắng nghe đâu. Có lẽ bây giờ là thời điểm thích hợp để chúng ta đào sâu hơn một chút.”

“Chính xác thì ý anh là gì? Tôi nghĩ tất cả những điều tôi được nghe từ này đến giờ đều rất sâu sắc rồi chứ, cần đào sâu thêm nữa sao?”, tôi ngạc nhiên nói.

“Những bí quyết mà tôi vừa giải thích sẽ giúp anh, và tất cả những người có liên hệ với anh, tạo dựng cuộc sống mình mong muốn. Nhưng triết lý của các hiền triết Sivana còn mang nhiều ý nghĩa sâu xa hơn thế. Những điều mà tôi đã hướng dẫn anh đến thời điểm này đều rất thiết thực. Nhưng anh phải hiểu thêm về những giá trị tinh thần ẩn chứa bên trong các nguyên tắc đó. Hiện tại nếu anh chưa hiểu những gì tôi đang nói thì cũng không cần lo lắng quá. Cứ đón nhận và nghiên cứu chúng trong một thời gian, rồi sau này anh sẽ hiểu.”

“Khi học trò đã sẵn sàng thì người thầy sẽ xuất hiện đúng không?”

“Chính xác”, Julian mỉm cười. “Anh luôn là một học trò tiếp thu rất nhanh.”

“Được rồi, giờ chúng ta hãy nói về chuyện tinh thần đi”, tôi hào hứng nói, không nhận ra lúc bấy giờ đã là hai giờ ba mươi sáng.

“Bên trong anh có mặt trời, mặt trăng, bầu trời và tất cả các kỳ quan của vũ trụ. Ngụ ngôn trí tuệ tạo ra những kỳ quan này cũng chính là ngụ ngôn lực đã tạo ra anh. Mọi thứ xung quanh anh đều có cùng nguồn gốc. Tất cả chúng ta là một.”

“Tôi không chắc là tôi hiểu ý anh.”

“Mọi tạo vật, mọi thực thể trên trái đất này đều có linh hồn. Tất cả linh hồn đều chảy về một nguồn cội chung, đó là Linh hồn Vũ trụ. Anh thấy đó John, khi nuôi dưỡng tâm trí và tinh thần của chính mình, anh đang nuôi dưỡng Linh hồn Vũ trụ. Khi anh cải thiện bản thân, anh đang cải thiện cuộc sống của tất cả những người xung quanh mình. Khi anh có can đảm để tự tin tiến bước đến với những ước mơ của mình, anh bắt đầu tận dụng nguồn sức mạnh của vũ trụ. Như tôi đã nói, đời mang đến cho anh những gì anh muốn nó mang đến. Đời luôn lắng nghe.”

“Vậy việc làm chủ bản thân cùng với nghệ thuật kaizen sẽ khiến tôi có thể hỗ trợ người khác thông qua việc tôi tự giúp bản thân mình?”

“Giống như vậy. Khi anh làm giàu tâm trí mình, chăm sóc cơ thể và nuôi dưỡng tâm hồn mình, anh sẽ hiểu chính xác những gì tôi đang nói.”

“Julian, tôi biết là anh muốn tốt cho tôi. Nhưng làm chủ bản thân là một lý tưởng khá xa xỉ đối với một người đàn ông nặng hơn 90 ký đã có gia đình, người mà cho tới thời điểm này luôn dành nhiều thời gian để phát

triển quan hệ khách hàng hơn là phát triển bản thân. Chuyện gì sẽ xảy ra nếu tôi thất bại?”

“Thất bại là khi anh không có can đảm để thử, chính xác là như vậy. Trở ngại duy nhất ngăn đa số mọi người và ước mơ của họ chính là nỗi sợ thất bại. Thế nhưng thất bại lại là điều cần thiết nếu anh muốn thành công trong bất kỳ phương diện nào. Thất bại thử thách ta và giúp ta trưởng thành. Nó mang đến những bài học và soi đường dẫn lối cho chúng ta trên con đường khai sáng. Các lão sư phương Đông nói rằng mỗi mũi tên bắn trúng h ồng tâm là kết quả của hàng trăm mũi tên bắn trượt. Học hỏi từ thất bại là một quy luật cơ bản của tự nhiên. Đừng bao giờ sợ thất bại. Thất bại chính là bạn của anh.”

“Ý anh là trân trọng thất bại phải không?”, tôi ngờ vực.

“Vũ trụ ưu ái những người dũng cảm. Khi anh hạ quyết tâm nâng cuộc sống của mình lên t ầm cao nhất, sức mạnh tinh thần sẽ dẫn đường cho anh. Yogi Raman tin số phận của mỗi người đã được sắp xếp từ khi chào đời. Con đường này luôn dẫn đến một nơi kỳ diệu đầy ắp những kho báu quý giá. Việc xây dựng lòng can đảm để bước đi trên con đường này là tùy vào mỗi người. Có một câu chuyện mà Yogi Raman đã kể với tôi, và tôi muốn chia sẻ lại với anh. Chuyện kể rằng ngày xưa, ở đất nước Ấn Độ cổ đại, một gã khổng lồ hung ác sở hữu một tòa lâu đài tráng lệ nhìn ra biển. Vì gã khổng lồ đã đi chiến đấu xa nhà nhiều năm, nên bọn trẻ làng bên thường đến khu vườn tuyệt đẹp của gã và chơi đùa vui vẻ ở đó. Một ngày nọ, gã khổng lồ trở về và đuổi tất cả bọn trẻ ra khỏi khu vườn. ‘Ta cấm các người bén mảng đến đây!’, gã vừa gầm lên vừa giận dữ đóng s ầm cánh cổng lớn bằng gỗ s ồi. Sau đó, gã dựng lên một bức tường cao bằng đá cẩm thạch bao quanh khu vườn để ngăn bọn trẻ vào.

Mùa đông tới mang theo cái lạnh khắc nghiệt thường thấy ở những vùng phía bắc tiểu lục địa Ấn Độ, và gã khổng lồ ước khí hậu ấm áp sẽ mau chóng trở lại. Rồi mùa xuân đến với ngôi làng phía dưới tòa lâu đài, nhưng cái lạnh giá rét của mùa đông vẫn không chịu rời khỏi khu vườn của gã khổng lồ. Cuối cùng thì cũng đến ngày gã khổng lồ ngửi thấy hương vị mùa xuân và cảm nhận ánh mặt trời tỏa rạng qua những ô cửa sổ trong lâu đài của mình. ‘Mùa xuân trở về rồi!’, gã khổng lồ reo lên rồi chạy ngay ra vườn. Nhưng gã đã hết sức bất ngờ trước cảnh tượng đập vào mắt mình. Bằng cách nào đó, bọn trẻ trong làng đã leo qua bức tường đá cẩm thạch và đang chơi đùa trong khu vườn. Chính nhờ sự có mặt của bọn trẻ mà khu

vườn đã biến đổi từ một mảnh đất hoang tàn lạnh lẽo thành một nơi cây cối sum suê với đầy hoa hồng, hoa thủy tiên và phong lan. Bọn trẻ cười đùa thật vui vẻ, chỉ trừ một đứa. Gã khổng lồ phát hiện thấy một cậu bé nhỏ con hơn nhiều so với mấy đứa trẻ còn lại. Mặt cậu bé đầm đìa nước mắt vì cậu không đủ sức leo qua bức tường để vào trong vườn. Gã khổng lồ cảm thấy tội nghiệp cho cậu bé, và lần đầu tiên trong đời, gã hối hận vì sự xấu xa của mình. ‘Ta sẽ giúp đứa bé này’, gã khổng lồ tự nhủ và tiến về phía cậu bé. Khi nhìn thấy gã khổng lồ đến, những đứa trẻ khác đều sợ hãi chạy tán loạn, nhưng cậu bé nhỏ thó kia vẫn đứng yên. ‘Mình sẽ hạ gục gã khổng lồ’, cậu bé lắp bắp. ‘Mình sẽ bảo vệ sân chơi này.’

Khi đến gần cậu bé, gã khổng lồ mở rộng vòng tay và nói, ‘Ta là bạn của cháu. Ta đến để giúp cháu leo qua bức tường để vào trong vườn. Từ bây giờ, khu vườn này là của cháu’. Cậu bé, bấy giờ đã trở thành người hùng của bọn trẻ, vỡ òa trong niềm hạnh phúc và tặng cho gã khổng lồ sợi dây chuyền vàng mà cậu luôn đeo ở cổ. ‘Đây là lá bùa may mắn của cháu. Cháu muốn tặng nó cho ông’.

Từ ngày đó trở đi, bọn trẻ chơi đùa cùng gã khổng lồ trong khu vườn tuyệt đẹp ấy. Nhưng cậu bé dũng cảm mà gã khổng lồ yêu thương nhất chưa từng trở lại. Thời gian dần trôi, gã khổng lồ ngã bệnh và trở nên rất ốm yếu. Bọn trẻ vẫn tiếp tục chơi trong vườn, nhưng gã khổng lồ không còn đủ sức để cùng chơi với chúng nữa. Trong những ngày lặng lẽ ấy, cậu bé nhỏ nhắn hôm nào chính là người mà gã khổng lồ nghĩ đến nhiều nhất.

Một ngày nọ, giữa mùa đông đặc biệt khắc nghiệt, gã khổng lồ nhìn ra cửa sổ và thấy một cảnh tượng màu nhiệm: dù phần lớn khu vườn đều bị tuyết phủ, ngay giữa khu vườn lại mọc lên một bụi hoa hồng xinh đẹp với những bông hoa rực rỡ. Đứng bên cạnh bụi hoa hồng đó chính là cậu bé mà gã khổng lồ hết mực yêu thương. Cậu bé mỉm cười ngọt ngào. Gã khổng lồ hân hoan và vội vã bước ra để ôm chầm lấy cậu bé. ‘Cháu đã đi đâu suốt ngần ấy năm qua vậy, cậu bạn nhỏ của ta? Ta nhớ cháu vô cùng.’

Cậu bé trả lời với giọng đầy quan tâm, ‘Nhiều năm trước, ông đã bế cháu qua bức tường để vào khu vườn kỳ diệu của ông. Giờ đây, cháu đến để đưa ông vào khu vườn của cháu’. Cũng trong ngày hôm đó, khi bọn trẻ đến thăm gã khổng lồ, chúng phát hiện gã đã nằm chết trên mặt đất. Từ đầu đến chân gã đều được phủ kín bởi hàng ngàn bông hoa hồng tuyệt đẹp.

Hãy luôn dũng cảm giống cậu bé ấy, John à. Hãy can đảm giữ vững lập trường của mình và theo đuổi những ước mơ trong đời. Chúng sẽ đưa anh đến với định mệnh của anh. Hãy theo đuổi định mệnh ấy, nó sẽ dẫn anh đến với những kỳ quan của vũ trụ. Và hãy luôn theo đuổi những kỳ quan của vũ trụ, vì chúng sẽ đưa anh đến một khu vườn đặc biệt đầy hoa hồng.”

TÓM TẮT CHƯƠNG 9



Biểu tượng:

Nguyên tắc: Thực hành *kaizen*

Bài học:

- Làm chủ bản thân chính là yếu tố quyết định để làm chủ cuộc đời.
- Thành công bên ngoài bắt nguồn từ thành công bên trong.
- Sự khai sáng đến từ việc không ngừng nuôi dưỡng trí tuệ, cơ thể và tâm hồn.

Phương pháp:

- Làm những việc mà bạn e sợ
- Mùorì thói quen để sống an vui

Vũ trụ ưu ái những người dũng cảm. Khi anh hạ quyết tâm nâng cuộc sống của mình lên tầm cao nhất, sức mạnh tinh thần sẽ dẫn đường cho anh đến một nơi kỳ diệu đầy ắp những kho báu quý giá.

Chương 10

Sức Mạnh Của Tính Kỷ Luật

Tìm kiếm tự do – anh sẽ trở thành tù nhân của dục vọng. Tìm kiếm kỷ luật – anh sẽ trở nên tự do.

– Frank Herbert

Julian tiếp tục dùng câu chuyện ngụ ngôn của Yogi Boman để đặt nền móng cho những tri thức mà anh đang chia sẻ với tôi. Tôi đã học về khu vườn trong tâm trí mình – một kho sức mạnh và tiềm năng. Thông qua biểu tượng ngọn hải đăng, tôi đã nhận ra tầm quan trọng tối cao của việc có mục đích rõ ràng trong cuộc sống và hiệu quả của việc thiết lập mục tiêu. Bằng hình ảnh võ sĩ sumo người Nhật cao 2,7 mét và nặng hơn 400 ký, tôi đã được chỉ dạy về khái niệm vượt thời gian kaizen và vô số lợi ích mà việc làm chủ bản thân mang lại. Lúc này, tôi chưa biết rằng những đi đầu tốt đẹp nhất vẫn còn chờ đợi ở phía trước.

“Có lẽ anh vẫn còn nhớ anh bạn võ sĩ gần như khóa thân trong câu chuyện phải không?”

“Chỉ trừ chiếc khố bằng dây cáp màu hồng che lấy vùng kín của anh ta”, tôi xen vào một cách ranh mãnh.

“Đúng vậy”, Julian tán thành. “Chiếc khố bằng dây cáp màu hồng sẽ nhắc nhở anh về sức mạnh của việc tự kiểm soát bản thân và tính kỷ luật trong việc xây dựng một cuộc sống ý nghĩa hơn, hạnh phúc hơn và an vui hơn. Các thầy của tôi ở Sivana chắc chắn là những người mạnh khỏe nhất, hạnh phúc nhất và thanh thản nhất mà tôi từng gặp. Họ cũng chính là những người kỷ luật nhất. Những nhà hiền triết này đã dạy tôi rằng đức tính tự kỷ luật giống như một sợi dây cáp. Anh đã bao giờ dành thời gian để nghiên cứu về dây cáp chưa, John?”

“Việc đó không nằm trong những ưu tiên hàng đầu của tôi”, tôi thú nhận.

“Lúc nào đó, anh hãy nhìn kỹ một sợi dây cáp. Anh sẽ nhận thấy bên trong nó gồm nhiều sợi dây cáp rất mảnh và nhỏ được đặt chồng lên nhau. Nếu tách ra, mỗi sợi sẽ rất mỏng manh và dễ đứt. Nhưng khi tập hợp lại

với nhau, chúng trở nên cứng cáp hơn rất nhiều so với từng sợi nhỏ riêng lẻ, và sợi dây cáp ấy trở nên bền chắc hơn cả sắt thép. Sự tự kiểm soát bản thân và sức mạnh ý chí cũng giống như thế. Để có một ý chí sắt thép, chúng ta nhất thiết phải kết hợp nhiều hành động nhỏ lại với nhau để tạo nên đức tính kỷ luật cho bản thân. Khi được thực hiện đều đặn, những hành động nhỏ sẽ chồng chất lên nhau và dần tạo ra nguồn sức mạnh nội tại to lớn. Có lẽ đi đầu này được diễn đạt hay nhất qua câu châm ngôn của người châu Phi, ‘Khi những chiếc mạng nhện kết lại với nhau, chúng có thể trói cả một con sư tử’. Khi sức mạnh ý chí được giải phóng, anh sẽ trở thành chủ nhân trong thế giới của mình. Khi anh tiếp tục thực hành nghệ thuật cổ xưa để tự quản lý bản thân, sẽ không có rào cản nào là quá cao đến mức anh không thể vượt qua, không có thách thức nào là quá khó đến mức không thể chinh phục, và không có khủng hoảng nào là quá rắc rối đến nỗi không thể giải quyết. Tính tự kỷ luật sẽ mang đến cho anh nguồn sức mạnh tinh thần cần thiết để bền chí trước những khúc quanh của cuộc đời.”

“Tôi cũng phải cảnh báo anh về một sự thật rằng, thiếu sức mạnh ý chí là một căn bệnh tâm thần”, Julian nói một đi đầu khiến tôi không khỏi ngạc nhiên. “Nếu anh mắc phải căn bệnh này, hãy ưu tiên chữa trị nó thật nhanh. Ý chí kiên cường và tính kỷ luật nghiêm khắc là những đặc điểm tính cách nổi bật của tất cả những ai có cá tính mạnh mẽ và cuộc sống tươi đẹp. Sức mạnh ý chí giúp anh thực hiện những đi đầu anh đã nói vào thời điểm anh đã cam kết. Chính sức mạnh ý chí khiến anh thức dậy vào lúc năm giờ sáng để rèn luyện tinh thần thông qua việc suy ngẫm hoặc nuôi dưỡng tâm hồn bằng cách đi bộ trong rừng, dù chiếc giường ấm áp ra sức lôi kéo anh ngủ thêm trong một ngày mùa đông lạnh lẽo. Chính sức mạnh ý chí giúp anh giữ im lặng khi bị một kẻ hờ dỗi xúc phạm hoặc khi họ làm một việc gì đấy mà anh không đồng tình. Chính sức mạnh ý chí thúc đẩy những ước mơ của anh tiến lên phía trước khi gặp phải những chướng ngại tưởng như không thể vượt qua được. Chính sức mạnh ý chí mang đến cho anh một nguồn sức mạnh từ bên trong để anh luôn giữ đúng những cam kết của mình với người khác và với chính bản thân anh – đi đầu mà thậm chí còn quan trọng hơn.”

“Nó thật sự quan trọng đến thế sao?”

“Dĩ nhiên rồi, anh bạn. Nó là đức tính cơ bản nhất của bất kỳ ai đang có một cuộc sống đầy nhiệt huyết, triển vọng và bình yên.”

Rồi Julian cho tay vào áo choàng và lấy ra một chiếc mề đay bằng bạc sáng choang, món đồ mà bạn có thể nhìn thấy trong viện bảo tàng triển lãm các vật phẩm của Ai Cập cổ đại.

“Đừng nói vật này là của anh đấy nhé”, tôi đùa.

“Các nhà hiền triết Sivana đã tặng tôi món quà này vào đêm cuối cùng tôi ở với họ. Đó là một buổi liên hoan tràn ngập niềm vui và đầy yêu thương giữa các thành viên trong một gia đình có cuộc sống hết sức viên mãn. Đó là một trong những đêm tuyệt vời nhất nhưng cũng buồn nhất cuộc đời tôi. Tôi không muốn rời bỏ cõi Niết bàn Sivana. Đó chính là thánh địa của tôi – một vùng đất biệt lập nhưng chứa đựng tất cả những điều tốt đẹp trên thế giới này. Các nhà hiền triết đã trở thành những huynh đệ tinh thần của tôi. Tôi đã để lại một phần con người mình trên đỉnh Hy Mã Lạp Sơn vào đêm hôm ấy”, Julian nói với giọng xúc động.

“Chiếc mề đay khắc những gì vậy?”

“Đây, tôi sẽ đọc chúng cho anh nghe. Đừng bao giờ quên những lời này, John ạ. Chúng đã giúp tôi vượt qua những thời điểm khó khăn. Tôi mong sao chúng cũng sẽ giúp anh cảm thấy được an ủi trong những lúc tưởng chừng như bế tắc.

Thông qua kỷ luật thép, anh sẽ hun đúc một tính cách can đảm và điềm tĩnh. Thông qua sức mạnh ý chí, anh được định là sẽ vươn đến tâm cao lý tưởng nhất trong cuộc sống và có thể tận hưởng cảnh thiên đường đầy những điều tốt đẹp, vui vẻ và sinh động. Không có chúng, anh sẽ bị lạc như một thủy thủ không có la bàn và rồi cũng sẽ chìm theo con tàu của mình.”

“Tôi chưa bao giờ nghiêm túc suy nghĩ về tầm quan trọng của việc tự kiểm soát bản thân, mặc dù có nhiều lần tôi đã ước gì mình có tính kỷ luật hơn”, tôi thừa nhận. “Có phải ý anh muốn nói rằng tôi có thể xây dựng tính kỷ luật giống như cách cậu con trai tuổi teen của tôi tập cho lên cơ bắp ở phòng tập thể hình không?”

“Đó cũng là một cách ví von hay đấy. Anh rèn luyện ý chí của mình cũng giống như con trai anh rèn luyện cơ thể ở phòng tập thể hình vậy. Bất kỳ ai, dù yếu đuối hay lơ đãng đến cỡ nào, cũng có thể trở nên kỷ luật trong một thời gian khá ngắn. Mahatma Gandhi là một tấm gương điển hình. Khi mọi người nghĩ đến vị thánh thời hiện đại này, họ nhớ đến một người có thể nhịn ăn nhiều tuần lễ để theo đuổi mục đích đời mình và chịu đựng đau đớn tột cùng để thể hiện đức tin mạnh mẽ. Nhưng khi nghiên cứu

cuộc đời của Gandhi, anh sẽ thấy ông không phải lúc nào cũng là bậc thầy trong việc kiểm soát bản thân.”

“Anh không định nói với tôi Gandhi là một người nghiện sô-cô-la đấy chứ?”

“Không đâu, John. Khi còn là một luật sư trẻ ở Nam Phi, ông ấy rất hay có những cơn giận bộc phát, và những hình thức rèn luyện như nhịn ăn, thiền định đều rất xa lạ đối với ông. Ông cũng từng không quen với việc quần chiếc khố trắng, tuy nhiên sau này chiếc khố đó lại trở thành một trong những đặc điểm nhận dạng của ông.”

“Có phải ý anh là nếu kết hợp sự rèn luyện và chuẩn bị một cách đúng đắn, ý chí của tôi có thể đạt đến mức độ giống như Mahatma Gandhi?”

“Mỗi người đều khác biệt. Một trong những nguyên tắc cơ bản mà Yogi Raman đã dạy tôi là những con người đã hoàn toàn được khai sáng sẽ không bao giờ cố gắng để giống người khác. Thay vào đó, họ nỗ lực để trở nên tốt hơn so với bản thân mình trước đây. Đừng chạy đua với người khác. Hãy chạy đua với chính mình”, Julian nói.

“Khi anh tự kiểm soát bản thân, anh sẽ có quyết tâm để làm những điều mà anh luôn muốn làm. Đối với anh, đó có thể là tập luyện để tham gia một cuộc thi ma-ra-tông, hoặc trở nên chuyên nghiệp trong môn chèo thuyền vượt thác, hay thậm chí là bỏ nghề luật sư để trở thành một họa sĩ. Bất luận anh đang mơ về điều gì, bất kể là vật chất hay tinh thần, tôi cũng không phán xét anh. Tôi chỉ đơn giản nói rằng tất cả những việc đó đều nằm trong tầm tay nếu anh chịu vun bồi cho nguồn sức mạnh ý chí dự trữ còn ngủ yên trong anh.”

Julian nói thêm, “Việc trau dồi khả năng tự kiểm soát bản thân và áp dụng tính kỷ luật vào trong cuộc sống của mình cũng sẽ mang đến cho anh một cảm giác tự do lạ thường. Chỉ riêng việc này thôi cũng sẽ thay đổi mọi thứ”.

“Ý anh là sao?”

“Hầu hết mọi người đều có tự do. Họ có thể đi đến nơi mình muốn và làm những việc mình thích. Nhưng quá nhiều người đã trở thành nô lệ cho sự thúc đẩy từ bên ngoài. Họ hành động để ứng phó chứ không phải chủ động giải quyết vấn đề, tức là họ giống như bọt biển áp vào bờ đá rồi rút đi về muôn ngả khác nhau tùy theo con nước. Nếu họ đang dành thời gian ở cùng gia đình và có ai đó ở chỗ làm gọi đến báo có việc gấp thì họ sẽ hốt hải chạy đi, không bao giờ chịu dừng lại để suy nghĩ xem hoạt động nào

quan trọng hơn đối với sức khỏe và hạnh phúc lâu dài cũng như đối với mục đích của đời mình. Vì vậy, sau tất cả những gì tôi đã quan sát, cả ở phương Tây lẫn ở phương Đông, tôi có thể nói rằng những người như vậy có tự do nhưng vẫn bị trói buộc. Họ thiếu một thành phần quan trọng để có cuộc sống giàu ý nghĩa và được khai sáng: đó chính là sự tự do để nhìn thấy cả cánh rừng phía sau những hàng cây, sự tự do để lựa chọn đi đâu đúng đắn thay vì những việc đang hối thúc.”

Tôi không thể không đồng tình với Julian. Dĩ nhiên, tôi không có gì nhiều để phàn nàn về cuộc sống. Tôi có một gia đình tuyệt vời, một ngôi nhà ấm cúng và một công việc luôn bận rộn. Nhưng tôi không thể thật sự nói rằng mình được tự do. Máy nhắn tin đã trở thành vật bất ly thân của tôi. Tôi luôn tất bật với công việc đến nỗi chẳng có thời gian để trò chuyện và chia sẻ với Jenny. Việc dành một khoảng thời gian yên tĩnh cho bản thân đối với tôi cũng khó như thắng giải ma-ra-tông của thành phố Boston vậy. Càng nghĩ kỹ, tôi càng nhận ra dường như mình chưa từng nếm qua hương vị ngọt ngào của sự tự do đích thực, kể cả trong những năm tháng của tuổi trẻ trước đây. Tôi đoán là tôi đã trở thành nô lệ của những tác động bên ngoài, bởi tôi vẫn luôn làm những việc mà mọi người xung quanh bảo tôi nên làm.

“Và việc rèn luyện sức mạnh ý chí sẽ mang đến cho tôi nhiều tự do hơn sao?”

“Tự do giống như một căn nhà. Anh xây dựng nó bằng từng viên gạch một. Viên gạch đầu tiên mà anh nên đặt vào chính là sức mạnh ý chí. Phẩm chất này sẽ truyền cảm hứng để anh luôn làm những việc đúng đắn vào bất cứ lúc nào. Nó tiếp cho anh nguồn năng lượng để hành động với lòng dũng cảm. Nó trao cho anh quyền kiểm soát để có thể tận hưởng một cuộc sống như mơ ước, thay vì phải chấp nhận cuộc sống đang có.”

Julian cũng nêu ra nhiều lợi ích mà việc xây dựng tính kỷ luật sẽ mang lại.

“Dù anh có tin hay không thì việc phát triển sức mạnh của ý chí có thể xóa đi thói quen lo lắng, giữ cho anh khỏe mạnh và mang đến nguồn năng lượng dồi dào mà anh chưa từng thấy. Anh thấy đó John, kiểm soát bản thân thật ra cũng chỉ là sự kiểm soát tâm trí. Ý chí chính là loại sức mạnh tinh thần quan trọng nhất. Khi làm chủ tâm trí thì anh cũng làm chủ cuộc đời mình. Việc làm chủ tâm trí bắt đầu từ việc có thể kiểm soát được mỗi ý nghĩ mà anh có. Khi anh phát triển được khả năng loại bỏ tất cả những ý

nghĩ yếu kém và chỉ tập trung vào những ý nghĩ tích cực và tốt đẹp, thì những hành động tương ứng sẽ nối tiếp theo sau. Rồi anh sẽ sớm thu hút được tất cả những điều tích cực và tươi sáng đến với cuộc đời mình.

Đây là một ví dụ. Giả sử một trong những mục tiêu phát triển bản thân của anh là thức dậy vào lúc sáu giờ sáng và chạy bộ vòng quanh công viên phía sau nhà. Giả sử thời điểm này đang là giữa mùa đông và anh đang ngủ rất ngon thì bị tiếng chuông đồng hồ đánh thức. Phản ứng đầu tiên của anh là bấm nút tắt đồng hồ rồi ngủ tiếp. Có lẽ anh sẽ thực hiện quyết tâm tập thể dục vào ngày mai. Hành động này cứ thế tiếp tục trong vòng vài ngày cho đến khi anh tự nhủ rằng mình đã quá già nên không thể thay đổi thói quen sinh hoạt, và mục tiêu rèn luyện thể chất là quá thiếu thực tế.”

“Anh quá hiểu tôi rồi”, tôi thành thật nói.

“Giờ hãy xem xét một kịch bản thay thế. Vẫn là mùa đông khắc nghiệt đó. Chuông đồng hồ reo và anh bắt đầu nghĩ mình sẽ ngủ tiếp. Nhưng thay vì làm nô lệ cho thói quen, anh đã tự thử thách bản thân bằng những ý nghĩ mạnh mẽ hơn. Anh bắt đầu hình dung về việc mình sẽ trông thế nào, cảm thấy thế nào và hành động ra sao khi có được hình thể lý tưởng nhất. Anh tưởng tượng hình ảnh của mình săn chắc và gọn gàng, bước đi nhẹ nhàng đĩnh đạc trong công ty trước sự ngưỡng mộ và ngợi khen của các đồng nghiệp. Anh tập trung hoàn thành mọi việc với nguồn năng lượng vượt trội nhờ việc luyện tập thể dục thường xuyên mang lại. Không còn những đêm thức khuya xem tivi vì anh đã quá mệt mỏi sau cả ngày dài làm việc ở tòa án. Mỗi ngày của anh sẽ mang nhiều ý nghĩa, tràn đầy sức sống và niềm hăng say.”

“Nhưng giả sử tôi đã làm thế mà vẫn cảm thấy muốn ngủ nướng hơn là chạy bộ thì sao?”

“Trong vòng mấy ngày đầu, việc này sẽ hơi khó khăn và anh sẽ cảm thấy muốn quay lại thói quen cũ. Nhưng Yogi Boman hết sức tin tưởng vào nguyên tắc bất biến này: *sự tích cực luôn chiến thắng sự tiêu cực*. Vì vậy, nếu anh tiếp tục chiến đấu chống lại những ý nghĩ yếu kém đã len lút đột nhập vào tòa lâu đài tâm trí của mình suốt nhiều năm qua, thì dần dần những ý nghĩ tiêu cực đó sẽ nhận ra chúng không được chào đón và lặng lẽ rời đi như những vị khách không mời.”

“Anh muốn nói là những ý nghĩ cũng giống như những thực thể vật chất ư?”

“Đúng vậy, và chúng hoàn toàn nằm trong tầm kiểm soát của anh. Việc có những ý nghĩ tích cực cũng dễ dàng như việc có những ý nghĩ tiêu cực thôi.”

“Thế thì tại sao trong thế giới chúng ta lại có quá nhiều người lo lắng và tập trung vào những thông tin tiêu cực như vậy?”

“Bởi vì họ chưa học cách tự kiểm soát bản thân và có tư duy kỷ luật. Hầu hết những người mà tôi từng bắt chuyện đều không biết họ có sức mạnh để kiểm soát mọi ý nghĩ của mình trong từng giây, từng phút, từng ngày. Họ tin các ý nghĩ tự xuất hiện và không nhận ra rằng nếu chúng ta không dành thời gian để bắt đầu kiểm soát suy nghĩ của mình thì chúng sẽ kiểm soát chúng ta. Khi anh dùng sức mạnh của ý chí kiên cường để tập trung vào những ý nghĩ tốt đẹp và từ chối suy nghĩ tiêu cực, tôi hứa với anh rằng chúng sẽ biến mất rất nhanh.”

“Vậy là, nếu tôi muốn có sức mạnh tinh thần để thức dậy sớm, đọc thêm nhiều sách, lo lắng ít lại, kiên nhẫn và yêu thương nhiều hơn, thì tất cả những gì tôi cần làm là sử dụng ý chí để thanh lọc các ý nghĩ xấu?”

“Khi anh kiểm soát các ý nghĩ là anh kiểm soát tâm trí mình. Khi anh kiểm soát tâm trí là anh kiểm soát cuộc đời mình. Và một khi anh đã hoàn toàn kiểm soát được cuộc đời mình là anh đã làm chủ số phận của chính mình.”

Qua một đêm kỳ lạ nhưng tràn đầy cảm hứng như đêm nay, tôi đã thay đổi từ một luật sư đa nghi thành một tín đồ được khai sáng lần đầu tiên sau nhiều năm. Tôi ước gì Jenny có thể nghe được tất cả những điều này. Thật ra, tôi ước các con tôi cũng được nghe những tri thức này. Tôi biết nó sẽ tác động đến họ như đối với tôi. Tôi luôn lên kế hoạch để trở thành một người đàn ông tốt hơn của gia đình và sống trọn vẹn hơn, nhưng tôi lại thất bại lo giải quyết những việc cấp bách khác trong cuộc sống. Có lẽ đây chính là điểm yếu, một sự kém cỏi trong việc tự kiểm soát bản thân. Hay nói cách khác, tôi chỉ lo nhìn cây mà không thấy rừng. Cuộc sống trôi qua nhanh quá. Mới ngày nào tôi còn là một sinh viên luật trẻ tuổi giàu năng lượng và tràn đầy nhiệt huyết. Vào thời điểm đó, tôi đã ước mơ trở thành một nhà lãnh đạo chính trị, hoặc thậm chí là thẩm phán của tòa án tối cao. Nhưng khi thời gian trôi qua, tôi trở nên an phận với công việc thường nhật. Kể cả khi còn là một luật sư kiêu ngạo, Julian cũng từng nói với tôi “sự tự mãn sẽ giết chết chúng ta”. Càng nghĩ về việc đó, tôi càng nhận ra mình đã đánh mất nỗi khát khao trong đời. Không phải khát khao một căn

nhà to hơn hay chiếc xe đắt tiền hơn. Nỗi khát khao của tôi sâu sắc hơn nhiều: tôi muốn được sống ý nghĩa hơn, vui vẻ hơn và mãn nguyện hơn.

Trong lúc Julian tiếp tục câu chuyện, tôi hình dung đến lúc tôi năm mươi, thậm chí sáu mươi tuổi. Liệu đến thời điểm đó tôi có còn bị mắc kẹt trong cùng một công việc, gặp gỡ những người đã quá quen mặt và đối diện với cùng một kiểu rắc rối hay không? Tôi sợ hãi khi nghĩ đến đây. Tôi đã luôn muốn cống hiến cho thế giới này bằng cách nào đó và tôi biết chắc rằng mình vẫn chưa thực hiện điều này. Tôi nghĩ, chính khoảnh khắc đó, khi cùng ngồi với Julian trong phòng khách vào cái đêm tháng Bảy oi bức ấy, tôi đã thay đổi. Người Nhật gọi đây là *satori*, nghĩa là *sự giác ngộ tức thì*, và đó chính xác là điều tôi đang trải qua. Tôi quyết tâm thực hiện những ước mơ của mình và làm cho cuộc sống trở nên ý nghĩa hơn bao giờ hết. Đó là cảm nhận đầu tiên của tôi về tự do đích thực – điều mà bạn sẽ có được khi quyết định chịu trách nhiệm cho tất cả mọi thứ trong cuộc sống của chính mình.

“Tôi sẽ chỉ cho anh một phương pháp để phát triển sức mạnh ý chí”, Julian nói, anh vẫn chưa biết gì về chuyển biến nội tâm mà tôi vừa trải qua. “Tri thức mà không có những công cụ thích hợp để ứng dụng thì không còn là tri thức nữa.”

Julian nói tiếp, “Mỗi ngày, khi anh đi bộ đến chỗ làm, tôi muốn anh lặp đi lặp lại vài từ đơn giản”.

“Đây có phải là một trong những câu thần chú mà anh đã nói với tôi không?”, tôi hỏi.

“Đúng vậy. Đây là một câu thần chú đã tồn tại trên năm ngàn năm, mặc dù chỉ có một cộng đồng nhỏ các tu sĩ ở Sivana biết đến nó. Yogi Raman đã nói với tôi là khi lặp đi lặp lại câu thần chú này, chỉ trong một thời gian ngắn tôi sẽ phát triển được khả năng tự kiểm soát bản thân và một ý chí bất khuất. Hãy nhớ, ngôn từ có sức ảnh hưởng rất to lớn. Ngôn từ là hiện thân bằng lời của sức mạnh. Khi đưa những từ ngữ mang màu sắc hy vọng vào tâm trí, anh sẽ trở nên lạc quan. Khi đưa những từ ngữ của sự tử tế vào tâm trí, anh sẽ trở nên ân cần và tốt bụng. Bằng cách đưa những ý nghĩ về sự can đảm vào tâm trí, anh sẽ trở nên dũng cảm. Ngôn từ thật sự có sức mạnh”, Julian phát biểu.

“Tôi đang chú ý lắng nghe đây.”

“Đây là câu thần chú mà tôi đề nghị anh nên lặp lại ít nhất ba mươi lần mỗi ngày, *‘Tôi mạnh mẽ hơn vẻ bên ngoài, tất cả sức mạnh và quyền lực*

của thế giới đều ở trong tôi'. Nó sẽ tạo nên những thay đổi hết sức rõ rệt trong cuộc sống của anh. Thậm chí, để nhanh thấy kết quả hơn, hãy kết hợp câu thần chú này với phương pháp tưởng tượng sáng tạo mà tôi đã đề cập đến lúc này. Ví dụ, hãy đến một nơi yên tĩnh, ng ồi xuống và nhắm mắt lại. Đừng để tâm trí anh nghĩ vẩn vơ. Hãy ng ồi yên lặng hoàn toàn, bởi biểu hiện rõ ràng nhất của một tinh thần yếu đuối là một cơ thể không thể ng ồi yên. Giờ thì hãy niệm chú thành lời, lặp đi lặp lại nhiều lần. Trong khi làm vậy, hãy hình dung anh là một người mạnh mẽ, đầy kỷ luật, hoàn toàn kiểm soát được tâm trí, cơ thể và tinh thần của mình. Hãy tưởng tượng bản thân hành động như Gandhi hoặc Mẹ Teresa khi gặp khó khăn thử thách. Những kết quả đáng kinh ngạc chắc chắn sẽ đến với anh", Julian khẳng định.

"Chỉ thế thôi sao?", tôi bất ngờ trước sự đơn giản của phương pháp này. "Tôi có thể khai mở toàn bộ ngu ồn ý chí dự trữ của mình chỉ bằng bài tập đơn giản này ư?"

"Phương pháp này đã được các bậc thầy tâm linh ở phương Đông truyền dạy suốt nhiều thế kỷ qua. Nó vẫn tồn tại cho đến hôm nay bởi một lý do – nó hiệu quả. Hãy luôn đánh giá dựa trên kết quả. Nếu anh có hứng thú, vẫn còn hai bài tập khác mà tôi có thể chia sẻ để anh có thể giải phóng sức mạnh của ý chí và vun đắp tính kỷ luật. Nhưng tôi phải cảnh báo rằng thoát đầu, chúng có thể khá lạ lẫm với anh."

"Này anh bạn, tôi hoàn toàn bị lôi cuốn bởi những đi ều mình được nghe. Anh đã đánh trúng tâm lý của tôi rồi, nên xin anh cứ tiếp tục."

"Được thôi. Bài tập đầu tiên, hãy bắt đầu làm những việc mà anh không thích. Đối với anh, đó có thể đơn giản là sắp xếp lại giường ngủ vào buổi sáng hoặc đi bộ thay vì lái xe đến chỗ làm. Khi hình thành thói quen sử dụng ý chí, anh sẽ không còn là nô lệ của những tác động bên ngoài nữa."

"Sử dụng nó hoặc sẽ đánh mất nó, đúng không?"

"Chính xác. Để có thể xây dựng ý chí và nội lực, trước tiên anh phải sử dụng chúng. Anh càng sử dụng và nuôi dưỡng hạt mầm của tính tự kỷ luật thì nó càng nhanh trưởng thành và mang đến những kết quả mà anh mong muốn. Bài tập thứ hai cũng là bài tập yêu thích của Yogi Raman. Ông ấy thường có những ngày không nói một lời nào, trừ khi phải trả lời cho câu hỏi trực tiếp nào đấy."

"Kiểu như một lời thề giữ im lặng sao?"

“Chính xác là lời thề đó, John. Các tu sĩ Tây Tạng, những người đã truyền bá phương pháp tu hành này, tin rằng việc giữ im lặng trong một khoảng thời gian dài có hiệu quả nâng cao tính kỷ luật của một người.”

“Nhưng bằng cách nào?”

“Về cơ bản, khi anh giữ im lặng trong một ngày là anh đang buộc ý chí phải làm theo mệnh lệnh của mình. Mỗi lần cảm thấy muốn nói một điều gì đó, anh lại chủ động kìm nén sự thôi thúc ấy và tiếp tục giữ im lặng. Anh thấy đó, ý chí không có suy nghĩ của riêng nó. Nó chờ đợi anh đưa ra chỉ thị để thúc đẩy nó hành động. Anh càng kiểm soát được nó thì nó sẽ càng trở nên mạnh mẽ. Vấn đề nằm ở chỗ, hầu hết mọi người không dùng đến ý chí của mình.”

“Sao lại như thế?”, tôi hỏi.

“Có thể bởi vì phần lớn mọi người tin rằng họ không có sức mạnh ý chí. Họ đổ lỗi cho tất cả, trừ bản thân họ, vì điểm yếu rõ ràng này. Một người tính tình nóng nảy sẽ nói với anh rằng, ‘Tôi không thể cưỡng lại được, cha tôi cũng thế mà’. Những người lo lắng thái quá thì sẽ nói, ‘Không phải là lỗi của tôi, mà do công việc quá căng thẳng!’. Những người ngủ quá nhiều thì sẽ bảo, ‘Tôi có thể làm gì khác chứ? Cơ thể tôi cần được ngủ đủ mười tiếng mỗi đêm’. Những người như vậy thiếu trách nhiệm đối với bản thân. Họ không ý thức được tiềm năng phi thường nằm sâu trong mỗi người chúng ta, đang chờ đợi để được giải phóng. Khi nhận biết được những quy luật bất biến của tự nhiên, những quy luật chi phối sự vận hành của vũ trụ này và tất cả những gì sống trong đó, anh sẽ nhận ra mình có một quyền cơ bản là được trở thành tất cả những gì mình có thể trở thành. Anh có đủ sức mạnh để vượt trội hơn môi trường xung quanh. Tương tự như vậy, anh có khả năng trở thành một người tốt hơn là một tù nhân của quá khứ. Để được như vậy, anh phải trở thành chủ nhân của ý chí.”

“Nghe khó hiểu quá.”

“Đây thật sự là một khái niệm rất thiết thực. Hãy tưởng tượng những việc anh có thể làm nếu anh tăng mức độ ý chí của mình lên gấp đôi hoặc gấp ba so với hiện tại. Anh có thể thực hiện chế độ tập luyện mà anh luôn ao ước sẽ có ngày bắt đầu; anh có thể sử dụng thời gian của mình hiệu quả hơn; anh có thể dứt khoát xóa bỏ thói quen lo lắng; hoặc anh có thể trở thành người chững lý tưởng. Việc sử dụng ý chí cho phép anh tái tạo động lực và nguồn năng lượng trong cuộc sống mà anh cho rằng mình đã đánh mất. Đây là một lĩnh vực rất quan trọng mà chúng ta cần phải tập trung.”

“VẬY ĐIỀU QUAN TRỌNG NHẤT LÀ TÔI PHẢI BẮT ĐẦU SỬ DỤNG SỨC MẠNH Ý CHÍ CỦA MÌNH THƯỜNG XUYÊN À?”

“ĐÚNG VẬY. HÃY QUYẾT ĐỊNH LÀM NHỮNG VIỆC MÀ ANH BIẾT MÌNH NÊN LÀM, THAY VÌ CHỌN BƯỚC ĐI TRÊN CON ĐƯỜNG ÍT CHÔNG GAI NHẤT. HÃY BẮT ĐẦU CHỐNG LẠI LỰC HẤP DẪN CỦA CÁC THÓI QUEN XẤU VÀ SỰ YẾU ĐUỐI CỦA BẢN THÂN, GIỐNG NHƯ MỘT QUẢ TÊN LỬA VƯỢT QUA LỰC HÚT TRÁI ĐẤT ĐỂ BAY VÚT LÊN CÁC TẦNG MÂY. HÃY THÚC ĐẨY BẢN THÂN VÀ QUAN SÁT NHỮNG GÌ SẼ XẢY RA CHỈ TRONG VÒNG VÀI TUẦN.”

“VÀ CÂU THẦN CHÚ SẼ GIÚP ÍCH CHO TÔI CHỨ?”

“ĐƯƠNG NHIÊN. VIỆC LẬP ĐI LẬP LẠI CÂU THẦN CHÚ MÀ TÔI ĐÃ CHIA SẺ CÙNG VỚI VIỆC LUYỆN TẬP TƯỢNG TƯỢNG VỀ HÌNH ẢNH MƠ ƯỚC CỦA BẢN THÂN MỖI NGÀY SẼ MANG ĐẾN CHO ANH SỰ HỖ TRỢ RẤT LỚN TRONG QUÁ TRÌNH TẠO DỰNG MỘT CUỘC SỐNG CÓ KỶ LUẬT, NGUYÊN TẮC VÀ KẾT NỐI ANH VỚI NHỮNG ƯỚC MƠ. ANH KHÔNG CẦN PHẢI THAY ĐỔI THẾ GIỚI CỦA MÌNH TRONG MỘT NGÀY. HÃY BẮT ĐẦU TỪ NHỮNG VIỆC NHỎ THÔI. HÀNH TRÌNH VẠN DẶM BẮT ĐẦU BẰNG VIỆC ĐI BƯỚC ĐẦU TIÊN. RỒI CHÚNG TA SẼ DẦN DẦN TIẾN BỘ. CHỈ RIÊNG VIỆC RÈN LUYỆN BẢN THÂN THỨC SỚM HƠN MỘT GIỜ MỖI NGÀY VÀ DUY TRÌ THÓI QUEN TỐT ĐẸP ĐÓ CŨNG SẼ LÀM TĂNG SỰ TỰ TIN CỦA ANH VÀ TẠO NGUỒN CẢM HỨNG ĐỂ ANH VƯỢT ĐẾN NHỮNG MỤC TIÊU CAO HƠN.”

“TÔI VẪN CHƯA NHÌN RA ĐƯỢC CHÚNG CÓ LIÊN QUAN GÌ VỚI NHAU”, TÔI THÚ NHẬN.

“NHIEU CHIẾN THẮNG NHỎ TẠO THÀNH NHỮNG THẮNG LỢI LỚN. ANH PHẢI BẮT ĐẦU TỪ VIỆC NHỎ ĐỂ ĐẠT TỚI THÀNH TỰU VĨ ĐẠI. BẰNG CÁCH THỰC HIỆN QUYẾT TÂM CỦA MÌNH, ĐƠN GIẢN NHƯ VIỆC THỨC DẬY SỚM MỖI NGÀY, ANH SẼ CẢM NHẬN ĐƯỢC NIỀM VUI VÀ SỰ THỎA MÃN MÀ THÀNH TỰU MANG ĐẾN. ANH ĐÃ THIẾT LẬP MỘT MỤC TIÊU VÀ ĐÃ HOÀN THÀNH NÓ. CẢM GIÁC NÀY RẤT TUYỆT VỜI. Bí quyết ở ĐÂY LÀ ĐẶT MỤC TIÊU NGÀY CÀNG CAO HƠN VÀ KHÔNG NGỪNG NÂNG TẦM CÁC TIÊU CHUẨN CỦA MÌNH. VIỆC NÀY SẼ TẠO ĐÀ ĐỂ ANH CÓ ĐỘNG LỰC TIẾP TỤC KHÁM PHÁ TIỀM NĂNG VÔ TẬN CỦA MÌNH. ANH CÓ THÍCH TRƯỢT TUYỆT KHÔNG?”, JULIAN ĐỘT NGỘT HỎI.

“RẤT THÍCH. LÚC NÀO ĐƯỢC LÀ JENNY VÀ TÔI LẠI ĐƯA BỌN TRẺ LÊN NÚI, NHƯNG NHỮNG DỊP NHƯ THẾ CŨNG KHÁ HIẾM HOI, VÀ ĐIỀU NÀY ĐÃ KHIẾN JENNY BUỒN LÒNG.”

“ĐƯỢC RỒI. ANH CHỈ CẦN NGHĨ ĐẾN CẢM GIÁC KHI TRƯỢT XUỐNG TỪ TRÊN NGỌN ĐỒI PHỦ ĐẦY TUYỆT. ĐẦU TIÊN ANH BẮT ĐẦU RẤT CHẬM. NHƯNG CHỈ TRONG VÒNG MỘT PHÚT, ANH ĐÃ BAY XUỐNG ĐỒI VỚI TỐC ĐỘ CỰC NHANH ĐÚNG KHÔNG?”

“Anh có thể gọi tôi là Ninja trượt tuyết. Tôi rất mê tốc độ!”

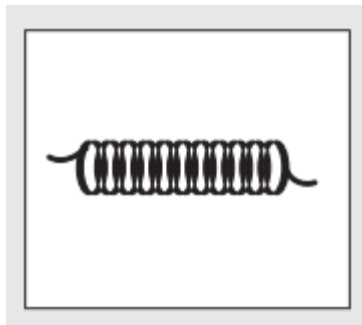
“Đi đâu rồi khiến anh trượt nhanh đến vậy?”

“Chắc là do cơ thể thanh thoát của tôi?”, tôi hóm hỉnh đáp.

“Một nỗ lực không t ử, John”, Julian bật cười. “Động lực chính là câu trả lời tôi đang tìm kiếm. Động lực là một yếu tố bí mật để xây dựng tính tự kỷ luật. Như tôi đã nói, anh bắt đầu từ những việc nhỏ, dù đó là thức dậy sớm hơn một chút, đi bộ vòng quanh dãy nhà của mình mỗi tối, hoặc thậm chí chỉ đơn giản là tắt tivi khi biết mình đã xem đủ r ồi. Những chiến thắng nho nhỏ này sẽ tạo động lực khiến anh hăng hái bước dài hơn trên con đường tiến tới bản thể cao nhất của mình. Anh sẽ nhanh chóng làm những việc mà anh thậm chí còn không biết là mình có khả năng, với sức mạnh và ngu ồ n năng lượng mà anh không bao giờ nghĩ là mình có. Đó là một quá trình rất thú vị, John ạ, thật đấy! Sợi dây cáp màu h ồng trong câu chuyện ngụ ngôn của Yogi Boman sẽ luôn nhắc nhở anh về sức mạnh của ý chí.”

Ngay khi Julian chia sẻ xong những suy nghĩ của anh về tính tự kỷ luật, tôi nhận thấy những tia nắng đầu tiên của ngày mới bắt đầu rọi vào phòng khiến cho màn đêm tan dần. “Hôm nay sẽ là một ngày tuyệt vời”, tôi nghĩ. “Ngày đầu tiên cuộc đời tôi bước sang trang mới.”

TÓM TẮT CHƯƠNG 10



Biểu tượng:

Nguyên tắc: Sống có kỷ luật

Bài học:

- Kỷ luật được xây dựng bằng việc kiên trì thực hiện những hành động đúng cảm nhỏ.
- Càng nuôi dưỡng hạt mầm của tính tự kỷ luật thì nó sẽ càng trưởng thành hơn.
- Sức mạnh ý chí là một yếu tố cơ bản để có cuộc sống viên mãn.

Phương pháp:

- Các câu nói truyền động lực / Tưởng tượng sáng tạo
- Lời thề im lặng

Hãy chiến đấu chống lại những ý nghĩ yếu kém đã lén lút đột nhập vào tòa lâu đài tâm trí của bạn suốt nhiều năm qua. Những ý nghĩ tiêu cực đó sẽ nhận ra chúng không được chào đón và lặng lẽ rời đi như những vị khách không mời.

Chương 11

Tài Sản Quý Giá Nhất

Sự sắp xếp thời gian hợp lý là biểu hiện rõ ràng nhất của một cái đầu có tổ chức.

– Isaac Pitman

“**A**nh có biết đi đâu buồn cười của cuộc sống này là gì không?”, Julian hỏi tôi.

“Anh nói tôi biết đi.”

“Đến lúc mà đa số mọi người tìm ra đi đâu họ thật sự muốn có và cách để đạt được nó thì thường đã quá muộn rồi. Câu nói ‘Giá như tuổi trẻ có thể biết, giá như tuổi già có thể làm’ quả rất đúng.”

“Có phải đó là ý nghĩa của chiếc đồng hồ bấm giờ trong câu chuyện ngụ ngôn của Yogi Raman không?”

“Đúng vậy. Võ sĩ sumo cao 2,7 mét và nặng hơn 400 ký, với sợi dây cáp màu hồng che lấy vùng kín cơ thể, đeo vội cái đồng hồ bấm giờ bằng vàng sáng loáng mà ai đó đã bỏ lại trong khu vườn xinh đẹp”, Julian nhắc lại nội dung câu chuyện.

“Làm sao tôi có thể quên được kia chứ”, tôi cười đáp lời.

Giờ thì tôi đã nhận ra câu chuyện ngụ ngôn huyền bí của Yogi Raman chính là một chuỗi những hình tượng dễ nhớ được tạo ra nhằm truyền đạt cho Julian về các yếu tố trong triết lý cổ xưa để có một cuộc sống được khai sáng. Tôi nói cho Julian nghe về phát hiện của mình.

“Anh nói gần đúng đấy. Phương pháp giảng dạy từ vị thầy thông thái của tôi thoát đầu nghe có vẻ lạ lùng, và tôi đã phải nỗ lực để hiểu được tầm quan trọng của câu chuyện ấy hết như anh đã tự hỏi tôi đang nói gì khi lần đầu tôi chia sẻ nó với anh. Nhưng tôi phải nói với anh đi đâu này John à, tất cả bảy yếu tố trong câu chuyện, từ khu vườn, võ sĩ sumo gần như khóa thân, những bông hoa hồng vàng, cho đến con đường trải kim cương – biểu tượng mà tôi sẽ nói đến ngay thôi – đều là những lời nhắc nhở quan trọng về những tri thức mà tôi đã học ở Sivana. Khu vườn giúp tôi tập trung vào những ý nghĩ khơi nguồn cảm hứng, ngọn hải đăng nhắc tôi rằng

mục đích của cuộc sống là sống có mục đích, anh chàng võ sĩ sumo giúp tôi tập trung vào việc không ngừng khám phá bản thân, còn sợi dây cáp màu hồng nhắc tôi về những điều tuyệt vời của sức mạnh ý chí. Ngày nào tôi cũng suy nghĩ về câu chuyện ngụ ngôn này và ngẫm nghĩ những nguyên tắc mà Yogi Raman đã truyền dạy.”

“Vây chính xác thì chiếc đồng hồ bấm giờ bằng vàng sáng loáng ấy đại diện cho điều gì?”

“Nó tượng trưng cho tài sản quan trọng nhất của chúng ta – thời gian.”

“Thế còn suy nghĩ tích cực, việc thiết lập mục tiêu và làm chủ bản thân thì sao?”

“Tất cả những điều đó đều vô nghĩa nếu không có thời gian. Khoảng sáu tháng sau khi tĩnh tâm trong khu rừng ở Sivana – ngôi nhà tạm trú của tôi – một trong những nhà hiền triết đã đến thăm căn lều hoa hồng trong lúc tôi đang học. Tên cô ấy là Divea. Cô là một phụ nữ xinh đẹp tuyệt trần với mái tóc đen nhánh dài tới thắt lưng. Bằng giọng nói dịu dàng và ngọt ngào, cô chia sẻ với tôi rằng cô là người trẻ tuổi nhất trong tất cả các nhà hiền triết sinh sống ở vùng núi hẻo lánh này. Cô đến gặp tôi theo sự chỉ đạo của Yogi Raman, người đã nói với cô rằng tôi là vị đệ tử giỏi nhất mà ông từng có.

Diave nói, ‘Có thể chính những nỗi đau mà anh phải chịu đựng trong cuộc sống trước đây đã giúp anh trân trọng những tri thức của chúng tôi với một trái tim rộng mở. Là người trẻ tuổi nhất trong cộng đồng này, tôi đã được yêu cầu mang đến cho anh một món quà. Món quà này đến từ tất cả các nhà hiền triết ở đây, và chúng tôi tặng nó như một biểu tượng của sự tôn trọng dành cho anh, người đã đi một chặng đường rất xa để đến học hỏi triết lý sống của chúng tôi. Anh không hề phán xét hay cười nhạo truyền thống của chúng tôi. Vì vậy, mặc dù anh đã quyết định sẽ rời đi trong vài tuần nữa, chúng tôi vẫn xem anh như một thành viên trong đại gia đình này. Chưa có người ngoài nào được nhận món quà mà tôi sắp trao cho anh’.

“Món quà ấy là gì vậy?”, tôi nôn nóng hỏi.

“Divea lấy ra một vật từ trong chiếc túi bằng vải thô của cô và đưa nó cho tôi. Món quà được gói trong một loại giấy thơm mà tôi không bao giờ nghĩ mình có thể thấy ở nơi xa xôi hẻo lánh ấy. Đó là một chiếc đồng hồ cát cỡ nhỏ được làm từ thủy tinh và một mảnh gỗ đàn hương. Divea còn nói rằng mỗi nhà hiền triết đều từng được nhận dụng cụ này khi còn nhỏ.

‘Mặc dù chúng tôi chẳng có tài sản gì và sống hết sức giản dị, thuần khiết, chúng tôi vẫn rất trân trọng thời gian và ý thức rằng nó đang trôi qua. Những chiếc đồng hồ cát bé nhỏ này là lời nhắc nhở về sự chết, cũng như tầm quan trọng của việc sống những ngày trọn vẹn và hiệu quả trên con đường tiến đến mục đích đời mình’.”

“Hóa ra những tu sĩ trên đỉnh Hy Mã Lạp Sơn vẫn quan tâm đến thời gian kia à?”

“Tất cả họ đều hiểu tầm quan trọng của thời gian. Mỗi người trong số họ đã phát triển được thứ mà tôi gọi là ‘ý thức về thời gian’. Anh thấy đó, tôi đã học được rằng thời gian trôi qua kẽ tay chúng ta như những hạt cát, không bao giờ quay trở lại. Những ai sử dụng thời gian một cách khôn ngoan ngay từ khi còn trẻ sẽ được hưởng cuộc sống giàu có, phong phú và mãn nguyện. Những người chưa biết về nguyên tắc ‘làm chủ thời gian là làm chủ được cuộc đời’ sẽ không bao giờ nhận ra tiềm năng to lớn trong con người họ. Thời gian chính là vị thần công lý vĩ đại. Bất luận chúng ta thuộc tầng lớp nào trong xã hội, dù sống ở Texas hay Tokyo, chúng ta cũng đều có hai mươi bốn giờ trong một ngày như nhau. Điều tạo nên sự khác biệt giữa những người có cuộc sống phi thường và những người có cuộc sống bình thường chính là cách họ sử dụng khoảng thời gian ấy.”

“Tôi từng nghe cha tôi nói rằng chính những người bận rộn nhất mới có dư thời gian. Anh hiểu câu đó như thế nào?”

“Tôi đồng ý. Những người bận rộn và có hiệu suất làm việc cao thường sử dụng thời gian của mình rất hiệu quả – họ buộc phải như vậy để có thể sống sót. Là một người quản lý thời gian giỏi không có nghĩa là anh phải trở thành một người tham công tiếc việc. Mà ngược lại, việc làm chủ thời gian cho phép anh có nhiều thời gian hơn để làm những điều mình thích, những việc thật sự có ý nghĩa với anh. Việc làm chủ thời gian sẽ dẫn đến làm chủ cuộc đời. Hãy canh giữ thời gian của mình cẩn thận. Hãy nhớ, nó là một nguồn tài nguyên không thể phục hồi.”

Để tôi cho anh một ví dụ. Giả sử vào một buổi sáng thứ Hai, lịch làm việc của anh đầy những cuộc hẹn, họp hành và những buổi ra tòa. Thay vì dậy vào lúc sáu giờ ba mươi như bình thường, uống vội tách cà phê và hối hả đi làm, rồi trải qua cả một ngày căng thẳng để bắt kịp lịch trình, thì tối hôm trước anh nên dành ra khoảng mười lăm phút để lên kế hoạch cho ngày làm việc của mình. Hoặc để hiệu quả hơn nữa, anh có thể dành khoảng một tiếng đồng hồ vào buổi sáng Chủ nhật yên tĩnh để sắp xếp thời

gian cho cả tuần làm việc của mình. Trong bản kế hoạch hàng ngày của mình, anh nên viết xuống khi nào anh sẽ gặp gỡ các thân chủ, khi nào anh sẽ nghiên cứu thêm luật và khi nào anh trả lời các cuộc điện thoại. Quan trọng nhất là các mục tiêu phát triển cá nhân, phát triển quan hệ xã hội và phát triển tinh thần của anh cũng phải được đưa vào lịch trình đó. Việc làm đơn giản này chính là bí quyết để có một cuộc sống cân bằng. Bằng cách đưa tất cả những khía cạnh quan trọng trong cuộc sống vào lịch sinh hoạt hàng ngày, anh có thể đảm bảo một tuần sắp tới cũng như cuộc sống của anh sẽ có ý nghĩa và duy trì được sự yên bình.”

“Chắc là anh không định nói tôi nên nghỉ giải lao vào giữa ngày làm việc bận rộn để đi dạo trong công viên hay ngồi suy ngẫm đấy chứ?”

“Sao lại không? Sao anh quá cứng nhắc bó buộc mình trong các quy tắc thế? Tại sao anh lại cảm thấy mình cần phải làm mọi việc giống như những người khác? Hãy chạy cuộc đua của riêng anh. Sao không bắt đầu làm việc sớm hơn một giờ để anh có thể nghỉ giải lao vào giữa buổi sáng và đi dạo trong công viên xinh đẹp ở đối diện văn phòng? Hoặc anh cũng có thể làm việc thêm vài giờ vào đầu tuần để đến ngày thứ Sáu anh có thể nghỉ sớm và dẫn bọn trẻ đi chơi. Ngoài ra, anh cũng có thể thử làm việc ở nhà hai ngày mỗi tuần để có thể gặp gỡ gia đình mình nhiều hơn. Tất cả những gì tôi đang nói là hãy lên kế hoạch cho một tuần của anh và quản lý thời gian một cách hiệu quả và sáng tạo. Hãy tự kỷ luật với bản thân để tập trung thời gian vào những ưu tiên của anh. Anh không nên đánh đổi những đi đầu ý nghĩa nhất trong cuộc đời vì những chuyện vô nghĩa. Hãy nhớ, thất bại trong việc lên kế hoạch nghĩa là lên kế hoạch để thất bại. Bằng cách viết ra tất cả những cuộc hẹn với người khác và với bản thân mình – để đọc sách, thư giãn, hoặc viết một lá thư tình gửi cho vợ chẳng hạn – anh sẽ sử dụng thời gian hiệu quả hơn rất nhiều. Đừng bao giờ quên, dành thời gian ngoài giờ làm việc cho những hoạt động ý nghĩa thì không bao giờ là lãng phí. Nó giúp anh trở nên cực kỳ hiệu quả khi trở lại với công việc. Đừng sống một cuộc đời rời rạc và hãy hiểu rằng mọi đi đầu anh làm sẽ tạo nên một thể thống nhất không thể tách rời. Cách anh hành xử ở nhà sẽ ảnh hưởng đến cách anh hành xử ở văn phòng. Cách anh đối xử với mọi người ở văn phòng sẽ ảnh hưởng đến cách anh đối xử với gia đình và bạn bè.”

“Hoàn toàn đồng ý với anh, nhưng tôi thật sự không có thời gian để nghỉ giải lao vào giữa ngày làm việc. Thông thường thì tôi làm việc vào hầu hết các buổi tối. Lịch làm việc của tôi gần đây thật sự dày đặc”, khi nói

ra đi đầu này, tôi cảm thấy lo lắng, bồn chồn vì nghĩ đến cả núi công việc đang chờ mình xử lý.

“Sự bận rộn không phải là cái có. Câu hỏi cần đặt ra là anh đang quá bận rộn với việc gì. Một trong những quy luật tuyệt vời mà tôi đã học từ vị thầy thông thái của mình là 80% những thành quả anh nhận được trong cuộc sống chỉ đến từ 20% các hoạt động chiếm mất thời gian của anh. Yogi Raman gọi đó là ‘Quy luật 20 cổ xưa’.”

“Tôi không chắc là tôi hiểu ý này của anh.”

“Được rồi. Hãy trở lại với ngày thứ Hai bận rộn của anh. Từ sáng đến tối, anh dành thời gian để làm đủ mọi việc, từ nói chuyện điện thoại với các thân chủ, soạn thảo nội dung bào chữa, đến việc đọc truyện để ru đứa con nhỏ nhất ngủ, hoặc đánh cờ với vợ. Đồng ý chứ?”

“Đồng ý.”

“Nhưng trong số hàng trăm hoạt động mà anh dành thời gian để thực hiện, chỉ có 20% sẽ tạo ra những kết quả có giá trị lâu bền. Chỉ 20% những việc anh làm có ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống. Đó là những hoạt động có ‘tác động mạnh’. Ví dụ, anh có thật sự nghĩ rằng trong mười năm tiếp theo, tất cả những khoảng thời gian anh đã dùng để nói chuyện phiếm ở bàn trà nước, hoặc ngồi trong một phòng ăn trưa ngập khói thuốc lá, hoặc xem tivi sẽ có ý nghĩa với bất kỳ việc gì không?”

“Không.”

“Đúng thế. Nên tôi tin anh cũng sẽ đồng ý rằng có một số hoạt động lại có giá trị ở mọi khía cạnh.”

“Ý anh muốn nói đến khoảng thời gian dành để trau dồi kiến thức, hay củng cố các mối quan hệ khách hàng và đầu tư cho việc trở thành một luật sư làm việc hiệu quả hơn hả?”

“Đúng thế, cả thời gian dành để vun đắp mối quan hệ với Jenny và bọn trẻ nữa. Anh cũng cần có thời gian để kết nối với thiên nhiên và thể hiện lòng biết ơn đối với tất cả những gì mình may mắn có được. Rồi còn thời gian để làm mới tâm trí, cơ thể và tinh thần anh nữa. Đây chỉ là vài hoạt động có tác động mạnh, cho phép anh tạo ra cuộc sống mà mình xứng đáng có được. Hãy dành tất cả thời gian của mình cho những hoạt động thật sự ý nghĩa. *Những người được khai sáng luôn làm việc theo thứ tự ưu tiên.* Đây chính là bí quyết để làm chủ thời gian.”

“Yogi Raman dạy anh tất cả những đi đầu này sao?”

“Tôi đã trở thành học trò của cuộc sống này, John ạ. Yogi Boman chắc chắn là một vị thầy tuyệt vời mang đến nhiều cảm hứng và tôi sẽ không bao giờ quên ông vì điều đó. Nhưng tất cả những bài học mà tôi rút ra từ các trải nghiệm phong phú của mình giờ đây đã gắn kết lại với nhau như những mảnh ghép của một trò ghép hình khổng lồ, để cho tôi thấy con đường dẫn đến một cuộc sống tốt đẹp hơn.”

Julian nói thêm, “Tôi hy vọng anh sẽ học được từ những sai lầm trước đây của tôi. Một số người học từ sai lầm của người khác. Họ chính là những người khôn ngoan. Nhưng cũng có những người cảm thấy rằng học hỏi thật sự chỉ đến từ trải nghiệm cá nhân mà thôi. Những người như thế phải trải qua những nỗi đau và gian khổ không cần thiết trong suốt cuộc đời mình”.

Là một luật sư, tôi đã từng tham dự rất nhiều hội thảo về chủ đề quản lý thời gian. Thế nhưng tôi chưa bao giờ nghe nói đến triết lý làm chủ thời gian mà Julian đang chia sẻ với tôi. Quản lý thời gian không chỉ là việc mà chúng ta tập trung thực hiện khi ở văn phòng và đẹp sang bên khi hết giờ làm việc. Nó là một hệ thống có tính bao quát có thể giúp tất cả các khía cạnh trong cuộc sống của tôi trở nên cân bằng hơn và được thỏa mãn hơn, nếu tôi biết áp dụng một cách đúng đắn. Tôi đã học được rằng bằng cách lên kế hoạch cụ thể cho mỗi ngày và đảm bảo mình sử dụng thời gian một cách cân bằng, tôi sẽ không chỉ có hiệu suất làm việc cao hơn, mà còn hạnh phúc hơn rất nhiều.

“Vậy là cuộc sống giống như một miếng thịt xông khói ngon lành”, tôi phụ họa. “Chúng ta phải tách rời phần thịt ra khỏi phần mỡ để làm chủ được thời gian của mình.”

“Rất tốt. Anh đã nắm được vấn đề rồi đấy, John. Mặc dù là người ăn chay và muốn diễn đạt bằng cách khác, nhưng tôi phải thừa nhận mình rất thích cách ví von của anh, vì nó lột tả đúng bản chất vấn đề. Khi anh dành thời gian và năng lượng tinh thần quý giá của mình vào phần thịt, anh sẽ không lãng phí thời gian với phần mỡ. Đây là điểm mấu chốt để cuộc sống của anh chuyển từ bình thường sang phi thường. Đây chính là lúc anh bắt đầu khiến mọi việc diễn ra và những cánh cửa dẫn đến ngôi đền của sự khai sáng sẽ bất ngờ bật mở”, Julian nhận định.

“Điều này lại làm tôi nhớ đến một vấn đề nữa, đó là đừng để người khác đánh cắp thời gian của anh. Hãy cảnh giác với những kẻ trộm thời gian. Đó là những người thường gọi điện ngay khi anh vừa mới cho bọn trẻ

đi ngủ và chuẩn bị ngã lưng vào chiếc ghế yêu thích để đọc quyển tiểu thuyết cực kỳ hấp dẫn mà anh đã nghe nói đến từ lâu. Đó cũng là những người hay ghé ngang qua văn phòng ngay khi anh vừa mới tìm được vài phút giải lao sau một ngày làm việc tất bật để hít thở và bình tâm lại. Anh có thấy những đi đâu này quen thuộc không?”

“Anh luôn đúng, Julian ạ. Tôi đoán là tôi đã quá lịch sự nên đã không yêu cầu họ đi chỗ khác hoặc đóng cửa phòng lại”, tôi giải bày.

“Anh hẳn là rất tàn nhẫn với thời gian của mình. Hãy học cách nói không. Việc có can đảm để nói ‘không’ với những chuyện nhỏ nhặt trong cuộc sống sẽ mang đến cho anh nguồn sức mạnh để nói ‘vâng’ với những vấn đề lớn. Hãy đóng cửa văn phòng khi anh cần vài giờ yên tĩnh để tập trung giải quyết một vụ án quan trọng. Hãy nhớ những gì tôi đã nói với anh. Đừng bắt điện thoại lên ngay mỗi khi nó reo. Chiếc điện thoại nằm ở đó để mang đến sự tiện lợi cho anh, chứ không phải cho người khác. Trớ trêu là người ta sẽ tôn trọng anh hơn khi nhận thấy anh là người biết trân trọng thời gian của mình. Họ sẽ nhận ra rằng thời gian của anh rất quý giá và họ cũng sẽ trân trọng nó.”

“Còn chuyện trì hoãn thì sao? Tôi rất hay trì hoãn những việc không thích làm, rồi nhận ra mình đang dùng thời gian để xem thư rác hoặc đọc lướt qua mấy quyển tạp chí luật. Có lẽ tôi đang giết thời gian?”

“Giết thời gian là phép ẩn dụ rất thích hợp trong trường hợp này. Đúng thế đấy, bản chất con người luôn muốn làm việc mình thích và tránh né những việc mình không thích. Nhưng như tôi đã nói, những người có hiệu suất làm việc cao nhất trên thế giới này đã tạo được thói quen làm những việc mà người có hiệu suất kém hơn không thích làm, mặc dù có thể bản thân họ cũng không thích làm mấy việc ấy.”

Tôi ngừng lại và suy nghĩ thật kỹ về nguyên tắc mà mình vừa nghe. Có lẽ sự trì hoãn không phải là vấn đề mà chỉ vì cuộc sống của tôi đã trở nên quá phức tạp. Julian nhận ra tôi đang băn khoăn.

“Yogi Raman đã nói rằng những người làm chủ thời gian sống rất đơn giản. Nhịp sống hối hả, quay cuồng không phải là đi đâu tự nhiên. Dù ông vững tin rằng hạnh phúc dài lâu chỉ có thể đạt được bởi những người làm việc hiệu quả với các mục tiêu cá nhân rõ ràng, nhưng sống một cuộc đời đầy thành tựu và cống hiến như thế không có nghĩa là phải hy sinh sự bình an nội tại. Đây là điểm hết sức lôi cuốn trong vốn tri thức mà tôi được

nghe. Nó giúp tôi làm việc với hiệu suất cao mà vẫn thỏa mãn những khao khát về mặt tinh thần của mình.”

“Anh đã luôn chân thành và thẳng thắn đối với tôi, nên tôi cũng sẽ như vậy với anh. Tôi không muốn từ bỏ công việc, nhà cửa và xe cộ để được hạnh phúc và thỏa mãn hơn. Tôi thích những món đồ chơi và mọi của cải vật chất mà mình đã làm ra. Chúng là phần thưởng cho tất cả những giờ làm việc vất vả của tôi trong ngần ấy năm, kể từ khi chúng ta gặp nhau lần đầu tiên. Nhưng tôi cảm thấy trống rỗng, thật sự là vậy. Tôi đã kể với anh về những ước mơ của mình khi còn ở trường luật. Còn có rất nhiều việc tôi có thể làm trong cuộc đời này. Anh biết đấy, tôi đã gần bốn mươi tuổi rồi mà vẫn chưa từng đặt chân đến Hẻm núi lớn⁽⁵⁾ hay Tháp Eiffel. Tôi chưa từng đi bộ trên sa mạc hoặc lái ca-nô trên hồ nước yên ả vào một ngày mùa hè đẹp trời. Tôi chưa một lần cởi vớ và giày ra để đi chân trần qua công viên, lắng nghe tiếng bọn trẻ cười đùa và tiếng những chú chó sủa vang. Tôi thậm chí không thể nhớ nổi lần cuối cùng tôi đi dạo một mình thật lâu trên con đường yên tĩnh sau một trận tuyết rơi chỉ để nghe những âm thanh của tự nhiên và tận hưởng những xúc cảm tuyệt diệu là khi nào.”

⁽⁵⁾ The Grand Canyon hay Hẻm núi lớn là một khe núi dốc được tạo ra từ con sông Colorado ở tiểu bang Arizona, Hoa Kỳ. Grand Canyon gần như nằm trọn trong Vườn Quốc gia Grand Canyon – một trong những vườn quốc gia đầu tiên được thành lập tại Hoa Kỳ. Độ dài của hẻm Grand Canyon là 446 km, rộng từ 0,4 đến 24 km tùy từng đoạn và có độ sâu tới 1.600 mét.

“Thế thì hãy đơn giản hóa cuộc sống của mình đi”, Julian đề nghị với giọng đầy cảm thông. “Hãy áp dụng Thói quen Sống đơn giản vào mọi khía cạnh trong cuộc đời anh. Bằng cách đó, chắc chắn anh sẽ có thêm thời gian để tận hưởng những kỳ quan rực rỡ ấy. Một trong những bi kịch lớn nhất mà bất kỳ ai cũng có thể gây ra cho chính mình đó là sống trì hoãn. Quá nhiều người thích mơ mộng về một vườn hồng kỳ diệu nào đó ở tận cuối chân trời, thay vì tận hưởng những bông hoa xinh đẹp trong khu vườn ở sân sau nhà mình. Quả là một bi kịch.”

“Anh có đề xuất gì không?”

“Việc đó còn tùy vào trí tưởng tượng của anh. Tôi đã chia sẻ với anh tất cả những chiến lược mà tôi học được từ các nhà hiền triết. Nếu anh có can đảm áp dụng, chúng sẽ tạo nên nhiều điều kỳ diệu. À, điều này làm tôi

nhớ đến một việc khác mà tôi luôn thực hiện để giữ cho cuộc sống bình yên và đơn giản.”

“Việc gì?”

“Tôi thích có một giấc ngủ trưa ngắn. Tôi phát hiện ra nó giúp tôi có nhiều năng lượng, tươi tỉnh và trẻ trung hơn. Anh có thể xem như tôi cần có một giấc ngủ để giữ gìn nhan sắc”, Julian cười lớn.

“Sắc đẹp chưa bao giờ là một trong những thế mạnh của anh.”

“Còn hài hước thì luôn là một điểm mạnh của anh, tôi phải khen anh về điểm này. Hãy luôn ghi nhớ sức mạnh của nụ cười nhé. Giống như âm nhạc, nụ cười chính là liều thuốc bổ tuyệt vời để chữa lành những căng thẳng và mệt mỏi trong cuộc sống. Tôi nghĩ Yogi Boman đã diễn đạt điều này rất hay khi ông nói, ‘Tiếng cười mở rộng trái tim và xoa dịu tâm hồn. Không nên quá nghiêm trọng hóa cuộc sống này đến nỗi quên cười chính mình’.”

Julian muốn chia sẻ thêm một suy nghĩ khác của anh về chủ đề thời gian. “Có lẽ điều quan trọng nhất ở đây là hãy thôi hành động như thể anh có thể sống đến 500 năm, John ạ. Khi Divea mang chiếc đồng hồ cát bé nhỏ ấy đến tặng tôi, cô ấy đã đưa ra những lời khuyên mà tôi sẽ không bao giờ quên.”

“Cô ấy nói gì?”

“Cô ấy nói với tôi rằng thời điểm tốt nhất để trồng một cái cây là cách đây bốn mươi năm. Thời điểm tốt thứ hai là ngay hôm nay. Đừng lãng phí, dù chỉ một phút của cuộc đời này. Hãy luôn trong tâm thế của một người sắp chết.”

“Anh nói rõ lại được không?”, tôi choáng váng khi nghe một loạt từ ngữ đầy tính biểu tượng mà Julian vừa nhắc đến. “Tâm thế của người sắp chết là gì vậy?”

“Đó là một cách nhìn mới mẻ về cuộc sống, một mô hình giúp tăng cường sức mạnh. Nó nhắc anh rằng hôm nay có thể là ngày cuối cùng của anh, vì vậy hãy tận hưởng mọi thứ trọn vẹn nhất có thể.”

“Nghe có vẻ u ám quá. Nếu anh muốn tôi nói thật lòng, thì điều này khiến tôi nghĩ đến cái chết.”

“Thật ra thì đó là một triết lý về cuộc sống này. Khi anh sống trong tâm thế của người sắp chết, anh sẽ sống mỗi ngày như thể đó là ngày cuối cùng của mình. Hãy tưởng tượng việc thức dậy mỗi sáng và tự hỏi một câu đơn giản: ‘Tôi sẽ làm gì nếu hôm nay là ngày cuối cùng của tôi?’. Rồi sau đó,

hãy nghĩ về cách anh sẽ đối xử với gia đình, đồng nghiệp và thậm chí với cả những người anh không quen biết. Hãy nghĩ xem anh sẽ hào hứng thế nào và trở nên hiệu quả ra sao khi được sống trọn vẹn trong từng khoảnh khắc. Chỉ riêng câu hỏi nhắc về cái chết rất đơn giản ấy cũng có sức mạnh thay đổi cuộc đời anh. Nó sẽ khiến cho cuộc sống của anh tràn trề năng lượng và mang đến tinh thần phấn chấn, hào hứng trong tất cả những việc anh làm. Anh sẽ bắt đầu tập trung vào những việc ý nghĩa mà anh đã trì hoãn bấy lâu nay. Anh sẽ thôi lãng phí thời gian vào những chuyện vặt vãnh đã kéo anh xuống vũng lầy của sự khủng hoảng và hỗn loạn.”

Julian nói tiếp, “Hãy thúc đẩy bản thân làm nhiều việc hơn và trải nghiệm nhiều hơn. Hãy khai thác nguồn năng lượng của mình để bắt đầu mở rộng những ước mơ. Đúng vậy, hãy mở rộng những ước mơ của anh. Đừng chấp nhận một cuộc sống tầm thường khi anh đang nắm giữ tiềm năng vô hạn bên trong pháo đài tâm trí của mình. Hãy can đảm khai mở sự vĩ đại trong anh. Đây là quyền lợi cơ bản của anh!”.

“Thật là những đi đầu có sức tác động mạnh mẽ.”

“Vẫn còn nhiều nữa. Có một cách đơn giản để hóa giải lời nguyền của sự tuyệt vọng đang đeo bám rất nhiều người.”

“Cái tách của tôi vẫn đang rỗng đây”, tôi khẽ nói.

“Hãy hành động như thể thất bại là chuyện không thể xảy ra và thành công của anh sẽ được đảm bảo. Hãy xóa bỏ mọi suy nghĩ về việc không đạt được các mục tiêu, dù đó là mục tiêu về vật chất hay tinh thần. Hãy dũng cảm và đừng tự giới hạn khả năng tưởng tượng của bản thân. Đừng trở thành tù nhân của quá khứ mà hãy trở thành một kiến trúc sư vẽ ra tương lai của chính mình. Anh sẽ hoàn toàn thay đổi.”

Khi thành phố bắt đầu tỉnh giấc và trời đã sáng hẳn, người bạn không tuổi của tôi cũng bắt đầu thể hiện những dấu hiệu đầu tiên của sự mệt mỏi sau một đêm thức trắng để chia sẻ kiến thức với một học trò say mê học hỏi. Tôi rất kinh ngạc trước sức chịu đựng tuyệt vời cũng như nguồn năng lượng dồi dào và sự nhiệt tình hết mực của Julian. Anh không chỉ nói suông, mà anh nói được làm được những gì anh nói.

“Chúng ta đã đi đến đoạn kết trong câu chuyện ngụ ngôn huyền bí của Yogi Bhan và cũng đã đến lúc tôi phải đi”, Julian khẽ nói. “Tôi có rất nhiều việc phải làm và còn nhiều người khác mà tôi phải gặp.”

“Anh sẽ nói với các cộng sự rằng anh đã trở về chứ?”, tôi hỏi, không ngăn được sự tò mò.

Julian đáp, “Chắc là không. Tôi đã khác xa Julian Mantle mà họ từng biết. Tôi không còn suy nghĩ giống như trước đây, tôi cũng không ăn mặc giống trước đây và tôi không làm những việc mà trước đây tôi vẫn làm. Tôi đã hoàn toàn thay đổi. Họ sẽ không thể nhận ra tôi nữa”.

“Anh quả thật đã trở thành một con người mới”, tôi đồng tình, rồi tự cười thầm khi tưởng tượng ra cảnh vị tu sĩ thần bí đang đứng trước mặt đây mặc chiếc áo choàng truyền thống của Sivana và bước lên chiếc xe Ferrari màu đỏ nổi bật – một tài sản quý giá trong cuộc đời trước đây của anh.

“Một sự tột đỉnh tại mới có lẽ sẽ chính xác hơn.”

“Tôi không thấy sự khác biệt giữa hai khái niệm này”, tôi thú nhận.

“Có một câu ngạn ngữ cổ của Ấn Độ như thế này, ‘Chúng ta không phải là con người có trải nghiệm tâm linh. Chúng ta là những sự tột đỉnh tại tâm linh có trải nghiệm con người’. Giờ đây tôi đã hiểu ra vai trò của mình trong vũ trụ này. Tôi biết rõ mình là ai. Tôi không còn ở trong thế giới. Mà thế giới đang ở trong tôi.”

“Tôi sẽ phải nghiền ngẫm những điếu này thêm một thời gian nữa”, tôi thành thật nói khi vẫn chưa thật sự lĩnh hội được điếu Julian vừa chia sẻ.

“Được thôi. Tôi hoàn toàn có thể hiểu suy nghĩ của anh, anh bạn ạ. Rồi sẽ đến lúc anh thấy sáng tỏ về những gì tôi đang nói. Nếu anh làm theo các nguyên tắc mà tôi chia sẻ và áp dụng các phương pháp mà tôi cung cấp, chắc chắn anh sẽ tiến xa trên con đường đi đến sự khai sáng. Anh sẽ trở nên điêu luyện trong nghệ thuật tự quản lý bản thân. Anh sẽ nhìn cuộc sống này theo đúng bản chất của nó: một đốm sáng nhỏ trên bức tranh của sự vĩnh hằng. Rồi anh sẽ nhìn thấy rõ mình là ai và mục đích tối thượng của cuộc đời mình là gì.”

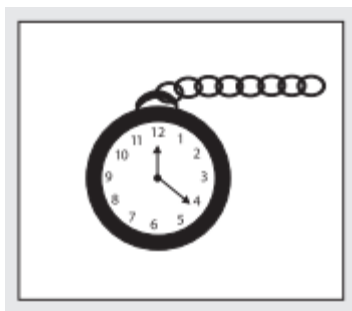
“Theo anh thì là gì?”

“Tất nhiên là để phụng sự. Dù có ở nhà to cỡ nào, đi xe xịn đến đâu, điếu duy nhất mà anh có thể mang theo vào lúc cuối đời chính là lương tâm của anh. Hãy lắng nghe lương tâm mình và để nó hướng dẫn cho anh. Lương tâm biết điếu nào là đúng. Nó sẽ nói rằng sứ mệnh của đời anh chính là phụng sự mọi người với lòng vị tha, bằng cách này hay cách khác. Đây chính là điếu mà cuộc hành trình vừa qua đã dạy cho tôi. Giờ thì tôi cần phải gặp rất nhiều người khác, để phụng sự và chữa lành. Sứ mệnh của tôi là truyền bá tri thức cổ xưa quý giá của các nhà hiền triết Sivana đến với tất cả những ai cần nghe nó. Đây cũng chính là mục đích đời tôi.”

Ngọn lửa tri thức đã thắp sáng tâm hồn Julian – điều này quá rõ ràng, kể cả đối với một tâm hồn chưa được khai sáng như bản thân tôi. Anh hết sức say sưa, tận tụy và nhiệt tình đối với những điều anh đang nói, đến nỗi nó được thể hiện rất rõ qua ngôn ngữ cơ thể của anh. Sự biến đổi của anh từ một luật sư tranh tụng già nua yếu ớt thành vị thần Adonis⁽⁶⁾ trẻ trung không đơn giản chỉ là kết quả của việc thay đổi chế độ dinh dưỡng và tập luyện thể chất cơ bản mỗi ngày. Mà đó chính là liều thuốc chữa bách bệnh Julian đã vô tình tìm thấy trên đỉnh Hy Mã Lạp Sơn hùng vĩ. Anh đã tìm ra một bí mật mà loài người dốc công tìm kiếm suốt nhiều thế hệ. Đó không chỉ là bí quyết trẻ mãi không già hay bí quyết về sự thỏa mãn hay hạnh phúc. Điều mà Julian đã khám phá ra chính là Bí mật của Bản ngã.

⁽⁶⁾ Adonis: Vị thần của vẻ đẹp và khát vọng trong thần thoại Hy Lạp.

TÓM TẮT CHƯƠNG 11



Biểu tượng:

Nguyên tác: Trân trọng thời gian của mình

Bài học:

- Thời gian là tài sản quý giá nhất và là nguồn tài nguyên không thể tái tạo.
- Hãy tập trung vào những ưu tiên của bản thân và duy trì sự cân bằng trong cuộc sống.
- Hãy đơn giản hóa cuộc sống của bạn.

Phương pháp:

- Quy luật 20 cổ xưa
- Can đảm nói “Không”
- Tâm thế của người sắp chết

Thời gian trôi qua nhanh như cát trôi qua kẽ tay, chẳng thể nào quay lại. Những ai sử dụng thời gian một cách khôn ngoan ngay từ khi còn trẻ sẽ được hưởng cuộc sống giàu có, phong phú và mãn nguyện.

Chương 12

Mục Đích Tối Thượng Của Cuộc Đời

Chuyến phiêu lưu của đời là học hỏi. Mục đích của đời là trưởng thành. Bản tính của đời là thay đổi. Thách thức của đời là vượt qua. Tinh túy của đời là quan tâm. Cơ hội của đời là phụng sự. Bí mật của đời là dám làm. Hương vị của đời là giúp đỡ. Vẻ đẹp của đời là cho đi.

- William Arthur Ward

“**C**ác nhà hiền triết Sivana không chỉ là những người trẻ trung nhất mà tôi từng gặp”, Julian nhận xét, “mà chắc chắn họ còn là những người tốt bụng nhất.

Yogi Raman kể với tôi rằng lúc còn nhỏ, mỗi đêm trước khi đi ngủ, cha ông sẽ bước vào căn lều phủ đầy hoa hồng của ông và hỏi xem trong ngày hôm đó ông đã làm được những việc tốt gì. Anh tin được không, nếu ông trả lời rằng ông chưa làm được việc tốt nào, thì cha sẽ yêu cầu ông dậy để thực hiện một hành động tử tế nào đó để giúp đỡ người khác rồi mới được phép đi ngủ.”

Julian nói tiếp, “Một trong những yếu tố thiết yếu để sống cuộc sống được khai sáng mà tôi có thể chia sẻ với anh là đến cuối đời, bất luận anh đã gặt hái được gì, có bao nhiêu ngôi nhà nghỉ mát, sở hữu bao nhiêu chiếc xe đắt tiền, thì chất lượng cuộc sống của anh vẫn được quyết định bởi những gì anh đã cống hiến”.

“Đi đâu này có liên quan gì đến những bông hoa hồng màu vàng tươi tắn trong câu chuyện ngụ ngôn của Yogi Raman không?”

“Đương nhiên là có. Những bông hoa sẽ nhắc nhở anh về câu châm ngôn Trung Hoa cổ xưa, ‘Hương hoa luôn còn vương lại trên tay người tặng hoa’. Ý nghĩa của câu châm ngôn này khá rõ ràng: khi anh nỗ lực cải thiện cuộc sống của người khác thì anh cũng gián tiếp nâng tầm cuộc sống của mình. Khi anh để tâm thực hiện những việc tốt ngẫu nhiên mỗi ngày, cuộc sống của chính anh sẽ trở nên phong phú và ý nghĩa hơn. Để nâng giá trị thiêng liêng của mỗi ngày, hãy phụng sự mọi người theo một cách nào đó.”

“Anh đang khuyến khích tôi tham gia hoạt động tình nguyện nào đó, phải không?”

“Đó là một điểm khởi đầu tuyệt vời. Nhưng những gì tôi đang nói có tính triết lý sâu xa hơn nhiều. Ý tôi muốn nói là anh nên có một *nhân sinh quan* mới về vai trò của mình trên hành tinh này.”

“Tôi lại không theo kịp nữa rồi. Làm ơn giải thích rõ hơn giúp tôi.”

“Nhân sinh quan đơn giản là cách anh nhìn nhận về một tình huống nào đó hoặc về cuộc sống nói chung. Một số người nhìn cuộc đời này như ly nước đã vơi một nửa. Những người lạc quan thì thấy rằng ly nước vẫn còn đầy một nửa. Họ giải thích cùng một tình huống theo những cách khác nhau, bởi vì họ có nhân sinh quan khác nhau. Về cơ bản, nhân sinh quan cũng giống như những lăng kính mà anh đeo vào để nhìn các sự việc trong cuộc sống của mình, cả bên ngoài lẫn bên trong.”

“Vậy khi anh nói tôi nên có một nhân sinh quan mới về mục đích trong cuộc sống, có phải ý anh là tôi nên thay đổi quan điểm của mình?”

“Cũng gần như vậy. Để cải thiện chất lượng cuộc sống một cách đáng kể, anh phải phát triển một góc nhìn mới về lý do tồn tại của mình trên trái đất này. Anh phải nhận ra rằng bởi anh đến thế giới này với hai bàn tay trắng, nên anh đã được an bài để ra đi trắng tay. Như vậy, trong trường hợp này chỉ có một lý do đúng đắn nhất cho sự tồn tại của anh.”

“Và lý do đó là...?”

“Sống vì người khác và cống hiến những điều ý nghĩa cho cuộc đời”, Julian đáp. “Tôi không có ý nói rằng anh không thể có những thú vui của riêng mình, hay phải từ bỏ nghề luật và cống hiến cuộc đời cho những người kém may mắn trong xã hội, mặc dù gần đây tôi đã gặp những con người hành động như thế với một sự mãn nguyện tuyệt vời. Thế giới của chúng ta đang đứng giữa một sự thay đổi lớn. Con người đang đổi tiền bạc để nhận lại những giá trị ý nghĩa. Các luật sư từng đánh giá người khác dựa trên kích cỡ túi tiền thì nay đã chuyển sang đánh giá người khác dựa trên sự tận tình của họ với mọi người. Các giáo viên đã vượt ra khỏi giới hạn an toàn trong công việc để vun đắp cho sự phát triển trí tuệ của những đứa trẻ thiếu thốn sống trong những vùng chiến sự. Con người đã nghe thấy lời kêu gọi thống thiết phải thay đổi. Họ nhận ra sự tồn tại của bản thân là vì một mục đích nào đó và ý thức rằng mình đã được trao tặng những món quà đặc biệt để hoàn thành mục đích đó.”

“Thế những món quà đặc biệt đó là gì?”

“Chính là những gì mà tôi đã nói với anh suốt đêm qua: đó là khả năng tư duy phong phú, ngu ồn năng lượng vô tận, sự sáng tạo vô hạn, tính kỷ luật trong mọi việc và một suối ngu ồn bình an luôn chảy trong tâm hồn. Vấn đề ở đây đơn giản là chúng ta cần khai mở những tài sản quý giá này và sử dụng chúng vào những điều tốt đẹp chung trong cộng đồng.”

“Tôi vẫn đang lắng nghe đây. Vậy làm thế nào một người có thể thực hiện những điều tốt đẹp đó?”

“Ý tôi đơn giản là anh nên ưu tiên thay đổi thế giới quan của anh, thay vì xem bản thân như một cá thể riêng lẻ, hãy bắt đầu nhìn nhận mình là một phần của tổng thể.”

“Vậy tôi cần phải trở nên tử tế và hòa nhã với mọi người hơn à?”

“Hãy nhận ra rằng việc cao quý nhất mà anh có thể làm là phụng sự mọi người. Các nhà hiền triết phương Đông gọi đây là quá trình ‘*tháo bỏ sự trói buộc của cái tôi*’, nghĩa là từ bỏ cái tôi cá nhân và bắt đầu tập trung vào một mục đích cao cả hơn. Nó có thể được thể hiện qua việc cống hiến nhiều hơn cho những người xung quanh anh, dù là thời gian hay năng lượng: đây chính là hai ngu ồn tài nguyên giá trị nhất của anh. Nó có thể là một việc lớn lao như xin nghỉ phép một năm để phục vụ cho người nghèo, hoặc một việc nhỏ nhỏ như nhường đường cho vài xe khác đi qua trước khi giao thông đang ùn tắc. Nghe có vẻ hơi cổ lỗ sĩ, nhưng điều mà tôi đã học được là cuộc sống sẽ phát triển theo một chiều kích kỳ diệu hơn khi anh bắt đầu nỗ lực để biến thế giới trở thành một nơi tốt đẹp hơn. Yogi Raman nói rằng lúc vừa được sinh ra, chúng ta khóc trong khi cả thế giới vui cười. Ông khuyên chúng ta nên sống sao để đến lúc lìa đời, thế giới phải khóc còn chúng ta thì thanh thản mỉm cười.”

Tôi hiểu điều Julian nói rất có lý. Một trong những điều bắt đầu khiến tôi băn khoăn về nghề luật sư đó là tôi không thật sự cảm thấy mình có thể cống hiến. Thật ra, tôi từng tranh tụng một số vụ kiện mà bản án sau đó đã trở thành án lệ và nhờ vậy cũng tạo ra sự thúc đẩy tích cực cho những điều tốt đẹp hơn trong xã hội. Nhưng nghề luật sư đã dần trở thành một công việc kinh doanh đối với tôi hơn là một việc tôi làm vì đam mê, không vụ lợi. Giống như nhiều bạn đồng trang lứa khác, khi còn học ở trường luật tôi cũng là một người lý tưởng hóa mọi việc. Bên mấy tách cà phê ngուội ngắt và những miếng pizza lạnh tanh trong phòng ký túc xá, chúng tôi đã lên kế hoạch thay đổi thế giới. Đã gần hai mươi năm trôi qua kể từ thời điểm đó, khát khao cháy bỏng ngày nào là tạo nên sự thay đổi đã nhường

chỗ cho khát khao cháy bỏng ngày nay là thanh toán các khoản vay mua nhà và tích góp tiền tiết kiệm cho lúc nghỉ hưu. Tôi nhận ra, sau một khoảng thời gian khá dài, tôi đã ẩn nấp trong cái kén của tầng lớp trung lưu – nơi che chở cho tôi giữa xã hội ngoài kia và là nơi mà tôi đã trở nên quá quen thuộc.

“Để tôi chia sẻ một câu chuyện cũ, có thể nó sẽ giúp anh hiểu thấu vấn đề”, Julian tiếp tục. “Ngày xưa, có một bà góa đã rất già yếu. Từ lúc người chồng yêu dấu của bà qua đời, bà đã dọn đến sống cùng vợ chồng người con trai và đưa cháu gái. Ngày qua ngày, khả năng nghe và nhìn của bà đều yếu đi. Một hôm nọ, vì tay luôn run rẩy nên bà đã làm đổ hết đĩa thức ăn xuống sàn. Cậu con trai và cô con dâu của bà không khỏi bức mình trước chỗ thức ăn rơi vãi bần thỉu ấy và đến một ngày nọ, họ không thể kiên nhẫn thêm được nữa. Thế là họ kê cho bà một chiếc bàn nhỏ ở góc phòng, bên cạnh tủ cất chổi, và để bà dùng bữa ở đó một mình. Cứ đến giờ ăn, bà lại rơm rớm nước mắt nhìn sang phía các con ở bên kia căn phòng. Các con của bà không bao giờ nói chuyện với bà trong bữa ăn, chỉ trừ những lời la mắng khi bà đánh rơi muỗng nữa.

Một buổi tối nọ, ngay trước giờ ăn tối, khi đứa con gái nhỏ đang ngồi trên sàn nhà chơi trò lắp ráp thì cha cô bé sốt sắng hỏi, ‘Con đang làm gì vậy?’. Cô bé trả lời, ‘Con đang lắp ráp một cái bàn nhỏ cho cha và mẹ, để cha mẹ có thể tự ăn ở góc phòng một ngày nào đó khi con đã lớn’. Cha mẹ cô bé chết lặng một lúc lâu. Rồi họ bắt đầu bật khóc. Trong khoảnh khắc đó, họ đã nhận ra bản chất những hành động của mình và nỗi buồn mà họ đã gây ra cho mẹ. Đêm đó, họ đã dẫn người mẹ già đến vị trí mà bà xứng đáng được ngồi vào nơi chiếc bàn ăn lớn và kể từ đó trở đi, bà luôn dùng bữa cùng với con cháu của mình. Và nếu có một mẫu thức ăn rơi ra bàn, hoặc một cái đĩa rớt xuống sàn nhà, thì cũng không còn ai cảm thấy khó chịu nữa.”

“Hai người cha mẹ trẻ trong câu chuyện này không phải là người xấu”, Julian nói. “Họ chỉ đơn thuần là cần một tia lửa nhận thức để thắp lên ngọn nến của lòng trắc ẩn. Lòng trắc ẩn và những hành động tử tế mỗi ngày sẽ khiến cho cuộc sống này đẹp hơn rất nhiều. Hãy dành thời gian mỗi buổi sáng để suy ngẫm về những việc tốt mà anh có thể làm được cho người khác trong ngày hôm đó. Lời khen chân thành gửi tới những ai ít trông đợi sẽ nhận được chúng nhất, cử chỉ ấm áp dành cho bạn bè trong lúc khó khăn, những món quà nhỏ thể hiện yêu thương dành cho các thành viên

trong gia đình mà chẳng cần nhân dịp nào cả, tất cả những điều đó sẽ tạo ra một phong cách sống tuyệt vời hơn. Nhân tiện nói về tình bạn, hãy đảm bảo rằng anh dành thời gian lui tới với họ thường xuyên. Một người có khoảng ba người bạn thân đã là rất tốt rồi.”

Tôi gật đầu.

“Bạn bè làm tăng thêm sự hài hước, nét lôi cuốn và vẻ đẹp trong cuộc sống. Chẳng có mấy việc có thể giúp chúng ta trẻ trung trở lại như việc cùng cười sảng khoái với một người bạn cũ. Bạn bè giúp anh giữ sự khiêm tốn cần thiết khi anh trở nên quá tự phụ. Bạn bè khiến anh mỉm cười khi anh quá căng thẳng. Những người bạn tốt luôn ở bên cạnh giúp đỡ anh khi cuộc sống trở nên khắc nghiệt và mọi việc trở nên tồi tệ. Khi còn là một luật sư bận rộn, tôi không có thời gian cho bạn bè. Giờ thì ngoài anh ra, tôi chỉ có một mình, John ạ. Tôi không có ai để cùng đi dạo vào rừng khi những người khác đều đang say giấc trong tổ ấm của họ. Mỗi lúc đọc xong một quyển sách rất hay và cảm động, tôi không có ai để sẻ chia cảm nghĩ. Tôi cũng chẳng có ai để trải lòng khi những tia nắng của một ngày mùa thu rực rỡ sưởi ấm trái tim và đông đầy tâm hồn tôi với niềm hân hoan.”

Rồi Julian nhanh chóng lấy lại tinh thần, “Tuy nhiên, tôi sẽ không dành thời gian của mình để tiếc nuối. Tôi đã học được từ các vị thầy của tôi ở Sivana rằng ‘Mỗi buổi bình minh đều là một ngày mới đối với một người đã được khai sáng’”.

Tôi vẫn luôn xem Julian là một luật sư tranh tụng siêu phàm. Anh tấn công các luận điểm của đối thủ như cách một võ sĩ đấm võ các chông gỗ được gia cố vững chắc. Tôi có thể thấy con người mà tôi từng gặp cách đây nhiều năm đã biến đổi thành một con người hoàn toàn khác. Con người đang đứng trước mặt tôi thật hòa nhã, tử tế và điềm tĩnh đến lạ thường. Trông anh có vẻ rất thanh thản với con người hiện tại. Không giống với bất kỳ ai mà tôi từng gặp, anh dường như xem nỗi đau trong quá khứ là một vị thầy thông thái, nhưng đồng thời anh cũng nhận thức rằng cuộc đời anh còn có nhiều ý nghĩa hơn, chứ không chỉ dựa vào tất cả những biến cố đã qua.

Đôi mắt Julian sáng lấp lánh với niềm hy vọng về những điều sẽ đến. Tôi được bao bọc trong sự hân hoan của anh đối với những điều kỳ diệu trong thế giới này và cũng vui lây niềm vui vô hạn của anh đối với cuộc sống. Tôi nhận ra Julian Mantle, một cố vấn luật sắc lạnh và lợi hại của giới thượng lưu, đã thật sự được nâng tầm từ một con người chẳng quan

tâm đến ai thành một sự t ồn tại tâm linh đi qua cuộc đời này và hết mục quan tâm đến mọi người. Có lẽ đây cũng là con đường mà bản thân tôi sắp bước theo.

TÓM TẮT CHƯƠNG 12



Biểu tượng:

Nguyên tắc: Phụng sự mọi người với thái độ không vị kỷ

Bài học:

- Chất lượng cuộc sống của bạn được quyết định bởi những gì bạn đã cống hiến.

- Để nâng giá trị thiêng liêng trong mỗi ngày, hãy sống để cho đi.

- Khi nỗ lực cải thiện cuộc sống của người khác, bạn đã nâng cuộc sống của mình lên những tầm cao mới.

Phương pháp:

- Thực hiện việc tốt mỗi ngày

- Giúp đỡ người gặp khó khăn

- Vun đắp cho các mối quan hệ tốt đẹp hơn

Việc cao quý nhất mà bạn có thể làm là phụng sự mọi người. Hãy bắt đầu tập trung vào mục đích cao cả hơn trong cuộc đời.

Chương 13

Bí Quyết Sống Một Đời Hạnh Phúc

Khi say sưa ngắm nhìn cảnh hoàng hôn tuyệt diệu hay vẻ đẹp của vầng trăng, tâm hồn tôi như rộng mở để suy tôn Đấng Sáng Tạo.

– Mahatma Gandhi

Đã hơn mười hai tiếng đồng hồ kể từ khi Julian đến nhà tôi vào đêm hôm trước để chia sẻ những tri thức mà anh đã lĩnh hội ở Sivana. Chắc chắn mười hai giờ đồng hồ ấy là khoảng thời gian quan trọng nhất cuộc đời tôi. Bỗng chốc tôi cảm thấy mình vừa phấn khởi, vừa tràn đầy động lực và được giải phóng. Julian về cơ bản đã thay đổi thế giới quan của tôi bằng câu chuyện ngụ ngôn của Yogi Raman và những đức tính có giá trị trường tồn mà nó đại diện. Tôi nhận ra mình thậm chí còn chưa bắt đầu khám phá những tiềm năng của bản thân. Tôi đã lãng phí những món quà mà cuộc sống ban tặng. Chính nguần tri thức của Julian đã cho tôi cơ hội đối mặt với những vết thương đang cản trở tôi sống với tiếng cười, nguần sinh lực và sự thỏa mãn mà tôi biết mình xứng đáng có được. Tôi cảm thấy xúc động vô cùng.

“Tôi sẽ phải tạm biệt anh thôi. Anh còn nhiều việc đang chờ ngoài kia và tôi cũng có việc riêng phải làm”, Julian nói với giọng luyến tiếc.

“Công việc của tôi có thể đợi sau mà.”

“Rất tiếc là việc của tôi thì không thể trì hoãn được”, anh mỉm cười nói.

“Nhưng trước khi đi, tôi phải nói về yếu tố cuối cùng trong câu chuyện ngụ ngôn huyền bí của Yogi Raman. Khi vị võ sĩ sumo bước ra từ ngọn hải đăng giữa khu vườn xinh đẹp, anh ta chỉ mặc chiếc khố bằng dây cáp màu hồng che lấy vùng kín cơ thể. Anh ta đeo chiếc đồng hồ bấm giờ bằng vàng vào và ngã xuống mặt đất. Sau một khoảng thời gian dài như vô tận, cuối cùng anh ta cũng tỉnh dậy khi ngửi thấy mùi hương thơm ngát của những bông hồng vàng. Anh ta mừng rỡ đứng lên, rồi hết sức kinh ngạc khi nhìn thấy một con đường dài quanh co được trải bằng hàng triệu viên

kim cương nhỏ. Đương nhiên anh bạn võ sĩ sumo của chúng ta đã đi theo con đường này, và bằng cách đó, anh sống hạnh phúc suốt đời.”

“Nghe hay đó”, tôi khúc khích cười.

“Tôi hoàn toàn đồng ý là Yogi Raman có một trí tưởng tượng khá sinh động. Nhưng anh thấy rồi đây, câu chuyện này có ý nghĩa riêng và những nguyên tắc mà nó tượng trưng không chỉ có tác động mạnh mẽ mà còn rất thiết thực.”

“Đúng vậy”, tôi đồng ý không chút do dự.

“Con đường trải kim cương sẽ nhắc nhở anh về đức tính cuối cùng để sống đời khai sáng. Bằng cách áp dụng nguyên tắc này vào công việc hàng ngày, anh sẽ khiến cuộc sống của mình trở nên phong phú đến mức tôi không biết dùng lời nào để diễn tả. Anh sẽ bắt đầu nhìn thấy nét đẹp diệu kỳ mà tinh tế trong những điều giản dị nhất và sẽ sống với niềm hạnh phúc ngất ngây mà anh xứng đáng có được. Bằng cách thực hiện lời hứa chia sẻ tri thức này cho những người khác, anh cũng sẽ giúp họ biến đổi thế giới của họ từ bình thường thành phi thường.”

“Liệu điều này có mất nhiều thời gian không?”

“Tự bản thân nguyên tắc này đã rất rõ ràng và dễ nắm bắt. Nhưng học cách áp dụng chúng hiệu quả trong toàn bộ khoảng thời gian tỉnh thức của mình thì sẽ cần vài tuần luyện tập kiên trì.”

“Được rồi, tôi rất nóng lòng muốn nghe.”

“Thật buồn cười khi nghe anh nói vậy, bởi vì đức tính thứ bảy và cũng là đức tính cuối cùng, lại nói về cách sống. Các nhà hiền triết Sivana tin rằng một cuộc sống thật sự hạnh phúc và xứng đáng chỉ có thể đến qua một quá trình mà họ gọi là ‘sống trong hiện tại’. Các bậc thầy này tin rằng quá khứ là nước chảy qua cầu và tương lai là vầng thái dương phía xa nơi chân trời của trí tưởng tượng. Khoảnh khắc quan trọng nhất chính là hiện tại. Hãy học cách sống với hiện tại và tận hưởng nó một cách trọn vẹn.”

“Tôi hiểu chính xác những gì anh đang nói, Julian à. Có vẻ tôi thường dành phần lớn thời gian trong ngày để gặm nhấm những sự kiện đã qua mà tôi không có khả năng thay đổi gì được nữa, hoặc để lo lắng về những việc sắp xảy đến, dù thật ra có khi chúng chẳng bao giờ xảy ra. Tâm trí tôi luôn đầy ắp hàng triệu ý nghĩ giằng xé tôi theo nhiều hướng khác nhau. Việc này thật sự khiến tôi chán nản vô cùng.”

“Tại sao lại như vậy?”

“Nó khiến tôi mệt mỏi! Tôi đoán là do tính tôi thiếu đi ền tĩnh. Thế nhưng, tôi cũng đã từng trải nghiệm cảm giác hoàn toàn tập trung vào mỗi một việc ngay trước mắt. Thường thì đi ều này xảy ra khi tôi chịu áp lực phải hoàn tất bản tóm tắt một vụ kiện nào đấy, và tôi không có thời gian để suy nghĩ về bất cứ việc gì khác ngoài nhiệm vụ trước mắt. Ngoài ra, tôi cũng cảm nhận được sự tập trung cao độ này khi cùng chơi bóng đá với các con trai và tôi quyết tâm phải giành phần thắng. Thời gian trôi qua vùn vụt và tôi cảm thấy mình cực kỳ tập trung. Cứ như thể đi ều duy nhất quan trọng đối với tôi là những việc tôi đang làm vào ngay thời điểm đó. Mọi việc khác, những nỗi lo lắng, các hóa đơn, công việc, đi ều chẳng quan trọng nữa. Nghĩ kỹ thì đây cũng là những lúc tôi cảm thấy bình yên nhất.”

“Việc tập trung theo đuổi một công việc đi ầy thách thức chính là con đường chắc chắn nhất dẫn đến sự thỏa mãn cá nhân. Nhưng hãy ghi nhớ đi ều then chốt này, *hạnh phúc là một hành trình chứ không phải đích đến*. Hãy sống cho hôm nay, vì mỗi ngày đi ều là duy nhất”, Julian nói, rồi anh chấp hai tay lại như một lời cảm ơn vì mình đã được lĩnh hội những đi ều này.

“Đó có phải là nguyên tắc mà con đường trải kim cương trong câu chuyện ngụ ngôn của Yogi Baman đại diện không?”, tôi hỏi.

“Đúng vậy”, Julian đáp ngắn gọn. “Cũng như võ sĩ sumo đã tìm thấy sự mãn nguyện và niềm hạnh phúc vĩnh hằng bằng cách đi trên con đường trải kim cương, anh cũng sẽ có được cuộc sống mà anh xứng đáng có ngay khi anh bắt đầu nhận ra con đường mà mình đang đi trải đi ầy kim cương và nhiều kho báu vô giá khác. Đừng dành quá nhiều thời gian theo đuổi những khoái lạc trong cuộc đời mà phớt lờ biết bao niềm vui nhỏ bé. Hãy sống chậm lại. Hãy tận hưởng vẻ đẹp và sự thiêng liêng của mọi thứ xung quanh anh. Anh nợ bản thân mình đi ều đó.”

“Có phải đi ều này nghĩa là tôi nên dừng thiết lập những mục tiêu lớn cho tương lai và tập trung vào hiện tại hay không?”

“Không”, Julian trả lời chắc nịch. “Như tôi đã nói, mục tiêu và mơ ước cho tương lai là những yếu tố cơ bản để đạt được thành công đích thực trong cuộc sống. Hy vọng về những gì sẽ xuất hiện trong tương lai chính là yếu tố khiến anh bật dậy khỏi giường vào mỗi buổi sáng và mang đến cho anh một tâm trạng hứng khởi suốt cả ngày. Những mục tiêu khiến cuộc đời anh luôn tràn đi ầy năng lượng. Tóm lại, ý tôi đơn giản là đừng bao giờ trì hoãn hạnh phúc chỉ để theo đuổi thành tựu. Đừng bao giờ trì hoãn những

điều quan trọng có thể mang đến sự an vui và khiến anh cảm thấy mãn nguyện. Hôm nay chính là một ngày để sống thật trọn vẹn, chứ không phải đợi đến lúc anh trúng số hay đến lúc nghỉ hưu. Đừng bao giờ trì hoãn việc sống đúng nghĩa!”

Julian đứng dậy và bắt đầu đi tới đi lui trong căn phòng khách như một luật sư dày dạn kinh nghiệm đang chuẩn bị tung đòn cuối để kết thúc cuộc tranh luận sôi nổi. “Đừng tự lừa dối bản thân với suy nghĩ rằng anh sẽ trở thành một người chồng biết yêu thương và biết trao đi nhiều hơn khi hằng luật tuyển thêm vài luật sư trẻ để san sẻ gánh nặng công việc. Đừng tự gạt mình rằng anh sẽ bắt đầu làm giàu tri thức, chăm sóc thân thể và nuôi dưỡng tâm hồn mình khi số tiền trong tài khoản ngân hàng của anh đủ nhiều và anh có nhiều thời gian rỗi hơn. Hôm nay chính là thời điểm để tận hưởng trái ngọt từ tất cả nỗ lực của mình. Hôm nay chính là lúc để nắm bắt từng khoảnh khắc và sống một cuộc sống thăng hoa nhất. Hôm nay chính là ngày để sống với những gì mình đã tưởng tượng và gặt hái những ước mơ. Và xin anh đừng bao giờ quên món quà gia đình.”

“Tôi không chắc là mình hiểu chính xác ý anh đâu, Julian ạ.”

“Hãy sống cùng tuổi thơ của các con anh”, Julian trả lời đơn giản.

“Hả?”, tôi hỏi nhỏ, hoàn toàn lúng túng trước điều mới nghe.

“Chẳng có mấy việc mang nhiều ý nghĩa như được trở thành một phần trong tuổi thơ của các con anh đâu. Việc leo lên những nấc thang thành công thì có ý nghĩa gì khi anh bỏ lỡ những bước đi đầu đời của con mình? Việc sở hữu một căn nhà to nhất phố thì có ý nghĩa gì nếu anh không dành thời gian để tạo dựng một mái ấm? Việc trở nên nổi tiếng khắp cả nước trong vai trò một luật sư sáng giá thì có tác dụng gì nếu các con anh thậm chí còn không biết về cha của chúng?”, giọng của Julian run run vì xúc động. “Tôi biết rõ mình đang nói gì.”

Câu nói cuối cùng của Julian khiến tôi chết lặng. Theo tất cả những gì tôi biết thì Julian là một luật sư siêu sao luôn đi cùng giới thượng lưu và những cô gái đẹp. Mấy cuộc hẹn hò tình tứ của anh cùng những cô người mẫu thời trang trẻ trung, khiêu gợi cũng mang tính huyênh hoang ngày đó thì có thể biết gì về việc làm cha kia chứ? Làm sao anh ta có thể biết nổi vất vả hằng ngày mà tôi phải đối mặt để đáp ứng nhu cầu của mọi người, để làm tròn vai trò một người cha tuyệt vời và một luật sư thành đạt? Nhưng trực giác của Julian đã đoán được những suy nghĩ của tôi.

Anh nói, “Tôi có biết về những thiên thần mà chúng ta gọi là những đứa con”.

“Nhưng tôi tưởng anh vẫn luôn là chàng độc thân sáng giá nhất thành phố trước khi anh từ giả nghề luật sư.”

“Trước khi tôi sa vào lối sống quay cuồng và nguy hiểm khiến tôi nổi tiếng một thời ấy, anh biết tôi từng kết hôn mà.”

“Đúng vậy.”

Rồi anh dừng lại trong chốc lát, như cách một đứa trẻ thường làm trước khi kể cho cậu bạn thân nghe bí mật ghê gớm nhất của mình. “Đầu anh không biết đó là tôi cũng có một cô con gái nhỏ. Con bé là người ngọt ngào nhất và dịu dàng nhất mà tôi từng được gặp trong cuộc đời mình. Hồi đó tôi rất giống anh lúc chúng ta mới gặp nhau lần đầu: tự mãn, đầy tham vọng và cũng đầy hy vọng. Tôi có mọi thứ mà bất kỳ ai cũng đều muốn sở hữu. Mọi người nói rằng tôi có một tương lai xán lạn, một người vợ xinh đẹp tuyệt trần và một cô con gái tuyệt vời. Thế nhưng chính vào lúc cuộc sống có vẻ rất hoàn hảo như vậy thì tôi lại mất tất cả chỉ trong nháy mắt.”

Lần đầu tiên kể từ khi trở về, gương mặt luôn rạng ngời niềm vui của Julian bị bao phủ bởi một nỗi buồn sâu sắc. Một giọt nước mắt lạnh lẽo lăn dài trên gương mặt anh. Tôi không nói nên lời và thấy đau lòng khi nghe lời tâm sự của người bạn lâu năm.

“Anh không cần phải nói nữa đâu, Julian”, tôi nói với sự cảm thông và chòng tay qua vai anh để an ủi.

“Nhưng tôi phải tiếp tục, John à. Trong tất cả những người mà tôi quen biết trước đây, anh là người mà tôi thấy nhiều hứa hẹn nhất. Như tôi đã nói, anh khiến tôi nhớ về bản thân mình khi còn trẻ. Thậm chí đến tận bây giờ, anh vẫn còn nhận rất nhiều ưu ái từ cuộc đời. Nhưng nếu cứ duy trì lối sống hiện tại, anh sẽ rơi vào thảm họa. Tôi quay về nơi đây để cho anh thấy rằng có rất nhiều điều kỳ diệu ngoài kia đang chờ anh khám phá và rất nhiều khoảnh khắc để anh có thể tận hưởng.

Gã tài xế say rượu gây ra cái chết của con gái tôi không chỉ lấy đi một mạng sống quý giá vào buổi trưa tháng Mười đầy nắng ấy, mà hắn đã tước đoạt đến hai mạng sống. Sau khi con gái tôi qua đời, cuộc đời tôi vỡ nát. Tôi bắt đầu dành mọi phút giây tỉnh táo để làm việc, với niềm hy vọng mù quáng rằng công việc sẽ xoa dịu trái tim tan nát của mình. Có những ngày tôi ngủ luôn ở văn phòng bởi tôi rất sợ về nhà, nơi mà quá nhiều kỷ niệm ngọt ngào về con bé vẫn còn đó. Trong khi sự nghiệp ngày càng thăng hoa

thì thế giới nội tâm của tôi lại trở thành một đồng hồ độn. Vợ tôi, người đã luôn đồng hành cùng tôi từ khi còn học ở trường luật, đã rời bỏ tôi bởi sự ám ảnh của tôi với công việc là giọt nước tràn ly đối với cô ấy. Sức khỏe của tôi tệ đi và tôi sa vào lối sống tai tiếng mà anh đã biết khi chúng ta gặp nhau lần đầu. Chắc chắn tôi đã có mọi thứ mà tiền có thể mua được. Nhưng tôi đã bán linh hồn mình cho chúng, thật sự là vậy”, Julian xúc động thổ lộ, giọng anh vẫn hết sức ghen ngào.

“Vậy khi anh nói ‘Hãy sống với tuổi thơ của các con’ nghĩa là anh đang khuyên tôi nên dành thời gian để nhìn chúng trưởng thành, phải vậy không?”

“Thậm chí đến tận hôm nay, hai mươi bảy năm kể từ khi con bé rời bỏ chúng tôi trong lúc chúng tôi lái xe đưa nó đến dự tiệc sinh nhật người bạn thân của nó, tôi vẫn sẽ sẵn sàng đánh đổi bất kỳ thứ gì để được một lần nghe lại tiếng con bé cười khúc khích hoặc được cùng chơi trốn tìm như chúng tôi vẫn thường hay chơi trong khu vườn sau nhà. Tôi ước gì lại được ôm con trong vòng tay và nhẹ nhàng mân mê những sợi tóc vàng óng của nó. Con bé đã ra đi và mang theo một phần trái tim tôi. Và mặc dù cuộc sống của tôi đã hồi sinh với một ý nghĩa mới, kể từ khi tôi tìm được con đường dẫn đến khai sáng và tự lãnh đạo bản thân ở Sivana, nhưng không ngày nào tôi không nhìn thấy gương mặt hờn hào của con bé trong tâm trí mình. Anh có những đứa con tuyệt vời, John ạ. Đừng chỉ thấy cây mà không thấy rừng. Món quà đáng quý nhất mà anh có thể trao tặng cho các con chính là tình yêu thương của mình. Hãy luôn tìm hiểu về chúng. Hãy cho chúng biết chúng quan trọng hơn rất nhiều so với những phần thưởng phù du mà anh có thể đạt được trong sự nghiệp. Rồi chúng sẽ lớn lên rất nhanh, tự tạo dựng cuộc sống và gia đình của riêng mình. Đến lúc đó sẽ là quá muộn, thời gian sẽ vượt đi mất.”

Julian đã đánh trúng tâm lý tôi một cách sâu sắc. Tôi đoán cũng có những lúc tôi nhận ra nhịp độ làm việc quay cuồng của tôi đã dần dần làm lỏng mối dây liên kết trong gia đình. Nhưng nó giống như hòn than âm ỉ cháy, lặng lẽ và chậm chạp tập trung nguồn năng lượng trước khi bộc phát hết tiềm năng hủy diệt của mình. Tôi biết các con cần tôi, kể cả khi chúng không nói với tôi đi đâu đó. Tôi cần được nghe đi đâu này từ Julian. Thời gian trôi vun vút và bọn trẻ đang lớn lên rất nhanh. Tôi không thể nhớ nổi lần cuối cùng tôi và con trai Andy lên dậy sớm vào một buổi sáng thứ Bảy trời hanh khô để đi câu cá tại một hồ nước mà thằng bé rất thích là khi nào. Có

một thời gian mà cuối tuần nào chúng tôi cũng đi câu cá. Giờ đây, nếp sinh hoạt truyền thống ấy đã trở thành một kỷ ức xa lạ như của một người nào khác.

Càng nghĩ về việc đó, tôi càng thấy đau lòng. Những buổi biểu diễn piano, các buổi diễn kịch trong đêm Giáng sinh và giải vô địch bóng đá nhí đã được đánh đổi để tôi có sự thăng tiến trong công việc.

“Tôi đã làm gì thế này?”, tôi tự hỏi. Tôi thật sự đang trượt dốc như Julian nói. Ngay thời điểm ấy và tại căn phòng đó, tôi quyết tâm phải thay đổi.

“Hạnh phúc là một cuộc hành trình”, Julian lại hăng say nói tiếp. “Nó cũng là một lựa chọn mà anh đưa ra. Hoặc anh sẽ luôn ngạc nhiên trước những viên kim cương quý giá dọc đường, hoặc anh cứ cắm đầu đuổi theo những ảo ảnh hào nhoáng ở cuối con đường và cuối cùng nhận ra chẳng có gì ở đó cả. Hãy tận hưởng những khoảnh khắc đặc biệt mà mỗi ngày mang đến, bởi vì ngày hôm nay chính là tất cả những gì anh có.”

“Liệu chúng ta có thể học cách ‘sống với hiện tại’ không?”

“Chắc chắn là được. Bất luận hoàn cảnh hiện tại của anh có như thế nào, anh đều có thể rèn luyện bản thân để biết tận hưởng món quà của sự sống và đong đầy cuộc sống bằng những điều quý giá mỗi ngày.”

“Nhưng như thế có phải là quá lạc quan không? Thế còn những người vừa mới mất hết mọi thứ do thất bại trong việc làm ăn? Giả sử như họ không chỉ phá sản về mặt tài chính, mà còn phá sản về mặt cảm xúc nữa.”

“Kích cỡ ngôi nhà của anh và số tiền mà anh có trong tài khoản chẳng liên quan gì đến việc sống vui tươi và cởi mở trước những điều mới mẻ. Thế giới này có thừa những nhà triệu phú bất hạnh. Anh có nghĩ những nhà hiền triết mà tôi đã gặp ở Sivana có bận tâm gì đến chuyện phải có tài chính ổn định và phải sở hữu một căn nhà nghỉ hè ở miền nam nước Pháp không?”, Julian tinh nghịch hỏi.

“Được rồi, tôi đã hiểu ý anh.”

“Có một sự khác biệt hết sức to lớn giữa việc tạo ra thật nhiều tiền và việc sống thật chất lượng. Khi bắt đầu dành ra dù chỉ năm phút mỗi ngày để tập bày tỏ lòng biết ơn, anh sẽ vun đắp cuộc sống sung túc mà anh đang tìm kiếm. Ngay cả kẻ sa cơ thất thế trong ví dụ của anh cũng có rất nhiều thứ mà anh ta có thể biết ơn, dù đã rơi vào tình trạng tài chính khó khăn. Hãy hỏi anh ta xem có phải anh ta vẫn còn có sức khỏe, có gia đình thương yêu và vẫn còn uy tín trong cộng đồng không. Hãy hỏi xem có phải anh ta

vẫn còn niềm hạnh phúc khi được là công dân của đất nước tuyệt vời này và vẫn còn một mái nhà che mưa che nắng không. Có thể anh ta chẳng còn tài sản gì ngoài kỹ năng làm việc chuyên nghiệp và có thể mơ những mơ ước lớn lao, nhưng đó cũng chính là những tài sản quý giá mà anh ta phải thấy biết ơn. Tất cả chúng ta đều có rất nhiều thứ để biết ơn. Thậm chí cả những chú chim hót líu lo ngoài cửa sổ vào một ngày hè tuyệt đẹp cũng có thể xem là một món quà đối với một người thông thái. Hãy nhớ, John ạ, rằng cuộc sống không phải lúc nào cũng mang đến những điều anh muốn, nhưng nó luôn mang đến những thứ anh cần.”

“Vậy bằng cách biết ơn tất cả những gì mình có, dù đó là tài sản vật chất hay tinh thần, thì tôi sẽ phát triển được thói quen sống với hiện tại ư?”

“Đúng vậy. Đây là phương pháp hiệu quả để mang giá trị sống đích thực vào cuộc đời anh. Khi tận hưởng ‘hiện tại’, anh nhóm lên ngọn lửa của cuộc sống, thứ sẽ giúp anh phát triển vận mệnh của chính mình.”

“Phát triển vận mệnh của tôi ư?”

“Đúng vậy. Tôi đã nói với anh rằng tất cả chúng ta đều được trao tặng những tài năng nhất định. Mỗi con người trên hành tinh này đều là một thiên tài.”

“Thế là anh không biết một số luật sư mà tôi làm việc cùng rồi”, tôi đùa.

“Tất cả mọi người”, Julian nhấn mạnh. “Tất cả chúng ta đều có sứ mệnh của mình. Tài năng của anh sẽ tỏa sáng thông qua sứ mệnh ấy, và hạnh phúc sẽ ngập tràn trong cuộc sống của anh ngay khi anh khám phá ra mục đích cao cả của đời mình và tập trung tất cả nguồn năng lượng của mình vào nó. Một khi anh đã kết nối được với sứ mệnh ấy, bất luận đó là trở thành một giáo viên tuyệt vời hay một họa sĩ đầy cảm hứng, thì tất cả những khát khao của anh sẽ được thỏa mãn một cách dễ dàng. Anh thậm chí chẳng cần phải cố gắng. Sự thật là càng gắng sức thì anh sẽ càng mất nhiều thời gian để đạt được mục tiêu của mình. Thế nên hãy cứ đi theo con đường mơ ước và cứ kỳ vọng những điều tốt đẹp nhất chắc chắn sẽ đến. Điều này sẽ đưa anh tới đích đến thiêng liêng của mình. Đây chính là điều tôi muốn nói khi tôi đề cập đến việc phát triển vận mệnh của anh”, Julian nói như một nhà hiền triết.

“Hồi tôi còn nhỏ, cha hay đọc cho tôi nghe một câu chuyện cổ tích có tựa ‘Peter và sợi dây thần kỳ’. Peter là một cậu bé rất hoạt bát. Mọi người,

bao gồm gia đình, thầy cô và bạn bè, đều yêu quý cậu. Nhưng cậu vẫn có một điểm yếu.”

“Đó là gì?”

“Peter không thể sống trong hiện tại. Cậu không biết cách tận hưởng cuộc sống khi nó đang diễn ra. Khi ở trường, cậu mơ mộng được ra ngoài chơi. Khi được ra ngoài chơi, cậu lại mơ về kỳ nghỉ hè. Peter cứ tiếp tục mơ mộng giữa ban ngày như thế, cậu không bao giờ dành thời gian để thưởng thức những khoảnh khắc đặc biệt đây ắp trong một ngày của mình. Một buổi sáng nọ, Peter đi dạo trong khu rừng ở gần nhà. Rồi cậu thấy một và quyết định nằm nghỉ trên một thảm cỏ và từ từ ngủ thiếp đi. Chỉ sau vài phút ngủ sâu, Peter nghe thấy ai đó đang gọi tên cậu, ‘Peter! Peter!’. Tiếng gọi lạnh lạnh vang vọng từ bên trên. Khi cậu từ từ mở mắt ra, cậu kinh ngạc thấy một bà lão với vẻ ngoài hết sức ấn tượng đang đứng trước mặt mình. Bà ấy hẳn phải trên trăm tuổi, và mái tóc trắng như tuyết dài qua vai của bà đóng đưa như một tấm chăn len. Trong đôi tay nhăn nheo của bà có một quả bóng nhỏ kỳ diệu với một cái lỗ ở chính giữa và từ trong cái lỗ ấy có một sợi dây bằng vàng đóng đưa.

Bà lão nói, ‘Peter, đây là sợi dây của cuộc đời con. Nếu con kéo sợi dây một chút, một giờ sẽ trôi qua trong vòng vài giây. Nếu con kéo sợi dây mạnh hơn, nhiều ngày sẽ trôi qua chỉ trong vài phút. Và nếu con kéo mạnh hết sức, nhiều tháng, thậm chí là nhiều năm sẽ trôi qua chỉ trong vài ngày’. Peter trở nên hào hứng trước khám phá này. ‘Con có thể giữ nó không thưa bà?’, cậu bé hỏi. Bà lão cúi xuống và đưa quả bóng có sợi dây thần kỳ ấy cho cậu bé.

Ngày hôm sau, Peter đang ngủ trong lớp học, cảm thấy bồn chồn và buồn chán. Đột nhiên, cậu nhớ đến món đồ chơi mới của mình. Khi cậu kéo sợi dây bằng vàng một chút, cậu lập tức thấy mình đã ở nhà, đang chơi trong vườn. Nhận ra được quyền năng của sợi dây thần kỳ, Peter nhanh chóng cảm thấy mệt mỏi với việc làm một cậu học trò nhỏ, và cậu mong muốn trở thành một thiếu niên với tất cả những điều sôi nổi mà giai đoạn ấy của cuộc đời có thể mang đến. Thế là một lần nữa, cậu lấy quả bóng ra và kéo mạnh sợi dây bằng vàng.

Cậu bất ngờ thấy mình đã trở thành một thiếu niên với một cô bạn gái xinh đẹp tên là Elise. Nhưng Peter vẫn chưa thỏa mãn. Cậu chưa bao giờ học cách tận hưởng khoảnh khắc hiện tại và khám phá những điều tuyệt vời giản đơn trong từng giai đoạn của cuộc đời mình. Cậu mơ về việc trở

thành một người trưởng thành. Thế là cậu lại kéo sợi dây và nhiều năm nữa trôi qua chỉ trong tích tắc. Giờ thì cậu thấy mình đã biến thành một người đàn ông trung niên. Elise lúc này đã là vợ của cậu và cậu đang ở trong một căn nhà đầy trẻ nhỏ. Nhưng Peter cũng đã nhận thấy một việc khác nữa. Mái tóc một thời đen nhánh của cậu giờ đã chuyển màu hoa râm. Người mẹ một thời trẻ trung mà cậu yêu thương hết mực giờ đã già yếu. Thế nhưng, Peter vẫn không thể sống với khoảnh khắc ấy. Cậu chưa bao giờ học cách ‘sống với hiện tại’. Vậy là một lần nữa, cậu kéo sợi dây thần kỳ và chờ những thay đổi xuất hiện.

Giờ thì Peter thấy mình đã trở thành một ông lão chín mươi. Mái tóc đen dày của cậu giờ đã trắng như tuyết. Cô vợ Elise xinh đẹp của cậu cũng đã già nua và qua đời trước đó vài năm. Những đứa con tuyệt vời của cậu cũng rời nhà để tự tạo lập cuộc sống của riêng chúng. Lần đầu tiên trong cả cuộc đời mình, Peter nhận ra cậu đã không dành thời gian để trân trọng những điều tuyệt diệu trong cuộc sống. Cậu đã không đi câu cá với các con, hay đi dạo dưới ánh trăng cùng Elise. Cậu chưa bao giờ trồng một khu vườn hay đọc những quyển sách hay mà mẹ cậu từng thích đọc. Thay vào đó, cậu hối hả lướt nhanh qua cuộc sống, chẳng bao giờ chịu dừng lại để nhìn thấy tất cả những điều tốt đẹp trên đường.

Peter rất buồn bã trước phát hiện này. Cậu quyết định đi đến khu rừng mà cậu thường đi dạo lúc còn nhỏ để đầu óc tỉnh táo và lấy lại tinh thần. Khi bước vào rừng, cậu nhận thấy rằng những cái cây non trong ký ức tuổi thơ giờ đã trở thành những cây sồi đồ sộ. Bản thân khu rừng cũng đã phát triển thành một thiên đường tự nhiên. Cậu nằm xuống một thảm cỏ nhỏ và ngủ thiếp đi. Sau chỉ một phút, cậu nghe thấy có ai đó đang gọi mình. ‘Peter! Peter!’, tiếng gọi vang lên. Cậu kinh ngạc nhìn lên và nhận ra đó chính là bà lão đã đưa cho cậu quả bóng với sợi dây thần kỳ bằng vàng cách đây nhiều năm.

‘Con có thích món quà đặc biệt của ta không?’, bà lão hỏi.

Peter trả lời thẳng thắn, ‘Ban đầu thì có, nhưng bây giờ thì con ghét nó. Cả cuộc đời đã trôi vụt qua trước mắt mà con chẳng có cơ hội được tận hưởng. Chắc chắn là sẽ có những khoảng thời gian buồn bã, cũng như những khoảng thời gian tuyệt vời, nhưng con chưa từng có cơ hội để trải nghiệm bất cứ khoảng thời gian nào cả. Con cảm thấy trong lòng mình trống rỗng. Con đã đánh mất món quà của việc sống đúng nghĩa’.

‘Con thật là vô ơn’, bà lão nói. ‘Thế nhưng, ta vẫn sẽ cho con một điếu ước cuối cùng.’

Peter suy nghĩ trong khoảnh khắc rồi nhanh chóng trả lời, ‘Con muốn quay trở về làm cậu học trò và được sống cuộc đời mình thêm lần nữa’. Thế rồi, cậu lại ngủ thiếp đi.

Lại một lần nữa cậu nghe thấy tiếng ai đó gọi tên mình và cậu mở mắt ra. ‘Lần này thì có thể là ai đây?’, cậu tự hỏi. Khi vừa mở mắt, cậu vô cùng vui sướng khi thấy mẹ mình đang đứng bên cạnh giường ngủ. Mẹ trông trẻ trung, khỏe mạnh và rạng rỡ. Peter nhận ra rằng bà lão kỳ lạ trong rừng đã biến điếu ước của cậu thành sự thật và cậu đã được trở về với cuộc sống trước đây của mình.

‘Nhanh lên Peter. Con ngủ quá nhiều rồi. Những giấc mơ sẽ khiến con bị trễ học nếu con không dậy ngay bây giờ’, mẹ cậu quở trách. Đương nhiên, vào buổi sáng hôm ấy, Peter bật dậy khỏi giường và bắt đầu sống theo cách mà cậu mong muốn. Cậu sống một cuộc đời thật trọn vẹn, với những niềm say mê, vui sướng và thành công vang dội. Nhưng tất cả đều bắt đầu khi cậu thôi bỏ phí giây phút hiện tại để mơ mộng về tương lai và bắt đầu sống trong khoảnh khắc mình đang có.”

“Thật là một câu chuyện tuyệt vời”, tôi nói.

“Đáng tiếc câu chuyện về Peter và sợi dây thần kỳ chỉ là chuyện cổ tích mà thôi. Chúng ta, ở trong thế giới thật này, sẽ không bao giờ có cơ hội thứ hai để sống cuộc đời mình thật trọn vẹn. Ngày hôm nay chính là cơ hội để anh tỉnh thức và nhận ra món quà của cuộc sống trước khi quá muộn. Thời gian thật sự đang trôi qua rất nhanh. Hãy để hôm nay trở thành khoảnh khắc mình định của cuộc đời anh, ngày anh đưa ra một quyết định dứt khoát để tập trung vào những điếu ước thật sự quan trọng đối với bản thân. Hãy dành nhiều thời gian hơn cho những việc khiến cuộc sống của anh trở nên ý nghĩa. Hãy trân trọng những khoảnh khắc đặc biệt và đắm mình trong quyền năng của chúng. Hãy làm những việc mà anh luôn muốn làm. Hãy leo lên ngọn núi mà anh luôn muốn chinh phục, hoặc hãy học thổi kèn trumpet. Hãy khiêu vũ dưới cơn mưa hoặc tạo dựng một công việc kinh doanh mới. Hãy học cách yêu âm nhạc, học một ngôn ngữ mới và thả lỏng lại những niềm vui tuổi thơ của mình. Hãy thôi trì hoãn hạnh phúc. Thay vì vậy, sao ta lại không tận hưởng quá trình? Hãy phục hồi tinh thần và bắt đầu chăm sóc tâm hồn mình. Đây là một cách để đến được cõi Niết Bàn.”

“Niết Bàn ư?”

“Các nhà hiền triết Sivana tin rằng đích đến cuối cùng của tất cả những tâm hồn được khai sáng là nơi được gọi là Niết Bàn. Đó thật ra không đơn giản chỉ là một nơi chốn, mà là một trạng thái, một cảnh giới vượt trên bất cứ những gì mà họ từng biết trước đây. Ở cõi Niết Bàn, tất cả mọi đi đâu đều có thể. Nơi ấy không có khổ đau, vũ điệu cuộc sống được diễn ra một cách hoàn hảo và thiêng liêng. Khi đạt đến cõi Niết Bàn, các nhà hiền triết cảm thấy như thể được bước vào chốn Thiên Đường trần gian. Đó chính là mục đích tối thượng trong cuộc sống của họ”, Julian nói, gương mặt anh rạng ngời nét thanh thản và bình an như một thiên thần.

“Tất cả chúng ta đều ở đây vì một lý do đặc biệt nào đó”, anh nói như một nhà tiên tri. “Hãy suy ngẫm về sứ mệnh thật sự của anh và cách mà anh có thể cống hiến cuộc đời mình vì lợi ích của mọi người. Hãy thôi làm tù nhân của những lực hút. Ngay hôm nay, hãy thắp lên ngọn lửa của sự sống và để nó cháy sáng. Hãy bắt đầu áp dụng các nguyên tắc và chiến lược mà tôi đã chia sẻ với anh. Hãy trở thành tất cả những gì anh có thể trở thành. Rồi sẽ đến lúc chính anh cũng được thưởng thức những hoa trái ngọt ngào nơi cõi Niết Bàn.”

“Làm sao tôi biết được khi nào thì mình đạt tới cảnh giới của sự khai sáng ấy?”

“Những dấu hiệu nhỏ sẽ xuất hiện để xác định đi đâu đó. Anh sẽ bắt đầu nhận thấy sự thiêng liêng trong mọi thứ xung quanh mình: sự thiêng liêng của ánh trăng, sự quyến rũ của bầu trời xanh thẳm trong một ngày hè oi ả, hương thơm của một bông hoa cúc, hay tiếng cười của một đứa trẻ tinh nghịch.”

“Julian, tôi hứa với anh rằng thời gian anh đã dành cho tôi sẽ không bị lãng phí. Tôi sẽ dốc hết sức mình để sống bằng nguôn tri thức của các nhà hiền triết Sivana, và tôi sẽ giữ lời hứa với anh bằng cách chia sẻ tất cả những đi đâu tôi đã học với những ai có thể hưởng lợi từ thông điệp của anh. Tôi đang nói bằng cả tấm lòng mình. Tôi xin cam đoan với anh đi đâu đó”, tôi chân thành nói, lòng trào dâng cảm xúc.

“Hãy lan truyền di sản giá trị của các nhà hiền triết đến tất cả những người xung quanh anh. Họ sẽ nhanh chóng được hưởng lợi từ những hiểu biết này và cải thiện cuộc sống của họ, cũng như anh đã cải thiện cuộc sống của bản thân. Hãy nhớ, phải tận hưởng cuộc hành trình của mình. Quãng đường cũng tốt đẹp hệt như đích đến vậy.”

Rồi Julian nói tiếp, “Yogi Raman là một người kể chuyện tuyệt vời, nhưng có một câu chuyện ông kể với tôi nổi bật hơn tất cả các câu chuyện còn lại. Tôi chia sẻ nó với anh được không?”.

“Chắc chắn là được chứ.”

“Ngày xưa, ở đất nước Ấn Độ cổ đại có một vị vua muốn xây dựng một lăng mộ thật to cho người vợ của mình để thể hiện tình yêu sâu sắc mà ông dành cho bà. Ông muốn dựng lên một công trình kiến trúc chưa từng có trên thế giới, một công trình tỏa sáng lung linh dưới bầu trời sáng ánh trăng, một công trình mà loài người phải ngưỡng mộ suốt nhiều thế kỷ. Thế là mỗi ngày, từng phần của lăng mộ được dựng lên, các công nhân của ông làm việc quần quật ngoài trời nắng nóng. Mỗi ngày khối kiến trúc ấy lại trở nên rõ ràng hơn, vừa giống một đài tưởng niệm, vừa giống một biểu tượng của tình yêu sừng sững giữa nền trời Ấn Độ xanh ngắt. Cuối cùng, sau hai mươi hai năm nỗ lực bền bỉ mỗi ngày, công trình kiến trúc bằng đá cẩm thạch ấy đã được hoàn thành. Anh có đoán được tôi đang đề cập đến công trình nào không?”

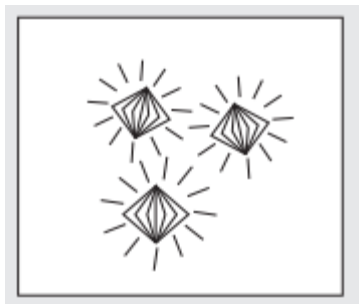
“Tôi không biết.”

“Đó chính là lăng mộ Taj Mahal, một trong bảy kỳ quan thế giới”, Julian đáp. “Ý tôi rất đơn giản. Mỗi người trên hành tinh này đều là một kỳ quan của thế giới. Mỗi người chúng ta đều là một người hùng theo cách này hay cách khác. Mỗi người chúng ta đều có tiềm năng đạt được những thành tựu phi thường, niềm hạnh phúc và sự mãn nguyện vĩnh cửu. Tất cả những gì chúng ta cần làm là thực hiện từng bước nhỏ hướng đến những ước mơ của mình. Giống như lăng mộ Taj Mahal, một cuộc sống đầy những đi đầu kỳ diệu phải được xây đắp mỗi ngày, từng chút, từng chút một. Nhiều chiến thắng nhỏ sẽ dẫn đến những chiến thắng vĩ đại. Những thay đổi và cải thiện nhỏ như những gì tôi đã đề nghị với anh sẽ tạo ra những thói quen tích cực. Những thói quen tích cực sẽ tạo ra kết quả. Những kết quả đó sẽ là động lực để anh tiếp tục thực hiện những thay đổi to lớn hơn. Hãy bắt đầu sống mỗi ngày như thể đó là ngày cuối cùng của anh. Hãy bắt đầu từ hôm nay, học hỏi nhiều hơn, cười nhiều hơn và làm những gì anh thật sự thích làm. Đừng chối bỏ số phận của mình. Bởi vì những gì ở sau lưng và những gì ở trước mặt đều không quan trọng bằng những gì ở bên trong anh.”

Không nói thêm lời nào, Julian Mantle – từng là luật sư triệu phú, giờ đã trở thành một tu sĩ giác ngộ – đứng dậy, ôm chầm lấy tôi như một người

anh em và bước ra khỏi phòng khách rồi mất hút trong cái nóng của một ngày hè oi ả. Khi ngồi một mình và trấn tĩnh lại tinh thần, tôi nhận ra bằng chứng duy nhất mà tôi có thể tìm thấy về cuộc thăm viếng phi thường của vị ngôn sứ mà các nhà hiền triết đã gửi đến đang nằm yên trên bàn cà phê trước mặt tôi. Đó là chiếc tách rỗng của anh.

TÓM TẮT CHƯƠNG 13



Biểu tượng:

Nguyên tắc: Trân trọng hiện tại

Bài học:

- Sống với hiện tại. Tận hưởng món quà của hiện tại mang đến.
- Đừng bao giờ hy sinh hạnh phúc để đổi lấy thành tựu.
- Hãy tận hưởng cuộc hành trình và sống mỗi ngày như đó là ngày cuối cùng của bạn.

Phương pháp:

- Hãy sống cùng tuổi thơ của con trẻ
- Thực hành việc thể hiện lòng biết ơn
- Phát triển vận mệnh của bản thân

Tất cả chúng ta đều ở đây vì một lý do đặc biệt nào đó. Hãy thôi làm tù nhân của quá khứ. Hãy trở thành một kiến trúc sư của tương lai chính mình.

7 NGUYÊN TẮC GIÁ TRỊ MUÔN ĐỜI ĐỂ KHAI SÁNG CUỘC SỐNG

Làm chủ tâm trí: Khu vườn tuyệt đẹp



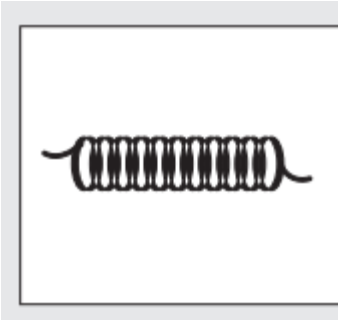
Theo đuổi mục đích đời mình: Ngọn hải đăng



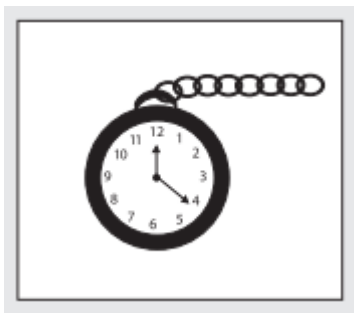
Thực hành Kaizen: Võ sĩ sumo



Sống có kỷ luật: Chiếc khố bằng dây cáp màu hồng



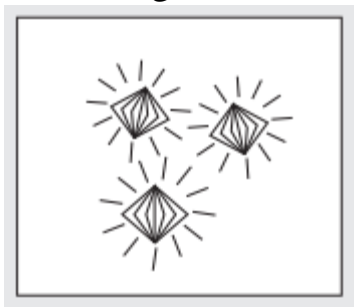
Trân trọng thời gian của mình: Chiếc đồng hồ bấm giờ bằng vàng



Phục vụ mọi người không vị kỷ: Những bông hồng ngát hương



Trân trọng hiện tại: Con đường trải kim cương



Tác giả Robin Sharma

Robin Sharma là một trong những chuyên gia hàng đầu thế giới trong lĩnh vực lãnh đạo và thành công cá nhân. Phần lớn các tác phẩm của ông đều lọt vào danh sách những quyển sách bán chạy nhất trên toàn cầu, trong đó tác phẩm kinh điển *The Monk Who Sold His Ferrari* (*Vị tu sĩ bán chiếc Ferrari*) đã được xuất bản ở hơn 75 quốc gia, giúp hàng triệu người tạo dựng được cuộc sống phi thường. Công việc của ông được đánh giá cao bởi những nghệ sĩ nổi tiếng, các giám đốc đi đầu hành, các ngôi sao nhạc rock, các doanh nhân hàng đầu và cả giới hoàng tộc. Ngoài vai trò là một diễn giả sáng giá, Robin còn là một huấn luyện viên rất được kính trọng bởi các doanh nhân xuất sắc trên thế giới, những người luôn sẵn sàng tạo nên sự khác biệt trong mọi việc họ làm.

Robin Sharma là giám đốc đi đầu hành của Công ty Sharma Leadership International Inc., một doanh nghiệp đứng đầu trong lĩnh vực huấn luyện và đào tạo, giúp các cá nhân và tổ chức vươn đến tầm cỡ thế giới. Các khách hàng của công ty bao gồm Nike, BP, General Electric, NASA, FedEx, IBM và Microsoft.