



HEALING VISUALIZATIONS

GERALD EPSTEIN, M.D.

NGHIÊN CỨU VÀ DỊCH:
KỸ SƯ LÊ HÀ LỘC

CHỮA BỆNH BẰNG PHƯƠNG PHÁP QUÁN TƯỢNG



NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI



CHỮA BỆNH BẰNG PHƯƠNG PHÁP QUÁN TƯỚNG

GERALD EPSTEIN, M.D

Kỹ sư LÊ HÀ LỘC dịch

Phát hành theo thỏa thuận giữa Công ty Văn hóa Hương Trang và tác giả. Nghiêm cấm mọi sự sao chép, trích dịch hoặc in lại mà không có sự cho phép bằng văn bản của chúng tôi.

GPXB số: 1008-2007/CXB/09KT-216/HN

QĐXB số: 1103/QĐ-HN

In ấn và phát hành tại Nhà sách Quang Bình

416 Nguyễn Thị Minh Khai, P5, Q3, TP HCM Việt Nam

Published by arrangement between Hương Trang Cultural Company Ltd. and the author.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means without prior written permission from the publisher.

GERALD EPSTEIN, M.D
Kỹ sư LÊ HÀ LỘC dịch

CHỮA BỆNH
bằng
PHƯƠNG PHÁP QUÁN
TƯỚNG
(Quán Tướng Chữa Bệnh)

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI
2008

Riêng tặng RACHEL...

Tên anh ta có nghĩa là con cừu nhỏ.

- * Tạo nên sức khỏe bằng việc mừng tượng, hình dung trong đầu.
- * Cuốn sách này không có dự định thay thế những lời khuyên về y học của các bác sĩ. Người đọc cần phải thường xuyên hỏi ý kiến bác sĩ về những vấn đề liên quan đến sức khỏe của mình và đặc biệt chú trọng đến các triệu chứng có thể cần đến sự chẩn trị và chăm sóc y tế.

Sách nhà xuất bản Bantam, tháng 8-1989

LỜI CẢM TẠ



Tôi muốn gửi lời cảm ơn đặc biệt đến những người đã giúp tôi làm cho cuốn sách này thành hiện thực.

Trước hết, xin cảm ơn Haris Dienstfrey, nhà xuất bản cuốn sách, với những lời khuyên thông thái và nỗ lực sốt sắng đã giúp cho cuốn sách này có được hình thức chung cuộc này. Tôi, dĩ nhiên, rất cảm ơn ông Tobi Sander đã quá cố, người đã đề xướng và khai trương đơn vị New Age của Bantam, người đã yêu cầu tôi viết cuốn sách này.

Xin gửi lời cảm ơn đến Perle Besserman, người đã nỗ lực trong giai đoạn đầu hình thành cuốn sách này, người đã đọc kỹ cả ngàn trang sách, sắp xếp các dữ liệu để tạo hình cho cuốn sách.

Đặc biệt, xin cảm ơn đến thầy dạy quán tưởng của tôi, Bà Collette Abouk - Muscat, những lời dạy của bà chuyển tải nhiều hình ảnh làm ảnh hưởng nhiều đến tư tưởng của tôi.

Xin gửi đến Ginny Flint lời đặc biệt cảm ơn đã tận tình giúp đỡ trong việc vẽ tranh minh họa cuốn sách, và dĩ nhiên, làm sao có được những lời ghi chú nếu không có nỗ lực đặc biệt khi đánh máy của Carol Shookhoff và Lisa Wood?

8 Chữa bệnh bằng phương pháp Quán Tưởng

Lời cảm ơn của tôi xin gửi đến Leslie Meredith, người đã gặp nhiều khó khăn khi quán xuyên công việc in sách - sau cái chết sớm của Ms. Sanders, cho đến lúc hoàn tất. Và cũng gửi đến Rachel Blumenthal, người đã hỗ trợ không ngừng, khích lệ và có nhiều đề xuất trong suốt chặng đường thực hiện cuốn sách.

Tôi cảm ơn tất cả những người đã giúp sáng tạo một số bài tập quán tưởng, trong đó có Sheryl Rosenberg, Gretta Gruber, Jean Kadmon, Bác sĩ Andrew Gentil và Bác sĩ Viviane Lind cũng như những bệnh nhân của tôi, những người thích được giấu tên.

Tôi xin gửi đến tất cả những người đó sự trân trọng và lòng biết ơn chân thành.

Lời Giới Thiệu



Năng lực của việc quán tưởng

Đầu mùa hè năm 1974, tôi có 6 tuần ở Jerusalem trong vai trò một giáo sư thỉnh giảng môn Luật và Tâm thần học tại trường Y tế Hadassah. Vào thời điểm đó, tôi đã là một nhà chữa trị tâm thần theo trường phái Freud. Tôi là một bác sĩ y khoa được huấn luyện theo truyền thống, chuyên ngành tâm thần học và đang tiếp tục để trở thành Tiến sĩ tâm thần học. Nghề nghiệp này là lý tưởng đời tôi từ khi tôi mới 19 tuổi và bây giờ, tôi đã 37 tuổi.

Khi tôi đến Jerusalem, tôi nghĩ mình đã học hết các “sự kiện” hay tranh cãi về tâm hồn và nắm trong tay hầu hết các câu trả lời trọng tâm về sự hoạt động của tâm trí. Tuy nhiên, vào mùa hè năm đó ở Jerusalem, kiến thức của tôi về tinh thần và sự kết nối sâu sắc giữa tinh thần và cơ thể đã phải chuyển đổi. Kết quả là cuốn sách này ra đời. Đó là kết quả của hơn 15 năm thực hành lâm sàng thành công trong việc sử dụng năng lực tưởng tượng của tâm trí để chữa lành cả những rối loạn về cảm xúc

10 Chữa bệnh bằng phương pháp Quán Tưởng

và cơ thể, lập được biểu đồ tiến trình sức khỏe và nâng cao được thể trạng tốt.

Ở Jerusalem, tôi gặp một người trẻ tuổi đã được chữa trị bằng phân tích tâm lý sâu rộng suốt ba năm, - mỗi tuần năm lần - để giải thoát căn bệnh trầm cảm kinh niên. Việc phân tích tâm lý đó chỉ làm giảm được bệnh đôi chút. Sau ba năm không thành công, ông ấy đến gặp một người phụ nữ đang thực hành “Tưởng tượng như mơ” hay chính xác hơn, đó là “liệu pháp chữa trị bằng cách mơ khi đang tỉnh thức”. Ông ấy đã được chữa trị 4 đợt - một lần mỗi tuần trong khoảng thời gian một tháng - và coi như ông ấy đã lành bệnh.

Theo quan điểm tâm lý học Freud của tôi, tôi khó lòng tin được ông ấy. Tuy vậy, đó vẫn là sự thật nghĩa là trong một tháng, với một kiểu chữa trị mới và khác lạ, bệnh trầm cảm của ông ấy đã hết.

Sự quan tâm của tôi nổi lên sâu sắc. Tôi gặp người chữa trị của ông ấy, bà Colette Aboulker - Muscat, (một người cùng thời, mà tôi sau này mới biết, với nhà lâm sàng học người Pháp Robert Desoille) người đã phát triển kỹ thuật mộng tưởng được gọi là “Mơ mộng trực tiếp khi đang tỉnh thức”. Cuộc gặp gỡ này đã thay đổi đời tôi. Tôi đã nói với bà Aboulker Muscat rằng tôi đã biết về sự thành công xuất sắc của bà đối với người trẻ tuổi kia nhưng tôi chưa từng biết về kỹ thuật liệu pháp chữa trị của bà. Khi trao đổi một vài nhận xét về hình ảnh trong

tâm trí, tôi sực nhớ và nói với bà Aboulker Muscat rằng: điều Freud giảng giải cho các nhà phân tâm học về việc sử dụng “sự liên tưởng tự do”, thực chất đó là một bài tập về quán tưởng. Trong bài tập của Freud, nhà phân tích nói với bệnh nhân, tưởng tượng ra cả hai người đang đi trên một chuyến xe lửa, người bệnh nhìn ra ngoài cửa sổ và mô tả cho nhà phân tích mọi việc người đó nhìn thấy.

Bà Aboulker Muscat trả lời, bằng một câu hỏi, “Chuyến xe lửa đang đi theo chiều nào?”. Tôi cảm thấy chột dạ vì điều này dường như chẳng liên quan gì. Điều này hẳn phải làm được gì trong việc chữa trị đây. Phân vân thế nào đó mà tôi đưa ra câu trả lời “sai”. Tôi thận trọng nói rằng, chuyến tàu đang chạy theo chiều ngang và tôi đưa tay làm điệu bộ chạy ngang. Bà Aboulker Muscat đưa cả hai tay và bàn tay ra làm điệu bộ diễn tả tàu chạy lên, nói: “Được rồi, điều gì xảy ra khi hướng đi thay đổi theo trục này?”.

Bây giờ, hơn 15 năm sau, tôi vẫn không thể mô tả chi tiết được những gì xảy ra trong tâm trí tôi vào thời điểm đó. Tôi không chắc chắn lúc đó tôi đã biết. Những gì tôi đã biết và hiểu như chân lý vào thời điểm đó, là tôi cảm nhận được ý nghĩa không thể cưỡng lại được về sự thừa nhận bản thân, những gì được gọi là trải nghiệm “aha” (*à, thế đó*). Nó chính là sự hiển linh. Sự chuyển động theo chiều thẳng đứng dường như đã nhắc bóng tôi lên để không còn bị giữ

12 Chữa bệnh bằng phương pháp Quán Tưởng

chặt theo chiều nằm ngang của những điều đã biết, lên khỏi những hình mẫu thông thường của nhân và quả hàng ngày. Tôi lọt được vào trong tự do và tôi thấy rằng, công việc chữa trị - công việc của con người - là phải giúp nhận thức được tự do, vượt ra khỏi những điều đã biết để đến với điều mới nhất. Rằng tất cả chúng ta đều có khả năng để làm mới lại và sáng tạo lại. Đây là những gì mà quán tưởng có thể làm được - điều mà tôi đã đến để học.

Suốt chín năm sau, tôi nghiên cứu cùng với bà Aboulker Muscat với tư cách là một thực tập sinh môn thực hành quán tưởng. Tôi học sự hợp nhất của tâm trí và thân xác, tâm thần và vật chất, cùng với kỹ thuật chữa bệnh của liệu pháp chữa trị bằng việc mơ mộng lúc tỉnh thức. Điều này đã cho phép tôi giúp các bệnh nhân trực tiếp đề cập đến và vận dụng sự hợp nhất tâm thể. Liệu pháp mơ mộng lúc tỉnh thức là cuộc hành trình của nội tâm đầy trải nghiệm sâu sắc, sử dụng những giấc mơ về đêm hay cuộc nói chuyện ban ngày của con người như là điểm xuất phát cho việc thăm dò lúc tỉnh thức.

Các bài tập về quán tưởng trong cuốn sách này là một hình thức của các giấc mơ khi tỉnh thức - những giấc mơ có thể tạo nên thực tại.

Quán tưởng - hình ảnh trong tâm trí- là gì? Đơn giản mà nói, đó là việc tâm trí suy nghĩ bằng những hình ảnh. Chúng ta có thể nghĩ ra nhiều cách. Điều quen thuộc nhất đối với chúng ta là suy nghĩ hợp lý

luận. Từ thế kỷ XVII, kiểu suy nghĩ này được coi là ưu việt hơn tất cả các kiểu khác bởi đó là cơ sở của khoa học. Tuy nhiên vẫn có những hình thái suy nghĩ khác - các hình thái không hợp lý luận, theo trực giác - cùng tồn tại với suy nghĩ hợp lý luận. Hãy xem xét khi bạn đột nhiên hiểu một cách thấu đáo - khi bạn đột nhiên thấy được cách làm mới, có sự hiểu biết mới hay tìm ra được giải pháp cho một vấn đề dường như không có lối thoát. Loại suy nghĩ này được gọi là trực giác. Như nhà giáo dục Caleb Gattegno đã đưa ra ý kiến một cách đúng đắn rằng, không có trực giác thì chúng ta không thể nghĩ ra được điều gì mới cả.

Quán tưởng, giống như trực giác vậy là một loại suy nghĩ không hợp lý luận. Suy nghĩ miên man, hợp lý luận chỉ dùng để giao tiếp với con người trong thế giới hàng ngày và với những gì được gọi là thực tại khách quan. Quán tưởng là suy nghĩ được dùng để tiếp xúc với thực tại chủ quan bên trong của chúng ta.

Trải nghiệm của tôi với tư cách là một bác sĩ lâm sàng đang yêu cầu người bệnh nhìn chăm chú vào đời sống bên trong và nói cho tôi biết về những hình ảnh tạo thành cấu trúc của cuộc sống nội tâm.

Ngôn ngữ của hình ảnh được trải nghiệm theo cách thông thường nhất là những giấc mộng trong đêm hay giấc mơ ban ngày.

14 Chữa bệnh bằng phương pháp Quán Tưởng

Bất kỳ ai đã quen thuộc với các hình ảnh biết được ngay rằng chúng ta có thể làm việc được với loại ngôn ngữ này dễ dàng như khi làm việc với ngôn ngữ nói. Thật ra, khả năng hiểu và truyền đạt bằng ngôn ngữ hình ảnh có thể đến trước khả năng giao tiếp bằng lời nói. Để nhận biết được ngôn ngữ của hình ảnh, điều đòi hỏi thiết yếu chỉ là chúng ta hãy hướng sự chú ý của chúng ta vào nó.

Như chúng ta có thể thấy, đặc tính đáng chú ý nhất của việc tạo ảnh là nó có thể đồng hành cùng với sự thay đổi về sinh lý. Các ảnh hưởng vật lý có lợi của hình tượng sẽ chẳng có gì làm cho ta ngạc nhiên, như thế một khi chúng ta cứ bình thường coi các khía cạnh của tâm trí và thể xác như hai mặt của một vấn đề. Nhưng suốt 300 năm, y học phương Tây đã chia tách tâm trí ra khỏi thể xác. Bạn hẳn sẽ ngạc nhiên khi biết rằng không có hệ thống y học nào khác trong lịch sử thế giới, kể cả y học phương Tây ngay trước thế kỷ XVII lại phân biệt như thế.

Ngày nay, nền y học phương Tây bắt đầu thử khảo sát sự liên hệ giữa tâm trí và cơ thể. Y học nghiên cứu hành xử và miễn nhiễm học loạn thần kinh chức năng là hai ví dụ cho nỗ lực đó. Nhiều nghiên cứu về thôi miên đã chứng minh rất rõ về sự tác động của tâm thần lên thể chất. Ví dụ, các nhà nghiên cứu đã nhận thấy rằng, các chủ thể bị thôi miên có thể hoặc cho chính họ sử dụng loại

cây trường xuân độc hoặc ngăn cản chính họ không đung tới nó, có thể tạo ra vết bỏng, và có thể làm mất đi mụn cóc.

Mặc dù y học phương Tây (và cả khoa học phương Tây) miễn cưỡng chấp nhận cho rằng tâm trí có thể làm thay đổi cơ thể, thì nó lại tin tưởng rất chắc chắn vào điều ngược lại - rằng cơ thể có thể ảnh hưởng đến tâm trí - và nó thường xuyên sử dụng mối liên hệ này. Thuốc an thần, thuốc chống suy nhược, thuốc gây mê là các ví dụ rõ nhất. Vì cơ thể có ảnh hưởng đến tâm thần, việc sử dụng năng lực tâm thần như là ý chí hay quán tưởng có thể ảnh hưởng đến cơ thể là điều hiển nhiên đối với mọi người?

Kinh nghiệm lâm sàng của tôi trong 15 năm qua đã xác nhận không chỉ là ảnh hưởng của tâm trí lên cơ thể mà năng lực của hình ảnh tâm trí (quán tưởng) có thể chữa lành bệnh cho cơ thể. Tôi đã nhìn thấy năng lực chữa trị này trên cả một dải rộng với nhiều bệnh tật và rối loạn cơ thể. Những căn bệnh mà tôi đã thành công khi giúp các bệnh nhân chữa trị bằng việc sử dụng hình ảnh tâm trí bao gồm cảm cúm, phì đại tuyến tiền liệt, u nang buồng trứng, ung thư biểu mô vú, ngứa, viêm màng ruột kết.

Một người bạn của tôi đã dùng hình ảnh tâm trí để chữa chính mình khỏi bệnh ung thư biểu mô

16 Chữa bệnh bằng phương pháp Quán Tưởng

gan. Năm 1982, nghe bác sĩ bảo rằng ông ta còn rất ít hy vọng sống, ngay cả việc đang dùng hóa trị liệu để chữa trị cũng khó lòng. Ông ta đã quyết định dùng kỹ thuật hình ảnh tâm trí kết hợp với hóa trị liệu trong hai năm và sau 1984, không hóa trị liệu nữa nhưng tiếp tục việc dùng hình ảnh tâm trí. Ngày nay, ông ta vẫn là người duy nhất được biết đến đã sống sót thoát khỏi căn bệnh này trong hồ sơ của trung tâm Ung thư Sloan - Kettering ở New York.

Trong khi nhiều báo cáo về hiệu quả của việc quán tưởng là những giai thoại, thì nhiều cá nhân đã báo cáo trực tiếp về quán tưởng, chúng có sự tương quan và xác thực như các dữ liệu thu thập bằng các phương pháp khoa học tự nhiên. Điều đáng lưu ý rằng hiện nay đang có hai tờ báo chủ yếu về khoa học tự nhiên đã cống hiến hết sức cho việc nghiên cứu quán tưởng: *The Journal of mental Imagery* / *Tạp san về quán tưởng* (từ đại học Marquette), và *Imagination, Cognition and Personality* / *sự tưởng tượng, nhận thức và tính cách* (từ đại học Yale).

Một ngôn ngữ quen thuộc nói: “Chẳng có gì mới dưới ánh mặt trời cả”. Câu nói cổ này hàm chứa sự thật đối với lĩnh vực hầu như rất mới mẻ: Lĩnh vực hình ảnh thị giác. Việc sử dụng hình ảnh mang tính y học đã tồn tại trong nhiều nền văn hóa trên

thế giới trong nhiều thế kỷ (ở Tây Tạng, Ấn Độ, châu Phi, giữa người Eskimo và thổ dân Mỹ) trong một số trường hợp đã kéo dài cả thiên niên kỷ. Ở phương Tây, khi việc chữa trị y khoa đã tiến hóa từ nguồn căn cổ đại của mình tại Ai Cập và tiếp tục đi vào thời đại kinh thánh, hình ảnh là một kỹ thuật thiết yếu và đôi lúc là phương thức điều trị chính yếu đối với các bệnh tật cơ thể được áp dụng mãi cho đến khoảng năm 1650 khi nền khoa học tự nhiên và tư duy y học hiện đại bắt đầu thống trị.

Mới đây, trong khi liệu pháp phân tâm học của Freud lướt qua vùng đất châu Âu, nước Anh và rồi châu Mỹ, thì việc âm thầm áp dụng phương pháp chữa trị bằng quán tưởng chẳng có gì đáng được quan tâm chú ý nữa. Nó đã được áp dụng ở phần lớn các nước Pháp, Đức và Ý bởi các nhà lâm sàng học độc lập, người nổi tiếng nhất trong bọn họ là Carl Jung. Những người này được đào tạo thành bác sĩ và nhà tâm lý học, họ áp dụng phương thức dùng hình ảnh chủ yếu để điều trị các rối loạn về cảm xúc. Các kỹ thuật mà họ phát triển có tên gọi: Mơ mộng có định hướng lúc tỉnh thức (Robert Desoille), mừng tượng tích cực (Carl Jung), hình ảnh tâm trí đầy xúc động có dẫn hướng (Hanscarl Leuner) tâm lý tổng hợp (Roberto Assagioli). Công việc của họ đã lót đường cho sự phát triển ứng dụng quán tưởng trong điều trị các bệnh tật thể chất.

18 Chữa bệnh bằng phương pháp Quán Tưởng

Có một sự việc ít ai biết được là khuôn mặt có ảnh hưởng lớn nhất của ngành tâm lý học trong thế kỷ XX, ông Sigmund Freud, người sáng tạo liệu pháp biểu lộ, đã một lần thành công trong việc sử dụng hình ảnh để chữa trị một em trai 14 tuổi đang bị bệnh cơ thể máy giật - và ông ta chỉ thực hiện một lần chữa trị thôi. Điều đặc biệt mĩa mai về đoạn này là trong lúc ca bệnh này được chữa trị bằng phương tiện không phải là phân tâm học đã hoàn tất và thành công, thì chẳng có một ca bệnh nào được chữa trị hoàn tất thành công bằng phương pháp trị liệu phân tâm học được Freud báo cáo trong 25 tập sách đã xuất bản của ông. Đó là việc chữa trị hoàn tất, thành công duy nhất được đề cập trong 25 tập sách được xuất bản của Freud và là lần duy nhất Freud sử dụng quán tưởng như một kỹ thuật liệu pháp.

Sau đây là ca bệnh được Freud báo cáo lại vào năm 1899 trong bài: ***Giải mộng***

Một cậu bé trai 14 tuổi đến gặp tôi để được điều trị theo phân tâm học. Cậu bé bị bệnh cơ thể máy giật (*Tic convulsif*) mửa nhào đầu, đau đầu... Tôi bắt đầu chữa trị bằng cách trấn an cậu bé, rằng nếu cậu bé nhắm mắt lại thì cậu bé sẽ nhìn thấy hình ảnh hay có các ý tưởng để rồi sẽ nói lại cho tôi nghe. Cậu bé trả lời bằng những hình ảnh. Ấn tượng mới nhất khi cậu đến chỗ tôi được tái tạo

và nhìn thấy được trong trí nhớ của cậu. Cậu ta đang chơi đánh cờ với chú mình và nhìn thấy một tấm bảng trước mắt. Cậu bé nghĩ về các vị trí khác nhau, thuận lợi hay bất lợi và sự di chuyển quân cờ mà con người không được phép thực hiện. Rồi cậu thấy một con dao găm trên tấm bảng - một vật thuộc về cha cậu bé nhưng với sự tưởng tượng của cậu nên nó nằm trên tấm bảng. Tiếp đó có một cái liềm đang nằm trên bảng bên cạnh cái hái. Và có một bức tranh của một người nông dân đang dùng cái hái cắt cỏ ở phía trước, cách xa nhà của bệnh nhân.

Sau đó, Freud nói cho bệnh nhân nghe điều diễn giải các dấu hiệu ấy. Nhưng điều quan trọng của Freud trong ngữ cảnh này là kỹ thuật của Freud - kỹ thuật dùng hình ảnh tâm trí. Sau lần điều trị này, Freud tuyên bố, bệnh cơ thể máy giạt và các triệu chứng khác biến mất. Việc sử dụng quán tưởng của Freud hiển nhiên cũng chấm dứt.

Cuốn sách này lần đầu tiên đã cung cấp một trường hợp mô phỏng theo tác động của hình ảnh tâm trí để áp dụng vào các vấn đề về xúc cảm và thể chất mà việc đó đã loại bỏ được một loạt rất nhiều bệnh đau ốm thông thường (và đôi khi cũng không phải là thông thường).

Những bài tập này cung cấp cho các bạn điểm khởi đầu để tham dự vào việc chữa trị chính mình.

20 Chữa bệnh bằng phương pháp Quán Tưởng

Tôi không nói rằng bạn chấm dứt việc đến gặp bác sĩ hay dừng việc uống thuốc theo toa bác sĩ. Những gì tôi trình bày ra ở đây là một phương pháp bổ sung, nhờ đó, bạn có thể góp phần tích cực vào sức khỏe của mình và trở nên khỏe hơn.

Tôi muốn nhấn mạnh rằng, các bài tập trong cuốn sách này không phải là những bài tập giải tỏa các ức chế. Chúng không phải là cách thức mới để bàn thảo về các trải nghiệm. Thay vào đó, quán tưởng đưa ra một kỹ thuật để phát sinh những trải nghiệm mới, thay vì phản ứng một cách đơn giản trước các trải nghiệm, bạn tạo ra chúng - như bạn thường làm trong cuộc sống khi bạn có dự tính xác lập một đích mới.

Cách bố trí trong cuốn sách này là sự dẫn bước đi tới. Trước hết, chúng ta thảo luận về việc chuẩn bị tâm trí cho thoải mái để thực hiện quán tưởng, một vài quan điểm đằng sau nó và một số kỹ thuật thể chất cần thiết. Sau đó, phần trọng tâm của cuốn sách, tôi đưa ra các bài tập về quán tưởng để dùng cho hơn 75 sự rối loạn xúc cảm và thể chất, được liệt kê theo vần A, B, C. Tiếp theo là các bài tập mượn tượng mạnh mẽ để giúp bạn tăng cường sinh lực và duy trì sức khỏe.

Về sau, tôi đưa ra 8 lời khuyên để giúp bạn phát triển hình ảnh của riêng mình, một quy trình tự nhiên cho hầu hết mọi người. Cuối cùng, tôi kết thúc bằng một vài lời chú thích về những gì dường

như đối với tôi là hàm ý sâu sắc ở quy mô lớn của việc quán tưởng.

Về cơ bản, đây là cuốn sổ tay nói về cách sử dụng quán tưởng để giúp bạn tự chữa lành cho mình và giúp cho bạn tạo được sức khỏe cho chính mình.

Tôi muốn giải thích ý nghĩa của cuốn sách này bằng sự loại suy, đối với tôi, nó rất giống với thực tại cuộc sống. Tôi coi cuộc sống của từng người như một khu vườn cần được chăm sóc. Tất cả chúng ta về thực chất là những người làm vườn chịu trách nhiệm với khu vườn - thực tại của chính mình. Là người làm vườn, chúng ta có chức năng đặc biệt, chủ yếu là làm cỏ, gieo hạt và dĩ nhiên thu hoạch nữa.

Những khu vườn mọc đầy cỏ dại không thể nào có thu hoạch cao được. Cỏ dại tàn phá hạt giống và ngăn cản không cho hạt giống bén rễ, nở hoa. Ốm đau, bệnh tật và niềm tin tiêu cực là cỏ dại mà chúng ta đã cho phép mọc trong khu vườn riêng của mình. Các xúc cảm như lo âu, sầu não, sợ hãi, kinh hoàng, buồn phiền và thất vọng cũng là cỏ dại. Những cảm xúc, niềm tin tiêu cực có liên hệ mật thiết với bệnh tật và ốm đau. Chẳng có gì ngạc nhiên đối với bất kỳ người nào đã công nhận sự hợp nhất cơ bản của cơ thể và tâm trí mà các nhà nghiên cứu đã tìm được sự tương quan giữa các cảm xúc tiêu cực với hệ miễn nhiễm sụt thấp.

Tương tự như thế, niềm tin tích cực mang lại cho chúng ta những xúc cảm tích cực như là óc khôi

22 Chữa bệnh bằng phương pháp Quán Tưởng

hài, niềm vui, hạnh phúc, và các nhà nghiên cứu cũng cho thấy các xúc cảm tích cực gắn liền với sự đáp ứng miễn dịch mạnh mẽ.

Hình ảnh tâm trí là một kỹ thuật để làm sạch tất cả những niềm tin - cố đại tiêu cực cũ kỹ và thay thế bằng niềm tin - hạt giống tích cực, mới mẻ. Bằng việc trở thành người làm vườn thì việc tự chữa lành bệnh là điều có thể.

Sức khỏe làm cho tất cả chúng ta lo lắng. Tôi đã thường băn khoăn vì sao chúng ta chuyển giao nhiệm vụ thiết yếu bảo toàn chính mình cho người ngoài. Một phần của câu trả lời chắc chắn là vì chúng ta không được trang bị để làm cho chúng ta giúp được chính mình. Hình ảnh tâm trí là một trong những trang bị đó và chúng ta có thể dùng nó để chăm sóc khu vườn của mình, nhận lấy thẩm quyền về mình. Một khi bạn đã trở thành người làm vườn tích cực, bạn có thể có được quyền lực đối với sức khỏe của bạn nhiều hơn bạn tưởng.

Đây là sự tự do, thẩm quyền, năng lực và hy vọng xác thực mà bạn có thể có được từ việc quán tưởng như tôi sẽ mô tả trong các chương sau.



CHƯƠNG



HÌNH ẢNH VỀ SỨC KHỎE CỦA BẠN



C*huẩn bị cho việc quán tưởng*

Một người bạn của tôi đang bị cảm lạnh. “Tôi thấy tệ quá, Jerry à”, anh ấy nói, “Anh có bài tập quán tưởng nào có thể giúp tôi được không?”.

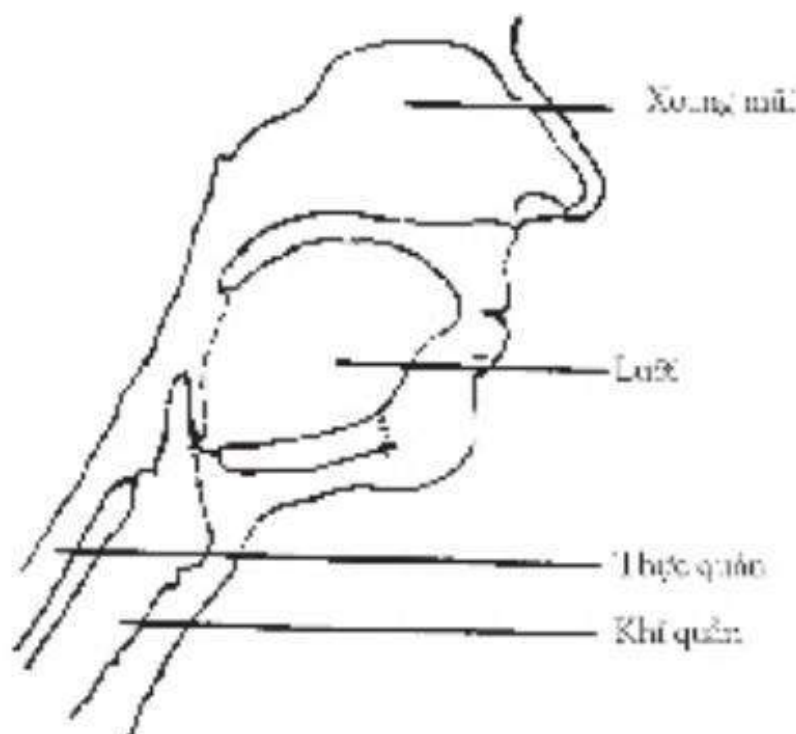
Đây là bài tập được tôi mô tả và mọi người có thể áp dụng để khỏi bệnh cảm lạnh thông thường. Bài tập có tên gọi: Dòng sông cuộc sống.

Nhắm mắt lại, thở ra ba lần để làm cho mình thư giãn. Hãy nhìn thấy đôi mắt của bạn trở nên trong trẻo và rực sáng. Và rồi thấy đôi mắt quay nhìn vào bên trong, biến thành hai dòng sông chảy xuống từ vùng xoang vào trong khoang mũi và cuống họng. Dòng chảy cuốn trôi theo nó những thứ thải bỏ, cái đau rát và nghẹt mũi. Dòng sông chảy qua ngực, bụng vào trong đôi chân rồi đi ra ngoài như những sợi tơ xám hay đen mà bạn sẽ thấy chúng được chôn sâu trong

24 Chữa bệnh bằng phương pháp Quán Tưởng

đất. Nhìn thấy hơi thở của mình thoát ra ngoài thành khí màu đen và nhìn thấy các vật thải của mình từ dưới nổi lên. Cảm nhận dòng sông rung động theo nhịp xuyên suốt cơ thể và nhìn thấy ánh sáng đến từ phía trên, điền đầy các xoang, mũi và cuống họng, tất cả các mô trở nên hồng hào và khỏe mạnh. Khi bạn cảm nhận được dòng chảy đều nhịp và ánh sáng điền đầy các khoang, thở ra ba lần và mở mắt ra.

Tôi bảo bạn tôi tập bài này sau mỗi 3 giờ trong khoảng từ 3 đến 5 phút cho đến khi hết bị cảm lạnh. Hai ngày sau, anh ta báo cho tôi biết là đã hoàn thành bài tập trong hai ngày và lập tức khỏi bệnh.



Một sự trùng hợp ngẫu nhiên, nhiều người hẳn nói như thế. Làm sao mà những hình ảnh trong tâm trí về dòng sông và ánh sáng lại có tác dụng đến các yếu tố thể chất đã sinh ra cảm lạnh? Bệnh cảm lạnh bằng cách nào đó không thể tự khỏi được? Có lẽ sự hồi phục tức thời của bạn tôi là một sự ngẫu nhiên. Tuy nhiên, trong hơn 15 năm nay, tôi thường được chứng kiến đều đặn những sự ngẫu nhiên như thế trong rất nhiều sự rối loạn khác nhau, nhiều bệnh còn nghiêm trọng hơn cảm lạnh nhiều.

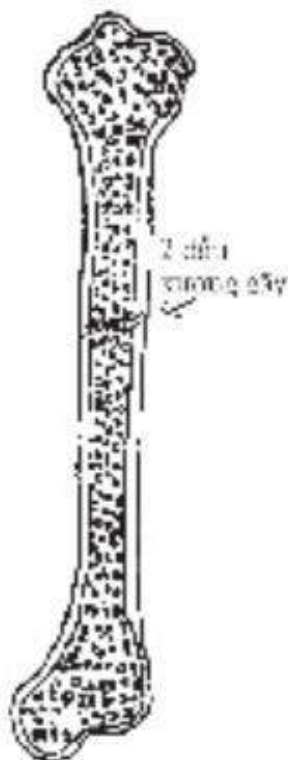
Tôi đã chọn việc bắt đầu bằng ví dụ về bạn mình với bệnh cảm lạnh vì hai lí do. *Thứ nhất:* bởi vì cảm lạnh là sự ốm đau thể chất phổ biến nhất. *Thứ hai:* sự thành công của bạn tôi cho thấy việc mừng tượng cực kỳ dễ thực hiện.

Các bạn tôi thường yêu cầu tôi đưa ra các bài tập mừng tượng để dùng chữa các loại bệnh khó chịu, khủng hoảng tâm lí và bệnh tật và họ thường thấy rằng các bài tập đó rất hữu ích.

Mới đây, một người bạn của tôi bị gãy cổ tay. Cổ tay được bác sĩ khoa chỉnh hình cố định và ông bác sĩ đã bảo rằng phải mất 3 tháng để xương cổ tay lành hẳn. Sự chẩn đoán và tiên lượng bệnh đã được một bác sĩ thứ hai xác nhận ngay sau khi bó xương.

Tôi đề nghị bạn tôi hỗ trợ việc chữa trị bằng việc áp dụng bài tập: ***Dan kết tủy xương.***

26 Chữa bệnh bằng phương pháp Quán Tưởng



Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần và nhìn thấy các đầu xương gãy như hình thể hiện tại của chúng. Nhìn thấy các đầu gãy chạm vào nhau. Nhìn thấy và cảm nhận tủy xương chảy từ đầu này qua đầu kia. Nhìn thấy tủy màu trắng được đưa đi trong luồng ánh sáng màu xanh đang chảy xuyên theo dòng máu đỏ, nhìn thấy những mạch máu nhỏ qua lại giữa hai đầu xương tạo thành một mạng đan kết nối hai đầu xương lại gần hơn. Nhìn thấy hai đầu xương được đan kết với nhau thật hoàn hảo cho đến khi bạn không thể nhìn thấy dấu xương gãy nữa thì hãy mở mắt ra.

Tôi bảo cô ấy lặp lại bài tập sau 3 - 4 giờ lúc tỉnh thức, mỗi lần 3 phút. Với bài tập này, có thể

Hình ảnh về sức khỏe của bạn 27

nhìn thấy được kết quả đáng kể trong một hay hai tuần. Sau 3 tuần, bạn tôi đến gặp bác sĩ để kiểm tra định kỳ. Bác sĩ đã rất đỗi ngạc nhiên nên dùng X quang kiểm tra lại ngay để xác định lại nhận định ban đầu của ông. Theo kinh nghiệm của bản thân ông thì loại xương gãy này cần đến 3 tháng mới lành hẳn được. Bác sĩ đã không thể giải thích được kết quả mà ông đang nhìn thấy.

Bạn tôi nói rằng khi cô ta rời khỏi văn phòng bác sĩ, cô ấy đã run lên vì kích động bởi hiện thực của những gì cô ấy đã làm cho chính mình

Quán tưởng - tạo ra hình ảnh - là một quy trình đơn giản. Nó có nghĩa tìm thấy, khám phá hay tạo ra bức ảnh trong suy nghĩ, một hình thái của tâm trí. Hình thái tưởng tượng này - mà vẫn là thật - có tất cả mọi tính chất của các sự kiện, sự vật hay tình thế mà chúng ta có thể nhìn thấy trong thực tại lúc tỉnh thức mọi ngày. Sự khác nhau là ở chỗ, không giống như các vật thể được nhận biết khi còn thức, chúng không có khối lượng hay thể tích. Nói ngắn gọn, chúng không phải là thực thể. Tuy vậy, chúng có năng lượng, chúng ta có thể nghĩ về những hình ảnh này như là những đứa con tâm hồn. Chúng ta sản sinh ra chúng để chúng hành động thay cho chúng ta như là tác nhân chữa bệnh; rồi bằng năng lượng mà chúng đang có, chúng tiếp tục kích thích quá trình chữa bệnh lên chính chúng.

28 Chữa bệnh bằng phương pháp Quán Tưởng

Khi khám phá hay sáng tạo ra các hình ảnh này, chúng ta bị thu hút vào một quá trình đầy ý nghĩa. Các hình ảnh này cũng thật như các cảm xúc của ta và cũng đầy ý nghĩa như các giấc mơ khi ngủ. Hiển nhiên là chúng ta tạo ra một thực tại chủ quan, nhưng dù sao nó cũng là một thực tại với đầy đủ năng lực tác động lên cơ thể chúng ta và nói với chúng ta nhiều hơn về con người thật của mình.

Trong chương này, chúng ta sẽ thảo luận cách chuẩn bị tâm trí để thực hiện việc mừng tụng và hướng thực tại nội tâm của chúng ta đến với sức khỏe của mình. Chúng ta sử dụng tất cả các khả năng thông thường mà chúng ta có sẵn.

Chuẩn bị tâm trí

Có 4 khía cạnh cần chuẩn bị tâm trí vào việc chữa trị bằng quán tưởng. hai khía cạnh đầu tiên là một phần của mọi bài tập quán tưởng. Tôi gọi các yếu tố này là *Dự định* và *tĩnh lặng*. Hai cái thứ nhì là một phần của trải nghiệm quán tưởng như là một khối chung. Tôi gọi hai yếu tố này là *thanh lọc* và *thay đổi*.

_ Dự định

Quán tưởng có quan hệ trực tiếp và rất nhanh với dự định, hành động của tâm trí đang hướng tới sự chú ý và hành động của chúng ta. Tất cả

Hình ảnh về sức khỏe của bạn 29

chúng ta đều biết về “Dự định”. “Tôi dự tính đi nghỉ vào tháng sau” chúng ta nói và lập ra kế hoạch sao cho tương ứng. Dự định hướng dẫn chúng ta trong tất cả mọi việc dù lớn hay nhỏ. Khi chúng ta mở máy thu hình thì đó là vì chúng ta dự tính xem các chương trình. Dự định là sự biểu lộ tích cực những ham muốn của chúng ta, được truyền dẫn qua hệ thống sinh lý. Nó thường thể hiện bằng hành động - hành động thể chất hay tâm trí. Nói đơn giản, đó là những gì chúng ta ao ước đạt được.

Những gì mà dự định có thể làm được đối với việc mừng tượng và chữa bệnh? Khi chúng ta thực hiện bài tập quán tưởng, chúng ta luôn luôn bắt đầu bằng việc định nghĩa và làm rõ dự định của mình - đó là những gì chúng ta sẽ đạt được khi thực hiện bài tập. Ví dụ, nếu bạn muốn chữa lành cái xương bị gãy, hãy nói với chính mình trước khi bắt đầu bài tập rằng bạn đang thực hiện nó để nối lại xương. Bạn đang hướng dẫn chính mình từ bên trong. Bạn có thể nghĩ về nó như một loại chương trình vi tính dành cho tâm trí của bạn, sao cho nó chỉ tập trung vào quy trình mà bạn đang làm việc. Khi bạn nói với mình rằng bạn đang hoàn thành một nhiệm vụ đặc biệt và bạn biết nó rất rõ thì sự thành công trong việc sử dụng nó là điều chắc chắn.

Dự định tùy thuộc vào ý chí, đơn giản đó là nhịp sống đã cho phép chúng ta chọn lựa. Mỗi

30 Chữa bệnh bằng phương pháp Quán Tưởng

chúng ta đều có ý chí và nó được phản ảnh qua những chọn lựa mà chúng ta thực hiện hàng ngày. Mọi ngày, khi chúng ta thức dậy, mặc áo quần, đi làm việc, thực hiện công việc của mình - hay là đọc cuốn sách này, tất cả mọi hoạt động đó là hành động của ý chí.

Khi chúng ta tạo cho ý chí một hướng đi, lúc đó chúng ta có dự định. Dự định là ý chí có định hướng, và đó là điều thiết yếu đối với tất cả công việc tự chữa bệnh bằng quán tưởng. Bằng việc sử dụng óc tưởng tượng, chúng ta hướng dẫn ý chí đi vào trong để tìm lối đi mới cho chính mình, đem lại cho chúng ta một sức khỏe tốt hơn và cuộc sống phong phú hơn. Chúng ta trở thành ông chủ có ý thức của cuộc đời mình.

Trong cuộc sống thường ngày, hầu như chúng ta sử dụng ý chí của mình tập trung vào các sự kiện bên ngoài, hoặc là chúng ta phấn đấu để đạt được cái gì đó từ thế giới, hay chúng ta phấn đấu để tạo hình cho thế giới bên ngoài về nhu cầu của chính mình (cho những cái mà chúng ta nghĩ là nhu cầu của mình). Chúng ta quên rằng chúng ta có thể chuyển ý chí đó, cùng sức mạnh của dự định hướng đến chính mình để thay đổi và chịu trách nhiệm cuộc sống của mình. Ý chí được chuẩn bị sẵn sàng, dự định có ý thức, chính là tâm điểm của việc chữa lành bệnh bằng quán tưởng. Trong nhiều trường hợp chúng ta hướng

những nỗ lực giúp chính mình sang người khác, chịu trách nhiệm với mọi thứ, bởi chúng ta đã điều kiện hóa rằng mình không dùng ý chí của mình cho chính mình. Việc chữa bệnh bằng quán tưởng cho chúng ta cơ hội đạt được nhiều độc lập và tự do hơn. Một số người còn lưỡng lự trước cơ hội này nhưng một khi họ đã được trải nghiệm lợi ích đó thì họ sẽ vui vẻ hơn thay vì lo sợ. Những gì cần nhớ đối với nhiều người, đó là họ không làm cho ai, kể cả chính họ khi bị thiệt hại thì họ nên sử dụng sự tưởng tượng của mình để đóng góp vào việc tự chữa lành bệnh.

— Tĩnh lặng

Yêu cầu thứ hai đối với việc chuẩn bị tâm trí để chữa bệnh bằng tưởng tượng là “Tĩnh lặng”.

Môi trường chữa bệnh đòi hỏi hai loại tĩnh lặng: bên ngoài và bên trong. Sự yên tĩnh bên ngoài giúp cho chúng ta tập trung vào việc hướng vào bên trong. Sự sao nhãng và tất cả các phiền toái hàng ngày cản trở loại chú ý này. Chúng ta không cần đến tu viện hay hang động để quán tưởng nhưng chúng ta cần tránh những ảnh hưởng gây khó chịu của các tiếng ồn khuấy động. Mặt khác, những loại tiếng ồn nào đó lại có thể giúp làm tăng nhanh sự yên tĩnh nội tâm: tiếng chim, âm thanh của thời tiết, ngay cả âm thanh trầm trầm của xe cộ từ xa (cả tiếng còi xe nữa). Nếu

32 Chữa bệnh bằng phương pháp Quán Tưởng

chúng ta không tức giận vì các âm thanh hay phải trợ người làm lơ chúng thì các âm thanh đó có thể trở thành một phần trong bài tập của chúng ta. Nếu bạn chủ động nỗ lực loại trừ các âm thanh đó thì bạn sẽ quá bận rộn chú ý đến nó và bạn sẽ bị kẹt cứng trong quá trình mừng tượng.

Một số người nói với tôi là họ đã thực hiện bài tập trên xe buýt hay trong tàu điện ngầm, điều này thể hiện sự ổn định mạnh mẽ đến chừng nào. Tuy nhiên, tôi không đề xuất kiểu thực hành này (trừ phi bạn đang xử lý một rối loạn mà vì nó bạn phải thực hiện bài tập nhiều lần trong ngày) bởi vì điều đó giúp cho việc kết hợp chặt chẽ công việc mừng tượng vào trong các hoạt động theo thói quen trong ngày. Việc mừng tượng, là công việc không có nỗ lực, là một chức năng đặc biệt, không phải là một thói quen khác được thêm vào trong danh mục làm việc của bạn. Đừng sử dụng các bài tập mừng tượng để làm khuây đi nỗi buồn chán khi đi trên xe buýt đến chỗ làm việc. Việc mừng tượng chữa bệnh có các điều kiện riêng của nó và nó hoạt động tốt trong không gian riêng của mình, đối với vấn đề đó, một khoảng thời gian riêng. Nói chung, tôi đề nghị rằng, bạn cần thực hiện các bài tập mừng tượng ba lần trong ngày - trước khi ăn điểm tâm, vào lúc chập choạng tối và trước giờ đi ngủ.

Khía cạnh bên trong của việc tĩnh lặng là sự thư giãn. Bạn có lẽ nhận thấy trong hai bài tập

tôi mô tả trước đây với sự hướng dẫn phải thở ra. Tôi sẽ nói nhiều về cách thức hữu dụng nhất để thở trước khi bắt đầu bài tập mừng tượng, nhưng tại đây, tôi muốn chỉ ra điều đó cho việc mừng tượng mà tôi miêu tả, thở ra một hay nhiều lần tùy trường hợp là điều rất thuận lợi để tạo ra sự thư giãn ở mức độ nhẹ.

Thiên định hay thư giãn sâu đại loại như thế không phù hợp ở đây. Thật ra, nó có thể làm cho bạn ít cảnh giác hay thậm chí làm cho bạn buồn ngủ và thế là bạn không thể đáp ứng được bài tập quán tưởng. Trọng tâm không phải là trở nên thư giãn mà là tưởng tượng và nhớ lại. Chú ý nâng cao sự tỉnh thức, là trạng thái cần có của tâm trí và hoạt động mừng tượng tự nó tạo ra sự chú ý rất cao.

Giờ đây, nếu như bạn hoàn toàn căng thẳng và bài tập thở ra không phù hợp để tạo được sự thư giãn nội tâm, thì có một bài tập thư giãn bổ sung dành cho bạn trong chương 5. Nhưng hãy nhớ, thư giãn sâu thì không đạt.

— Thanh lọc

Khía cạnh thứ 3 của công việc mừng tượng là thanh lọc. Không phải tất cả các bài tập mừng tượng đều có sự thanh lọc, nhưng thanh lọc là một trong những bước quan trọng nhất trong việc khai mở chính bạn để trở thành nhất thể.

34 Chữa bệnh bằng phương pháp Quán Tưởng

Các hệ thống y học cổ xưa nhất đều sử dụng quy trình thanh lọc. Ví dụ, các bác sĩ Ai Cập đưa vấn đề tắm gội trở thành một yêu cầu của việc chữa trị, cũng giống tất cả các nền văn hóa của thế giới cổ đại, Đông, Tây đã làm. Người La Mã rất nổi tiếng về các kỹ thuật làm thuần khiết và tắm gội tiên tiến tại các nguồn suối chữa bệnh của họ. Phương pháp tắm hơi hiện đại và thủy liệu pháp châu Âu đều phát khởi từ quy trình thanh lọc cổ xưa để có được sức khỏe. Người Do Thái cổ đại xây dựng một nghi thức làm thuần khiết có tên gọi là *MIKVAH*, đó như là một sự nhắc nhở về nhu cầu đối với sức khỏe của con người vì nó là một buổi lễ Sabbath (chính từ Sabbath có nghĩa là một ngày làm cho sạch sẽ).

Phản ứng thông thường đối với sự thanh tẩy được cảm nhận như là cảm giác được nhắc bỏ gánh nặng, điều mà hầu hết chúng ta đều trải nghiệm ở mức độ nhỏ nhất khi chúng ta tắm. Trải nghiệm lâm sàng đều xác nhận cho ý nghĩa nội tâm của việc thanh lọc. Hãy xem xét nhiều trạng thái và bệnh tật có tương quan đến “sự đen tối” và “bẩn thỉu”. Nhiều bệnh dịch nhiễm khuẩn cấp tính đã làm giảm nhanh dân số thế giới đều phát sinh trong những môi trường sức khỏe con người đã suy kiệt và điều kiện mất vệ sinh. Trong chính thời đại của chúng ta, căn bệnh mãn tính xảy ra trong vùng khí hậu có không khí, đất và nước bị ô nhiễm ngày càng nhiều.

Các bệnh tâm thần, bao gồm các trạng thái loạn thần kinh, được đặc điểm hóa bởi những ý nghĩ “bẩn thỉu” như là tưởng tượng bạo dâm và các hành động có liên quan đến tội lỗi như thủ dâm. Những con người cực kỳ sầu não, suy nhược thường không tư vấn tất về mặt thể chất và như người bị loạn thần kinh trở nên ngày càng bẩn thỉu vì họ không còn quan tâm đến các quan hệ xã hội và thiếu năng lượng thể chất cần cho việc làm sạch cơ thể họ. Một ví dụ về thái cực này trong thời đại ngày nay dù rằng đang phổ biến những người vô gia cư không may mắn đang mang nặng các túi chứa các đồ thừa, không thể phân biệt được nam hay nữ giới bên dưới cái áo choàng cấu ghét. Ý nghĩa ban đầu của từ “Điên” là “không sạch sẽ”.

Khi nói rằng, thanh lọc cần thiết cho việc mừng tượng, tôi muốn nói nhiều hơn nữa chứ không riêng về sự sạch sẽ thể chất. Không một chủ kiến về điều này, tôi muốn nêu lên; để được khỏe mạnh cần phải “sạch sẽ”, theo tất cả các nghĩa của từ này. Riêng về mặt đạo đức, chúng ta muốn hỏi chính mình về mức độ trong sạch của chúng ta trong khi tương tác với người khác. Nhiều người mong mỏi được thoát khỏi bệnh tật như một phần trong quyền thừa kế của họ. Tuy vậy, họ lừa dối chính họ khi họ thấy không có sự liên kết giữa ốm đau và các hành vi cấu thả của

36 Chữa bệnh bằng phương pháp Quán Tưởng

mình. Và các kinh nghiệm kết thành từ tội lỗi và sự trừng phạt bản thân - ngay cả khi họ đã chết cùng với những “*cổ đại bản thủ*” của họ.

Không biết bao nhiêu lần chúng ta nghe câu nói này: “Cơ thể không bao giờ nói dối”. Theo kinh nghiệm của tôi, điều đó được áp dụng vào sức khỏe có thuộc tính luân lý và đạo đức của chúng ta, cũng như thói quen ăn uống, thể dục và thái độ đối với công việc. Với mỗi người trong chúng ta, bất kỳ một sự vô ý về luân lý và đạo đức đều được cơ thể ghi nhận và gây ảnh hưởng ngược lại hoạt động của đời sống tâm hồn và thể chất.

Sự vô ý mang tính đạo đức không có nghĩa chỉ đối với khi bạn lừa dối có chủ ý và làm hại người khác. Vấn đề phức tạp hơn nhiều. Bạn có thể lừa dối chính bạn.

Một bệnh nhân mắc bệnh ung thư đến gặp tôi. Bệnh ung thư đã truyền phía bên mẹ của người đó liên tiếp 4 đời. Trong mỗi đời, một người anh em nam giới của nạn nhân ung thư có những hành xử mang lại xấu hổ, nhục nhã, đổ vỡ cho gia đình. Tất cả những người bị ung thư đều là người chủ gia đình và biết rõ về hành vi của người ruột thịt kia. Họ thường chọn việc giữ kín mọi chuyện, mất hết tinh thần và cam chịu sâu khổ riêng tư.

Với ví dụ của người bệnh đó, người thân lạc lối là một kẻ bài bạc chuyên nghiệp, nợ nần kinh khủng và làm cho gia đình khánh kiệt. Người

bệnh của tôi đã lấy tiền của gia đình để cố gắng thanh toán các món nợ của người anh em mình. Gia đình ông ta cam chịu và không biết tại sao. Thực tế mà nói, bệnh nhân của tôi đang ăn cắp không có chủ tâm chính gia đình mình. Hơn nữa, anh ta đã nói dối khi không nói ra với toàn bộ gia đình về những gì đang xảy ra. Đời sống đạo đức của ông ta bị tổn hại (ông ta là người thật thà, trung thực) bởi vì ông ta hỗ trợ cho hành vi tiêu cực của người anh em mình.

Khi chúng tôi làm việc với nhau, bệnh nhân của tôi đi đến quyết định sẽ thông báo cho toàn bộ gia đình biết về tình trạng của người anh em mình. Khi điều đó được thực hiện, không khí trong nhà trở nên nhẹ nhàng, dễ chịu và những người còn lại trong gia đình đến gặp trực tiếp để giúp đỡ người anh em đó. Kết quả là người đó chấp nhận đi chữa trị nhưng xin giấu kín tên tuổi.

Đối với bệnh nhân của tôi, ông ta cảm thấy gánh nặng đã được nhấc khỏi bản thân và bắt đầu đi vào quá trình thuyên giảm bệnh.

Để chữa lành chính mình, chúng ta phải bắt đầu bằng cách “làm sạch hành động của mình”. Đây là một phần của hành động có ý thức của ý chí mà tiếp theo là sự khai mở của con mắt hình tượng, một phần của quyết định thực hiện một cái nhìn trong sáng, đầy khó khăn về phía mình và phải cởi mở để hiểu được những gì cơ thể và cảm giác đang nói với chúng ta.

38 Chữa bệnh bằng phương pháp Quán Tưởng

Bằng cách sử dụng hình ảnh, chúng ta có thể làm sạch sự chối bỏ của mình rằng mọi việc đều sai, tẩy sạch ảo giác của mình và chiếu rọi ánh sáng lên các hình mẫu tiêu cực quen thói của mình. Sau đó, chúng ta có thể gặp được căn bệnh nhẹ trong người và tự chữa lành bệnh.

Thanh tẩy làm sạch là một phần trong việc chữa trị và cùng nhau tạo nên một không gian cho các hình mẫu mới, lành mạnh nổi lên, cho sự phát triển tích cực và tổng thể.

Một bài tập thanh lọc bằng hình ảnh cũng là cách tuyệt vời để chuẩn bị chính mình cho ngày làm việc. Bạn có thể tìm được bài tập thanh lọc trong chương 5.

— Thay đổi

Tôi có ngụ ý khi nói rằng “Thay đổi” là một yếu tố của việc chữa trị bằng mường tượng.

Các nhà vật lý lượng tử hiện đại và các nhà thầy phù thủy Trung quốc đều nói rằng: Những gì mà ta trải nghiệm chủ quan như thời gian, hình ảnh giới hạn của thực tại thực sự là một dòng liên tục của những thay đổi. Toàn bộ hệ thống y học truyền thống Trung Quốc đặt trên cơ sở cho rằng bệnh tật đồng nghĩa với sự tắc nghẽn dòng chảy - theo cách nói khác, có sự cản trở đối với việc thay đổi bản chất của sự vật.

Chúng ta cố gắng giữ chặt những gì ta nghĩ như là “hoàn cảnh tốt” và trong việc cố giữ đó, chúng ta xiết chặt, kháng cự lại những đau đớn và không vui có thể xảy ra, để rồi chạy đập đầu vào cái rất đau đớn mà chúng ta đang cố tránh né. Điều hợp lý là khi hành động giữ chặt cái gì đó không vĩnh cửu, giả vờ rằng đó là vĩnh cửu hẳn sẽ đưa đến phiền toái. Hầu hết các trường hợp, phiền toái xảy ra là một căn bệnh thể chất.

Tất cả mọi người tôi quen, những người đã từng thực hiện việc mừng tượng đều báo cáo lại rằng “cảm giác tốt hơn” đến cùng với việc “buông xả” mọi việc, mọi ý tưởng, những chủ kiến về chính họ hay người khác - bằng việc bỏ hết những nỗ lực ngăn chặn dòng chảy của các sự kiện cuộc đời. Họ không trở thành người tuân theo thuyết định mệnh hay ngồi một cách thụ động bên bờ sông nói rằng: “Những gì đến thì sẽ đến”. Khác hơn, họ chủ động buông xả nỗi tuyệt vọng liên quan đến việc xác định bản thân bằng những trải nghiệm, sự vật và tình huống giới hạn cứng nhắc. Quá trình buông thả trở nên sâu hơn thì ý nghĩa của sự khỏe mạnh cũng như thế.

Mừng tượng và dòng chảy cùng với quy trình của mọi thay đổi có sự liên kết không thể nào tách được.

Điều này có thể tùy thuộc vào chức năng trái - phải của bộ não. Đó là não phải dường như liên kết với trực giác và việc tạo ra hình ảnh,

40 Chữa bệnh bằng phương pháp Quán Tưởng

trong khi não trái dường như kết nối với chức năng luận lí, ngôn từ và các suy nghĩ theo lý trí. Để buông xả cho trí tưởng tượng được tự do, cho những hình ảnh không có nguyên nhân xuất hiện thay vì cứ nói, suy nghĩ theo trình tự, để làm cho chúng ta chấp nhận chịu thua dòng chảy của mọi việc. Khi chúng ta hoàn trả trí tưởng tượng về vị trí tương xứng của nó với sự suy nghĩ theo luận lý thì chúng ta đã rộng mở chính mình để thay đổi và làm mới lại. Chúng ta đã cho mình một cơ hội để tận hưởng một chuỗi bất biến những khoảnh khắc - hiện tại, khi nó hiển lộ.

Điều này hoàn toàn ngược lại với trải nghiệm thường xuyên của chúng ta, trong đó, chúng ta thường tập trung vào quá khứ hay tương lai. Khi chúng ta làm điều này, chúng ta tập trung vào sự không liên tục hơn là vào dòng chảy. Chúng ta kết nối mình với những điểm cố định và gắn chặt vào các điểm đó một kiểu nguy hại về phán xét và ý nghĩa. Ví dụ, chúng ta nghĩ về chúng ta như “những người tốt nghiệp trung học vào ngày 7 tháng 6 năm 1953”, hay chúng ta nói rằng “cuộc tấn công cảng Trân Châu xảy ra vào ngày 7 tháng 12 năm 1941” rồi chúng ta gắn chặt các sự kiện này vào một tập hợp các ý nghĩ, hồi tưởng, cảm giác, dự đoán và quan điểm. Các sự kiện trở thành những kỷ niệm nhỏ hóa cứng và chúng ta dùng chúng để bao bọc quanh mình. Theo kiểu

giống như vỏ sò vậy, cái vỏ sò theo thời gian trở nên càng lúc cứng hơn để vượt thắng trong cuộc sống bình thường. Nếu chúng ta chỉ có thể ghi nhớ chính sự kiện mà không có một lời chú giải, không có cá nhân hóa phán xét việc thích hay không thích mà con người đã quen làm, chúng ta sẽ không bị kẹt bởi cái gọi là “cảm thấy bị đồng hóa” có thể đưa chúng ta đến với bệnh tật và rối trí vì bất hạnh.

Một khi chúng ta đã làm cho hòa hợp để thay đổi, chúng ta có thể nhận thấy những trái ngược nghịch lý mà nhiều người đang sống. Hầu hết chúng ta đều có khuynh hướng xem mình là một thực thể tháo vát, dường như độc lập đầy tính cá thể đang hoạt động để tạo hình số phận của mình. Tuy vậy, cùng lúc đó, chúng ta thường sợ hãi việc trở nên “khác với” mọi người. Mặc dù cảm thấy thỏa mãn sâu sắc khi nghĩ về chính mình là người độc lập, trong thực tế thì chúng ta thường chống lại các cách thức mới mẻ khi nhìn sự vật, điều đó là một dấu hiệu minh chứng thực sự về cá nhân và sự độc lập. Chúng ta thích coi mình không giống và độc lập hơn những người khác. Nhưng đối với một số người, cảm nhận này ẩn chứa sự van xin, chấp thuận của xã hội - đó là sự giống nhau, tương tự.

Trong thế giới vật chất, chúng ta phấn đấu để đứng vững bằng cách trở nên giàu hơn, nhiều sự thành đạt hơn người khác, nhưng khi chúng ta nổi

42 Chữa bệnh bằng phương pháp Quán Tưởng

lên trong xã hội, chúng ta thấy mình đang làm cho mình phù hợp với các chuẩn mực của những người giàu có khác. Cứ giả dụ là vậy, có nhiều tự do để nuông chiều ý thích của bạn khi bạn có nhiều tiền, nhưng những người giàu có thể trở nên buồn chán với cuộc sống xa xỉ của họ, những người còn lại như chúng ta lại cảm thấy mệt mỏi trong nỗ lực kiếm tiền. Sự thay đổi không thể xảy ra đối với những người chỉ thay đổi hoàn cảnh bên ngoài. Quán tưởng về thể xác và tâm trí là sự khởi đầu của quy trình cảm nhận chính mình để trở thành cá thể thực sự, để ta có thể sống thoải mái hơn trước những thay đổi. Bằng cách khích lệ chúng ta quay lưng với thế giới cứng nhắc của hàng hóa và diện mạo, bề ngoài. Việc quán tưởng giúp chúng ta vứt bỏ những hành vi và thái độ co khít thường có tác động ngược vào sức khỏe của chúng ta.

— Dự định, tĩnh lặng, thanh lọc và thay đổi - chúng là những thành tố thuộc trạng thái chữa trị bằng tâm trí. Bạn sẽ thấy các hoạt động của mỗi thứ xứng đáng với chính nó và đáng để thực hành. Khi bạn đọc tiếp cuốn sách, và học được cách sử dụng các thành tố đó để giúp việc chữa trị các vấn đề phiền toái và bệnh tật đặc biệt của bạn, bạn sẽ trở thành không chỉ là người khỏe mạnh hơn mà còn là một người có nhiều tự do hơn, sẵn sàng trải nghiệm những tiềm năng vô tận mà cuộc sống mang lại.

CHƯƠNG



QUY TRÌNH QUÁN TƯỢNG

Sự kết nối giữa tâm trí và cơ thể

Điều gì sẽ xảy ra trong tâm trí và cơ thể chúng ta khi thực hiện việc mừng tượng. Làm thế nào mà một hiện tượng phi vật chất như việc mừng tượng lại thay đổi được vật chất của cơ thể chúng ta. Như tôi đã đề cập đến, khoa học nghiên cứu đã không khảo sát hiện tượng chữa lành bệnh bằng việc mừng tượng một cách thấu đáo và có phương pháp, mặc dù một số nghiên cứu nào đó đã chứng minh có mối liên kết nhất định giữa tâm trí và cơ thể. Nhưng có thể rút ra từ những kinh nghiệm lâm sàng, hoạt động của cuộc sống chúng ta và sự sáng suốt của các nền văn hóa để có được sự hiểu biết về quy trình quán tượng.

Cảm xúc, cảm nhận và hình ảnh

Điểm then chốt của quy trình quán tượng nằm trong sự kết nối giữa cảm xúc, cảm nhận và hình ảnh.

44 Chữa bệnh bằng phương pháp Quán Tưởng

Chúng ta hãy bắt đầu với cảm xúc. Người ta thường nghĩ đến cảm xúc bao gồm chỉ là những cảm giác như là hạnh phúc, giận dữ, thỏa mãn và buồn bã. Tôi thấy cảm xúc rộng hơn nhiều bởi những phản ứng của chúng ta đối với sự kích thích. Nghĩa đơn thuần của cảm xúc là “sự chuyển động từ...”. Vì thế, cảm xúc tương tương với hoạt động và sự hoạt động là bản chất của cuộc sống. Đôi khi, sự hoạt động của chúng ta có hình thái của cảm giác nội tâm như là hạnh phúc, giận dữ, thỏa mãn và buồn bã, các trạng thái cảm giác có suốt cuộc đời và tác động lại bên trong chúng ta; đôi khi chúng có những hình thái của hành động thể chất hay phản ứng bộc phát như việc thể hiện sự giận dữ hay ngạc nhiên. Theo cách nghĩ của tôi, không thể có cuộc sống nào không có cảm xúc - nghĩa là không có hoạt động được trải nghiệm khi đáp ứng lại các nguồn kích thích. Cảm xúc là cuộc sống, và cảm xúc có cả hai hình thái, hình thái hướng ngoại là các hành động và phản ứng, hình thức hướng nội là các cảm giác.

Cảm xúc liên kết mật thiết với hình ảnh. Mỗi một cảm xúc có thể thể hiện chính nó bằng hình ảnh. Cách đơn giản để bạn chứng minh điều này là hãy yêu cầu bạn “nhìn” vào bất kỳ cảm giác nào bạn có. Nếu bạn thấy hạnh phúc, hãy hỏi bạn: hạnh phúc đó trông như thế nào. Nếu bạn yêu thích thể thao, hỏi chính mình sự yêu thích

đó trông như thế nào, nếu bạn không thích sự ngu dốt thì hãy hỏi bạn sự ngu dốt đó giống cái gì. Trong mọi trường hợp, tôi xin cam đoan với bạn là có một hình ảnh sẽ đến với bạn. Đó là hình ảnh của bạn. Không người nào trên thế giới có được một hình ảnh giống hệt như cái của bạn. Đó là hình thái thị giác của cảm giác trong bạn. Hình ảnh tạo nên hình thái cho cảm xúc.

Với 15 năm kinh nghiệm lâm sàng trong hoạt động quán tưởng, tôi chưa gặp được một người nào có khả năng mừng tượng mà lại không thể tạo được một hình ảnh cho cảm giác của họ.

Hình ảnh là hình thái tâm trí của cảm giác. Nhưng cũng có một hình thái thể chất - sự cảm nhận. Một cảm giác có sự cảm nhận thể chất tương ứng với nó. Ví dụ, khi chúng ta nổi giận, chúng ta cảm thấy tức nghẹn nơi ngực. Khi bạn hạnh phúc, bạn thường trải nghiệm một cảm giác nhẹ nhàng toàn thân. Cũng như cảm xúc mới có cảm nhận thể chất đi kèm, hình ảnh cũng thế. Không có hình ảnh nào mà không có cảm nhận đi kèm.

Trong việc mừng tượng, chúng ta sử dụng hình ảnh để thay đổi cảm xúc hay sự cảm nhận của chúng ta. Về bản chất bạn dùng hình ảnh để sáng tạo và tác động vào các trải nghiệm của bạn. Đây là cách bạn làm điều đó: Trong khi bạn làm việc với hình ảnh và thay đổi chúng, bạn đồng thời thay đổi và tạo ra sự cảm nhận và cảm giác

46 Chữa bệnh bằng phương pháp Quán Tưởng

đi cùng với hình ảnh. Khi hình ảnh thay đổi, cảm xúc cũng thay đổi và cảm nhận cũng thay đổi. Giống như hai vế của một đẳng thức, cảm xúc và hình ảnh tương đương với biểu thức của cùng thực tại, và cảm nhận được gắn liền với cả hai. Khi bạn thay đổi hình ảnh, bạn thay đổi cả đẳng thức. Rồi bạn sẽ thấy rằng hình ảnh là con đường dẫn đến sức khỏe tốt, cả về thể chất lẫn tâm trí.

Với trải nghiệm của mình về quán tưởng, điều đó không làm tôi ngạc nhiên - vì tôi đã nghiên cứu các hệ thống y học khác - khi biết rằng tất cả các nền văn hóa và truyền thống đã liên kết hướng di chuyển lên trên với sự huyền diệu, với huyền thoại của các chuyến bay, với tính nghiêm khắc của mối ràng buộc và giới hạn của hành xử theo thói quen hàng ngày cùng các hoạt động tìm kiếm con đường mới, những cách mới để tồn tại.

Nhớ lại chính mình

Khi chúng ta nghĩ về việc chữa lành bệnh, chúng ta đang nghĩ về việc trở thành nhất thể. Trở thành nhất thể có nghĩa là đặt chúng ta trở lại cùng nhau và khi bị bệnh, chúng ta đã rẽ rời ra theo một mức độ nào đó. Chữa trị có nghĩa là chúng ta trở về với nhất thể của ta.

Mô hình dành cho chức năng chữa bệnh khi trở thành nhất thể đã được tạo hình hơn 5 ngàn năm trước ở đất nước Ai Cập cổ đại theo câu

chuyện về thần Orisis, người bị em mình là Seth sát hại. Cơ thể của ông ta bị chặt thành 14 phần, mỗi phần chôn ở một nơi nào đó trên đất nước Ai Cập. Vợ của Orisis là IRIS đi thu nhặt các phần bị chôn dấu đó và đưa Orisis trở lại cuộc sống bằng cách nhớ lại ông ta, bằng cách ráp tất cả các phần đó lại cùng với nhau.

Nghĩa đơn thuần của việc gọi nhớ là kết nối lại phần này của cơ thể với một phần khác. Cơ thể bao gồm thể chất, tâm trí và cảm xúc. Việc ráp đặt chính chúng ta lại với nhau bao gồm cả 3 thứ đó. Nhớ còn có nghĩa là gọi lại. Việc gọi nhớ lúc đó sẽ có ý nghĩa là phục hồi cho chúng ta trở thành nhất thể bằng cách gọi lại sự nhất thể và đặt tâm trí và thân xác lại cùng nhau. Quán tưởng là cách làm của tâm trí để nhớ và gọi lại. Hành động nhìn vào hình ảnh nội tâm là để nhìn thấy theo tổng thể cũng là sự tương tự của tâm trí đối với việc gọi nhớ về thể chất.

Nếu sức khỏe và nhất thể phù hợp với việc quên lãng thì điều tiếp theo là bệnh tật, vì bệnh tật tương ứng với sự quên lãng. Khi chúng ta đánh mất nhất thể của mình, điều mà bệnh tật nói với chúng ta đã xảy ra, lúc đó, chúng ta đã quên lãng chính mình. Giải phẫu có thể là một nỗ lực để nhớ lại ở mức độ thể chất. Quán tưởng là một quá trình tương tự ở mức độ tâm trí- và có thể tác động vào việc nhớ lại ở mức độ thể chất.

48 Chữa bệnh bằng phương pháp Quán Tưởng

Thời xưa, các nhà triết học như là Plato đã coi cá nhân như là một thế giới nhỏ, như là một phiên bản nhỏ hơn của thế giới, quốc gia và vũ trụ. Bác sĩ quán tưởng là người cùng hướng với truyền thống toán đồ này. Bất kỳ một sự gãy đứt nào giữa cá nhân và thế giới lớn hơn - thế giới của gia đình và thế giới của xã hội - đòi hỏi sự sửa chữa được thực hiện trên toàn tuyến. Khi một người gọi nhớ lại lịch sử của chính mình, một “tác động tuyệt đẹp” xảy ra, đóng góp tuyệt đối vào việc tái cấu trúc toàn thể gia đình nhân loại.

Đây là điểm để liệu pháp chữa trị ngừng lại, theo ý nghĩa thống nhất và việc chữa lành bệnh bắt đầu, lúc đó, người bệnh trở thành “một người” đạt quá mức chữa lành các triệu chứng, hướng đến việc làm mới lại toàn bộ bản thể, khi đó bác sĩ có thể không còn cần thiết làm người hướng dẫn nữa.

Chăm sóc và chữa bệnh

Việc chữa lành bệnh có nghĩa là sự chấm hết của các triệu chứng. Bước đầu tiên của quy trình chữa bệnh xảy ra khi bạn bắt đầu *chăm sóc* cho mình. Y học quán tưởng nhấn mạnh trọng ý rằng, bạn phải giúp chính mình chữa bệnh cho mình, rằng bạn trở thành thầy chữa của mình tới chừng nào đó còn có thể được. (hiển nhiên, như bạn thấy, khi bạn gãy chân, bạn sẽ không cần thiết phải tin rằng tất cả những gì bạn cần

là một vài liều quán tưởng để sửa chữa cái chân bạn). Việc thực hành hình ảnh tâm trí có nghĩa là giúp bạn khám phá và sử dụng tiềm năng được thừa kế của chính bạn, trao cho bạn một công cụ, cho phép bạn giúp mình chữa trị chính mình và làm tăng thêm những gì bạn đang làm nếu như bạn đang được một bác sĩ hướng dẫn.

Tôi phát hiện ra rằng tôi có thể giúp bệnh nhân tốt nhất bằng cách tạo ra một tia lửa sáng tạo trong họ và cho phép họ tìm ra cách riêng để duy trì cân bằng trong họ. Tôi không chữa lành cho người bệnh, chỉ có họ mới chữa lành cho họ. Tôi dạy cho bệnh nhân các bài tập quán tưởng, từ đó trao cho họ công cụ giúp họ chăm sóc bản thân. Rồi, việc còn lại là tùy thuộc vào bệnh nhân có thể tạo ra được thuốc của riêng họ trong hành động thực thi nó hay không.

Khi một người được hướng dẫn thực hành quán tưởng, tình huống sẽ không giống như một cuộc trao đổi diễn ra theo ngôn ngữ của bức tranh. Bệnh nhân và người hướng dẫn ăn khớp với nhau trong một cuộc hợp tác tích cực đó, mỗi hành động tưởng tượng của bệnh nhân đòi hỏi người hướng dẫn có sự chủ động tương xứng với việc tiếp nhận hình ảnh. Tác động của việc tập trung hoàn toàn tâm trí của người đang quán tưởng khiến người đó nhớ lại những thông tin vốn có và năng lượng của các hình ảnh mà người đó tự nguyện gợi ra

50 Chữa bệnh bằng phương pháp Quán Tưởng

như là công cụ dùng để chữa bệnh. Và tất cả điều này phải được thực hiện trong trạng thái tâm trí tỉnh thức không có sự trợ giúp nào của người hướng dẫn. Người mừng tượng được kích lệ nhớ lại hình ảnh và những gì hình ảnh nói lên, không được quên nó và chờ đợi tình huống nào đó từ bên ngoài hay sự gợi ý ngầm để kích thích nó biến thành hành động.

Trong y học quán tưởng, khi lời hướng dẫn của tôi chấm dứt, bạn sẽ chuyển từ vai trò người bệnh thành thầy chữa của mình. Giống như các bài tập thể dục, kết quả của việc quán tưởng có hiệu quả nhiều hơn khi được thực hành đều đặn. Những lợi lộc của nó vừa là phần thưởng trực tiếp vừa là sự tích lũy dần, đem sự cân bằng mới mẻ vào trong những rối loạn mà bạn đang phải chịu đựng.

Theo kịp trật tự mới này là trách nhiệm của bạn và đó phải là một công việc đang được tiến hành. Những người có được sự mừng tượng sáng tạo và sự rèn luyện để sử dụng nó theo một kiểu có kết cấu rõ ràng trên cơ sở đều đặn sẽ có khả năng duy trì được trật tự và cân bằng trong cuộc sống tốt hơn những người thích cho bác sĩ hay các nhà liệu pháp thực hiện việc chữa trị cho họ. Tuy nhiên, tất cả mọi người đều có thể học được các kỹ thuật quán tưởng một cách hiệu quả. Một khi bạn đã để cho việc quán tưởng làm việc, bạn sẽ thấy chính mình cảm nhận nhiều hy vọng và tích

cực, bởi vì ánh sáng mừng tượng nội tâm đang chiếu sáng sự hiện hữu của bạn.

Hy vọng này là hiện thực. Sự khác biệt giữa suy nghĩ ước ao và hy vọng hiện thực là: Suy nghĩ ước ao luôn luôn có các trải nghiệm tiêu cực tương ứng với nó như là sự nghi ngại hay lo âu. Hy vọng hiện thực không có chiều hướng tiêu cực như vậy. Đó là sự xác định phẩm chất chuẩn mực và thường mang lại một cảm giác an bình.

Một vài bệnh nhân không muốn tham gia vào mối quan hệ đồng đẳng với bác sĩ của họ. Họ bám vào sự phụ thuộc cũ kỹ, tìm kiếm được nhiều thoải mái hơn khi dựa vào sự giúp đỡ từ bên ngoài, sự cứu giúp. Những người không thân thiện hay cô độc thấy rằng việc tiếp xúc của họ với bác sĩ là một trong những mối quan hệ có tính người. Họ duy trì sự tiếp xúc này trong vai trò một bệnh nhân lệ thuộc vào bác sĩ để được sống sót. Họ cảm thấy vô vọng và năng lượng bị hao tổn đến mức họ muốn bác sĩ làm hết mọi việc, không phải nhận lấy trách nhiệm cho việc mình phải tự chữa bệnh. Thế nhưng, quán tưởng sẽ giúp cả những người này khám phá được nguồn sức mạnh bên trong của họ.

Một lần nữa tôi cố gắng chứng minh cho mọi người thấy điều quan trọng đối với họ khi họ giúp đỡ chính bản thân. Dĩ nhiên, tôi hiểu rằng khi ai đó đang bị đau đớn thì khó mà bỏ qua một “sự dàn xếp nhanh” được. Thuốc Aspirin tác động

nhANH chóng làm cho cơn đau đầu biến mất để cho bạn có thể đi làm việc được. Nhưng khi bạn khảo sát cơn đau bằng con mắt mƯỜNG tượng bên trong của mình thì bạn khám phá được ý nghĩa biểu lộ trong cơn đau đó và bạn có thể chữa nó trên cả hai mức độ thể chất và tâm trí. Kết quả là, khi cơn đau càng dài và dữ dội thì những người đó chỉ có một con đường là uống thuốc.

Sự chia tách thân xác và tâm trí

Trong cuốn sách này sẽ thường xuyên đề cập đến thể xác - tâm trí. Như bạn đã biết, một số lớn người bao gồm hầu hết bác sĩ và các nhà khoa học, không xem thể xác và tâm trí là một thể thống nhất. Từ giữa thế kỷ thứ 17 về sau, khoa học đã đối xử với thể xác như là một thực thể riêng biệt có rất ít hoặc không có gì liên quan đến tâm trí hay cảm xúc. Ngay cả Freud, người đã đánh giá cao năng lực của cảm xúc và các nhà tâm lý học hiện đại cũng đồng thuận theo ý kiến này. Để đơn giản hóa vấn đề: các bác sĩ Y khoa nói rằng chỉ có thân xác tồn tại, các nhà tâm lý học nói rằng cảm xúc hiện hữu nhưng họ không thấy được mối liên kết tổng thể giữa cảm xúc và các hợp chất cấu thành cơ thể. Trong quá trình dùng trí óc phân cách thân xác ra khỏi tâm trí, từng cái vỡ vụn thành nhiều mảnh, đến nỗi các nhà chuyên môn y tế cứng nhắc phải hết sức

ngạc nhiên lên khi đụng đến các rối loạn về tai, chân, não bộ, tâm thần và vân vân. Trong thực tại, không bao giờ có sự phân chia thể xác và tâm trí và cũng chưa từng có điều đó. Thân xác và tâm trí là hai diện mạo của cùng tồn tại của con người. Thân xác là lượng còn tâm trí là chất. Vì vậy, ngay cả khi nhà lâm sàng học không thể xác định một sự rối loạn thể chất để cắt nghĩa cho sự phân nản về thể chất của bạn, ông ta nói: “Đó là bệnh anh tưởng thôi”, trong khi sự kiện về thể chất đó vẫn đang diễn ra. Nếu điều đó trong đầu óc của bạn thì nó cũng có ở trong thân xác của bạn nữa. Chúng tương tác lẫn nhau.

Anh chiếu của thể chất và cảm xúc

Quan điểm về cơ thể - tâm trí (tâm thể) làm cho chúng ta có thể thấy rằng các triệu chứng của thân xác là sự phản chiếu, là ảnh trong gương của các vấn đề cảm xúc. Thật vậy, cơ thể gồm cả thể chất và cảm xúc. Hai thành phần này cũng giống như hai mặt của một đồng tiền xu, không thể tách rời nhau được, mặc dù một cái bị che khuất khỏi tầm nhìn của chúng ta, trong khi cái kia hiển hiện rõ ràng.

Để nhìn thấy thể chất và cảm xúc đang hoạt động cùng nhau có thể đem lại nhiều lợi ích cho bạn, bởi vì khi thể chất và cảm xúc về chính mình được bạn hiểu rõ bao nhiêu thì bạn càng kiểm soát được mình bấy nhiêu.

Lấy trường hợp này làm ví dụ, một ông đang bị thiếu năng động mạch vành nên hơi thở rất ngắn và rất mệt mỏi. Trước đây ông ấy đã được giải phẫu tim hở và đã được yêu cầu tập thể dục và ăn kiêng. Ông ấy vẫn cứ thấy khó chịu. Ông ấy than phiền cảm thấy buồn bã và suy nhược cùng với các triệu chứng khác của thân xác. Trong khi thảo luận với tôi về cách thức mà ông ấy cảm nhận về cuộc sống, ông ấy khám phá ra rằng mình đã bị tan nát cõi lòng vì nghĩ rằng người vợ không yêu mình. Đây là mấu chốt của vấn đề. Nỗi buồn của người ấy không phải do bệnh tim mà cũng không phải do tình trạng của trái tim đã gây ra. Cả hai, trạng thái của cảm xúc và tình trạng thể chất được thể hiện bằng sự đau buồn vì hôn nhân và thiếu thốn tình yêu. Đây là hoàn cảnh mà sự rối loạn đang thể hiện chính nó cho mọi người biết. Sự nhiễu loạn này là một hiệu ứng của một nhiễu loạn rộng lớn hơn trong cuộc đời của người đàn ông. Việc giải phẫu đã xử lý một hiệu ứng của sự nhiễu loạn. Bây giờ thì ông ấy phải đối đầu với nguyên nhân theo bối cảnh bệnh tật của mình.

Mỗi phần của thân xác đều có phần cảm xúc tương ứng. Khi chúng ta nhận biết ý nghĩa của cảm xúc này, chúng ta cho chính mình một bối cảnh rộng lớn có quan hệ với thể xác của chúng ta. Điều này có nghĩa là mỗi triệu chứng hay hội chứng đều có một nguồn cội mà triệu chứng đó

đang kéo sự chú ý của chúng ta về đó. Không có kiến thức này, chúng ta thường chú ý rất ít đến quá trình chữa trị, không thoát khỏi các triệu chứng khó chịu.

Điều thường hay xảy ra là nếu như triệu chứng không mấy phiền toái thì chúng ta chẳng làm gì cả và nó tự biến mất theo thời gian. Trong các trường hợp này các cơ hội giáo dục do bệnh tật cung cấp đã bị tiêu phí. May mắn hay không may mắn, tùy thuộc vào quan điểm của mỗi người. Triệu chứng thường xuất hiện trở lại thậm chí nặng nề hơn và tâm thể của chúng ta cho chúng ta một cơ hội khác để hiểu rõ hơn về việc chúng ta là ai.

Trong bản kê các rối loạn trong chương 4, tôi cố gắng đưa ra đôi điều về bối cảnh và ý nghĩa của từng triệu chứng khi tôi nói khái quát về các bài tập quán tưởng dành cho các phiền toái mà chúng ta phải đối đầu.

Nhiều sự mất cân bằng giữa cảm xúc và thể chất có liên quan đáng kể với các mối quan hệ hay là các vấn đề về luân lý và đạo đức. Xem xét kỹ các yếu tố này một cách thường xuyên sẽ giúp cho chúng ta khuây khỏa. Bạn có lẽ sẽ nhận ra rằng khi thực hành các bài tập quán tưởng mà tôi đưa ra, một loạt các vấn đề liên quan đến nhiều người hay xã hội xuất hiện tự phát trước sự chú ý của chúng ta.

Hãy để cho thể xác và tâm trí nói chuyện với bạn và cho phép mình lắng nghe.

CHƯƠNG



THỰC HÀNH QUÁN TƯỞNG THÀNH CÔNG

.....

Con đường dẫn đến nhất thể

Việc quán tưởng thành công như thế nào theo một tỉ lệ trực tiếp khi hướng các giác quan của mình từ thế giới bên ngoài vào thế giới bên trong. Bằng việc hướng vào trong, bạn có thể tạo ra một hình ảnh tâm trí có thể kích thích cơ thể vật chất của bạn. Hình ảnh sẽ đến với bạn trực tiếp, miễn là bạn hướng ý chí và chú ý vào bên trong, xa hẳn với thế giới bên ngoài.

Tư thế khi quán tưởng

Vị trí của cơ thể có hiệu quả nhất khi quán tưởng là ngồi theo tư thế mà tôi gọi đó là tư thế Pharaoh: ngồi thẳng lưng trong một cái ghế có lưng dựa thẳng và hai tay vịn, giữ lưng thẳng và hai cẳng tay để lên hai tay vịn của ghế, bàn tay mở, úp xuống hay ngửa lòng bàn tay lên là tùy bạn. Đôi bàn chân phải nằm phẳng trên sàn. Cả đôi tay và cả đôi chân cũng không được bắt chéo nhau

trong suốt giai đoạn mừng tượng và chúng cũng không được chạm vào bất kỳ bộ phận khác của cơ thể. Việc bố trí tay chân như thế là một phần của kỹ thuật giữ sự nhận biết bằng giác quan, tập trung tránh xa các sự kích thích bên ngoài.

Suốt nhiều năm, tư thế của Pharaoh được thừa nhận bởi Hoàng tộc, những người đang tìm kiếm những hướng dẫn nội tâm trước khi đưa ra một quyết định. Đó là tư thế diễn tả việc tìm kiếm sự hướng dẫn nội tâm.

Một cái ghế tựa lưng thẳng rất tốt bởi vì cột sống thẳng cho phép giác quan nhận biết truyền sự chú ý của chúng ta. Nằm xuống, hoặc ở tư thế nằm ngang hay nghiêng, tương ứng với việc ngủ và điều đó làm giảm sự nhận biết được nâng cao đang rất cần cho việc mừng tượng tinh tế.



Ngồi thẳng lưng cũng tăng cường được hơi thở: phổi của bạn cần tư thế thẳng này để mở rộng hoàn toàn. Và sự nhận biết hơi thở, như tất cả các bác sĩ thời xưa và các thầy chữa đều biết, làm tăng sự chú tâm và tỉnh táo nhiều lần hơn vào quá trình của tâm trí. Chúng ta trở nên hòa hợp hơn với đời sống nội tâm khi chúng ta làm cho mình có ý thức nhiều hơn về hơi thở.

Trong khi tư thế của Pharaoh phù hợp lý tưởng cho việc mừng tượng, có nhiều trường hợp cho thấy quán tưởng cần được thực hiện tức thì, ví dụ khi một người đang trải nghiệm sự lo âu. Trong các tình huống này, việc mừng tượng được thực hiện khi đang đứng thẳng ở bất kỳ nơi đâu.

Hơi thở khi quán tưởng

Việc thở đóng vai trò thiết yếu trong tất cả các trải nghiệm dẫn vào bên trong. Những người đang thiền định trở nên thư giãn và tĩnh lặng bằng cách đếm hơi thở. Người Trung Quốc coi trọng hơi thở ngang với tâm trí. Các bài tập Yoga, sinh đẻ tự nhiên, cử tạ, chạy bộ, hay bất kỳ môn thể thao nào có liên quan đến việc tập trung chú ý, tất cả đều tập trung vào hơi thở.

Hầu hết chúng ta thường không nhận biết về hơi thở của mình. Chúng ta cũng không thường hướng dẫn chính mình một cách thoải mái hướng về đời sống nội tâm. Chúng ta là những con người

tích cực với sự thôi thúc mạnh mẽ được chinh phục thế giới bên ngoài và làm chủ thiên nhiên. Nhưng đời sống nội tâm nắm giữ việc chữa lành sự mất cân bằng thể chất và cảm xúc, bảo đảm cho sự hài hòa giữa thể xác, tâm trí và linh hồn. Việc hít thở là điểm khởi đầu cho việc quán tưởng. Đó là đường dẫn cho phép chúng ta khám phá việc muông tượng riêng của mình.

Để làm tăng mạnh sự hiện diện của hình ảnh, hãy nói với mình giữ yên lặng và thư giãn (mọi chú ý của bạn). Thở đều, hít vào qua mũi và thở ra qua miệng. Nhịp thở ra qua miệng phải dài hơn và lâu hơn nhịp hít vào qua mũi, tất cả đều được thực hiện bình thường, dễ dàng không có nỗ lực gì cả. Điều đó có nghĩa là không phải gắng sức hay làm quá mức. Thở ra lâu hơn hít vào sẽ kích thích hệ thần kinh yên tĩnh chủ yếu của cơ thể, dây thần kinh phế vị. Xuất phát từ đáy não, trong tủy xương, dây thần kinh này trải dài xuống cổ rồi tỏa nhánh đến phổi, tim và đường ruột. Dưới ảnh hưởng của việc thở ra kéo dài, dây thần kinh phế vị đóng vai trò làm hạ huyết áp, giảm nhịp tim, tốc độ nhịp đập của tim và sự co bóp cơ trong đường ruột và giảm nhịp hô hấp. Khi các chức năng này nhẹ nhàng trầm lặng, sự chú ý của bạn sẽ sẵn sàng đầy đủ cho việc quán tưởng.

Tôi nhấn mạnh việc thở ra so với việc hít vào, bởi vì việc làm cho thể xác yên tĩnh là do thở

ra chứ không phải hít vào. Cách thở ra hít vào thông thường kích thích chúng ta bằng cách kích thích hệ thống thần kinh giao cảm của chúng ta và tuyến thượng thận, nơi sản sinh ra chất adrinalin.

Việc hít vào thở ra nói theo một cách khác, kích thích hệ thần kinh đối giao cảm và dây thần kinh thực vật làm cho cơ thể trầm xuống và thư giãn.

Khi bạn đã thoải mái với việc thở và cảm thấy sẵn sàng để bắt đầu việc quán tưởng, hãy hướng dẫn chính mình *thở ra ba lần*, (hay hai lần, hay một lần tùy trường hợp). Điều này có vẻ lạ lùng nhưng hoàn toàn đơn giản. Bạn thở ra rồi hít vào, thở ra, hít vào rồi thở ra - tổng số là ba lần thở ra và hai lần hít vào. Sau khi thở như thế, bạn bắt đầu bài tập quán tưởng và thở đều đặn.

Trong khi bạn thực hành, sự chú ý của bạn được tập trung vào các hình ảnh và hơi thở của bạn sẽ tự nó hoạt động. Khi các sự kiện hình ảnh chấm dứt, bạn có thể thở mạnh một lần trước khi mở mắt. Bạn sẽ tốn vài giây để thiết lập hơi thở theo kiểu đảo ngược này. Trước hết hãy thở ra và sau đó là hít vào. Điều này sẽ trở thành bản chất thứ hai một khi bạn đã học được cách mừng tượng.

Nếu như lúc đầu bạn không thể tạo được hình ảnh

Dĩ nhiên, có một số người có thể ngay lập tức có khả năng tạo được hình ảnh, quy trình này đến một cách dễ dàng. Một số người khác có thể cần dành nhiều thời gian hơn để thực hành trước khi việc tạo hình ảnh sẵn sàng đến với họ.

Sau đây là một vài mẹo vặt để kích hoạt khả năng tạo ảnh. Nếu bạn thấy khó khăn khi thực hiện các bài tập trong sách này, hãy nhìn vào một bức tranh hay bức ảnh thiên nhiên từ một đến 3 phút. Rồi nhắm mắt lại và cố gắng nhìn thấy bức tranh đó trong tâm trí. Một cách khác là nhớ lại một khung cảnh dễ chịu trong quá khứ khi mắt bạn đang mở. Rồi nhắm mắt lại và cố gắng tái tạo từng chi tiết của khung cảnh. Bạn có thể sử dụng các giác quan khác, không phải là thị giác, ví dụ như nghe được tiếng cá đang rán trong xoong chảo, tiếng tán thưởng của khán giả hay là tiếng cốc chạm nhau; Cố gắng sử dụng nước hoa hay mùi hương với mức độ mạnh nhẹ khác nhau để gợi lên hình ảnh.

Nếu bạn tiếp tục gặp khó khăn thì bạn có thể không dùng - có thể không chú ý đến - các hình ảnh sẽ đến với bạn. Bạn có quyền cảm nhận mọi việc bằng thính giác hay cơ thể (các giác quan thể chất), hay là giác quan vận động (vị trí của

cơ thể), tuy vậy vẫn chưa thấy được hình ảnh. Giác quan nào được bạn dùng hay đáp ứng dễ dàng nhất? Ví dụ, nếu bạn là người thuộc thính giác, hãy lắng nghe âm thanh sóng biển và nhìn xem hình ảnh nào đến từ âm thanh đó. Khi bạn tập trung sự chú ý của mình vào những gì bạn đang cảm nhận, bạn có thể trượt nhẹ nhàng từ trạng thái đó vào trong các hình ảnh thị giác tương quan. Tất cả các giác quan sẽ kết nối và trở thành thị giác một khi bạn yêu cầu chính mình mô tả trải nghiệm.

Một số người có thói quen nói ra thay vì hình dung, chuyển hình ảnh thành lời nói một cách nhanh chóng. Nếu điều này được áp dụng với bạn, thực hành nhìn quanh mình trong vài phút mà không đặt tên, dán nhãn hay phân loại những gì bạn thấy, hay là nhìn vào tấm ảnh trong sách hay trong tạp chí rồi xếp sách lại và cố gắng nhớ lại những gì vừa thấy bằng cách mô tả thay vì gọi tên chúng. Nếu bạn bắt đầu gọi tên chúng theo phản xạ thì đừng trách mình, hãy quay lại việc nhìn thấy sự việc.

Nói chung, khi bạn cố gắng cải thiện việc tạo các hình ảnh của mình, hãy cố gắng thư giãn (thở ra ba lần và nhắm mắt lại) và để cho hình ảnh tự nó đến. - *chờ đợi hình ảnh đến với bạn*. Và khi nó đến, chấp nhận nó. Bất cứ cái gì xuất hiện cũng đều đúng cả và đều hữu dụng, ngay cả khi chúng có vẻ vô vẩn hay bất khả thi.

Trong khi bạn dành thời gian để kích hoạt hình ảnh lúc bắt đầu thì bạn sẽ cần ít thời gian hơn khi đã thực hành nhiều.

Thu đạt kết quả

Nỗ lực thực hành các bài tập quán tưởng đều đặn hay theo hướng dẫn cho từng bài một nhưng không thực hiện một nỗ lực phối hợp để thu đạt kết quả. Phương sách dễ dàng này có thể khó đối với bạn lúc ban đầu. Nhiều người trong chúng ta quan tâm chủ yếu đến kết quả - chúng ta xem nó như một khía cạnh quan trọng nhất của cuộc đời. Đây không phải là trường hợp cần có khi chữa bệnh. Giữ cho sự tập trung của bạn hướng trực tiếp vào *quá trình* mừng tượng và vào dự định của bạn để chữa lành bệnh. Bạn càng lo lắng về việc làm sao khỏe hơn bao nhiêu thì càng khó khăn cho bạn trong quá trình chữa lành bệnh bấy nhiêu.

Tác động chữa lành xảy ra trong khoảnh khắc hiện tại, hướng sự chú ý vào quá khứ hay tương lai (đến với kết quả và thành quả) sẽ đưa bạn đi xa khỏi môi trường tác động. Ngay khi bạn làm cho chính mình quan tâm đến thành quả, bạn sẽ tự nhiên bắt đầu hồi hộp, sợ hãi hay lo âu hoặc là có cả ba. Nghĩ về quá khứ thường đem lại những cảm giác tội lỗi, suy sụp và tiếc nuối. Tất cả các cảm giác đó sẽ lập tức đưa bạn xa khỏi công việc

đang ở trong tầm tay và sự tập trung của bạn vào việc chữa lành bệnh sẽ bị đổ vỡ.

Trong việc mừng tượng cũng như trong cuộc sống của chúng ta, chúng ta phải thực hiện việc chia sẻ và cũng phải để vũ trụ thực hiện phần việc của nó. Chúng ta điều chỉnh một cách hiền nhiên các niềm tin của mình về những gì chúng ta đang làm *trong* và *đối với* vũ trụ nhưng đó là những sự điều chỉnh mà chúng ta có. Sau đó, chúng ta chỉ còn lắng nghe, chờ đợi và kiên nhẫn để đón nhận câu trả lời.

Ngay cả khi chúng ta đang chịu đựng và mong muốn một cách tuyệt vọng được cảm thấy khỏe hơn thì cũng đừng đoán trước kết quả. Bạn có thấy rằng, khi bạn càng ham muốn kết quả bao nhiêu thì bạn thấy đau khổ càng thêm nhiều bấy nhiêu. Khi các hy vọng của bạn không được vật chất hóa, bạn thấy thất vọng và thậm chí cảm thấy vô vọng nhiều hơn và tình trạng của bạn sẽ tệ hơn. Can đảm lên, mặc dù: nếu bạn phó mặc kết quả cho trời thì bạn sẽ cảm thấy khuây khỏa, giảm bệnh dù không khỏi bệnh hoàn toàn trong một thời gian tương đối ngắn. Nhưng đừng hỏi phải mất thời gian bao lâu? Hãy quên đi thành quả trong phút giây này và chỉ có một việc là nhận trách nhiệm cho chính sự nỗ lực của mình và thực hiện phần việc của mình.

Nếu bạn không thể phó mặc những thành quả cho trời thì đây là cách đơn giản để giúp bạn. Chú ý rằng khi bạn có điều mong mỏi thì bạn hãy nhìn thấy mình đang dùng kéo cắt điều mong ước của mình thành từng mảnh nhỏ rồi vứt bỏ qua vai mình vào trong biển cả, hay nhìn thấy niềm mong ước của bạn bay tít như quả bóng bay lên trời.

Mường tượng là một trong các phương pháp tốt nhất để làm mạnh mẽ thêm niềm tin và chân lý trong chính chúng ta. Lấy trường hợp của Jenifer, một người phụ nữ trẻ tuổi đến gặp tôi vì cô ta không thể thụ tinh được. Các lần kiểm tra trước đây cho thấy cô ta có đường ống dẫn trứng bình thường. Dưới sự hướng dẫn của tôi, cô ta thực hiện việc mường tượng tập trung vào việc có thai. (một bài tập cho bệnh không thể thụ tinh ở trong chương 4) và khám phá được điều rắc rối trong thân thể cô ta đã ngăn không cho thụ thai. Bài tập mường tượng của Jenifer cho thấy rằng ở cuối đường ống dẫn trứng, gần tử cung có một đoạn bị tắt nghẽn hoàn toàn, bám cứng bởi chất keo và mô sẹo mà nguồn căn của nó thì cô ta không thể giải thích được. Tuy nhiên, nếu hình ảnh đó của cô ta là chính xác thì cô ta đã phát hiện được sự mất khả năng về cơ sinh học của ống dẫn trứng. Cô ta không thể nói với bác sĩ của mình về điều này, bởi vì cô cảm thấy rằng ông ấy sẽ không tin vào điều đó. Cô ta cố gắng làm thông ống dẫn trứng của mình bằng quán tưởng.

Cuối cùng, cô quyết định cấy ghép ống dẫn trứng, ở đó, một trứng sẽ được thụ tinh trong ống dẫn trứng thông qua phẫu thuật. Khi vùng bụng dưới của cô được giải phẫu, ống dẫn trứng của Jenifer được nhìn thấy chính xác như tình trạng mà cô ta đã khám phá ra khi quán tưởng, mặc dù không có xét nghiệm kiểm tra thể chất nào (kể cả siêu âm) có thể cho biết được điều này.

Sau khi được giải phẫu, Jenifer rùng mình ngạc nhiên khi thấy rằng cô ta còn biết nhiều về chính mình hơn cả các bác sĩ. Lập tức, cô ta cảm thấy tự tin hơn về trực giác của cô ta và phát triển niềm tin vào sự phán đoán của cô ta.

Dĩ nhiên, chúng ta biết nhiều về bản thân hơn bất kỳ người khác. Những gì chúng ta cần là lòng tin để tin vào điều đó. Trong trường hợp của Jennifer, một trải nghiệm khi quán tưởng thành công cũng đủ để khích lệ niềm tin của cô ta và tin tưởng chính bản thân.

Thời lượng luyện tập

Quy tắc chính yếu dành cho y học quán tưởng là: *ít mà nhiều*. Mừng tượng càng ngắn thì càng nhiều năng lực.

Không cần phải tốn nhiều thời gian để trải nghiệm một cảm giác. Khi bạn cảm nhận một cảm giác thì việc quán tưởng sẽ thực hiện việc của nó. Nếu bạn không cảm thấy một cảm giác

hay cảm xúc nào sau một thời gian ngắn tương đối thì đừng phấn đấu cho bằng được hình ảnh đó bằng cách kéo dài việc thực hành của mình với một hình ảnh đặc biệt. Thay vào đó, làm thử với một hình ảnh khác.

Bạn có thể cảm thấy được những cảm giác gì? Các hình ảnh thay đổi theo từng người và theo từng vấn đề. Cảm giác bao gồm co giật, rung động, nóng, ngứa, đau đớn, rưng rức, tiếng o o, và v.v...

Nhiều người trong chúng ta có khuynh hướng nghĩ rằng nỗ lực càng lớn thì kết quả sẽ càng cao, thế nhưng, việc quán tưởng lại theo cách ngược lại. Khi thực hành chữa trị bằng quán tưởng hình ảnh, chúng ta sử dụng một cú nảy bật nhỏ - một hạt giống như chính nó là vậy - để kích hoạt những đáp ứng mạnh mẽ của chính chúng ta.

Hầu hết tất cả các bài tập trong sách này chỉ cần từ một đến 5 phút. Nhiều người cảm thấy rằng điều đó ít hơn thời gian họ có thể hay sẽ làm, đặc biệt khi bệnh của họ rất nghiêm trọng. Sự lo âu của họ thường tạo ra ý tưởng rằng họ phải “không tiếc công sức”. Nhưng việc nỗ lực liên tục như thế đơn giản không cần thiết trong việc quán tưởng. Một khi bài tập quán tưởng đầu tiên đã hoàn thành chúng ta chỉ cần một ít nhắc nhở để kích thích cơ thể tập hợp các hoạt động chữa trị lại. Việc quán tưởng cần phải thực hành nhưng nó không nên trở thành một nỗi ám ảnh.

Sự kích hoạt là tất cả những gì chúng ta cần để đẩy nhanh cơ chế sinh lý hỗ trợ việc sửa chữa cơ thể. Pavlov đã điều kiện hóa con chó khiến nó tiết ra nước bọt mỗi khi nghe tiếng chuông. Qua việc quán tưởng, chúng ta điều kiện hóa chính mình để kích thích quá trình chữa lành bệnh bằng một hình ảnh trong tâm trí. Trong sự tương tự này, hình ảnh tương đương với tiếng chuông như là vật kích thích và quá trình chữa bệnh tương đương với việc tiết nước bọt.

Câu chuyện sau đây sẽ đưa ra một ví dụ về sự kích hoạt đã làm giải phóng được hiệu ứng sinh lý mạnh mẽ. Tôi học được điều này khi làm việc tại khoa chữa nghiện rượu tại bệnh viện New York.

Một nhóm người trước đây nghiện methanol và heroin, giờ đã cai nghiện được hơn 10 năm, đồng ý tham gia vào một thực nghiệm trong đó, họ sẽ lên xe buýt và xe chở họ đến phố 125 trong thành phố New York, nơi đó, một thập kỷ trước đây họ đã mua thuốc gây nghiện. Khoảnh khắc mà xe buýt đến góc đường nơi họ trước đây đã thực hiện việc mua bán, tất cả những người trước đây đã nghiện lập tức đi vào trạng thái của quá trình cai nghiện. Hình ảnh chỉ là góc đường nhưng rất hữu hiệu trong việc kích thích sự đáp ứng thể chất tiêu cực mạnh mẽ không tương xứng.

Để có một ví dụ về phản ứng tích cực mạnh mẽ vào khoảnh khắc bị kích thích, hãy đơn giản nghĩ về cảnh ông bà khi được nghe tên của cháu mình.

Tuổi tác có thể là một yếu tố định lượng của “liều lượng” quán tưởng. Khi chúng ta già đi và các thói quen của chúng ta đã trở nên thâm căn cố đế, thật khó mà tạo được thói quen mới và trải nghiệm phản ứng của chúng ta với các thói quen đó - mà đó chính là những gì dùng để sửa chữa chúng ta. Khi chúng ta thay đổi thói quen của mình, các cảm giác đang thay đổi của chúng ta cho thấy điều đó đang diễn ra. Các cảm giác có thể cần nhiều thời gian để xuất hiện khi chúng ta trở nên già hơn, nhưng với lòng kiên nhẫn và tin tưởng, chúng sẽ xuất hiện.

Thời điểm quán tưởng

Nói chung, tôi đề xuất các bài tập quán tưởng cần được thực hiện vào lúc bắt đầu một ngày trước bữa điểm tâm, lúc chập choạng tối và cuối ngày trước lúc đi ngủ. Đây là 3 thời điểm giao thời có hiệu lực mạnh mẽ - tương ứng giữa việc ngủ và tỉnh thức, ngày và đêm, và giữa tỉnh thức và ngủ. Dĩ nhiên, trong một số trường hợp, thời điểm trong ngày khi bạn thực hiện bài tập sẽ được đề cập đặc biệt cho bài tập đó.

Tôi muốn nhấn mạnh rằng thời điểm tốt nhất để thực hiện bài tập quán tưởng là trước lúc bắt đầu việc làm thường nhật của bạn - đó là trước buổi điểm tâm - và bạn kết hợp nó vào trong trình tự thức dậy và vệ sinh. Quán tưởng vào giờ

đó trong ngày là sự chuẩn bị tốt cho các sự kiện và hoạt động sẽ có. Nó xác lập một thái độ khi đối mặt với một ngày phía trước.

Tôi phát hiện thấy rằng phong cách mà chúng ta bắt đầu một ngày tạo ra một ảnh hưởng sâu sắc lên cách thức chúng ta hoạt động và liên hệ với người khác trong suốt 24 giờ sau đó. Hầu hết chúng ta đều nhận thấy rằng thức giấc sau một giấc mơ đầy lo lắng có thể có một ảnh hưởng tiêu cực trong trạng thái và hành vi của mình.

Chúng ta không thể giải quyết các vấn đề mà giấc mơ đã đẩy vào ý thức của chúng ta. Đôi khi chúng ta không thể nhớ lại cái gì đã làm chúng ta “thức dậy mệt mỏi như thế” và chúng ta tiếp tục đối mặt một ngày đầy cấu kình, tạo ra lỗi lầm khi làm việc hay là dây vào chuyện cãi vã. Thiết lập một trạng thái cân bằng bằng một bài tập quán tưởng vào buổi sáng, đặc biệt khi vừa có một giấc mộng trong đêm, là điều hữu ích trong việc xác lập quan điểm và hành xử của mình.

Con đường phía trước

Các bài tập quán tưởng ở chương sau được thiết kế để giúp chữa lành một lượng lớn bệnh tật hay rối loạn, cả thể chất lẫn tâm trí.

Các bài tập này không nên áp dụng thay cho việc dùng thuốc theo toa hay thay cho việc đến gặp bác sĩ. Nếu bạn nghĩ rằng bạn đang ốm hay

đang chịu đựng một trong các bệnh tật này, hãy đến gặp bác sĩ ngay lập tức. Ngoài ra, nếu các triệu chứng của bạn cứ tiếp tục tồn tại sau các bài tập dưỡng tượng này, đừng lưỡng lự gì cả, đến gặp bác sĩ ngay để có sự đánh giá tiếp theo về bệnh tật của bạn. Đôi khi, bạn sẽ thấy các triệu chứng trở nên tệ hơn một chút sau khi tiến hành chế độ quán tưởng, giống như bạn thường cảm thấy tệ hại hơn trước thời điểm chuyển đổi của cảm hay cúm. Nếu như triệu chứng của bạn mạnh hơn kéo dài vài ngày đến hai tuần lễ, xin bạn đừng lo lắng mà hãy mong đợi sự đột phá xảy ra nhanh chóng. Nếu bạn cảm thấy tệ và bạn không vượt qua được nỗi khổ sau hai tuần, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ.

Các vấn đề mà các bài tập xử lý được sắp xếp theo vần A, B, C. Tôi đã đưa ra một bản kê tập hợp toàn thể theo loại vấn đề hay hệ thống trong cơ thể. Bạn có thể muốn sử dụng bản kê này để khảo sát các bài tập liên quan đến các vấn đề của bạn.

Ở đầu các bài tập, tôi nêu tên của nó, ý định chung của nó và thời lượng thực hành. Liên hệ đến ý định của bài tập, hãy nhớ đó là ý định của bạn cần phải tính đến.

Tôi thường đề xuất một bài tập cần được thực hiện theo chu kỳ 2 ngày thực hành và 7 ngày nghỉ. Chu kỳ này tương đương với nhịp sinh học hiện hữu trong tất cả chúng ta, hầu như nhìn

thấy rõ đối với phụ nữ, người đã quen với chu kỳ 3 tuần điều tiết hoóc-môn và tạo nên các cơ quan và mô cơ thể, sau đó là một tuần tan vỡ, diễn ra việc hành kinh. Một cách đầy thích thú, các nhà khảo cứu ở các phòng thí nghiệm đại học Texas tại Austin phát hiện rằng cần có 21 ngày để phá bỏ một thói quen. Sự khám phá này phù hợp với kinh nghiệm lâm sàng của tôi trong 15 năm qua.

Tuy nhiên, điều không được khắc trên đá là thói quen hay sự rối loạn của bạn sẽ được phá bỏ trong 21 ngày, đó là lý do tại sao khi, chỉ định các chu kỳ thực hành mừng tượng của các bệnh tật mãn tính lại khác nhau. Tương tự vậy, nếu bạn thành công trong việc hoàn tất dự định của mình trước thời hạn áp dụng định trước, bạn có thể dừng bài tập lại nếu bạn đã có ý như thế.

Đôi mắt của bạn cần phải nhắm lại hầu như trong tất cả các bài tập. Sự ngoại lệ hiếm hoi sẽ được xác định rõ ràng. Nếu việc nhắm mắt làm cho bạn cảm thấy không thoải mái lúc đầu thì hãy mở mắt. Hãy khởi đầu khi nào bạn cảm thấy thoải mái. (Trẻ con và những người thanh niên trẻ cảm thấy thoải mái khi họ mở mắt).

Trong một số bài tập tôi không đề cập đến việc thở mạnh. Đây không phải là sự sơ suất, bỏ quên. Đối với các bài tập này, chỉ cần nhắm mắt là đủ. Sau một lát là bạn sẽ biết theo bản năng của mình khi nào thì không cần hít thở đặc biệt đối với một số bài tập nào đó trong một số tình huống nào đó.

Bạn có thể tìm thấy chính mình đồng thời bổ khuyết cho các bài tập khi bạn đi hết quá trình mừng tượng. Hãy thẳng bước lên phía trước. Cứ để cho những gì tự nhiên đến với bạn. Nếu bạn tìm thấy cách quán tưởng của mình, hãy sử dụng nó. Bạn đang đòi hỏi chính mình tham gia vào việc chữa lành bản thân. Những gì bạn tìm được trong chính mình sẽ rất hữu ích cho việc chữa lành chính bạn.

Vào bất kỳ thời điểm nào, trong khi bạn đang quán tưởng, bạn có thể cảm thấy miễn cưỡng, lo âu hoặc sợ không dám tiếp tục, đặc biệt khi bạn chợt thấy một tình thế tối tăm trong việc tạo ảnh của mình. Nếu điều này xảy ra, bạn có thể rất dễ dàng tưởng tượng chính mình đang mang lại hay tìm thấy ánh sáng hoặc bất kỳ loại nào để giúp bạn nhìn thấy lối đi. Rồi sự hồi hộp hay miễn cưỡng của bạn sẽ biến mất.

Không cần phải thực hiện bài tập thanh lọc trước mỗi bài tập quán tưởng. Thanh lọc là một bài tập riêng và có mục đích riêng của nó.

Bạn có thể thấy rằng một số bài tập có vẻ là một kỹ thuật cực kỳ đơn giản lại xử lý các vấn đề cực kỳ phức tạp. Hãy nhớ rằng trong việc quán tưởng (cũng như trong cuộc sống hàng ngày) các vật kích hoạt nhỏ cũng có thể các tác động lớn. Ngay cả những vấn đề hóc búa đôi lúc cũng không thể giải quyết nhanh được. Kinh nghiệm

lâm sàng của tôi cho thấy các bài tập mà tôi mô tả, dẫn cho chúng có thể rất đơn giản lại có năng lực xuyên thủng các vấn đề phức tạp của các rối loạn trong chúng ta.

Khi mô tả các vấn đề nào đấy, tôi thường liệt kê các yếu tố xã hội và tâm sinh lý có tham gia vào. Tuy nhiên, tôi không cố gắng liệt kê hết tất cả hay đưa ra để các bạn xác định yếu tố như thế trong tình huống của bạn. Khác hơn, tôi đề nghị bạn hãy cảnh giác với những gì hình ảnh nói về cuộc sống của bạn và xem xét cách bạn có thể thay đổi các khía cạnh của nó tương ứng với sự đảo lộn trong bạn.

Bạn có thể thu băng lời hướng dẫn bài tập và lắng nghe chính giọng nói của mình như là sự hướng dẫn trong khi tập. Phương pháp này có hiệu quả mạnh mẽ. Cuối cùng, bạn có thể tạo dựng bài tập của chính mình và lặng im hướng dẫn chính mình thực hành.

Bạn có thể thấy một số bài tập là các biến thể hay là phần mở rộng của một bài tập gọi là chữa trị kiểu Ai Cập. Tôi nêu nó ra vài lần trong bản kê theo thứ tự a, b, c. Nó có thể được dùng để chữa trị cho các bệnh bên ngoài cơ thể như là ngứa da, bệnh viêm màng kết mạc, bệnh trứng cá cũng như cho bất kỳ bề mặt màng nhầy và với các phiền toái thể chất bên trong.

Bạn sẽ thấy bài tập này là sự trợ giúp rất mạnh trong việc tự chữa bệnh.

Chữa trị kiểu Ai Cập

Nhắm mắt lại và thở mạnh ba lần. Sau đó, tưởng tượng bạn đang đứng trên một cánh đồng cỏ xanh trải rộng. Thấy mình vươn lên đến mặt trời óng vàng rực rỡ trên bầu trời xanh không mây. Nhìn thấy cánh tay bạn rất dài, giữa lòng bàn tay vươn dài đến mặt trời. Tia nắng mặt trời đi vào lòng bàn tay bạn vờn quanh lòng bàn tay và các ngón tay rồi ra khỏi các ngón tay như tia sáng thoát ra từ các ngón tay. Nếu bạn thuận tay phải, ở đầu mỗi tia sáng của các ngón tay của bàn tay phải, bạn nhìn thấy một bàn tay nhỏ nguyên vẹn. Ở đầu của mỗi tia sáng của các ngón tay bàn tay trái, nhìn thấy một con mắt. Có tất cả 5 bàn tay và năm con mắt. Nếu bạn thuận tay trái, nhìn thấy các ngón tay ở bàn tay trái và các con mắt ở bàn tay phải.

Bây giờ, hãy để các bàn tay và con mắt quay vào trong và dùng con mắt để nhìn đường bạn đi xuyên suốt cơ thể, phát ánh sáng vào trong hay trên khu vực bạn đang khảo sát để có thể thấy được những gì bạn đang làm. Trong các bàn tay nhỏ, bạn có thể đặt một cái chổi bằng lông cứng màu vàng kim để làm sạch, một ống phóng tia laser dùng để chữa bệnh, một dao mổ vàng óng dùng để giải phẫu, các hộp đựng thuốc mỡ màu

vàng xanh hay óng vàng dùng để chữa bệnh cũng như những sợi chỉ vàng dùng để khâu. Sau khi hoàn tất công việc, hãy ra khỏi cơ thể bạn theo con đường đã đi vào. Tất cả các vật liệu thải bỏ sẽ được các bàn tay nhỏ lấy ra và vứt bỏ về phía sau bạn. Cuối cùng, đưa đôi tay lên cao hướng về phía mặt trời và để cho các bàn tay nhỏ và các con mắt nhỏ rút vào trong lòng bàn tay, giữ lại đó để dùng trong tương lai. Rồi mở mắt ra.

Điểm cuối cùng. Các bài tập tiếp theo là bài tập bằng quán tưởng. Chúng xảy ra trong thực tại tâm trí của bạn không phải trong thực tại thể chất. Nếu bài tập đề nghị bạn sử dụng cái chổi lông màu vàng kim thì dĩ nhiên bạn sẽ sử dụng chúng trong sự tưởng tượng của mình. Nếu bài tập yêu cầu bạn rửa mặt bằng nước mát trong lành thì bạn hãy làm điều đó trong tâm trí bạn, không phải trong một cái chậu rửa. Các bài tập này có tác động cùng với thực tại chủ quan nội tâm của bạn và thông qua thực tại này chúng thay đổi thực tại thể chất.



CHƯƠNG



KẾ HOẠCH CHỮA TRỊ

Kỹ thuật và các hình ảnh có hiệu quả đối với một số vấn đề đặc biệt.

Bạn đã sẵn sàng để bắt đầu

Phương pháp thực hành không thể đơn giản:

1. Ngồi theo tư thế Pharaoh (nếu hoàn cảnh cho phép)

2. Trao cho bản thân một ý định khi thực hiện bài tập. *Bất kỳ ý định nào mà bạn trao cho bản thân đều đúng cả*

3. Nhắm hai mắt lại

4. Thở mạnh theo số lần đã đề cập trước. Nhắc lại là hơi thở ra phải dài và chậm, trong khi hít vào thì giống như lúc bình thường. Tất cả đều không cần có sự cố gắng nào cả.

5. Bắt đầu thực hiện bài tập quán tưởng riêng biệt. Hãy để cho bạn nhận được các hình ảnh một cách tự nhiên, không phải gắng sức gì cả.

Thực hiện quán tưởng một lần với bao nhiêu căn bệnh là tùy bạn. Bạn sẽ tìm thấy nhịp riêng của mình khi bạn đang thực hiện, đặc biệt khi bạn thấy được hình ảnh của mình. Mở và nhắm mắt cùng với hơi thở cần thiết giữa mỗi bài tập.

Hãy nhớ rằng, bất kỳ ai cũng đều có khả năng tạo hình ảnh để thay đổi các bài tập quán tưởng hiện có hay tạo mới chúng. Chúng ta tự do chơi đùa và biểu lộ chính mình trong quán tưởng. Không có một sự cản trở nào và cũng không có một giới hạn nào đối với những điều có thể.

Những rối loạn được phân nhóm theo chủng loại của các vấn đề.

Hệ tuần hoàn máu

Rối loạn nhịp tim

Bệnh tim

Bệnh phù (xem mục phù thũng)

Bệnh tăng huyết áp

Bệnh động mạch vành

Bệnh trĩ

Hệ tiêu hóa

Biếng ăn

Chứng háu ăn

Rối loạn đường ruột

Bị ích trệ

Cảm xúc

Nghiện

Rối loạn chức năng gan

Tuyến tụy

Sống không mục đích

Giận dữ	Hồi hộp lo âu
Suy nhược mệt mỏi	Suy kiệt cảm xúc
Vết thương tình cảm	Cắt đứt quan hệ
Sợ hãi	Đau buồn
Tội lỗi	Do dự
Cô độc	Ám ảnh tâm trí
Kinh hoàng	Khi chuẩn bị giải phẫu
Nghi ngờ bản thân	Quá căng thẳng thần
kinh	
Sâu muộn lo lắng	

Nội tiết - sự chuyển hóa

Thận quá tải	Tiểu đường
Rối loạn tuyến giáp	

Mắt

Đục nhân mắt	Viêm kết mạc
Bệnh viễn thị hay cận thị	Tăng nhãn áp (bệnh glôcôm)
Bệnh thông thường	
Cảm thấy ồm (bệnh tương)	Đau đầu
Mất ngủ	Đau đớn
Phù thũng (tham khảo mục phù, thời kỳ tiền kinh nguyệt)	

Hệ sinh dục -niệu

Bướu lành	U vú
Lãnh cảm	Phồng rộp bộ phận sinh dục ngoài.
Bất lực	Không thể có thai

Rối loạn thận Thai nhi không quay
đầu

Thịt thừa, bướu Thời kỳ tiền kinh
nguyệt

Phì đại tiền liệt tuyến Viêm nhiễm âm đạo

Hệ thống miễn nhiễm

AIDS Ung thư

Bị suy nhược do Nhiễm vi rút Epstein
Barr

hóa trị liệu

Ngăn cản miễn nhiễm Bệnh bạch cầu

Bệnh tình yêu

Xương, cơ

Viêm khớp Gãy xương

Vọp bẻ (chuột rút) Vẹo cột sống

Lệch khớp vai Các vấn đề về cột
sống.

Hệ thần kinh

Bệnh chóng mặt Bệnh đa xơ cứng

Hệ hô hấp

Suy hô hấp Các vấn đề về hơi thở

Cảm lạnh Bệnh đường hô hấp

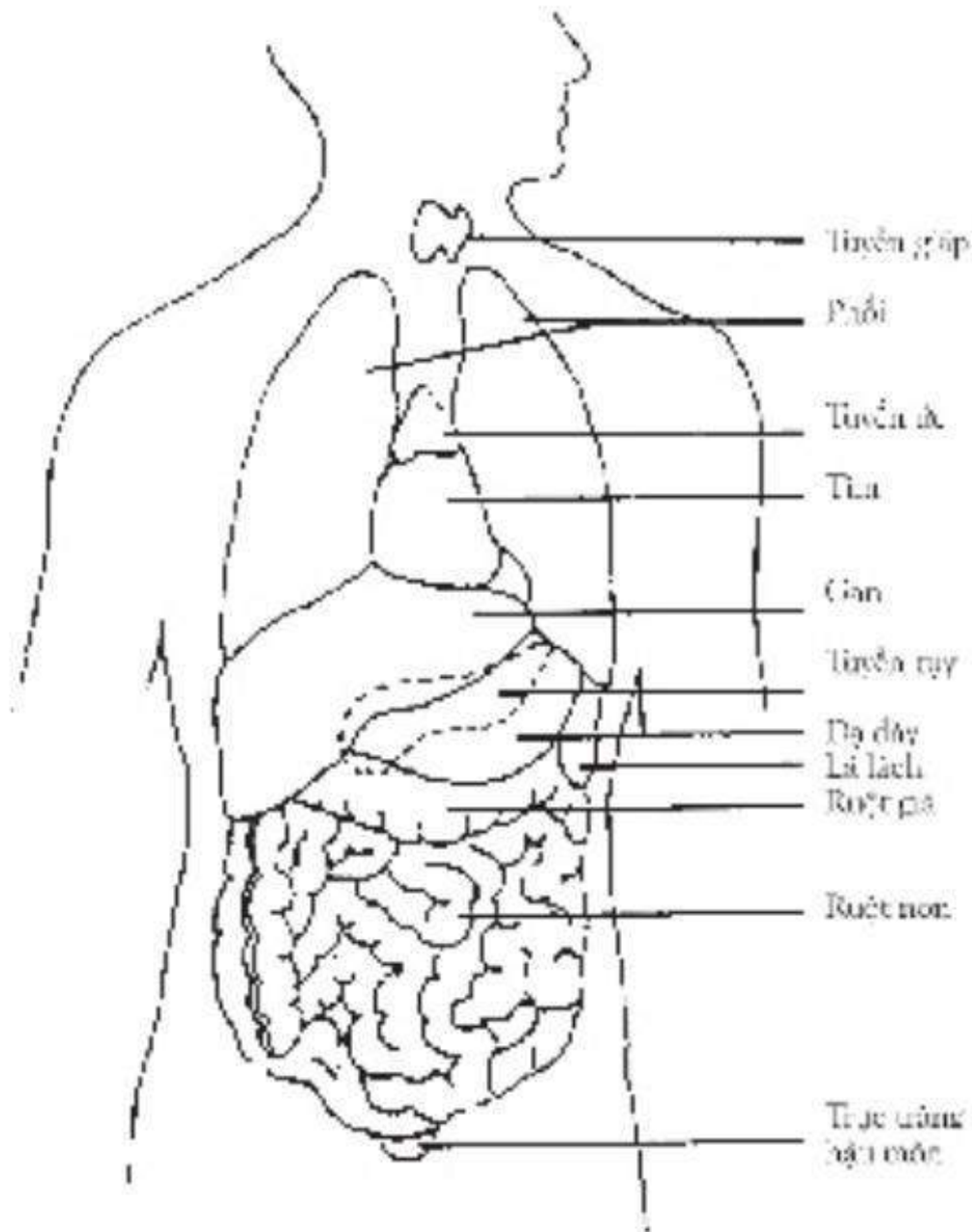
Viêm nhiễm đường hô hấp trên

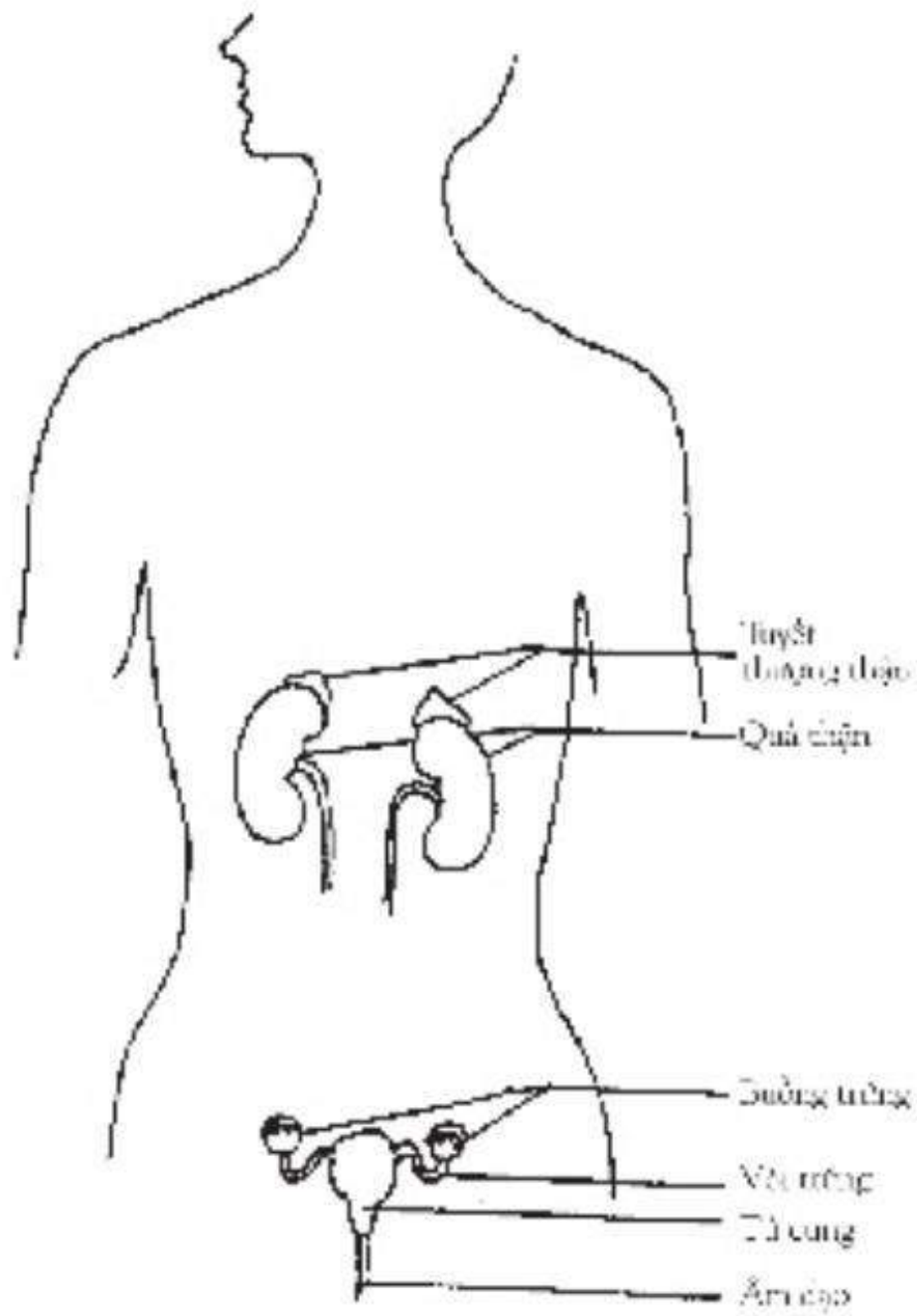
Da

Mụn trứng cá Bệnh dờn leo

Bệnh vẩy nến Rối loạn chức năng da

Mụn cóc





BỆNH MỤN, VIÊM TUYẾN NHỜN TRÊN DA

- **Tên bài tập: Chữa trị kiểu Ai Cập**
- **Dự định: Làm sạch hết các mụn**
- **Chu kỳ: Ba lần mỗi ngày mỗi lần từ 3 đến 5 phút, trong 3 chu kỳ 21 ngày tập và 7 ngày nghỉ.**

Đối với những người đã trải nghiệm nỗi khổ sở này đều biết, mụn tác động vào phần lớn những người ở tuổi thanh xuân. Đã có rất nhiều loại điều trị không ngưng nghỉ được phát triển đối với mụn nhưng không có sự thành công rõ ràng. Vitamin A và kẽm được dùng đưa đến một số kết quả giới hạn. Thêm vào đó, người ta khuyên những người đang bị mụn không nên ăn mỡ bão hòa và đường tinh luyện. Nhiều điều đã được viết về ý nghĩa tâm lý của bệnh mụn. Tuy nhiên, cho đến bây giờ các nghiên cứu về bệnh tương, thủ dâm và kìm nén cơn giận cũng chẳng có gì thành công hơn việc dùng thuốc kháng sinh. Tôi đã thấy rằng, bệnh mụn có tác động với cảm giác xấu hổ khi giao tiếp với người khác.

— Chữa trị kiểu Ai Cập

Nhắm mắt lại, thở mạnh ba lần và áp dụng bài tập Chữa trị kiểu Ai Cập như đã nêu trong phần trước, quay 5 bàn tay nhỏ và 5 con mắt đến khu

vực có mụn. Sử dụng các con mắt để nhìn thấy những gì bạn đang thực hiện và cùng lúc phát ra ánh sáng để giúp bạn nhìn thấy rõ, dùng một cái chổi lông cứng màu vàng kim trong một bàn tay nhỏ để làm sạch và quét đi các mụn nổi mẩn một cách cẩn thận. Sau khi làm sạch và quét sạch cả khu vực, dùng ống phóng tia sáng laser màu xanh da trời trực tiếp lên khu vực đã được làm sạch, nhìn thấy được da đang lành lặn trở lại giống như da ở chung quanh và biết rằng trong khi bạn làm điều này thì các vết mụn sẽ sạch hẳn vĩnh viễn. Dùng bàn tay nhỏ thứ ba thoa sáp mở làm bằng ánh mặt trời vàng óng và bầu trời xanh vào khu vực đã làm sạch để giữ cho da được khô và sạch. Sau khi hoàn tất các hướng dẫn chữa trị kiểu Ai Cập, nâng cao hai cánh tay về phía mặt trời và cho những tia sáng quay vào trong lòng bàn tay để lưu giữ lại các bàn tay nhỏ và các con mắt. Rồi bạn mở mắt ra.

BỆNH NGHIỆN

Tên bài tập: **Giải tỏa bằng cách tái trải nghiệm**

Dự định: Tìm được lối thoát nghiện (nêu tên bệnh nghiện của bạn). Làm việc với một bệnh nghiện mỗi lần nếu như bạn nghiện nhiều thứ.

Chu kỳ: Ba lần mỗi ngày trong 3 phút mỗi lần cho toàn bộ các cơn

nghiện, trong 3 chu kỳ 21 ngày tập và 7 ngày nghỉ. Nếu kết quả không đạt thì áp dụng thêm 3 chu kỳ 21 ngày tập và 7 ngày nghỉ nữa.

Chúng ta là những người sáng tạo ra thói quen. Nghiện là thói quen đến cực độ. Nó thể hiện việc mất sự tự giác kiểm soát thói quen đến một mức độ lớn hơn trải nghiệm thông thường của hầu hết chúng ta. Nghiện được đặc tính hóa bởi sự ham muốn cùng cực.

Mặc dù hầu hết mọi thứ chúng ta gặp trên đời có thể là chất gây nghiện, một số hợp chất và hoạt động dường như có nhiều năng lực hơn các thứ khác làm cho bạn mất dần ý chí và có tính phá hoại tức thời. Không cần phải liệt kê tên chúng ra vì các hành vi nghiện ngập đều được mọi người biết đến. Tất cả mọi loại nghiện đều có thể được cứu giúp bằng quán tưởng.

Nói chung, cảm giác đáng kể nhất hay cảm xúc đi kèm với sự thèm khát nghiện ngập là nỗi đau cả về thể chất lẫn tâm trí. Nếu ngưỡng đau đốn thấp, mức độ nghiện ngập của người đó có khuynh hướng cao. Những ai có ngưỡng đau đốn cao có thể bị nghiện một cách tình cờ bởi cần đến một liều lượng hợp chất nhiều hơn tăng dần, nhằm mục đích chế ngự cơn đau của họ - một tình thế làm gia tăng sự lệ thuộc vào thuốc men.

Bộ bài tập gồm 8 bài có tương quan với nhau được thiết kế để cắt các khuynh hướng gây nghiện có thể được dùng cùng với bất kỳ chương trình phục hồi cho người nghiện khác mà bạn có thể tham gia. Các bài tập này có tên gọi Giải tỏa bằng cách tái trải nghiệm theo công trình của Arthur Janov được mô tả trong cuốn *The Primal Stream (Suối nguồn nguyên thủy)* và các cuốn sách khác.

Khi bạn trao ý định của bạn cho bài tập này thì dĩ nhiên bạn phải xác định tên cơn nghiện của bạn. Nói chung, cần đến 21 ngày để phá bỏ một thói quen và làm quen dần với cái mới. Nếu bạn cảm thấy thèm muốn trong 7 ngày không vận dụng quán tưởng, thì hãy thực hiện một vài “bài tập chặn đứng”

Đơn giản dừng các hoạt động đã thành thói quen trong một thời gian rất ngắn - đợi một chút trước khi bật công tắc đèn hay nhắc ống nghe điện thoại; dùng một tuyến đường khác để đến sở làm; ăn một món khác trong bữa điểm tâm. Bạn thực hành các bài tập này tinh tế chừng nào thì kết quả sẽ sâu sắc chừng đó.

— Giải tỏa bằng cách tái trải nghiệm

1. Nhắm mắt, thở mạnh ba lần. Cảm thấy và cảm nhận bản thân như đứa trẻ bị lạnh thường xuyên hay trong một thời gian dài. Thở ra một lần

cảm thấy và cảm nhận bản thân như đứa trẻ bị bỏ đói thường xuyên hay trong một thời gian dài. Thở ra lần nữa. Cảm thấy và cảm nhận bản thân như đứa trẻ bị bỏ đói thường xuyên hay trong một thời gian dài. Mở mắt ra.

2. Nhắm mắt lại, thở mạnh một lần. Cảm thấy và cảm nhận bản thân như đứa trẻ bị thất vọng do thiếu các nhu cầu cơ bản khác. Mở mắt ra.

3. Nhắm mắt lại, thở mạnh ba lần. Cảm thấy và sống với chính mình như đứa trẻ chăm chăm nhìn vào cuộc đời đầy sợ hãi. Mở mắt ra.

4. Nhắm mắt lại, thở mạnh ba lần. Cảm thấy và cảm nhận những gì hình thành trong cuộc sống từ những khó khăn do các nỗi đau thời thơ ấu đó. Mở mắt ra.

5. Nhắm mắt lại, thở mạnh ba lần. Gỡ bỏ tấm áo choàng đau đớn ra. Mở mắt ra.

6. Nhắm mắt lại, thở mạnh ba lần. Cảm thấy và cảm nhận rằng bất kỳ khi nào có nỗi đau bị chặn đứng thì chúng ta cũng chặn đứng cả niềm vui. Mở mắt ra.

7. Nhắm mắt lại, thở mạnh một lần. Cảm thấy và cảm nhận rằng cuộc sống sẽ như thế nào nếu không có sự kiềm chế. Mở mắt ra.

8. Nhắm mắt lại, thở mạnh một lần. Cảm nhận phẩm chất mới của niềm vui và hào hứng đến từ việc không còn giữ lại nỗi đau ban đầu. Mở mắt ra.

QUÁ TẢI TUYẾN THƯỢNG THẬN (KIẾT SỨC)

Tên bài tập: **Kim tự tháp thượng thận**

Ý định: Phục hồi sự cân bằng thân thể, làm chính mình khỏe khoắn.

Chu kỳ: Theo nhu cầu, hằng giờ khi bạn tỉnh thức trong một - hai phút.

Khi bạn cảm thấy bị đánh thuế quá cao, mệt mỏi liên miên, khó chịu, cảm thấy quá căng thẳng hay kiệt sức. Những gì xảy ra về mặt thể chất là tuyến thượng thận không thể tiếp tục duy trì và sẽ hoạt động ở mức thấp. Tuyến nội tiết, bộ phận có hình kim tự tháp nằm ngay trên mỗi quả thận, cực kỳ quan trọng đối với toàn bộ chức năng của cơ thể. Nó sản sinh ra adrenalin, một hợp chất làm chúng ta tỉnh thức, làm cho chúng ta hoạt động tiếp tục và kích thích dịch vị. Nó cũng sản sinh chất cortisone, một hoóc-môn chữa bệnh được biết đến rất nhiều như Steroid được dùng để tạo thành mô và cơ trong cơ thể và phục hồi các cơ hết năng lực trở lại khỏe mạnh. Đây là kế hoạch mang lại khí lực cho cơ quan này và cho bất kỳ cơ quan nào trong cơ thể. Mỗi một cơ quan trong cơ thể có bộ não riêng của nó và có thể đáp ứng sự chú ý của bạn đối với nó.

— Kim tự tháp thượng thận

Nhắm mắt lại và thở mạnh ba lần. Hình dung bạn đang cầm một ngọn đèn và đi vào trong cơ thể mình bằng bất kỳ lối mở nào bạn muốn. Các lỗ nhỏ trên da cũng được tính là lối mở, tìm đường đến với tuyến thượng thận. Nhìn vào tuyến thượng thận và nói với nó rằng bạn yêu nó biết bao và hứa không lạm dụng nó nữa. Rồi nhẹ nhàng vuốt ve nó để bày tỏ sự chăm sóc của bạn. Sau đó, thở mạnh ba lần và nhìn thấy bạn đang ở phía trên kim tự tháp thượng thận. Rồi bạn chạy xuống theo các bậc phía bên này của kim tự tháp rồi lại chạy lên theo phía bên kia. Và biết rằng bạn đang kích thích tuyến nội tiết sản sinh tất cả mọi thứ cần thiết để giữ cho cơ thể bạn hài hòa. Cảm nhận dòng chảy của các hoóc-môn đến từ tuyến thượng thận và tuôn chảy như cầu vồng khắp toàn thân. Bây giờ hãy đến với tuyến thượng thận thứ hai, thở ra ba lần và lặp lại bài tập này. Sau khi hoàn tất, mở mắt ra.

AIDS (SUY GIẢM MIỄN DỊCH)

AIDS tấn công trực tiếp vào hệ miễn dịch. Những người bị AIDS thường áp dụng các kiểu điều trị khác nhau để đương đầu với những rắc rối của mình và đôi khi chữa lành các triệu chứng

căn bệnh. Các cách điều trị này bao gồm quán tưởng, thiền định, cầu nguyện, ăn kiêng, sử dụng tinh thể và nhờ các thầy chữa. Trong một trường hợp có hồ sơ lưu, áp dụng thiền định của các nhà sư Tây Tạng kết hợp ca hát và mừng tụng, một người phụ nữ đã thành công trong việc đảo ngược kết quả dương tính của thử nghiệm kháng thể máu thành âm tính, chứng tỏ rằng tất cả các hoạt động của vi rút HIV đã chấm dứt.

Tôi cảm thấy có một lời chú thích vào lúc này đối với quan niệm hiện hành về sự thuyên giảm bệnh tật. Y học hiện đại phân biệt giữa “việc thuyên giảm” và “việc chữa lành bệnh”, thường sử dụng từ thuyên giảm đối với các bệnh tật thường xuyên tái diễn - những bệnh tật mà y học hiện đại về căn bản thường được coi là chúng nan y như AIDS chẳng hạn. Tôi đưa ra một luận điểm là khi bạn không có các triệu chứng nữa thì bạn đã được chữa khỏi. Trên thực tế, là mọi bệnh tật đều có thể tái phát nếu có điều kiện thuận lợi. Tuy nhiên, trong trường hợp không có các triệu chứng tích cực hay bệnh tật thì bất luận chẩn đoán bệnh thế nào đi nữa thì bạn phải được coi là đã được chữa khỏi bệnh. Từ “*thuyên giảm*” được gieo trồng trong niềm tin tiêu cực của bạn là căn bệnh có thể và sẽ quay trở lại.

Trong việc thực hành chữa trị của tôi, mỗi bệnh nhân AIDS tìm thấy con đường riêng của họ, rút

ra từ một dải các phương thức điều trị bao gồm cả những cách đã kể ở trên. Những cách tiếp cận tự chọn đó có liên quan đến việc tìm thấy và sử dụng các bài tập quán tưởng đặc biệt. Các bài tập có tính cách quá riêng tư cá nhân nên không thể mô tả được ở đây. Tuy vậy, các bài tập được mô tả trong phần mở đầu cho các bệnh nhiễm virút Epstein Barr, bệnh mụn rộp cơ quan sinh dục ngoài và bệnh đơn nhân là những bài tập chung rất tuyệt vời.

SỐNG KHÔNG MỤC ĐÍCH

- **Tên bài tập: Bài ca khung cử**
- **Ý định: Định hướng cho cuộc sống của bạn.**
- **Chu kỳ: Một lần mỗi ngày từ 3 đến 5 phút trong 3 ngày. Áp dụng bất kỳ lúc nào bạn cần định hướng trong cuộc sống.**

Nhiều người đau khổ vì cảm giác sống không có mục đích hay mất hướng đi trong cuộc đời. Thực vậy, cảm giác này có lúc trở thành một hiện tượng xã hội. Chúng ta thấy điều này qua làn sóng ngày càng tăng lên của những người không nhà trên khắp thế giới và qua một lượng lớn những người có khả năng thể chất nhưng không nằm trong lực lượng lao động. (Tháng 8 năm 1998, tờ *New York Time* báo cáo rằng 45% những người New York có khả năng thể chất đang bị thất nghiệp).

Sống không mục đích có thể tìm thấy theo nhiều cách và với mức độ khác nhau trong nhiều người chúng ta. Bài tập quán tưởng sau đây dựa trên truyền thuyết của Thổ dân Navajo, sẽ rất có lợi trong việc điều chỉnh nó.

— Bài ca khung cử

Nhắm mắt lại, thở mạnh một lần. Nhìn thấy cảm thấy và cảm nhận bản thân đang đứng tại khung cử và dệt hình mẫu cuộc sống của bạn như những gì bạn mong ước. Bạn hãy chọn các sợi chỉ trong vô vàn sợi chỉ có sẵn. Nhìn thấy đôi tay của bạn như đất trời đang hòa trộn chiếc thảm dệt này trong khi bạn nghe bài ca khung cử vang lên đến tận cõi vĩnh hằng. Rồi mở mắt ra.

GIẬN DỮ

- **Tên bài tập: Chiếc thòng lọng của cơn giận và Ngồi trong cơn giận**
- **Ý định: Làm nguôi cơn giận**
- **Chu kỳ: Mỗi lần bạn nổi giận, 3 phút cho bài Chiếc thòng lọng của cơn giận và một phút cho bài Ngồi trong cơn giận**

Giận dữ là một chướng ngại lớn chủ yếu đối với tính khiêm nhường. Không có tính khiêm tốn, chúng ta không thể nào là người phục vụ thật sự

cho những người bạn của chúng ta. Giận dữ là sự phản ứng của việc chỉ quan tâm bản thân và việc quá đề cao bản thân mà có thể dẫn đến sự thờ ơ và ghét bỏ. Ở nơi nào có giận dữ, thờ ơ và ghét bỏ thì không thể có tình yêu. Giận dữ thường tạo nguồn căn cho việc ham muốn trả thù và nuôi hận. Thực sự thì các phản ứng như thế chỉ làm thổi bùng ngọn lửa giận dữ và nuôi dưỡng nó. Giận dữ, đã hướng vào chính bạn hay một ai đó trong mọi trường hợp là một hành động quá trốn đối với hoàn cảnh. Để cho nó thoát khỏi vòng kiểm soát sẽ dẫn đến các nguy hiểm đã nói ở trên và đẩy bạn đến vị trí trước quan tòa và bồi thẩm đoàn.

Điều này không có nghĩa là nó sai hay xấu khi trải nghiệm cơn giận. Nó không phải là một cảm xúc xấu nhưng phải biết kiểm soát nó. Điều này áp dụng cho mọi cảm xúc, tích cực hay là tiêu cực. Trải nghiệm chúng nhưng đừng dừng lại lâu quá với chúng. Thừa nhận sự hiện diện của cơn giận và xử lý nó.

Thuốc giải độc đối với cơn giận là sự tha thứ. Tha thứ trước hết hướng về bạn và rồi mới hướng vào người mà bạn giận dữ.

Khi bạn cảm thấy giận dữ, hãy bắt đầu một quá trình được gọi là “Sự thú nhận của con tim” (theo Philo, triết gia phương Tây, thế kỷ thứ nhất) bạn nhận biết lỗi lầm đã tỏ ra giận dữ và yêu cầu bạn tha thứ. (Nếu bạn là người theo đạo giáo hay

có khuynh hướng tâm linh thì hãy cầu xin đấng tối cao để được tha thứ). Sau đó, bắt đầu một quá trình hướng ngoại, yêu cầu người mà bạn đang giận họ để được tha thứ. (gọi là “sự thú tội bằng lời”). Xin thứ lỗi là một hình thức như thể để xin được tha thứ.

Sau đây là hai bài tập quán tưởng để kiểm soát cơn giận. Cần chú ý là từ gốc của từ “giận dữ” là “co thắt”.

— Cái thông lọng của cơn giận

Nhắm mắt, thở mạnh ba lần. Tháo bỏ cái thông lọng đang thắt chặt bạn, một cái thông lọng có đến 13 cái nút thắt. Tại mỗi nút thắt, hãy nhìn thấy điều gì đã làm cho bạn nổi giận và chỉnh sửa nó. Không cho phép mình trộn lẫn nó với các cảm xúc khác trong bài tập này, chỉ tập trung vào cơn giận mà thôi. Sau khi hoàn tất mọi nút thắt thì hãy mở mắt ra, biết rằng cơn giận đã hết.

— Ngồi trong cơn giận

Nhắm mắt, thở mạnh ba lần. Hãy nhìn thấy bạn đang ngồi bên trong cơn giận. Tìm đường thoát ra ngoài và nhìn lại nó. Quyết định điều bạn muốn làm với nó và làm điều đó. Biến đổi nó, vứt bỏ nó, đó là chọn lựa của bạn. Thở mạnh một lần và sau khi đuổi được cơn giận đi rồi, hãy đặt vào khoảng không gian trống đó một hình ảnh trái nghịch, như là đang ngồi trong lòng một đóa hoa hồng hay bông bành trên một đám mây. Hãy nhớ, điều tốt nhất

là tìm được hình ảnh của riêng mình, những hình ảnh trực tiếp đến từ trải nghiệm của bạn.

Rồi bạn mở mắt ra, biết rằng cơn giận đã hết.

CHỨNG BIẾNG ĂN

Tên bài tập: Mới sinh

Ý định: Liên kết lại với việc ăn uống.

Chu kỳ: Mỗi lần bạn nghĩ nhiều đến việc ăn uống, trong một đến hai phút tùy nhu cầu.

Giống như chứng háu ăn, chứng biếng ăn (chữ biếng ăn có nghĩa là không mong ước điều gì đó) là một sự rối loạn có liên kết với sự xung đột và có quan hệ đến việc phát triển, đặc biệt quan trọng khi vào tuổi thanh niên. Người bị chứng biếng ăn từ chối các bước đi vào tuổi thanh niên, còn người phàm ăn bốn cột với những bước đó. Người bị chứng biếng ăn có nguy cơ chết dần khi từ chối ăn uống, hay những người muốn chết, có thể chết nếu trọng lượng cơ thể “của cô ta” sụt thấp đến mức tối hạn. Tôi nói *của cô ta* vì đại đa số những người biếng ăn là giới nữ.

Nếu bạn bị chứng biếng ăn, bài tập sau có thể giúp cho bạn.

— Mới sinh

Nhắm mắt và thở mạnh ba lần. Nhìn thấy, cảm nhận, và biết rằng chính mình cứ như vừa

mới sinh ra. Hãy thoải mái và hài lòng. Thở mạnh một lần và thấy mình trở đầu xuống ở lối vào đời và trải nghiệm quá trình được sinh ra. Sau khi ra đời, thở mạnh một lần và thấy mình được đặt trước bầu vú mẹ bên cạnh cha. Hãy biết rằng bạn xứng đáng được cha và mẹ nuôi dưỡng, và như một đứa trẻ hãy tha thứ cho bất cứ nỗi đau nào mà họ đã gây ra. Thở mạnh một lần và nhìn thấy, cảm nhận, cảm thấy chính mình đang được nuôi dưỡng đầy đủ bằng bầu sữa mẹ, biết rằng bạn đang lớn lên và trở thành người chủ của chính mình. Rồi bạn mở mắt ra.

LO ÂU

- **Tên bài tập:** Thở, Bão táp sa mạc, Thổ dân Mỹ, Ánh sáng xanh, Mê cung xoắn ốc đầy màu sắc, Xác ướp và Biển lặng
- **Ý định:** Suy nghĩ kỹ lưỡng khi lo âu.
- **Chu kỳ:** Hàng ngày, nếu cần, thực hiện bất kỳ bài tập nào hay tổng hợp các bài tập bất kỳ khi bạn thấy lo âu trong 3 phút mỗi lần.

Cùng với suy nhược, điều thường gặp nhất của trạng thái cảm xúc tiêu cực phát sinh từ bên trong - đối nghịch với sợ hãi- là sự đáp ứng với điều gì đó xảy ra bên ngoài chúng ta. Nghĩa đen của từ *lo âu* là “sợi dây bị xoắn”. Việc lo âu xuất

hiện luôn có liên quan đến thời gian, có liên quan đến tương lai. Chúng ta thực sự không biết gì về tương lai, nó chỉ là một khả năng, không phải là cái gì đó thực sự hiện hữu, nhạy cảm khi bị điều khiển, kiểm soát và sửa đổi. Sự lừa dối bản thân này hầu hết chúng ta đều từng trải qua, gây ra nỗi bức dọc và lo lắng tạo ra tính chất cho sự lo âu. Không chắc là bất kỳ ai đó trong chúng ta sẽ hoàn toàn tránh được cái bẫy này. Vào lúc này hay lúc khác, chúng ta sẽ cảm thấy lo âu. Sau đây là 7 bài tập có thể giúp bạn vượt qua được phút giây lo âu. Một số có thể phù hợp với bạn nhiều hơn những cái khác. Hãy chọn cái nào làm cho bạn khuây khỏa nhất.

— Thở

Tập trung chú ý ngay vào hơi thở. Hơi thở luôn thay đổi khi ta lo âu. Hơi thở được điều khiển sẽ kiểm soát được lo âu. Bắt đầu thở ra dài và chậm bằng miệng - hít vào qua mũi. Tiếp tục thực hiện điều này cho đến khi bạn thấy bình thường. Đừng hít vào quá nhiều, quá sâu vì điều này làm gia tăng nỗi lo âu của bạn và có thể làm bạn đau đớn.

— Bão táp sa mạc

Nhắm mắt lại và thở mạnh ba lần. Nhìn thấy bạn đi vào sa mạc, lưng đeo ba lô. Khi bạn bước đi hãy chú ý đến bóng tối bao trùm trước mặt.

Bạn biết điều này có nghĩa là bão cát của sự lo âu sẽ ập đến. Khi nó đến gần, bạn hãy lấy chiếc lều từ trong ba lô ra. Mở lều, sửa soạn mọi thứ, đóng 4 cọc chắc chắn xuống đất và dựng lều lên, rồi bạn đi vào cửa lều rồi đóng cửa lều sau lưng bạn lại. Hãy ngồi an bình trong lều trong khi bạn nghe cát thổi quanh và cao trên lều. Biết rằng khi bạn nghe bão cát đã qua hết rồi thì nỗi lo âu của bạn cũng đã hết. Mở mắt ra.

— Thổ dân Mỹ

Nhắm mắt lại và thở mạnh ba lần. Nhìn thấy mình đang ở bờ biển. Bầu trời trong xanh. Nhìn thấy và cảm nhận nỗi lo đang ở trong bạn như một hòn đá nặng. Hãy để cho nước và gió bào mòn tảng đá, rửa sạch và thổi bay các hạt còn sót lại sau khi bị mài mòn. Hãy biết rằng, khi các hạt đá không còn nữa thì nỗi lo âu của bạn cũng tan biến. Mở mắt ra.

— Ánh sáng xanh

Nhắm mắt lại và thở mạnh ba lần và thấy mình đang đi vào một đồng cỏ tuyệt đẹp. Nhìn thấy chính mình đi vào ánh sáng vàng xanh, ánh sáng hỗn hợp giữa ánh nắng vàng rực rỡ của mặt trời và bầu trời xanh không mây. Thở ra hết các chất carbon dioxide giống như làn khói xám, bạn chăm chú nhìn chúng trôi nhanh đi và biến mất. Hãy để cho ánh sáng màu xanh chảy dọc các mạch

máu, lan tỏa khắp thân thể giúp cho bạn trở nên bình tĩnh. Để cho ánh sáng màu xanh chảy đến các đầu ngón tay và phóng ra ngoài, vây bọc thân thể bạn bằng một lớp sáng màu xanh sa-phia. Nhìn thấy ánh sáng màu xanh bên ngoài và bên trong liên kết nhau. Khi bạn nhìn thấy ánh sáng màu xanh nối nhau thì biết rằng nỗi lo âu của bạn đã hết. Mở mắt ra.

_ Mê cung xoắn ốc đầy màu sắc

Nhắm mắt lại và thở mạnh ba lần và nhìn thấy mình đang đi vào một mê cung xoắn ốc đầy màu sắc. Khi bạn ra khỏi mê cung, biết rằng nỗi lo đã tan biến. Mở mắt ra.

_ Xác ướp

Nhắm mắt lại và thở mạnh ba lần và thấy mình như một xác ướp quấn trong các cuộn băng. Tháo gỡ các cuộn băng, cuộn tròn chúng lại và vút chúng đi. Thở mạnh ra một lần và tìm thấy một cái hang. Đi sâu vào trong hang và tìm thấy cái quan tài bằng đá (ngôi mộ của xác ướp). Vào trong hòm và nằm xuống, trở lại làm cái xác ướp quấn đầy băng trắng. Tháo các băng ra, biết rằng nỗi lo âu đã bỏ đi. Rồi bạn ra khỏi cái hòm, đi ra khỏi hang, nhìn trời xanh lơ và mở mắt ra.

_ Biển lặng

Nhắm mắt lại và thở mạnh ba lần. Nhìn thấy và cảm nhận toàn bộ thực thể của bạn giống như

mặt biển lặng, phản chiếu bầu trời đầy sao. Khi bạn đã cảm nhận hoàn toàn điều này, hãy biết rằng nỗi lo âu đã biến mất, mở mắt ra.

BỆNH VIÊM KHỚP

- **Tên bài tập: Bạch tuộc và Thủy triều**
Ý định: Làm co các khối u nhỏ, chữa lành các khớp bị viêm
Chu kỳ: Các bài tập này được thực hiện cùng với nhau. Thực hiện bài “**Bạch tuộc**” theo nhu cầu trong 30 giây. Thực hiện bài “**Thủy triều**” ba lần mỗi ngày trong 3 chu kỳ 21 ngày tập, 7 ngày nghỉ. Trong tuần đầu, thời lượng tập khoảng hai đến 3 phút, trong tuần hai và 3 khoảng một đến hai phút. Sau khi hoàn tất 3 chu kỳ, đánh giá bệnh của mình. Nếu cần tập thêm, áp dụng 3 chu kỳ 21 ngày tập, 7 ngày nghỉ. Nếu cần lặp lại bài tập cho 3 chu kỳ khác.

Bệnh viêm khớp là một căn bệnh gây trở ngại cho việc di chuyển, giới hạn dải hoạt động và làm cho tự do của chúng ta suy yếu ở nhiều mức độ. Nó thể hiện việc mất chức năng đồng bộ của chuyển động, di chuyển và sự tự do của đời sống thể chất, tâm trí và xã hội của chúng ta.

Cơ giãn bị kìm nén có liên quan đến bệnh khớp và kinh nghiệm lâm sàng của tôi đã xác nhận điều này. Cơ giãn đòi hỏi một lối thoát thể chất ngang qua cơ bắp và khớp xương để biểu lộ chính nó. Nếu không có các lối thoát này thì độ căng đã được tạo ra trong các khớp và cơ bắp sẽ bị giữ lại, tạo thành một thói quen mới là giữ lại. Tôi nhận thấy bài tập quán tưởng sau đây có giá trị vô giá trong việc điều trị căn bệnh này. Chúng có tên là **Bạch tuộc** và **Thủy triều**.

Xin chú ý là bạn trải nghiệm được sự nhận biết đầy nhạy cảm tại khu vực đau nhiều bao nhiêu thì bạn có được sự thành công nhiều bấy nhiêu. Chúng ta có các cấp độ nhận biết và kiên nhẫn. Thành tâm và kiên trì. Nếu bạn siêng năng, cần cù, sự nhận biết nhạy cảm sẽ đến. Hãy nhớ rằng, bạn đừng nên phấn đấu cảm nhận được điều gì, thật sự thì bạn càng phấn đấu bao nhiêu thì bạn càng cảm nhận được ít bấy nhiêu. Hãy chỉ thực hiện công việc của bạn và chờ đợi câu trả lời từ cơ thể bạn.

— Bạch tuộc

Nhắm mắt lại. Thở mạnh ba lần. Nhìn thấy tay (hay chân hoặc cẳng chân, hay ngón chân) như những chiếc vòi bạch tuộc, gân guốc, nhấp nhô vươn dài ra phía trước bạn hơn một cây số. Nhìn thấy và cảm nhận sự uyển chuyển mềm mại của các chi đang vươn dài tự do, cho phép bạn uốn chúng theo mọi chiều. Xong rồi mở mắt ra.

_ Thủy triều

Nhắm mắt lại. Thở mạnh ba lần. Thấy chính mình đang ở trên một bãi biển tuyệt đẹp, một địa điểm quen thuộc mà bạn thường hay đến chơi hay đã nhìn thấy trước đây. Cát vàng, bầu trời xanh lơ, và ánh nắng vàng óng, rực rỡ. Tìm ra trên mặt biển chỗ cát và nước giao nhau. Nằm xuống tại đó, lòng bàn chân hướng về phía mặt nước rồi phủ cát ướt lên người bạn, chỉ để lộ phần lòng bàn chân, mặt và đầu. Cát và nước tạo thành một hợp chất như đá bọt, làm sạch da bạn. Nhìn thấy thủy triều đến rất nhanh, chạm đến lòng bàn chân. Cảm nhận dòng nước chảy xoắn, rửa trôi tất cả các chất thải tích tụ ở đó, hòa tan bất kỳ những chất lắng đọng. Thủy triều bắt đầu rút đi và dòng chảy đảo ngược, chảy từ từ ra khỏi chân bạn. Nhìn thấy các thứ thải bỏ nổi lên màu xám hay đen bị thủy triều rút ra cuốn trôi đi.

Thủy triều trở lại nhanh chóng và một lần nữa đi vào qua lòng bàn chân, di chuyển vào trong hai bàn chân, đến mắt cá chân, rửa sạch tất cả các thứ thải bỏ và độc chất ở đó. Khi thủy triều rút ra ngoài và dòng chảy đảo ngược. Cảm nhận nó chảy từ mắt cá chân qua đôi bàn chân và xuống dưới lòng bàn chân rồi bị thủy triều rút ra cuốn trôi đi. Hợp chất giữa cát và nước rửa sạch hoàn toàn bên ngoài đôi bàn chân và mắt cá chân.

Một lần nữa thủy triều lên nhanh qua lòng bàn chân, dòng chảy bây giờ đi qua đôi bàn chân và mắt cá chân lên đến cẳng chân và đầu gối, rửa sạch tất cả chất thải và chất độc hại ở đó. Cảm nhận dòng chảy đang xoa bóp các thớ thịt, giúp cho các dây chằng duỗi ra, làm vệ sinh xương sụn và xương bánh chè cho đến khi chúng có màu trắng bóng. Khi thủy triều bắt đầu rút ra, cảm nhận dòng chảy ngược chiều chạy ngược lại phía dưới chậm chậm qua cẳng chân xuống đến mắt cá, đôi bàn chân, rồi thoát ra tại lòng bàn chân. Nhìn thấy các thứ thải bỏ nổi lên màu xám hay đen bị thủy triều rút ra cuốn trôi đi, hợp chất đá bọt đang rửa sạch bên ngoài của đầu gối.

Thủy triều trở lại nhanh chóng đi qua lòng bàn chân, mắt cá, dòng chảy xoắn đi qua đôi bàn chân, mắt cá và bắp đùi cẳng chân, đầu gối, qua khớp háng đi vào phần bụng dưới và cột sống, đi qua bụng vào trong lồng ngực và phần trên cột sống, vào trong cổ và đốt sống cổ và qua hai vai. Cảm nhận dòng chảy đi qua cánh tay trên, vào trong cùi chỏ và xuống dưới cẳng tay vào trong cổ tay, làm sạch tất cả các chất độc, rửa sạch tất cả các chất thải bỏ làm tiêu mòn tất cả những thứ tích tụ, xoa bóp xương, dây chằng và cơ bắp làm cho chúng trắng bóng và nhìn thấy chúng duỗi ra, mềm dẻo. Thủy triều rút đi. Dòng chảy xoắn chảy ngược ra và chậm chậm đi ra khỏi cổ tay qua cẳng tay. Cảm nhận nó đang quay lại cùi chỏ, cánh tay

trên, vai, cổ vào trong khoang ngực chảy xuống bụng qua khớp háng, đùi, đầu gối, cẳng chân, cổ chân và bàn chân đồng thời nhìn thấy các chất thải thoát ra ngoài hai lòng bàn chân màu xám hay đen bị thủy triều rút ra cuốn trôi đi.

Quá trình ngược lại được thực hiện rất chậm, ngược với lúc triều lên và chuyển động hình xoắn xảy ra rất nhanh chóng.

Nhìn thấy các khối u nhỏ tan biến trong lúc dòng chảy rửa sạch chúng. Rồi đứng dậy, lao ra biển cả và bơi đến chân trời. Nhìn thấy hai cánh tay và cẳng chân trở nên dài vô tận và cả thân hình của bạn cũng như thế. Đôi chân của bạn di chuyển tự do trong khi bạn bơi sải. Khi bạn đến tới chân trời, lật người nằm ngửa và bơi vào bờ bằng cách bơi ngửa trong khi đôi chân bạn trở nên dài vô tận và trôi tự do và thân hình bạn cũng thế. Khi bạn đến bờ, bước ra khỏi nước và để cho mặt trời hong khô bạn. Rồi hãy tìm một cái áo choàng trên mặt đất gần chỗ bạn, choàng lên người và quay lại ngồi vào ghế thở mạnh ra và mở mắt.

Hãy kiên nhẫn với bài tập này. Việc thu nhỏ các khối u cần nhiều thời gian. Xin cảm ơn bề trên, căn bệnh này không phải căn bệnh đe dọa mạng sống ngay lập tức, vì thế, chúng ta có được sự dư dả của giai đoạn chờ đợi không lo âu trong khi bạn xử lý căn bệnh này.

BỆNH HEN SUYỄN

- **Tên bài tập: Xua đuổi bóng ma**
Ý định: Chữa phổi
Chu kỳ: Hàng ngày (vào buổi sáng, trong 3 phút) một phút cho bất kỳ lúc nào bạn bị khò khè, trong 7 ngày.

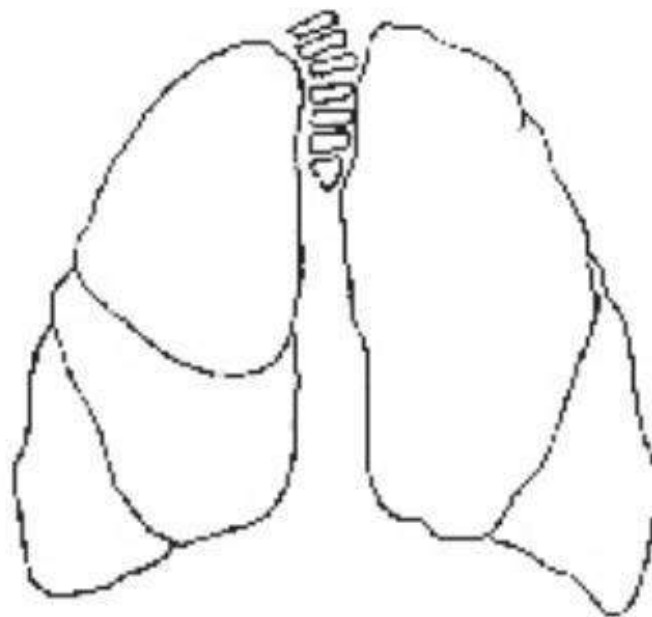
- Tên bài tập: Rừng thông**
Ý định: Ngăn chặn cơn hen
Chu kỳ: Khi xảy ra cơn hen, từ 3 đến 5 phút.

- Tên bài tập: Ánh sáng trong hồ**
Ý định: Thở bình thường
Chu kỳ: Khi có nhu cầu, cách nhau từ 15 phút đến 30 phút, từ hai đến 3 phút.

Hen suyễn là một bệnh về hô hấp có đặc tính là thở khò khè. Nó tác động đến độ đàn hồi của phổi, vì thế, sau một thời gian, các mô phổi mất khả năng dẫn, cuối cùng dẫn đến khó thở trầm trọng có thể gây ra cái chết. Dị ứng, viêm nhiễm và xúc động tham gia vào sự phát triển của bệnh hen suyễn.

Sự dị ứng là phản ứng đối với các chất trong môi trường chung quanh, trong khi đó, viêm nhiễm liên quan đến sự xâm nhập của vi rút. Sự tham gia của cảm xúc dường như chủ yếu đến từ các điểm trung tâm của các vấn đề phụ thuộc, đặc

biệt liên quan đến sự tranh đấu cho độc lập đối với ảnh hưởng của người mẹ, đôi khi, những tác động đau buồn cũng đến từ phía cha. Tuy nhiên, theo kiểu nào đi nữa thì với kinh nghiệm lâm sàng của tôi cho thấy, các vấn đề đều liên quan đến cha mẹ. Việc thở khò khè khi lên cơn suyễn có ý nghĩa tiêu cực lẫn tích cực. Ý nghĩa tích cực là muốn thở tự do - để được tự do. Ý nghĩa tiêu cực thường được coi như sự thể hiện nỗi sợ hãi khi làm cho mối quan hệ với cha mẹ trở nên lỏng lẻo.



Hãy xem bài tập thứ nhất. “Xua đuổi bóng ma” sẽ không có liên quan gì đến việc nó có thể tạo ra tội lỗi hay đau đớn. Sự quán tưởng này không phải là một quá trình phát sinh tội lỗi cũng không có gì nguy hiểm.

_ Xua đuổi bóng ma

Nhắm mắt lại. Thở mạnh ba lần. Nhìn thấy mình đang cởi áo quần. Nhìn thấy mình trần truồng trong gương, nhìn từ cổ xuống. Trong gương, dùng ngón trỏ của bàn tay phải (nếu bạn thuận tay trái thì dùng ngón trỏ trái) chạm vào và thọc vào phần ngực trên từ phía trước vòng ra phía sau lưng, tạo thành một vòng tròn. Bây giờ hãy chạm ngón tay vào khu vực khó chịu nhất và *xem ai làm cho bạn không thở được - đó là nhìn thấy một khuôn mặt hiện ra trong khu vực đó*. Ai đang ngăn trở bạn thở và màu sắc gì có ở đó. Thở xua màu sắc đó ra bằng hơi thở ra dài, chậm đồng thời gỡ bỏ khuôn mặt mà bạn nhìn thấy, lúc đầu thì nhẹ nhàng đến mức có thể. Nếu người đó không chịu bỏ đi dễ dàng, sử dụng sức ngày càng mạnh mẽ hơn, đi từ dịu dàng đến quyết liệt, có lẽ cuối cùng đến mức độ phải dùng đến cái phạt cổ màu vàng óng để chặn người đó. Khi bạn xua đuổi người đó thì hãy nói với người đó là không còn được phép ở lại trong cơ thể của bạn nữa, phải rời xa và thật xa cơ thể bạn, rằng người đó không còn được chào đón trong cơ thể bạn và không bao giờ được phép vào trong cơ thể bạn nữa. Sau khi đuổi được người đó đi rồi, nhìn thấy bạn trở nên cao, rất cao và với cánh tay bạn vào trong bầu trời đến tận mặt trời. Nhặt một mẫu mặt trời để trong lòng bàn tay và đặt nó vào chỗ còn trống

đó. Nhìn thấy khu vực đó lạnh lặn và nhìn thấy cách của bạn nhìn và cảm nhận. Xong, mặc áo quần vào, thở mạnh một lần, biết rằng bạn đang thở dễ dàng.

— Rừng thông

Nhắm mắt lại, thở mạnh ba lần và nhìn thấy bạn đang ở trong rừng thông. Đứng cạnh một cây thông và hít thở trong hương thơm dịu dàng của thông. Khi bạn thở, cảm nhận hơi thở ra này đi xuống hết thân thể bạn và đi ra ngoài qua lòng bàn chân. Nhìn thấy hơi thở bị đẩy ra như làn khói xám và đang được chôn sâu trong lòng đất. Rồi mở mắt ra, thở dễ dàng.

— Ánh sáng trong hồ

Nhắm mắt lại, thở mạnh ba lần và đi xuống đáy hồ, hít vào dễ dàng và thở ra chậm trong khi bạn đi vào trong hồ và đi dưới nước. Ngồi yên lặng trên đáy hồ, được phủ bao bằng ánh sáng vàng óng. Sau đó, ra khỏi hồ và ngồi dưới dưới một cây thông gần hồ. Nhặt một chiếc lá, sờ vào nó và trải nghiệm bề mặt kết cấu của nó. Rồi đi vào trong chiếc lá và trở thành một theo quy trình thở của lá. Sau đó, ra khỏi chiếc lá, biết rằng giờ đây, hơi thở của bạn đã điều hòa rồi. Mở mắt ra.

XƯƠNG GÃY

Tên bài tập: Đan kết tủy xương.

Ý định: Chữa lành vết gãy

Chu kỳ: Mỗi ngày 3 đến 4 giờ trong khi đang thức, trong 3 phút. Hiệu quả đáng kể có thể thấy được trong một hay hai tuần lễ.

Tên bài tập: Nuôi dưỡng xương.

Ý định: Chữa lành vết gãy

Chu kỳ: Mỗi ngày 3 đến 4 giờ trong lúc thức, trong 3 phút.

Hãy tìm kết quả trong một hay hai tuần lễ.

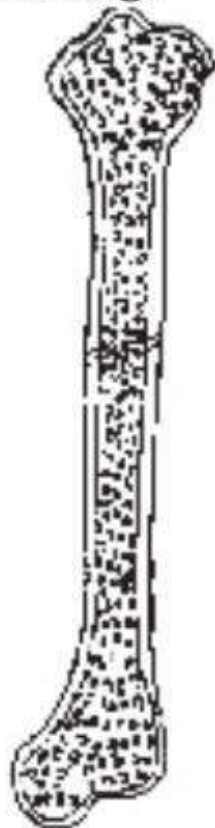
Các bài tập sau đây có tác dụng tốt trong việc giúp chữa lành các vết gãy xương đơn giản. Nhìn vào hoàn cảnh xã hội và cảm xúc chung quanh bạn khi việc gãy xương xảy ra. Như tôi đã mô tả trước đây về chuyện một người bạn gãy xương cổ tay. Xương cổ tay bị gãy trong khi cô ta trên đường đi đến dự một cuộc họp, tại đó, cô ta thông báo “sẽ cắt đứt quan hệ” với cơ quan mà cô ta đang làm việc. Tình huống tương tự xảy ra với một bệnh nhân khác, anh ta sẽ thông báo “cắt đứt quan hệ” với người bạn gái. Anh ta đang trên đường đến gặp cô ta, đã trượt chân và gãy ống quyển.

Một sự gãy xương thường có liên quan đến một sự thay đổi hướng đi trong đời. Để chữa lành nhanh chóng, bạn phải sẵn lòng chấp nhận việc gãy xương là một hệ quả của việc thay đổi hình mẫu sống rất quen thuộc.

Đối với việc quán tưởng, bạn phải nhận biết là cơ thể đang nói với bạn về việc thay đổi.

Các bệnh nhân gãy xương của tôi trải nghiệm ý nghĩa to lớn hơn của việc “đến cùng nhau” (chữa lành) nhanh chóng một khi họ khám phá ra được mối quan hệ giữa sự gãy đổ của trải nghiệm và của thể chất.

_ Đan kết tủy xương.



Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần và nhìn thấy các đầu xương gãy như hình thể hiện tại của chúng. Nhìn thấy các đầu gãy chạm vào nhau. Thở mạnh một lần. Nhìn thấy và cảm nhận tủy xương chảy từ đầu này qua đầu kia. Nhìn thấy tủy màu trắng được đưa đi trong luồng ánh sáng màu xanh đang chảy xuyên theo dòng máu đỏ, nhìn thấy những mạch máu nhỏ qua lại giữa hai đầu xương tạo thành một mạng đan kết nối hai đầu xương lại gần hơn.

Nhìn thấy hai đầu xương được đan kết với nhau thật hoàn hảo cho đến khi bạn không thể nhìn thấy dấu xương gãy được nữa. Biết rằng bây giờ xương đã liền và bạn mở mắt ra.

_ Nuôi dưỡng xương

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần và nhìn thấy các đầu xương gãy như hình thể hiện tại của chúng. Nhìn thấy hai đầu xương tựa sát vào nhau. Nhìn thấy và cảm nhận tủy xương chảy từ đầu này sang đầu kia. Nhìn thấy bạn đang ăn củ cải. Nhìn thấy can-xi và ma-giê từ củ cải thành những hạt nhỏ được chuyển vào trong xương, hỗ trợ cho việc chữa lành bệnh. Nhìn thấy xương kéo dài ra trong khi hai đầu xương đan dệt vào nhau. Mở mắt ra.

U VÚ (XEM THÊM POLYP VÀ KHỐI U)

• **Tên bài tập: Tiếng chuông cuộc sống**

Ý định: Loại trừ các khối u vú.

Chu kỳ: Ba lần mỗi ngày (sáng sớm, chạng vạng tối, trước khi đi ngủ) trong từ 3 đến 5 phút, trong 21 ngày. Nếu khối u chưa biến mất, đợi 7 ngày rồi tập hai chu kỳ 21 ngày tập có 7 ngày nghỉ ở giữa hai lần.

Căn bệnh phổ biến này được rút ra từ những phụ nữ đã vượt qua sự điều trị hiệu quả, ổn định. Sự thất vọng trong việc không được nuôi dưỡng hay được nuôi dưỡng trong một mối quan hệ được chỉ định là một ví dụ. (Các nghiên cứu cũng cho thấy chế độ ăn uống cũng có liên quan đến u vú. Caffein, cola và sôcôla có đóng góp vào việc bị u vú; Vitamine E và lysine, một axit amin có thể giúp cho việc giảm u vú). Một bệnh nhân của tôi bà ANN đã thành công trong việc sử dụng bài tập Tiếng chuông cuộc sống - các khối u vú của bà đã biến mất. Bà nói lại rằng: Mỗi khi tôi nghe tiếng chuông vang lên, hay bất kỳ loại nhạc kích thích nào thì tôi lập tức đáp ứng lại bằng cách cho để cho nó chảy qua bầu vú của tôi và tác động như một sức mạnh chữa trị bằng âm thanh. Tôi tiếp tục thấy các khối u vú nhỏ dần, vỡ ra và biến mất.

Tôi thấy hai bầu vú của tôi không còn bị tắt nghẽn nữa và chứa đầy ánh sáng màu trắng xanh.

_ Tiếng chuông cuộc sống

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần và nhìn thấy mình đang đeo một tấm giáp bằng ngọc che ngực. Tấm giáp trắng đục và mỗi món trang sức là một cái chuông với một âm điệu tuyệt vời. Khi bạn dùng ngón tay gõ vào chuông một cách nhẹ nhàng, hãy nghe giai điệu của chúng càng lúc càng mạnh hơn và trở thành giai điệu chữa bệnh. Cảm nhận âm thanh dội lại trong ngực bạn, các mô cơ phản ứng, các tế bào cũng thế. Nhìn thấy và cảm thấy những tạp chất bị bong tróc ra, các khối u vỡ vụn trong khi âm thanh này tách những gì thuần khiết ra khỏi tạp chất. Khi điều này xảy ra, nhìn thấy ánh sáng màu vàng xanh lưu chuyển qua khu vực, các tia sáng phát năng lượng cho chạy qua cơ thể bạn. Nhìn thấy và nghe âm thanh này, ánh sáng tuôn trào trong hai bầu vú, xua tan các tạp chất đen tối và đưa chúng chạy dọc cơ thể và thoát ra ngoài hai lòng bàn chân. Nhìn thấy các khối u biến mất cùng với các tạp chất.

Mở mắt ra.

BỆNH KHÓ THỞ (XEM THÊM CÁC BỆNH ĐƯỜNG HÔ HẤP)

Tên bài tập: Xâu kim

Ý định: Đạt được hơi thở bình thường

Chu kỳ: Khi cần thiết. 4 lần một ngày, một đến hai phút cho mỗi bài tập.

Điều hết sức ngạc nhiên được tìm thấy trong kinh nghiệm lâm sàng của tôi là rất nhiều những vấn đề về cảm xúc - giống như sự lo âu - đều có quan hệ mật thiết với sự rối loạn hơi thở. Nhiều trong số các rối loạn này tinh tế đến mức chúng ta không nhận biết được chúng. Bạn có thể bị lệch vách ngăn sống mũi, hay hẹp ống mũi nên đã ngăn cản không cho luồng oxy đi vào. Càng ít oxy được hít vào thì chúng ta càng dễ bị lo âu bấy nhiêu.

Chúng ta biết rằng, hơi thở thay đổi khi chúng ta trải nghiệm các trạng thái cảm xúc khác nhau như sợ hãi, giận dữ, và lo âu. Cũng có một hình mẫu thở khác khi chúng ta tập trung vào công việc nào đó hay đọc sách. Hơi thở là cuộc sống, theo đúng nghĩa của nó, đây là sự tương đương về mặt thể chất của niềm tin. Niềm tin và cuộc sống là tương tự nhau. Khi có những vấn đề về hơi thở, có nghĩa có điều gì đổ vỡ trong cuộc sống cũng như trong niềm tin. Chúng ta thở có nghĩa là chúng ta sống đó là nguồn năng lượng chính và là máy điều

tiết lòng tự tin của chúng ta. Học cách thở đúng đắn có thể làm được nhiều điều để phục hồi sự cân bằng và sự cảm nhận trạng thái cân bằng một cách nhanh chóng khi cần thiết. Sau đây là một loạt bài tập thở. Sử dụng bất kỳ cái nào đó hay kết hợp nhiều cái khi bạn thấy có hiệu quả.

_ Xâu kim

1. Nhắm mắt lại và có ý thức về hơi thở của mình, khi bạn làm như thế, chính bạn đang xua đuổi những tác động gây trở ngại và đang cảm thấy được giải phóng. Mở mắt ra.

2. Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Nhìn thấy và cảm thấy hơi thở của bạn như thế nào đó mà bạn không phải điều chỉnh mẫu hình hơi thở của bạn ngay lập tức, nhưng bạn vẫn có thể sử dụng nó như điểm khởi đầu, dù cho nó là một cái bị lỗi. Rồi bạn mở mắt ra.

3. Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Nhìn thấy cảm thấy sự chuyển động bên trong của hơi thở tự nhiên của bạn cho đến khi, cứ để tự nó, trở lại với mẫu hình bình thường. Giữ nguyên nhịp thở này trong một khoảng thời gian dài. Rồi mở mắt ra.

4. Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Cảm thấy và cảm nhận một trạng thái cảm xúc. Nhìn thấy và nhận biết hơi thở của bạn đang thay đổi như thế nào. Rồi bạn mở mắt ra.

5. Nhắm mắt lại. Thở ra một lần. Cảm thấy và nhìn thấy những cảm nhận tiêu cực làm giảm hơi thở của bạn như thế nào. Điều gì xảy ra. Rồi mở mắt ra.

6. Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Cảm thấy và nghe, khi chúng ta thở, chúng ta bớt căng thẳng như thế nào. Cảm nhận và cảm thấy làm thế nào mà khi chúng ta thở bằng các cơ hoành. Rồi bạn mở mắt ra.

CHỨNG HÁU ĂN

• **Tên bài tập: Lỗi đi đầy sữa**

Ý định: Ngăn chặn sự thèm ăn

Chu kỳ: Trước khi cho phép mình ăn uống, cho đến khi bạn cảm thấy một cảm giác no trong bụng.

Chứng háu ăn là một từ bán kỹ thuật dùng để chỉ việc ăn uống quá mức hay chè chén say sưa, sau đó là ói ra. Người bị chứng háu ăn có thể ăn rất nhiều mà vẫn gầy là do bị ói ra. Nói chung, kiểu ăn uống đầy lo âu này liên quan đến sự xuất hiện nổi bật của nhóm người ở độ tuổi mới lớn. Sự khó khăn này ảnh hưởng chủ yếu đến phái nữ và trước tuổi dậy thì, hãy nói những gì sẽ xảy ra cho họ biết. Khi sự thay đổi về cảm xúc và giới tính xảy ra mà không có được sự trân trọng người cha, những người luôn lo âu về sự phát triển khả

năng làm mẹ trong con gái họ. Để phản ứng lại những phiêu toái của người cha, đứa bé gái trừng phạt chính cơ thể mình và nhắc nhở chính mình đây là phản ứng đối với các vấn đề của người cha.

Để được khỏe và không chỉ thoát được bệnh háu ăn, cô ta cần phải vứt bỏ các cảm nhận tội lỗi không cần thiết và chấp nhận trạng thái làm người phụ nữ của mình. Ở đây, chúng ta chú ý trực tiếp vấn đề: kiểm chế việc ăn uống quá mức. Sự giảm nhẹ từ vấn đề này cũng tương tự như việc đem sự hiểu biết mới mẻ về bản thân để hướng dẫn cho người háu ăn tiến bước trong việc chữa lành bệnh. Tôi sử dụng bài tập được trích từ nghĩa gốc của chúng háu ăn là “con bò cái”

Sử dụng bài tập này, trong đó, bạn hình dung sự to lớn của thiên hà chúng ta trước khi bạn để cho mình được thoải mái khi ăn uống. Nếu bạn thấy cảm giác no trong bụng thì bạn đang đi đúng đường. Cần phải có lòng tin cho phép bạn sử dụng các bước này và tin rằng, môi trường đầy sự chăm sóc nuôi dưỡng sẽ phát triển quanh bạn. Nếu bạn áp dụng các bước này, vũ trụ sẽ cung cấp môi trường đó cho bạn.

— Lối đi đầy sữa

Nhắm mắt và thở ra ba lần, nhìn thấy một con bò cái đang gặm cỏ một cách thỏa mãn trên cánh đồng cỏ. Sau khi nó ăn xong, hãy nhìn nó

nhảy tung tăng trên lối đi màu sữa trắng. Nhìn thấy dòng sữa chảy từ vú bò ra xuống tới bạn vì bạn đang đứng dưới mặt hướng về dòng sữa và để cho sữa chảy vào cái miệng đang há ra của bạn. Hãy cảm thấy no ngấy và thỏa mãn. Rồi cảm thấy đầy đủ và bạn hãy mở mắt ra.

CĂN BỆNH UNG THƯ

Tên bài tập: Bàn tay đấng sáng tạo và Những bàn tay ánh sáng

Ý định: Làm sạch các khối ung.

Chu kỳ: 3 lần một ngày, từ một đến hai phút, trong 9 chu kỳ, 21 ngày tập và 3 ngày nghỉ.

Ung thư là một căn bệnh được nuôi dưỡng bởi nhiều nguồn: do cảm xúc (mất mát, đau khổ, suy nhược) do ô nhiễm (môi trường, nguồn nước nhiễm bẩn, không khí, thức ăn và tác động của các chất phóng xạ thải bỏ), do xã hội (sự tan vỡ mối quan hệ gia đình, xã hội và nghề nghiệp), do đạo đức, luân lý (sai lầm trong việc hòa nhập các hành vi luân lý của chúng ta). Nhận biết được các yếu tố này là một bước cực kỳ quý giá trong việc chữa lành căn bệnh ung thư. Nếu bạn cảm thấy lúng túng trong việc phân biệt rõ các vấn đề này thì hãy tìm kiếm sự giúp đỡ của các bác sĩ, là những người chấp nhận các điều kiện này như là các yếu tố góp phần cho căn bệnh ung thư.

Đừng cảm thấy tiếc nuối cho việc tìm kiếm sự giúp đỡ và trên tất cả, không cảm thấy tội lỗi hay rụt rè nếu bác sĩ của bạn không đồng ý với quyết định của bạn là cần phải tìm hiểu các liệu pháp bổ sung. Hãy làm những gì bạn cần làm. Cuộc đời của bạn phải là trước hết và trên tất cả.

Sau đây là hai bài tập chữa trị ung thư thông thường được nhiều người mắc phải căn bệnh này sử dụng. Tôi không thể mô tả các bài tập trị ung thư, đặc biệt bởi việc chữa trị ung thư bằng quán tưởng cần được thực hiện dưới sự giám sát của một thầy chữa chuyên nghiệp. Tôi đã nói trước đây rằng quán tưởng có tương quan với các hoạt động tâm sinh lý mạnh mẽ - theo nghĩa này thì đó là những gì cuốn sách này đề cập đến - và chúng ta phải cẩn thận *không* di chuyển các tế bào ung thư bằng tác động của việc quán tưởng. Tuy nhiên, các bài tập tổng quát được trình bày ở đây có thể hữu dụng trong việc cải thiện tình trạng chung. Bài thứ nhất dành riêng cho những người có tôn giáo.

— Bàn tay đáng sáng tạo

Nhắm mắt và thở ra ba lần đồng thời nhìn thấy chính mình như những bàn tay của đáng sáng tạo. Thở ra một lần nhìn thấy bàn tay bạn như bàn tay của đáng Toàn Năng đặt lên và chìm vào trong chỗ bị bệnh, nhẹ nhàng làm sạch tất cả những dơ bẩn, ô nhiễm và trả lại trật tự cho những gì đã mất trật tự (ví dụ như đan dệt các

mô sợi của thành ruột già). Rồi bạn thở ra một lần, và nhìn thấy cơ thể bạn ở trong tình trạng *hoàn hảo*. Khuôn mặt của bạn hạnh phúc, mỉm cười và đầu óc của bạn hoạt động một cách thích đáng nhất. Bạn yêu thích chính mình và thấy bản thân đang được gội rửa bởi vòi tắm mặt trời chiếu sáng rực từ phía trên. Hãy tự hào về cơ thể đã được tạo hình rồi bạn mở mắt ra.

— Những bàn tay ánh sáng

Nhắm mắt và thở ra ba lần, nhìn thấy đôi tay của bạn trở thành những cái lưỡi búa tầm sét. Đưa chúng đến chỗ bị bệnh. Lấy ra những gì có ở đó khi bạn hít vào nhanh chóng, bằng bàn tay ánh sáng, đem theo những vật gây bệnh cùng với chúng. Ném những chất gây bệnh ra phía sau lưng bạn. Rồi nhìn thấy một dòng thác nhỏ phía trên bạn và hãy tắm trong dòng thác đó, cảm thấy mình sạch sẽ.

Mở mắt ra.

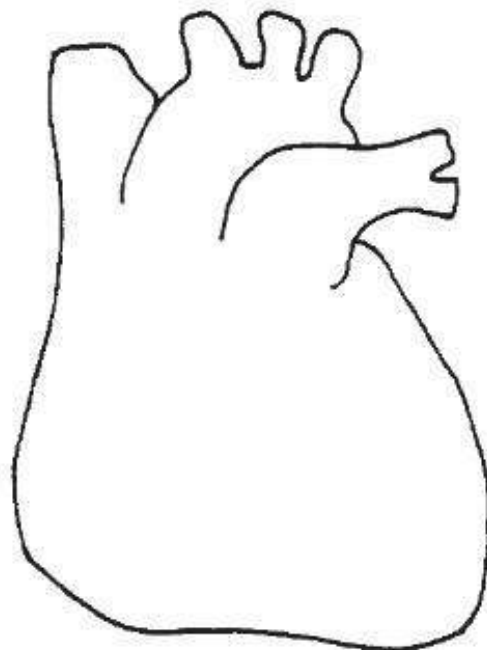
BỆNH RỐI LOẠN NHỊP TIM

- **Tên bài tập:** Trái tim pha lê, Cái phách và Những cánh hoa
- **Ý định:** Làm cho nhịp tim của bạn điều hòa.
- **Chu kỳ:** Hàng ngày, lúc cần, mỗi lần bạn nhận thấy nhịp tim không bình thường cho đến khi bạn cảm nhận được nhịp tim bình thường.

Sự bất thường của nhịp tim là điểm chung của mọi người. Thường căn bệnh này được phát hiện khi bác sĩ kiểm tra tổng quát cơ thể. Nhiều điều trong các bệnh loạn nhịp tim không được tính đến khi chúng không phản ánh một bệnh tim đang tác động mặc dù bạn cảm thấy không thoải mái với nhịp tim không đều. “Mary” một phụ nữ 50 tuổi, gọi tôi đến phòng bệnh của cô ấy ở bệnh viện và cô ta đã thừa nhận rằng mình vừa phải chịu đựng một số rối loạn nhịp tim nghiêm trọng.

Chồng của bà ta vừa mới chết bất ngờ cách đây vài tháng. Bà ta rất mực yêu chồng và trái tim của bà ta đã phản ứng lại với sự tác động mạnh của mất mát này. Khi tôi đến thăm bà ta thì thấy bà đang được nối dây với một máy theo dõi nhịp tim đặt ở buồng y tá cách đó vài bước. Tôi đóng cửa phòng lại để bảo đảm có được sự riêng tư và bà ta nói với các y tá là bà không muốn bị phiền hà trong khoảng 30 phút. Sau đó, bà ta thực hiện bài tập “Cái phách” như mô tả dưới đây và vào thời điểm cuối của bài tập thì người y tá trực xô cửa chạy vào hỏi lớn xem Mary có khỏe không. Lúc đầu, cả hai chúng tôi rất kinh ngạc nhưng Mary trấn tĩnh được ngay và yêu cầu cho biết chuyện gì đã xảy ra. Người y tá nói rằng bà đang quan sát màn hình theo dõi nhịp tim của Mary tại phòng y tá và đã thấy tín hiệu điện tâm đồ trở lại *Bình thường*. Nghĩ rằng có điều gì

đó không hay xảy ra với Mary do sự thay đổi bất ngờ của điện tâm đồ nên đã chạy đến buồng bệnh để kiểm tra. Sau đó một thời gian ngắn, Mary đã rời khỏi bệnh viện. Bà ta tiếp tục việc quán tưởng và sức khỏe của bà trở lại ổn định.



Xin hãy nhận biết rằng hầu hết mọi sự rối loạn nhịp tim, giống như khi bị hồi hộp (trải nghiệm cảm nhận được tim đang đập vào lồng ngực) đều có một yếu tố xúc cảm đáng được lưu tâm. Sự lo âu là một cảm xúc thường liên kết với nhịp tim. Đau buồn là một yếu tố nữa. Nhịp tim thường không được điều trị nghiêm ngặt như các vấn đề thể chất.

Sau đây là các bài tập để mang lại nhịp tim điều hòa.

_ Trái tim pha lê

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần và nhìn thấy trái tim bạn làm bằng tinh thể pha lê. Làm sạch tất cả các điểm đen trên nó bằng bất cứ biện pháp làm sạch nào phù hợp với bạn. Để cho một chùm tia ánh sáng đến từ phía trên làm sạch trái tim pha lê. Sau đó, nhìn thấy trái tim đầy tràn dịch chất trở nên trong mờ và trong khi dịch chảy ra, nhìn thấy trái tim trở nên trong suốt. Nhìn thấy, cảm thấy và cảm nhận sự đổi thay từ trong mờ sang trong suốt cho đến khi trái tim yên tĩnh. Sau đó mở mắt ra.

_ Cái phách

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần và nhìn thấy một cái phách đang được đặt giữa trái tim bạn. Mỗi cạnh của nó đều bằng vàng. Ba góc của nó 3 cạnh lại với nhau có các màu khác, một cái màu đỏ, một cái màu xanh da trời và một cái màu vàng. Với một cái búa bằng vàng mềm mại, bạn gõ vào từng cạnh, lắng nghe âm thanh hòa điệu của chúng, biết rằng bạn đang chơi nhạc, trái tim của bạn đang yên dần. Khi âm thanh hòa điệu hoàn toàn, trái tim của bạn sẽ đập đúng nhịp. Mở mắt ra.

_ Cánh hoa

Nhắm mắt và thở ra ba lần. Bình minh và mặt trời đang mọc trên trái tim bạn có hình như một nụ hoa. Ánh nắng mặt trời chiếu rọi vào nụ hoa và

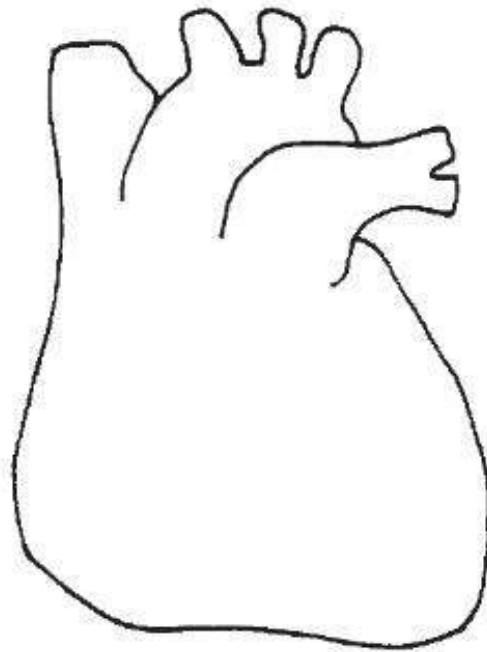
các cánh hoa bắt đầu mở ra rất tinh vi trong khi quá trình sống và sự tuần hoàn của cuộc sống tràn đầy nó, xuyên qua cuống hoa và đến tận bộ rễ cây. Bây giờ, cảm nhận chất nhựa từ sâu trong lòng đất đi qua cuống hoa và tràn đầy mỗi cánh hoa cho đến khi nụ hoa nở rộ. Lúc này là hoàng hôn và mặt trời đang lặn. Các cánh hoa bắt đầu khép lại trong khi mặt trời đi xuống để nụ hoa khép lại trong đêm. Rồi bạn mở mắt ra.

BỆNH TIM

- **Tên bài tập: Những mũi tên thương đau, Trái tim vũ trụ và Đường đến thiên đàng**
- **Ý định: Chữa lành trái tim và giảm nhẹ khổ đau.**
- **Chu kỳ: Hai lần trong ngày, trong 3 phút, theo chu kỳ 21 ngày tập 7 ngày nghỉ cho đến khi tim trở lại bình thường.**

Đơn giản mà nói, trái tim nơi nơi trú ngụ của tình yêu, bệnh rối loạn nhịp tim, bệnh động mạch vành và đột quỵ đều có liên quan đến những phiền muộn về tình yêu. Bị chán nản, đang có điều buồn khổ, héo hon mòn mỏi vì đau khổ, tất cả đều có gốc rễ từ tình cảm. Chúng ta có thể bị hắt hủi, tình phụ, thất vọng, tan nát cõi lòng, và trái tim

của chúng ta phản ánh các tình trạng này. Tôi thấy rằng, càng trở nên nhận biết được mối liên kết này thì sẽ mang lại được nhiều khuây khỏa và giúp cho quá trình chữa lành bệnh nhanh.



Điều hết sức ngạc nhiên là làm thế nào mà sự liên kết giữa thể chất và cảm xúc lại có thể chuyển hướng dòng chảy từ bệnh tật sang khỏe khoắn. Trong tất cả các ca bệnh được tôi điều trị, tôi thấy rằng việc sử dụng hình ảnh tâm trí không chỉ thu hoạch được sự hiểu biết sâu sắc về mối liên kết giữa tình yêu - trái tim và bệnh tật, mà còn làm đẩy nhanh quá trình chữa lành bệnh.

Một ví dụ là người đàn ông mà tôi đã mô tả trong chương 2, những rắc rối về tim của ông ta có quan hệ mật thiết với cảm nhận của ông ta là người vợ đã không yêu ông ta.

Bệnh về tim hay không thì cần phải nhờ đến sự chẩn đoán của một bác sĩ chuyên khoa. Nếu bạn bị bệnh tim, các bài tập này sẽ rất hữu dụng. Hãy chọn một bài tập mà bạn muốn và áp dụng nó hàng ngày cho đến khi tim bạn trở lại bình thường. Bạn có thể thay đổi bài tập nếu muốn. Trong khi thực hiện bất kỳ bài tập nào, hãy nhìn vào nỗi thất vọng hay nỗi buồn của bạn về tình yêu, nỗi đau khổ của bạn hay bất luận điều gì, hãy nắm bắt cho được chúng. Thậm chí thổ lộ với một ai đó về nó, đừng cố giữ nó trong đầu.

_ Những mũi tên thương đau

Nhắm mắt và thở ra ba lần, kéo lồng ngực ra. Đưa tay vào trong và kéo trái tim ra ngoài. Lấy tất cả các mũi tên thương đau đang cắm vào tim ra và vứt bỏ chúng đi. Làm sạch tất cả các điểm đau rát nơi mũi tên đã cắm vào. Nhẹ nhàng xoa bóp trái tim, đặt nó trở lại trong lồng ngực và kéo đóng lồng ngực trở lại, lắng nghe nhịp đập của trái tim bạn, cảm nhận và cảm thấy các cơ tim giờ đã mạnh mẽ hơn sống động hơn. Mở mắt ra.

_ Trái tim vũ trụ

Nhắm mắt và thở ra ba lần. Kéo lồng ngực. Đưa tay vào trong và kéo trái tim ra ngoài. Làm sạch sẽ nó và xoa bóp nó thật nhẹ nhàng. Bây giờ hãy vứt trái tim vào vũ trụ rồi đi tìm và nhặt nó

lại. Nhìn thấy trái tim bây giờ như một tinh thể sáng trong, phản chiếu quang phổ của tất cả màu sắc cầu vồng. Đặt trái tim sạch sẽ và thuần khiết vào lại trong ngực và kéo đóng lồng ngực lại.

Rồi bạn hãy mở mắt ra.

— Đường đến thiên đàng

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Đi vào trong trái tim của bạn. Ở đó, bạn tìm thấy đường vào thiên đàng. Nhìn thấy những gì xảy ra. Cảm nhận và cảm thấy sự đáp ứng của trái tim. Mở mắt ra.

BỆNH ĐỤC THỦY TINH THỂ

Tên bài tập: Thác nước

Ý định: Chữa lành bệnh đục thủy tinh thể

Chu kỳ: Sau mỗi một đến hai giờ khi tỉnh thức, trong 3 phút, trong 3 chu kỳ 21 ngày áp dụng và 7 ngày ngừng ở khoảng giữa. Nếu cần, lặp lại thêm 3 chu kỳ như thế.

Bệnh đục thủy tinh thể của mắt do cao vô tích tụ trong thủy tinh thể. Cuối cùng, thị lực tự nhiên nhòe đi dẫn đến mù mắt. Một cách tự nhiên, chúng ta có thể nhìn được không chỉ vì các nguyên nhân thể chất mà còn vì các nguyên nhân cảm xúc nữa. Kinh nghiệm của tôi đã chứng

minh: người nào đang chịu đựng tình trạng đục thủy tinh thể thường do không muốn thấy điều gì đó đặc biệt đối với những việc gây đau đớn về mặt cảm xúc. Ví dụ, có một người, đơn giản không muốn thấy mình đang già đi.

Các kỹ thuật giải phẫu mới dành cho bệnh đục thủy tinh thể dường như rất hiệu quả. Nhưng sự tái phát thường xảy ra. Do bệnh đục nhân mắt phát triển chậm nên bạn có thể muốn thử bài tập này trước khi phải sử dụng đến việc giải phẫu.

Với mục đích của việc quán tưởng, điều hữu ích là biết rằng bệnh đục thủy tinh thể cũng có nghĩa là thác nước (theo nguyên nghĩa từ tiếng Anh-Cataract). Hình ảnh này có giá trị to lớn trong việc tạo dựng bài tập quán tưởng để làm sạch sự mờ đục của thủy tinh thể.

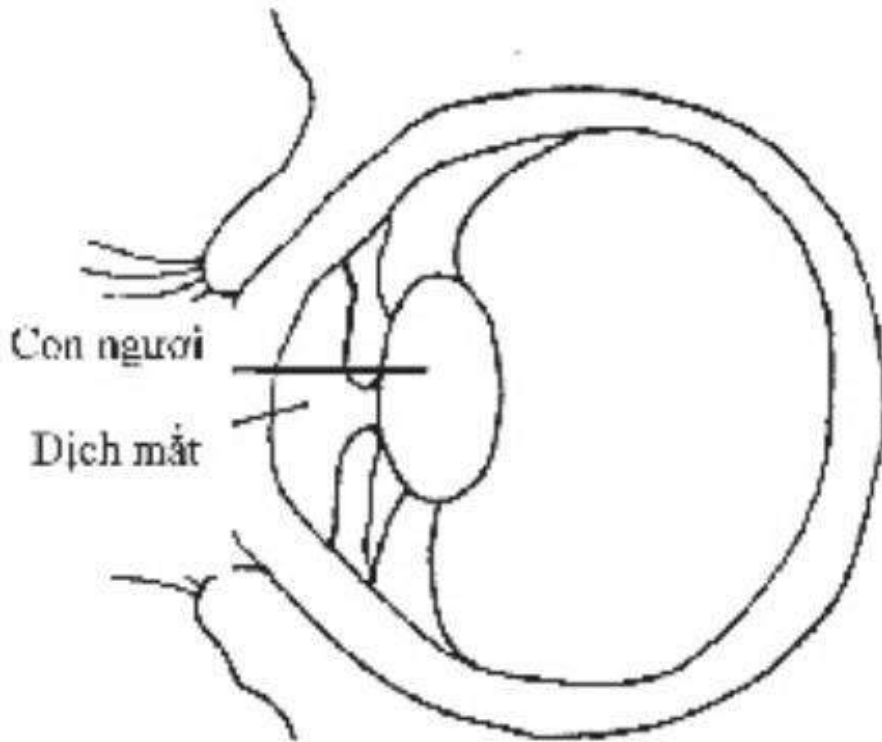
Cố gắng thư giãn khi thực hiện bài tập này. Đừng tạo ra lỗi lầm, trở nên mất kiên nhẫn vì mong đợi một phép màu. Phải mất đến vài năm để bị đục thủy tinh thể và nó cũng không thể biến mất sau một đêm. Như tôi đã nói trước đây, việc chữa lành đòi hỏi sự tham gia tích cực của bạn và sẽ xảy ra theo thời gian.

Một ghi chú khác: Lúc đầu, bạn có thể ngạc nhiên trước một hình ảnh nói đến hỗn hợp nước bọt. Trong phép lạ do Jesus thực hiện khi Ngài giúp một người mù nhìn được, Ngài đã phun nước miếng vào trong đôi mắt người mù. Hình thức

chữa trị này thường được các nhà tiên tri ở vùng Holyland sử dụng.

_ Thác nước

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần và nhìn thấy mình đang đứng dưới một thác nước. Tưởng tượng rằng bạn có thể lấy được thủy tinh thể ra khỏi mắt và nhìn thấy nó nằm trong lòng bàn tay.



Nhìn thấy nó vẫn đục, rồi bạn đặt nó vào nước và rửa sạch nó trong dòng nước trong lành, sạch sẽ, chảy ào ạt của thác nước. Nhìn thấy và cảm nhận được chỗ bị đục mòn dần đi cho đến khi các hạt bẩn được rửa sạch hết. Thở ra một lần. Trước khi đặt thủy tinh thể vào lại trong mắt, hãy cầu

xin đáng tối cao (nếu bạn có đạo) hay một ai đó mà bạn yêu thương sâu sắc, đặt một ít nước bọt lên thủy tinh thể và vào ổ mắt để giữ cho không gian đó không còn bị kết tụ cặn nữa. Rồi đặt thủy tinh thể vào. Biết rằng nó đã trong sáng. Mở mắt ra.

BỊ SUY NHƯỢC DO HÓA TRỊ

Tên bài tập: **Giòng sông đầy ánh nắng**

Ý định: Biến hóa trị liệu thành người bạn.

Chu kỳ: Mỗi buổi sáng, từ một đến hai phút, trong 7 ngày trước khi được hóa trị.

Hóa trị liệu là sự điều trị dành cho các bệnh nhân ung thư, hoặc là vừa kết hợp với giải phẫu, hoặc thay cho giải phẫu. Các chất hóa học được dùng là loại cực độc và đều tạo ra các tác động gây suy nhược như hệ quả thông thường của các loại thuốc Tây. Hóa trị làm mất dần ý chí và đó là điều cực kỳ khó khăn cho người đang được hóa trị duy trì sự chú tâm vào việc quán tưởng. Tuy nhiên, bài tập sau đây thật hữu ích trong việc bù đắp cho những yếu kém do các chất chống ung thư này gây ra.

— Dòng sông đầy ánh nắng

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần và nhìn thấy hóa chất đi vào trong người bạn như một dòng sông đầy ánh nắng chảy tràn khắp cơ thể, phủ ngập các tế bào ung thư và tiêu hủy chúng. Biết rằng

các hóa chất này là dược chất giúp cho bạn chữa lành bệnh vì các khối ung yếu đi, co rúm lại và bị tiêu hủy. Hóa chất là người bạn đang đến giúp bạn. Rồi hãy mở mắt ra.

VIÊM KẾT MẠC

- **Tên bài tập: Chữa trị kiểu Ai Cập**
- **Ý định: Làm sạch chỗ bị viêm**
- **Chu kỳ: Ba lần một ngày, trong một đến hai phút, suốt 21 ngày.**

Sự viêm nhiễm màng nhầy của mí mắt thường xảy ra ở mí dưới tạo nên vết đỏ và phồng dộp cả khu vực. Đây là tình trạng lành tính và có thể phản ánh một số yếu tố bao gồm cả sự mệt mỏi, thiếu vitamin, đặc biệt là Vitamin C. Yếu tố cuối cùng cần được xem xét vì sự đóng góp đáng kể vào bệnh viêm mắt.

Không phải quan tâm đến các yếu tố gây bệnh, bài tập được mô tả trong phần trước, chữa trị theo kiểu Ai Cập, được trình bày ở đây có thể hoàn toàn hữu ích.

Nhắm mắt lại, thả ra ba lần. Nhìn thấy chính bạn đang ở trên một cánh đồng rộng lớn và tiến hành thực hiện quy trình chữa bệnh kiểu Ai Cập. Xoay các con mắt và các bàn tay nhỏ về phía mí mắt, dùng các con mắt nhỏ nhìn xem các mí mắt như thế nào và rồi nhìn xem những gì các bàn tay

nhỏ của bạn đang làm. Trong một bàn tay nhỏ có một cái lông vũ vàng óng được dùng để làm sạch tất cả các đốm đỏ và viêm tấy trên kết mạc. Bằng bàn tay nhỏ thứ hai, dùng ống phóng quét một tia ánh sáng xanh như laser theo vết viêm, nơi vừa được làm sạch xong tất cả các vết đỏ. Nhìn thấy, cảm nhận và biết rằng kết mạc đang được chữa trị bình thường. Sau đó, hoàn tất quy trình chữa bệnh kiểu Ai Cập theo cách thông thường đã mô tả trước đây. Xong, thở ra và mở mắt ra.

BỆNH ĐỘNG MẠCH VÀNH

- **Tên bài tập: Tuyệt trắng**
- **Ý định: Mở rộng động mạch vành bị nghẹt.**
- **Chu kỳ: Sau mỗi giờ, khi tỉnh thức, trong một đến hai phút, theo các chu kỳ 21 ngày tập, 7 ngày nghỉ cho đến khi mạch vành thông suốt**

Các phiền toái với trái tim như tôi đã mô tả trước đây trong mục Bệnh Tim, luôn có liên quan đến các phiền toái về yêu thương. Hãy nhớ điều này khi thực hành bài tập. Cố gắng nhìn thấy cho được nỗi thất vọng hay nỗi buồn trong tình yêu mà bạn đang phải gánh chịu.

— Tuyệt trắng

Nhắm mắt lại, thở ra ba lần. Nhìn vào trong gương và nhìn thấy bản điện tâm đồ lỏm chỏm, xấu xí như một vùng đất khô cằn. Trong gương,

nhìn thấy nó chuyển thành chân trời tuyết trắng chói nằng có những đường màu đen, sáng, chắc khỏe, thẳng ngay từ đầu này đến đầu kia. Nhìn thấy các đường như cấu thành từ các hạt giống hoa, khỏe mạnh. Biết rằng động mạch vành của bạn đã thông. Rồi bạn mở mắt ra.

PHIÊN MUỘN SUY NHƯỢC

Tên bài tập: **Thả rơi hy vọng**

Ý định: Rửa sạch nỗi tuyệt vọng của bạn

Chu kỳ: Ba lần mỗi ngày, trong một đến hai phút, trong 21 ngày tập

Tên bài tập: **Bạc thang cuộc đời**

Ý định: Chế ngự được những suy nghĩ ám ảnh có liên quan đến sự ngã lòng, suy nhược

Chu kỳ: Sau mỗi hai giờ nhưng không quá 6 lần trong ngày, trong hai đến 3 phút, cho đến khi bạn cảm thấy khuây khỏa.

Tên bài tập: **Thổi bay đám mây đen**

Ý định: Không còn bị chán nản nữa.

Chu kỳ: Tùy, lâu đến một phút.

Tên bài tập: **Qua cầu**

Ý định: Giải thoát mình khỏi tiếc nuối.

Chu kỳ: Hai lần mỗi ngày, trong hai đến 3 phút, trong 21 ngày.

- *Tên bài tập:* **Chôn lại người chết**
Ý định: Làm sạch sự tiếc thương thái quá đối với người yêu thương đã mất.
Chu kỳ: Một lần mỗi ngày, trong hai đến 3 phút, trong 7 ngày.

- Tên bài tập:* **Làm sạch, vẽ bằng ngón tay và hình xoắn năng lượng**
Ý định: Thu lại năng lượng bị phá hủy hay trao năng lượng mới cho bạn.
Chu kỳ: Ba lần mỗi ngày, trong hai đến 3 phút, theo các chu kỳ 21 ngày tập, 7 ngày nghỉ cho đến khi năng lượng được phục hồi.

- Tên bài tập:* **Lái thuyền ra khỏi Doldrums**
Ý định: Thoát được sự chán nản.
Chu kỳ: Hai hay ba lần mỗi ngày, trong một phút, có thể đến 21 ngày cho đến khi trạng thái đó trôi qua.

- Tên bài tập:* **Thoát khỏi lao tù**
Ý định: Chế ngự được sự suy nhược có liên quan đến cảm giác bị mắc kẹt.
Chu kỳ: Ba lần mỗi ngày, trong một đến hai phút, trong 21 ngày

- Tên bài tập:* **Nuốt cầu vồng**
Ý định: Chế ngự được sự suy nhược có liên quan đến cảm giác vô vọng

hay bị cô lập, hay sự chuyển đổi trạng thái nội tâm không liên quan đến hoàn cảnh bên ngoài.

Chu kỳ: Bốn lần mỗi ngày, trong một phút, trong 21 ngày

Sự phiền muộn, suy nhược có các hình thái khác nhau như đau buồn, tiếc thương, u sầu, buồn bã, u uất, ủ ê và những gì như thế. Sự ngã lòng là một rối loạn cảm xúc kinh niên được trải nghiệm ở khắp mọi nơi trên thế giới. Trong phần lớn trường hợp, các hình thức khác nhau đó có quan hệ trực tiếp đến sự mất mát hay là sự tức giận chính bản thân. Hầu hết chúng ta mất đủ thứ trong ngày - mất một người, một ý tưởng, một vật, một kế hoạch, một giấc mơ thành công, một hy vọng. Tùy theo mức độ và cường độ của sự mất mát, nhiều người trong số chúng ta phản ứng lại bằng một trong các trạng thái kể trên. - như là đau buồn hay tiếc thương. Nếu tình trạng này cứ tiếp diễn trong một thời gian dài (trên 3 tháng) và bắt đầu suy thoái các chức năng như thèm ăn, giấc ngủ, ham thích trong đời và động cơ tình dục, lúc đó chúng ta đối diện với sự suy nhược, ngã lòng đang phát triển mạnh.

Có rất nhiều khuynh hướng khác hay triệu chứng được thể hiện cho chúng ta có thể nhìn thấy. Đây là lý do tôi giới thiệu ở đây một loạt bài tập. Bạn có lẽ sẽ thấy một hay nhiều bài hữu ích cho bản thân.

Sự phổ biến của các trạng thái phiền muộn, suy nhược nhấn mạnh tình trạng chung của sự mất mát. Hầu như chẳng có ai thoát được một lần suy nhược. Đó là điềm báo trước của việc đang chết và cái chết, đòi hỏi chúng ta chú ý và quan tâm hết mức. Theo quan điểm của tôi, không có điều gì khác trên trái đất này đòi hỏi chúng ta phải quan tâm nhiều hơn điều trên. Thật là nghịch lý, trải nghiệm toàn vũ này phải được hội ngộ cùng với sự thanh thản chứ không phải với sự kinh hoàng. Mất mát, khi nó tác động với tất cả chúng ta, thể hiện sự thay đổi liên tục để cho chúng ta đạt đến các giới hạn của đời sống thể chất mong manh này.

— Thả rơi hy vọng (2 bài tập)

1. Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần và nhìn thấy chính mình đang cầm một cốc nước trong, tinh khiết. Nhìn thấy vấn đề gì xảy ra khi một giọt mực đen bất ngờ rơi vào nước. Nhìn thấy và nghe được tiếng giọt mực chạm nước và nhịp gợn sóng lăn tăn của nước. Nghe được điều nước nói với bạn khi nó bị tổn thương hay bị khuấy động bởi giọt mực đen. Cảm giác của bạn thế nào? Hãy sống với cảm giác đó bằng cách cho phép nó chiếm trọn bạn. Rồi rửa sạch cơ thể bạn bằng cách uống một ly nước sạch tinh khiết. Mở mắt ra và biết rằng nỗi tuyệt vọng đã được nhắc bỏ.

2. Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Hãy thả một giọt mực trắng nặng vào trong nước tinh khiết, trong lành. Hãy nhìn xem nó chìm xuống sâu bao nhiêu. Nhìn thấy và nghe được tiếng giọt mực chạm nước và nhịp gợn sóng lăn tăn của nước. Nghe được điều nước nói với bạn khi nó bị tổn thương hay bị khuấy động bởi giọt mực trắng. Cảm giác của bạn thế nào? Hãy sống với cảm giác đó bằng cách cho phép nó chiếm trọn bạn. Rồi rửa sạch cơ thể bạn bằng cách uống một ly nước sạch tinh khiết. Mở mắt ra và biết rằng nỗi tuyệt vọng đã được nhắc bỏ.

— **Bậc thang cuộc đời** (Suy nhược kèm theo tư tưởng bị ám ảnh (lặp đi lặp lại)).

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Nhìn thấy mình trong một ngôi nhà lớn. Nhìn thấy chính mình đi xuống cầu thang đen. Chú ý đến những gì bạn nhìn thấy và cảm thấy. Rồi nhìn thấy bạn đi lên cầu thang phía trước. Một lần nữa ghi nhận những gì bạn nhìn thấy và cảm thấy, và khi lên tới điểm cao nhất, bạn tìm thấy gì? Mở mắt ra.

— **Thổi bay đám mây đen** (Chữa cảm giác chán nản thông thường).

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Trong khi bạn đứng dưới các đám mây này, nhìn thấy chính mình đang thổi bay chúng về bên trái trong 3

hơi thở (bằng quán tưởng, không phải thực tế), rồi nhìn lên bầu trời phía trên bên phải và ngắm nhìn mặt trời đi vào bầu trời phía trên bạn. Khi điều này chấm dứt, biết rằng nỗi chán nản đã qua, mở mắt ra.

— **Qua cầu** (Chữa suy nhược kèm theo tiếc nuối)

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Nhìn thấy bạn đang đi giạt lùi qua cầu. Chào tạm biệt người bạn yêu dấu và không làm bạn đau đớn. Làm lơ đối với người đã làm tổn thương hay làm hại bạn trong khi bạn đi giạt lùi đến đầu cầu bên kia. Khi đến đầu cầu kia rồi, hãy thổi bay chiếc cầu nổi hiện tại với quá khứ. Rồi quay tròn và nhìn thấy bến bờ mới của bạn. Đi trên bến bờ mới này cho đến khi bạn tìm thấy địa điểm mới và cảm thấy thoải mái. Bạn có thể khảo sát nơi ở mới này nếu muốn. Rồi bạn mở mắt ra.

— **Chôn lại người chết** (Chữa bệnh suy nhược kèm tiếc thương một người thân yêu đã được chôn cất).

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần và nhìn thấy bạn đang ở nghĩa trang và tìm lại được cơ thể của người yêu dấu. Nhìn thấy gia đình và thân hữu chung quanh bạn trong lúc bạn chôn lại xác và đặt hoa trên mộ. Ở đó, đọc một lời cầu nguyện ngắn hay suy ngẫm hay những lời tốt đẹp. Rồi

quay lại và thấy mình đang rời khỏi nghĩa trang, hạnh phúc, vui vẻ, rạng rỡ và đang đọc lời cầu nguyện, suy gẫm hay những lời tốt đẹp. Sau đó, thở ra và mở mắt ra.

Ba bài tập sau đây dùng để chữa trị chứng phiền muộn kèm theo suy sụp năng lượng và chuyển động, sử dụng các hoạt động thể chất thay vì quán tưởng. Tôi đưa ra các bài tập này kèm theo các bài tập quán tưởng do tính dễ dàng và hiệu quả của chúng trong việc chữa trị chứng phiền muộn này.

_ Làm sạch

Dùng tay để làm sạch một khu vực nhỏ trong căn nhà của bạn - một cái chậu rửa chén bát, một cái gương, cửa sổ, sàn nhà, phòng làm việc, v.v. Làm sạch nó cùng với ý định làm sạch chính bạn từ ngoài vào trong, cùng thời gian lúc bạn đang u sầu hay bệnh tật hay bất luận cái gì bạn chọn.

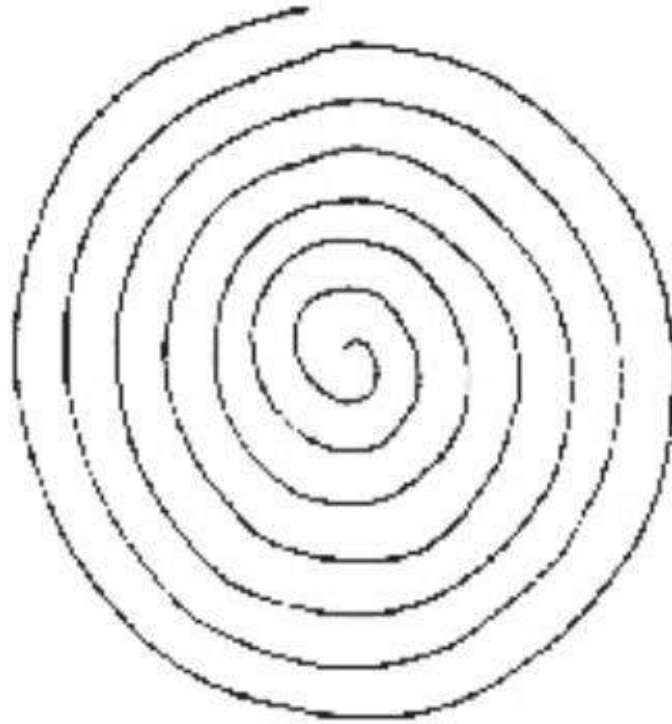
_ Vẽ bằng ngón tay

Dùng một tấm bảng vẽ có kẹp tờ giấy trắng không kẻ ô. Dùng các ngón tay đầy màu vàng, cam và đỏ vẽ các hình tự do, biết rằng tâm trạng của bạn đã được nhẹ nhõm.

_ Hình xoắn năng lượng

Sử dụng một cây bút chì vẽ lên trên tấm bảng vẽ những đường xoắn ốc bắt đầu từ trong ra, như

sơ đồ bên, rất nhiều lần cùng với ý định cung cấp cho bạn năng lượng.



_ Lái thuyền ra khỏi Doldrums (Chữa muộn phiền có kèm theo triệu chứng buồn nản).

Bạn đã nghe câu nói: Tôi đang ở Doldrums có nghĩa là một người đang ở trong tình trạng chán nản, buồn bã và rầu rĩ. Nếu bạn đang trải nghiệm căn bệnh này, thì, theo quan điểm quán tưởng, bạn là người gặp may mắn. Điều này là do Doldrums thực sự hiện hữu. Chúng ở trong Ấn Độ Dương, cách xa bờ biển Châu Phi, một khu vực ít hoạt động, nơi đó chủ yếu không có gió và các loại xoáy lốc khác. Bây giờ, bạn đang biết mình ở đâu và bạn có thể rời chỗ đó.

Nhắm mắt lại, thở ra ba lần và thấy rằng bạn đang đi thuyền trong vùng Doldrums. Bạn đang làm chủ chiếc thuyền. Biết rằng khi bạn đưa thuyền đi ra khỏi Doldrums, bạn sẽ cảm thấy khỏe ra. Nhìn thấy, cảm thấy và cảm nhận cách bạn tìm được đường đi của mình. Rồi mở mắt ra.

_ Thoát khỏi lao tù (Chữa chứng muộn phiền kèm theo cảm giác bị mắc kẹt)

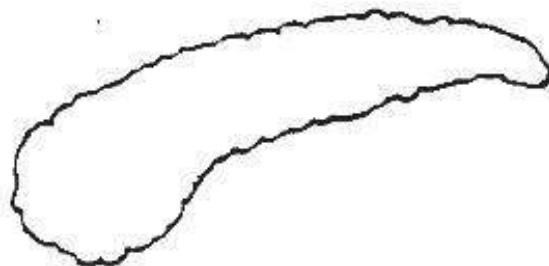
Nhắm mắt lại, thở ra ba lần và nhìn thấy bạn ở trong tù. Thở ra một lần và trèo ra khỏi nhà tù. Dừng dừng lại cho đến khi thành công. Sử dụng tất cả các phương tiện bạn tìm thấy. Hãy nhớ rằng, đây là sự tưởng tượng và mọi chuyện có thể xảy ra. Rồi, khi biết rằng bạn không còn bị mắc kẹt nữa, mở mắt ra.

_ Nuốt chứng cầu vồng (Chữa chứng muộn phiền kèm theo cảm giác vô vọng, hay bị cô lập, hay sự chuyển đổi trạng thái nội tâm không liên quan đến hoàn cảnh bên ngoài).

Nhắm mắt lại, thở ra ba lần và nhìn thấy bạn đang nuốt một cái cầu vồng. Cảm nhận và cảm thấy sự kích thích mà bạn nhận được khi nuốt nó. Ở lại cùng với cảm giác này một lát. Rồi mở mắt ra.

BỆNH ĐÁI ĐƯỜNG

- **Tên bài tập: Người nhào lộn và Vẽ với thiên nhiên**
- **Ý định:** Để bình thường hóa việc sản sinh insulin trong tuyến tụy.
- **Chu kỳ:** Bài **Người nhào lộn:** 4 lần một ngày (trước mỗi bữa ăn và trước lúc đi ngủ) trong 3 chu kỳ 21 ngày áp dụng và 7 ngày nghỉ. Trong tuần đầu của mỗi chu kỳ, thực hiện bài tập từ hai đến 3 phút, trong tuần thứ hai từ một đến hai phút, trong tuần thứ 3 từ 30 giây đến một phút.
Bài **Vẽ với thiên nhiên** hai lần mỗi ngày (vào sáng sớm và lúc chạng vạng tối) trong một đến hai phút, thực hành trong nhiều chu kỳ 21 ngày tập và 7 ngày nghỉ, cần thiết để đưa lượng insulin trở lại cân bằng. (đôi khi chỉ cần một tuần là đủ).



Một trong các hóa chất do cơ thể sản sinh dùng để điều hòa lượng đường là chất insulin. Nó được sản sinh trong tuyến tụy, một cơ quan có hình giống chiếc cầu nằm phía sau dạ dày trong vùng phía trên bên trái ổ bụng, chạy dài từ lá lách tại cạnh hông của tá tràng (phần đầu tiên của ruột non) vào giữa phần bụng trên. Tiểu đường là một căn bệnh có liên quan đến việc sản sinh insulin bị thay đổi và việc chuyển hóa đường glucose. (Một nghiên cứu mới cho rằng một số bệnh nhân tiểu đường có sự nhạy cảm với bột mì tinh chế hay chất béo bão hòa hơn là đối với đường tinh luyện). Bệnh tiểu đường là một căn bệnh nói lên *nỗi chua xót, cay đắng* của cuộc sống. Bệnh tiểu đường nhắc nhở chúng ta hãy làm dịu ngọt cuộc sống và việc này có thể thực hiện được bằng cách tưởng tượng mình đang đi ngang qua một chiếc cầu, từ cuộc sống cũ đầy cay đắng đến cuộc sống mới ngọt ngào hơn. Việc đi ngang chiếc cầu là điều đặc biệt đối với bệnh tiểu đường và thể hiện một ý nghĩa khác tương ứng với căn bệnh này: đó là những thay đổi cần được thực hiện nếu chúng ta không muốn bị mắc kẹt và trở nên chua xót nhiều hơn. Sau khi thực hiện 3 chu kỳ bài tập **Người nhào lộn** và một chu kỳ bài **Về lại thiên nhiên**, hãy nhờ bác sĩ kiểm tra để xem việc uống thuốc của bạn có cần thay đổi gì không.

_ Người nhào lộn

Nhắm mắt lại, thở ra ba lần và nhìn thấy bạn đang đi ngang qua một dòng nước đang chảy. Hãy trở thành người nhào lộn, hụp xuống, nhảy lên, xoay chuyển trên đường đi xuyên qua suối. Một người chờ đón bạn trong vùng đất mới đang đứng ở phía bờ bên kia. Hãy biết rằng, bệnh tiểu đường của bạn đã hạ xuống khi bạn đến được bến bờ xa kia. Thêm vào đó, hãy trao một ý định thực hiện điều gì đó ngọt ngào cho chính mình ít nhất một lần trong ngày.

_ Về với thiên nhiên

Nhắm mắt lại, thở ra ba lần và nhìn thấy bạn đang ở ngoài một cánh đồng cỏ. Ngồi xuống ở giữa cánh đồng cỏ và nói chuyện với thiên nhiên và với bản chất siêu nhiên của bạn. Nhận biết và cảm nhận vẻ đẹp của cả hai. Thở ra một lần. Nhận biết, cảm nhận sự ngọt ngào của cuộc sống qua cuộc tiếp xúc này. Mở mắt ra khi bạn cảm nhận được luồng insulin đã bình thường.

BỆNH CHÓNG MẶT

Tên bài tập: Đi trên dây và Quả cầu

Ý định: Chặn đứng chóng mặt

Chu kỳ: Khi cần, trong một đến hai phút, cách khoảng 10 phút cho đến khi hết chóng mặt.

Chóng mặt là một trạng thái đi kèm phổ biến của một số trạng thái cảm xúc khác nhau, đặc biệt khi lo âu hay bị sốc về tình cảm. Nó thể hiện cố gắng của chúng ta khi muốn thoát khỏi cơn sốc. Hầu hết các ca chóng mặt đều ngắn nhưng một số lại kéo dài hơi lâu. (Nếu bệnh chóng mặt trở nên mãn tính sau 3 đến 6 tháng, điều này có thể là một dấu hiệu của sự rối loạn cấu trúc đã xảy ra trong ốc tai trong. Vì thế bạn nên đến khám tại bác sĩ chuyên khoa tai. Bạn cũng nên nhờ bác sĩ khám và kiểm tra huyết áp). Nếu bạn cảm thấy chính mình bị chóng mặt, dành một phút để biết mình có nhầm lẫn điều gì không, hay là bạn có vừa nghe được điều gì mà mình không muốn nghe hay không. Cố gắng nhận biết những gì có thể và cố gắng tập hợp chúng lại với nhau. Sau đây là hai bài tập quán tưởng hữu ích giúp bạn kiểm soát được bệnh chóng mặt.

Các bài tập cần được thực hiện ngay lúc có triệu chứng chóng mặt hay là chóng mặt đã thực

sự bắt đầu. Bạn có thể thử một trong hai bài và không cần phải thực hành cả hai bài.

— Đi trên dây

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần chậm rãi. Nhìn thấy và cảm nhận bạn như là một người đi trên dây. Trèo lên một thang cố định để lên tới sàn. Trên sàn đã có cây sào, chiếc xe đạp hay cái dù. Trước khi đi qua dây, nhìn thấy bạn đã đến đầu bên kia. Rồi bắt đầu đi qua, biết rằng khi bạn hoàn tất thành công bài tập này, bệnh chóng mặt của bạn cũng biến mất. Bạn có thể có hay không có lưới bảo hiểm phía dưới bạn (tùy theo sự chọn lựa của bạn). Khi đến đầu bên kia, đến với sàn bên kia, để cây sào xuống, hoặc xe đạp hay cái dù xuống và leo xuống thang đến mặt đất thì biết rằng bệnh chóng mặt của bạn đã biến mất.

— Hạt đậu

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần chậm rãi. Nhìn thấy bạn đang gieo trồng một hạt giống hay một quả đậu vào đất. Thở ra một lần và cảm nhận chính mình như hạt giống đang mọc thành cây, đầu tiên như một mầm nhỏ rồi thành một cây con và cuối cùng đâm rễ và thành cây vững chắc trên mặt đất cùng với các nhánh cây vươn thẳng lên trời. Biết rằng bạn đã được vun trồng vững chắc và bệnh chóng mặt của bạn đã biến mất. Rồi bạn mở mắt ra.

BỆNH CHÀM BỘI NHIỄM (XEM MỤC RỐI LOẠN DA)

Tên bài tập: **Những ngón tay lá cọ**

Ý định: Làm sạch đau rát và chữa lành bệnh chàm bội nhiễm.

Chu kỳ: Ba lần mỗi ngày, trong một đến 3 phút, trong 21 ngày.

Bệnh chàm bội nhiễm là bệnh rối loạn da có thể phủ cả một diện rộng. Nó cực kỳ đau rát và phản ánh một phản ứng của cảm xúc đi cùng với quá trình này - một cơn giận bùng phát, nhức nhối không tìm được lối thoát tương xứng. Bệnh chàm bội nhiễm có thể phát triển sớm trong đời và nó có khuynh hướng trở thành kinh niên, hầu hết được điều trị bằng cortison một loại thuốc không có hiệu quả đặc biệt trong việc chữa trị vấn đề này. Sau đây, tôi xin đưa ra một ví dụ về bệnh này và cách điều trị.

“Al” một người đã nổi khùng trong 12 năm qua, đang bị bệnh chàm bội nhiễm mãn tính tác động lên mặt và nhiều bộ phận khác trong cơ thể. Anh ta đã thử nhiều hình thái điều trị thuốc men thông thường mà không có được kết quả, và khi anh ấy đến chỗ tôi anh ấy đang sử dụng kem cortisone nên có được chút thuyên giảm. Tuy nhiên, anh ấy đồng ý thôi dùng thuốc trong thời gian thử tập quán tưởng trong 3 tuần.

Tôi mô tả bài tập *Những ngón tay lá cọ*, một bài tập hoàn toàn đơn giản.

— Những ngón tay lá cọ

Nhắm mắt lại và thở ra ba lần. Nhìn thấy những ngón tay của bạn trở thành những chiếc lá cọ. Đặt các chiếc lá lên mặt. Cảm thấy những dòng nước và sữa từ trong lá cọ chảy thành dòng sông mát ong chữa lành khu vực đó. Để lại một giọt dù cọ lên khu vực đã được chữa lành sau khi hoàn tất, nhìn thấy khuôn mặt của bạn trở nên sạch sẽ hoàn toàn. Rồi mở mắt ra.

Một tuần sau Al điện thoại cho tôi nói rằng khuôn mặt anh ta đã được cải thiện đáng kể, nhưng anh ta lại gặp khó khăn vì chàm bội nhiễm trên cơ thể. Tôi hướng dẫn anh ta mượn tượng cả 10 ngón tay trở thành lá cọ bao bọc lấy cơ thể như quần tã vậy và nhìn thấy cơ thể trở nên sạch sẽ.

Một tuần sau, Al lại tiếp xúc với tôi, thân thể của anh ta đã sạch nhưng bây giờ anh cảm thấy ngứa ngáy. Tôi đưa cho anh bài tập, trong đó anh ấy cần bóc lớp da mình trên bờ sườn, xoay ngược nó ra ngoài và giặt sạch nó trong dòng nước, chải quét phần da ngược đó bằng bàn chải vàng để làm sạch nó hoàn toàn. Sau đó, anh ta xoay tấm da ngược lại và choàng lên người, biết rằng cái ngứa không còn nữa.

Một tuần sau, Al thông báo rằng mình không còn bị ngứa nữa. Anh ta cũng nói thêm rằng, trước khi thực hành quán tưởng, anh ta thường gãi lên chỗ da có cảm giác ngứa ngay lập tức vì anh ta cảm thấy thích cảm giác đã ngứa của da thịt khi gãi. Việc gãi làm cho ngứa tăng lên và do đó, làm tăng sự thích thú của anh ta. Sau bài tập quán tưởng thứ ba, anh ta thấy rằng mình có thể kiểm soát được sự thôi thúc đã làm bệnh tình của anh tệ hại thêm.

Trong suốt thời gian chúng tôi làm việc cùng nhau, Al bắt đầu nhận biết sự bùng phát của bệnh chàm bội nhiễm của anh ta đã phản ảnh như thế nào về sự bùng phát bên trong của anh ta. Anh ta đã có thể đặt các ngón tay (cả ngón đen và ngón bóng) vào chỗ bùng phát. Sau bốn tuần áp dụng một cách trung thành “bài thuốc” mừng tượng, da của anh ta hoàn toàn sạch sẽ, sống động và không còn bị ngứa. Anh ta đã chủ động đảm đương việc thay đổi và nhờ đó, đã cải thiện toàn bộ điều kiện cuộc sống.

Trong lần nói chuyện với Al khoảng ba năm sau, anh ta điếm lại về bài tập quán tưởng đã có ích và chữa lành bệnh như thế nào, anh ta nhớ lại sự việc là anh ta không có một sự bắt buộc nào từ bên trong buộc phải áp dụng quán tưởng một cách kiên định, mà chỉ lưu ý rằng, nếu mình không áp dụng thì bệnh chàm bội nhiễm sẽ tái phát.

BỆNH BUỒN KHỔ (BAO GỒM LẤN LỘN, VÔ TỔ CHỨC, THIẾU TẬP TRUNG VÀ HOẢNG LOẠN)

Tên bài tập: **Gặp quái vật**

Ý định: **Làm cho (tên cảm xúc) biến mất.**

Chu kỳ: **Khi cần, trong một đến 3 phút, sau mỗi 15 đến 30 phút cho đến khi cảm xúc đó biến mất.**

Những khó khăn về cảm xúc dường như là bạn đồng hành thường xuyên của cuộc sống. Có một số khó khăn mà hầu hết ai cũng gặp: hồi hộp, lo lắng, giận dữ, tội lỗi và sợ hãi. Tất cả các khó khăn về cảm xúc đều liên quan đến thời gian. Thật vậy, chúng ta được tạo ra không dễ dàng và không an toàn khi chúng ta nghĩ về tương lai hay quá khứ. Thật khó mà sống giữa hiện tại vì có nhiều áp lực không ngừng đẩy chúng ta ra khỏi nó. Và thường là rất khó kiểm chế. Sau đây là một vài bài tập quán tưởng đơn giản có thể giúp bạn xử lý buồn khổ.

Như quy luật chung, các cảm xúc buồn khổ được xử lý tốt nhất khi tiến thẳng về phía chúng, chào hỏi chúng, đi vào trong chúng, bắt tay chúng, đi xuyên qua chúng, chào mừng chúng, ôm hôn chúng hay là một sự tổng hợp tất cả các điều trên. Điều hữu hiệu nhất là khi bạn tạo ra

một nỗ lực để nhìn thấy được hình ảnh nào tương ứng với cảm xúc gây buồn khổ đó. Mỗi cảm xúc được đặt tên đều có một hình ảnh đi kèm và hình ảnh sẽ xuất hiện khi bạn yêu cầu. Pavlov và các chuyên gia tâm lý người Nga, đã chứng minh được điểm này vào những năm 1920 khi họ nghiên cứu rất sâu trong lĩnh vực phản xạ có điều kiện và hình mẫu của thói quen. Ivan Pavlov là người nổi tiếng nhất trong số các nhà nghiên cứu với thực nghiệm chó tiết nước bọt. Ivan Smolenski trình diễn một nguyên lý tương tự trong một thực nghiệm khác. Smolenski cho thấy, độ co giật của ngón tay sinh ra do bị điện giật và được điều kiện hóa bằng âm thanh của tiếng chuông trong 30 giây, khi sự kích thích có điều kiện - âm thanh của chuông - được thay thế bằng từ "chuông", ngón tay cũng sẽ co giật mà không có sự chuẩn bị trước nào cả (không cần cho điện giật).

Một bệnh nhân của tôi nhìn thấy ngọn lửa có liên kết với cảm xúc giận dữ. Tôi yêu cầu cô ta ngồi vào giữa ngọn lửa, để cho lửa xòe ra quanh cô. Lúc đầu cô ta sợ hãi nhưng cuối cùng cô ta đã đi vào lửa (có lẽ bởi vì cô ta tin tôi và vì thế, tin tưởng chính bản thân). Trong khi cô ta ngồi xuống giữa ngọn lửa, cô ta đã nhìn thấy sức nóng của lửa bị các đám mây trên đầu cô ta lấy mất. Các đám mây bắt đầu nặng trĩu nước, trút mưa đổ xuống, dội nước lên ngọn lửa. Với việc dội nước này, cơn giận của cô ta chấm dứt ngay lập tức.

Các trải nghiệm như vậy là điều thường xảy ra nơi tôi chữa bệnh.

Một bệnh nhân khác của tôi luôn luôn đối mặt với cảm giác hoảng loạn. Tôi yêu cầu cô ta nhìn vào nỗi hoảng loạn đó và cô ta đã nhìn thấy nó như một con ma với đôi mắt tối đen hãi hùng bốc lửa. Cô ta đi đến với hình tượng đó thay vì bỏ chạy đi. Cô ta đi xuyên qua hình ảnh đó và tìm thấy mình đang ở phía bên kia trong một cánh đồng cỏ xanh tuyệt đẹp. Mặt trời đang chiếu sáng rực rỡ, bầu trời xanh cao, rừng cây xanh thắm. Cô ta cảm nhận được sự yên bình và cảm giác sợ hãi bốc hơi mất. Cô ta lặp lại trải nghiệm này mỗi khi cảm thấy hoảng loạn. Trong vòng hai tuần, “bị hoảng loạn” đối với cô đã trở thành một điều gì đó của quá khứ.

Tôi đề xuất kỹ thuật này như một phương pháp chung để giải quyết những cảm xúc không xử lý được. Bước thứ nhất là không khuất phục trước cảm xúc. Không được để mình bị dọa dẫm hay sợ hãi vì nó. Cảm xúc muốn bạn vâng lệnh nó. Nó cũng giống như đứa trẻ tâm trí nhỏ bé đang gào lên đòi hỏi sự chú ý và cho ăn uống. Điều tôi đưa ra là một biện pháp gần như làm lơ nó và cho nó đói khát lâu dài.

— Gặp quái vật

Nhắm mắt lại và thở ra một lần. Bằng bất kỳ cách nào phù hợp, hãy tiến đến cảm xúc của bạn

và nhìn thấy hình ảnh tương ứng của nó. Biết rằng những gì xảy ra trong cuộc đối đầu này sẽ giải tỏa cho bạn. Mở mắt ra khi sự việc hoàn tất.

VẾT THƯƠNG TÌNH CẢM

Tên bài tập: **Cuộc phiêu lưu cá nhân**

Ý định: Chữa lành vết thương tình cảm

Chu kỳ: Một lần, từ 5 đến 10 phút. Nếu cần, áp dụng một lần trong tháng.

Các vết thương tình cảm đều cần đến sự mô tả dài dòng. Tất cả chúng ta đều trải qua chúng vào lúc này hay lúc khác. Chúng ta đều biết rằng chúng có thể tốn nhiều thời gian để chữa lành và chúng có thể để lại các vết sẹo giống như vết thương da thịt. May mắn thay, thời gian trôi qua là người thầy thuốc vĩ đại cho các vết thương này. Bài tập quán tưởng sau đây tạo điều kiện dễ dàng cho quá trình này.

— Cuộc phiêu lưu cá nhân

Nhắm mắt lại. Thở ra một lần. Tìm thấy chính mình đang ở tại chân dốc đá bờ biển. Biết rằng bạn vừa đến được chân dốc đá, rồi bạn nhìn vào vách dốc đá trắng và dùng một hòn đá bèn khắc tên tất cả các cảm giác tiêu cực đang dày vò và làm khổ bạn. Khắc những chữ sâu trên vách đá. Rồi bạn trải một cánh buồm trắng trên bờ

biển, lấy một cái búa và những tảng đá to. Đập vỡ tất cả các đặc điểm đã ghi bằng cách ném các tảng đá lên vách đá nơi bạn vừa khắc đục vào. Rồi cầm lấy búa và hoàn tất công việc. Nhìn thấy đá vỡ ra và rơi khỏi bờ dốc. Gom tất cả các mảnh đá lại trong cánh buồm trắng, cột chúng lại và túm bốn góc lại thành cái túi. Lượm nhặt tất cả các mảnh gỗ vụn từ các tàu đắm ở đáy biển và làm một chiếc thuyền. Khởi hành chuyến đi bằng thuyền từ bờ biển nơi bạn sinh sống. Đi hết các tuyến sông nước, gặp gỡ người dân của các đất nước khác nhau, liên kết với họ bằng cách thích nghi với những phản ứng khác nhau theo các đặc điểm thói quen đang có trong túi.

Cuối cùng, quay mũi thuyền của bạn về Thái Bình Dương và đi vào chỗ sâu nhất rồi thả cái túi xuống và nhìn thấy nó chìm biến mất khỏi tầm nhìn. Trở lại, cảm thấy nhẹ nhõm hơn và lái thuyền theo hướng ngược lại, qua Thái Bình Dương, trở lại các tuyến sông nước cũ, dừng lại dọc đường để học hỏi về con người và hiểu biết về họ, cùng với cảm giác yên bình trong Thái Bình Dương. Quay lại tới bờ biển nơi bạn đã khởi hành. Rồi nhìn vào tảng đá mới, dùng một mẫu kim loại bén ấn vào bàn tay để nhắc bạn đừng chạm vào vách đá mới này. Rồi bạn nhảy lên đỉnh vách đá bằng sự nhẹ nhàng mới mẻ của bạn, và ở đó, trong đồng cỏ để cho mình yên tĩnh và thư giãn. Sau đó, mở mắt ra.

KẾT THÚC MỘT MỐI QUAN HỆ

Tên bài tập: **Bãi biển thời gian**

Ý định: Kết thúc một mối quan hệ (với một người đặc biệt)

Chu kỳ: Hai lần mỗi ngày (lúc sáng sớm và chạng vạng tối) tối đa 3 phút, trong 7 ngày

Tên bài tập: **Tạ từ và ly biệt**

Ý định: Chấm dứt ảnh hưởng của một người đối với cuộc sống của mình; chấm dứt một mối quan hệ

Chu kỳ: Mỗi buổi sáng trong 3 phút đến 5 phút, trong 7 ngày

Một trong những tình huống mà tôi thường gặp tại nơi chữa bệnh của mình là sự chịu đựng được trải nghiệm khi không thể cắt đứt được một mối quan hệ. Đây là một tình huống, trong đó, người ta cần cắt đứt mối quan hệ nhưng không thể tạo được sự phá vỡ cần thiết. Sau đây là hai cách để thử và thực sự mang lại điều này cho chính bạn. Cách thứ hai có thể được coi gay gắt hơn cách thứ nhất. Hãy dùng cách phù hợp với bạn.

— Bãi biển thời gian

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần và nhìn thấy chính mình đang đi dọc bờ biển, đang cầm tay người mà bạn muốn chấm dứt quan hệ. Cả hai

người đang khiêu vũ, nhảy quàng và nhảy căng lên vì vui sướng dọc theo bãi biển. Rồi bạn thả tay ra, nói lời tạm biệt rồi bước lùi theo dấu đã đi và xóa tất cả những dấu vết có trước mắt, nhìn thấy và cảm nhận sự nỗ lực của bạn. Cuối cùng, bạn đến bờ nước. Những con sóng rửa sạch bãi biển, làm sạch sẽ tất cả những gì còn lại của mối quan hệ. Rồi bạn bơi ra đến tận chân trời bằng lối bơi sải đều đặn, nhìn thấy chân và tay bạn trở nên rất dài, và cả thân hình của bạn uốn dẻo. Hãy hít vào đầy phổi không khí thuần khiết từ chân trời. Chạm vào chân trời rồi quay lại bờ biển bằng cách bơi ngửa, đôi cánh tay của bạn trải dài rất xa sau đầu và hai chân trải dài rất xa trước mặt, đá mạnh. Và thân hình bạn nữa cũng dài ra. Tiếp tục hít vào đầy phổi không khí thuần khiết từ chân trời. Khi đến bờ biển, bước ra và để mặt trời sấy khô bạn. Sau đó, mặc chiếc áo choàng mà bạn tìm thấy gần đó vào và quay về nhà.

Giờ thì mở mắt ra.

— Tạm biệt và ly biệt

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần và nhìn thấy chính mình đang ở tại bờ biển. Người mà bạn muốn chấm dứt quan hệ đang nằm ở đấy. Bạn đang cầm theo những sợi dây bằng vàng có đầu chì nặng ở một đầu. Với những sợi dây đó, bạn bó người kia lại. Gần đấy có một chiếc thuyền chèo loại lớn. Bạn xô mạnh chiếc thuyền và đặt

người kia vào đấy. Bước vào trong thuyền và chèo thuyền đi đến tận khu vực Marianas Trench ngoài khơi Philippine, một điểm sâu nhất trên thế giới. Đứng trên thuyền và nhắc bóng thân hình bị bó chặt của người kia rồi đẩy tống xuống nước, vừa biết rằng *bạn đang từ bỏ ảnh hưởng của người bạn đó đối với bạn*. Chăm chú nhìn thân hình người đó chìm ngấm biến mất và tạo thành một cuộn xoáy nước nhỏ. Biết rằng nó đã đến đáy và không bao giờ nổi lên mặt nước được nữa. Sau khi đã không còn thấy được nữa, hãy ngồi vào thuyền và chèo thuyền về lại bờ với một cảm giác mới, một thái độ mới về mình. Khi bạn đến bờ, xếp gọn mái chèo và đẩy thuyền lên bãi xong, trở về nhà một mình. Rồi hãy mở mắt ra.

BỆNH NHIỄM VI RÚT EPSTEIN-BARR (HỘI CHỨNG MỎI MỆT KINH NIÊN)

Tên bài tập: **Chú ngựa nhỏ Polo**

Ý định: Trừ khử virút

Chu kỳ: Ba lần một ngày, trong 3 phút, trong 9 chu kỳ 21 ngày áp dụng và 7 ngày nghỉ. Vào chu kỳ thứ 7, một phút cho bài tập này là đủ. Các xét nghiệm y khoa vào lúc nửa chừng cũng hữu ích nếu bạn thích nhưng đó không phải là điều yêu cầu (một số người

⋮ không muốn bị bó buộc về mặt tâm trí vào kết quả của việc xét nghiệm đếm lượng bạch cầu)

Sự xảy ra việc nhiễm loại vi rút này đã làm gây ra báo động bởi vì một số nghiên cứu mới đây phát hiện rằng đây có thể là nguyên mẫu đầu tiên của bệnh ung thư và bệnh AIDS. Một số người coi vi rút Epstein - Barr là một phiên bản của virut gây phong rộp bộ phận sinh dục ngoài. Bệnh nhân bị nhiễm vi rút Epstein - Barr cảm thấy hết sức mệt mỏi và bị suy nhược cơ thể. Các triệu chứng như thế thực sự chỉ ra tình trạng kiệt sức nói chung có thể tạo ra môi trường tuyệt vời cho vi rút tấn công. Quan điểm của tôi là các sinh vật như vi rút, vi khuẩn hay bất kỳ loại vi trùng nào cũng đều không gây ra bệnh tật. Bệnh tật là kết quả của các điều kiện thay đổi lẫn nhau bên trong chúng ta đã cung cấp môi trường cần thiết cho các loài hữu cơ này phát triển. Trong điều kiện của những người bị nhiễm vi rút Epstein - Barr, điều hoàn toàn rõ ràng là vào lúc nó xảy ra, hoàn cảnh sống của những người đó có điều gì quá mức. Một ví dụ, trong mối quan hệ của mình, một người đàn ông đã trao đi quá nhiều đến mức năng lượng của anh ta hoàn toàn suy kiệt, trở nên yếu ớt rất dễ bị viêm nhiễm qua đường hệ miễn dịch.

Trong một tình huống khác, một người phụ nữ trẻ đã khảo sát giới hạn bền bỉ làm việc của mình

Một số tế bào được đánh dấu hiệu BHT, một loại thuốc đang được anh ta sử dụng để chống lại vi rút. Ngay khi vừa vẽ xong bức vẽ, người đàn ông trải nghiệm được một cảm giác khỏe khoắn cả về thể chất lẫn cảm xúc.

Khi anh ta tiếp tục nhìn vào bức tranh suốt trong các tuần tiếp theo, anh ta trải nghiệm được cùng một cảm giác khỏe mạnh. Tôi khích lệ anh ta lưu giữ bức tranh này ở chỗ anh ta có thể nhìn thấy thường xuyên để làm vật gợi nhớ tính tiêu diệt tất cả các kẻ xâm lược bằng “đội quân bảo vệ” của mình. Về bản chất, anh ta đang nhớ lại nhất thể của mình. Quá trình sử dụng vật gợi nhớ từ bên ngoài này dùng để kích thích phản ứng bên trong là sự điều trị đặc trưng của nền y học phương Tây suốt ngàn năm hay hơn thế nữa. Rồi nó bị bỏ quên suốt 3 thế kỷ qua, nhưng bây giờ đã tìm thấy đường quay về lại với luồng chính thống bằng trường phái hồi sinh học.

Bản vẽ là sự thể hiện bên ngoài của những gì đã và đang diễn ra ở bên trong. Một khi nó đã được miêu tả ra ngoài, nó có thể được dùng để kích thích quá trình bên trong theo một cách khác bằng việc truyền đạt một thông điệp mới đến bản thể bên trong. Mối liên hệ qua lại này tạo thành một hệ thống phản hồi thông tin một cách đặc biệt để đến lượt nó lại giúp cho việc làm tăng nhanh chức năng chữa bệnh của quán tưởng,

là việc nhắc cho bệnh nhân về dự tính chữa lành bệnh của họ cho chính họ.

Không cần quan tâm đến việc bạn đang chịu đựng các phiền toái về mặt thể chất hay tinh thần hoặc cả hai, và cũng không cần biết đến việc bạn vẽ tốt hay không (kỹ năng vẽ của bạn tuyệt đối không liên quan gì), cứ nhìn thấy bệnh tật của bạn như thế nào thì vẽ ra thế ấy. Chẳng thành vấn đề dù cho bức vẽ của bạn buồn cười tới đâu đi nữa, cứ vẽ. Sau đó, trên cùng tờ giấy, phá hủy, vây bọc, đóng khuôn lại hay bằng cách gì đó nhốt bệnh tật của bạn lại theo cách tốt nhất của bạn, rồi sử dụng nó cùng với ý định đánh thắng và chữa lành phiền toái của bạn. Việc đạt được cảm giác hiệu quả của phương pháp này sẽ báo cho bạn thấy được sức mạnh và năng lực của việc mừng tượng.

- . Để nhắc lại, hệ thống làm việc để:
- . Thể hiện ra bên ngoài những gì có bên trong
- . Tái tạo hình dáng cái đã được thể hiện ra ngoài.
- . Sử dụng cái bên ngoài để nhắc nhở cho cái bên trong mục đích của bạn.

Hành động bên trong cho bạn cảm giác khỏe khoắn đã nhắc nhở chúng ta sử dụng hình thái bên ngoài để đưa ra sự hướng dẫn cho cái bên trong. Sự hướng dẫn này có hình thức một hình ảnh (bức tranh) chứ không phải là ngôn từ.

Một phụ nữ trẻ bị nhiễm virút Epstein-Barr đã nghĩ ra một vài bài tập quán tưởng rất có cường lực đã được tôi vận dụng cùng với hình ảnh để kích thích hệ thống miễn nhiễm. Tôi đưa cho cô ta một bài tập để phát huy, đã chứng tỏ được hiệu quả cực kỳ đối với bất kỳ vi rút nào, như là vi rút Epstein-Barr, đang làm suy yếu hệ thống miễn nhiễm.

— Con ngựa Polo nhỏ

Nhắm mắt lại, thở ra ba lần và đi vào trong thân thể bạn. Nhìn thấy chính bạn đang thổi sáo trong khi đang cưỡi con ngựa nhỏ và cầm búa đánh polo trên yên ngựa.

Nhủ cho vi rút ra khỏi các mô cơ của bạn bằng cách chơi một điệu nhạc ưa thích và giết chết các virút bằng cái búa đánh polo. Rồi bạn mở mắt ra.

VIỄN THỊ VÀ CẬN THỊ

Tên bài tập: **Thuyền trong cảng**

Ý định: Điều chỉnh tâm nhìn

Chu kỳ: Vào buổi sáng, trong 3 đến 6 phút. Nếu bạn có thể, cố gắng thực hiện thêm một lần nữa trong ngày, lúc chạng vạng tối.

Viễn thị có liên quan đến việc không nhìn được rõ ràng các chi tiết - thấy được rừng cây

nhưng không thấy được cây cối. Cận thị có liên quan đến việc nhìn thấy được các chi tiết nhưng không nắm bắt được các hình ảnh lớn hơn, nhìn thấy cây cối chứ không nhìn thấy được rừng cây. Chứng loạn thị biểu hiện sự nhầm lẫn về người nào đó hay vật nào đó. - không nhìn thấy rõ ràng. Hiếm nhiên đó là vừa cận và vừa viễn thị.

Sau đây là một bài tập quán tưởng chữa bệnh cận thị. Đối với bệnh viễn thị, đơn giản cần đảo ngược chiều lại. Khi thị lực bắt đầu tốt hơn thì bệnh loạn thị cũng sẽ được cải thiện.

_ Thuyền trong cảng

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần và thấy mình đang đứng trong bến cảng. Xa xa là một chiếc tàu hơi nước. Nhìn thấy chiếc tàu đang đi đến phía bên trái của bạn. Nó chạy một vòng từ phía trái quanh đầu bạn, chạy qua phía phải và trở về trung tâm. Đứng quay đầu mình thực sự trong khi nhìn chăm chú vào chiếc tàu, nhưng quay đầu tưởng tượng và đảo mắt theo dõi chiếc tàu. Rồi nhìn thấy chiếc thuyền đi vào trong cảng đến chỗ bạn, quay vòng và đi ra tới tận chặn trời. Bây giờ hãy cho chiếc thuyền quay sang phải và chạy quanh bạn thành một vòng tròn về phía trái, rồi trở lại tâm điểm của chân trời (Một lần nữa, con mắt tưởng tượng của bạn theo sau chuyển động của nó). Chiếc thuyền bây giờ đang đi vào cảng và tiến đến chỗ bạn và quay một vòng đi về lại phía chân trời. Từ ống khói

tàu, nhìn thấy một đàn chim bay ra về phía bạn và bạn theo dõi chúng bằng đôi mắt tưởng tượng của bạn. Một lần nữa giữ cho đầu đứng yên cho đến khi chúng bay qua trên đầu và về phía sau bạn. Chúng quay quanh và bay trở lại chiếc tàu thủy và bay qua khỏi chiếc tàu một khoảng xa rồi biến mất khỏi tầm nhìn. Sau đó, thở ra và mở mắt.

Đối với bệnh viễn thị, chiếc tàu cần khởi hành từ trong cảng và đi ra đến tận chân trời rồi đánh một vòng cả trái lẫn phải quanh đầu bạn rồi cuối cùng về lại cảng. Đàn chim phải bay từ ống khói tàu trực tiếp ra đến tận chân trời và rồi quay lại về phía bạn, ra phía sau bạn rồi quay lại về đuôi tàu trước khi bạn thở ra và mở mắt.

BỆNH SỢ HÃI

Tên bài tập: **Bài thánh thi số 23 và Trọng lực nghịch đảo**

Ý định: Chặn đứng sợ hãi

Chu kỳ: Khi cần, mỗi lần từ một đến hai phút, sau mỗi 15 đến 30 phút cho đến khi nỗi sợ hãi lắng xuống.

Tên bài tập: **Hoàng đế**

Ý định: Chặn đứng sợ hãi

Chu kỳ: Khi cần, mỗi lần từ một đến hai phút, sau mỗi 15 đến 30 phút cho đến khi nỗi sợ hãi lắng xuống.

Tên bài tập: Căn phòng 8 góc

Ý định: Chặn đứng sợ hãi

Chu kỳ: 4 lần mỗi ngày (Sáng, trưa, chạng vạng và trước lúc đi ngủ) từ hai đến 3 phút, trong 7 ngày

Tên bài tập: Giữ niềm tin và sự sợ hãi

Ý định: Chặn đứng sợ hãi

Chu kỳ: Khi cần, trong 30 giây sau mỗi 15 đến 30 phút cho đến khi nỗi sợ hãi lắng xuống.

Sự đối kháng chủ yếu của lòng tin và sự tin tưởng là nỗi sợ hãi. Sự sợ hãi luôn luôn liên quan đến điều gì đó hay ai đó ở ngoài chúng ta, ngược lại với lo âu là điều phát sinh từ bên trong. Nỗi sợ hãi cơ bản của con người là bóng tối. Hai điều phát sinh chủ chốt của nỗi sợ cơ bản này có liên quan đến sự sợ điều chưa biết và sợ chết. (Điều thứ hai thường xuất hiện ở lứa tuổi 6 và 8) Sự cường điệu nỗi sợ hãi được gọi là “nỗi ám ảnh”.

Kinh nghiệm lâm sàng của tôi cho thấy rằng sợ hãi phần lớn là hậu quả của suy nghĩ hay hành động nào đó mà chúng ta tin tưởng là không đúng hay không thích đáng về mặt đạo đức. Thực sự chính chúng ta tạo ra nỗi sợ hãi xuất phát từ niềm tin của chúng ta. Cần nhận biết được bạn đã đóng góp vào nỗi sợ của chính bạn ở chỗ nào, bởi vì khi biết được điều này là biết được bạn đã tạo ra điều

gì thì bạn có thể “bỏ việc sáng tạo đó”. Bạn tạo ra nó thì bạn cũng có thể không tạo ra nó nữa. Đừng phản ứng bằng cách nghĩ rằng tôi đang làm cho bạn có cảm giác tội lỗi khi đặt nhiệm vụ hay gánh nặng đó lên bạn. Chỉ cần biết rằng, để trở thành người có thẩm quyền của chính mình thì phải thừa nhận quyền lực. Bạn phải biết rằng làm sao bạn tạo được tình trạng nô dịch khi bạn đang tạo ra tự do cho chính bạn. Thực hiện được điều này thực sự mang lại khuây khỏa.

Tôi đưa ra hình ảnh tương phản giữa sợ hãi và niềm tin như trên là vì không dễ tìm thấy những người có niềm tin bị sợ hãi tràn ngập. Vua David, trong thánh thi số 23 đã mô tả một cách tuyệt vời phương thức giải tỏa sợ hãi khi ông nói rằng: *“Vâng, Mặc dù ta đi qua thung lũng thần chết, ta chẳng sợ con quỷ nào, vì các người đang cùng với ta, gậy và quyền trượng của các người làm cho ta thoải mái..... Chén của ta tràn đầy.”*

Sau đây là những khả năng để đạt được sự làm chủ các phản ứng sợ hãi. Một số bài thực sự rất ngắn gọn. Một phương ngôn của việc quán tưởng thành công là ít lại là nhiều. Điều này là do việc quán tưởng hoạt động như một cái đòn bẩy đối với hệ thống thể chất và tâm trí của chúng ta để kích thích các chức năng tự chữa lành bẩm sinh của chúng. Áp dụng bất kỳ bài nào hay tất cả các bài tập bất kỳ lúc nào bạn cần đến.

_ Bản thánh thi số 23

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Nhìn thấy chính mình mang theo gậy và quyền trượng. Sử dụng quyền trượng để đi lại trên đường thẳng và sử dụng cây gậy để đánh bay tất cả các hình ảnh sợ hãi trôi lên trên đường đi của bạn. Rồi thấy chén của bạn chảy tràn.

_ Trọng lực nghịch đảo

Nhắm mắt lại. Thở ra một lần. Bạn sắp bị nhấn chìm bởi một lực nào đó. Nhìn thấy nó. Rồi đảo nghịch trọng lực, bay lên trên và xa khỏi nó. Trong khi bạn làm điều này, nỗi sợ hãi của bạn rời đi. Rồi mở mắt ra.

_ Hoàng đế

Mỗi lần bạn cảm thấy sợ hãi, nhắm mắt lại và nhìn thấy khuôn mặt của một vị hoàng đế hay một người can đảm mà bạn biết. Và hòa thành một với người đó ngay lập tức. Mở mắt ra và biết rằng nỗi sợ hãi đã biến mất.

_ Căn phòng 8 góc

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Chùi sạch toàn bộ 8 góc của căn phòng (4 góc bên dưới, 4 góc bên trên). Đứng dừng lại cho đến khi tất cả bụi bặm đều được làm sạch. Rồi bạn mở mắt ra, biết rằng nỗi sợ hãi đã biến mất.

— Giữ niềm tin

Nhắm mắt lại. Thở ra một lần. Chuyển nỗi sợ hãi thành niềm tin. Nhìn thấy và giữ hình ảnh này cho chính mình. Mở mắt ra.

— Sợ sự sợ hãi

Nhắm mắt lại. Thở ra một lần. Hãy sợ nỗi sợ hãi. Bây giờ hãy chuyển từ sợ hãi sang kinh sợ! Mở mắt ra.

CẢM THẤY ỚM (BỆNH TƯỞNG)

• *Tên bài tập:* **Con rắn bằng đồng**

• *Ý định:* **Vượt qua được cảm giác bị ốm**

• *Chu kỳ:* **Một lần mỗi ngày, trong một đến hai phút. Trong 7 ngày.**

Tôi thích dùng từ “cảm thấy ốm” thay cho từ “bệnh tưởng” bởi vì từ này mang một hàm ý rằng người đang bị bệnh thực sự không trải qua điều gì đó đang xảy ra hoàn toàn về mặt thể chất. Chúng ta không bao giờ được xem nhẹ một sự phàn nàn về thể chất dù cho chúng ta không tìm được một chứng cứ gì cho lời phàn nàn đó. Cảm thấy ốm là một cách phản ứng chân thật trong thế giới, và chúng ta phải khoan dung, chấp nhận và không có thành kiến khi thừa nhận nó. Sau đây là một bài tập được thiết kế để giúp cho bạn chấp nhận kinh nghiệm và cảm thấy khỏe hơn.

— Con rắn bằng đồng

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Nhìn thấy con rắn bằng đồng nằm ở đầu cây gậy do Moses cầm. Nhìn vào mắt nó và biết rằng việc chữa lành bệnh đang diễn ra bên trong bạn. Rồi mở mắt ra.

BỆNH LÃNH CẢM

- **Tên bài tập: Cái kén xanh**
- **Ý định: Trở nên nhiệt tình đáp ứng tình dục.**
- **Chu kỳ: Một lần mỗi ngày trong 3 phút, trong 8 ngày.**

Bệnh lãnh cảm là sự bất lực của đối tác phái nữ. Nó được đặc tính hóa bằng sự mất khả năng của người phụ nữ trong việc trải nghiệm cảm giác trong âm đạo khi giao hợp hay không thể đạt được cực khoái. Đã có nhiều sách viết về hàm ý cảm giác của sự lãnh cảm. Thật vậy, việc khảo sát các vấn đề về cảm xúc/xã hội cũng như các vấn đề thể chất có thể có giá trị, những vấn đề đang có sự tác động trong căn bệnh này. Tuy nhiên, đối với vấn đề tức thời của sự lãnh cảm thì bài tập “cái kén xanh” có thể chứng tỏ sự hữu dụng của nó.

— Cái kén xanh

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Nhìn thấy bạn đi vào một hang động và đối mặt với một con quái vật. Nhìn thấy bạn chiến đấu và giết chết con quái vật. Rồi lột da nó. Quay lại lối vào hang rồi đi ra ngoài, mang theo bộ da con quái vật. Khi đã ở ngoài rồi, gặp người đàn ông của bạn, đi đến cánh đồng cỏ và ngồi cùng anh ta dưới một gốc cây. Ánh sáng vàng - xanh lơ của bầu trời xanh không mây và ánh nắng vàng rực rỡ được cả hai người hấp thụ, hãy nhìn thấy và cảm nhận những gì đang diễn ra. Nhìn thấy ánh sáng xanh thấm đẫm tất cả các tế bào máu của bạn cũng như tinh trùng của người bạn tình. Rồi, mở mắt ra.

RỐI LOẠN TIÊU HÓA MẠN TÍNH

- **Tên bài tập: Trong - ngoài.**
Ý định: Chữa lành (tên của sự rối loạn)
Chu kỳ: Hai lần mỗi ngày, lúc sáng sớm và trước lúc đi ngủ, trong khoảng 3 đến 5 phút, trong 6 chu kỳ 21 ngày tập và 7 ngày nghỉ. Nếu bạn cần đến các thông tin về tình trạng bệnh tật của mình, hãy nhờ bác sĩ của mình kiểm tra sau chu kỳ thứ 3 để có được sự chứng tỏ cho việc tiến triển sức khỏe của mình. Đừng dừng việc uống thuốc trước khi tiến hành kiểm tra với bác sĩ của mình.

- **Tên bài tập: Người cá**
- **Ý định: Chữa lành (tên của sự rối loạn)**
- **Chu kỳ: Ba lần mỗi ngày, lúc sáng sớm, lúc chạng vạng và trước lúc đi ngủ, tối đa 5 phút, trong 3 chu kỳ 21 ngày tập và 7 ngày nghỉ.**

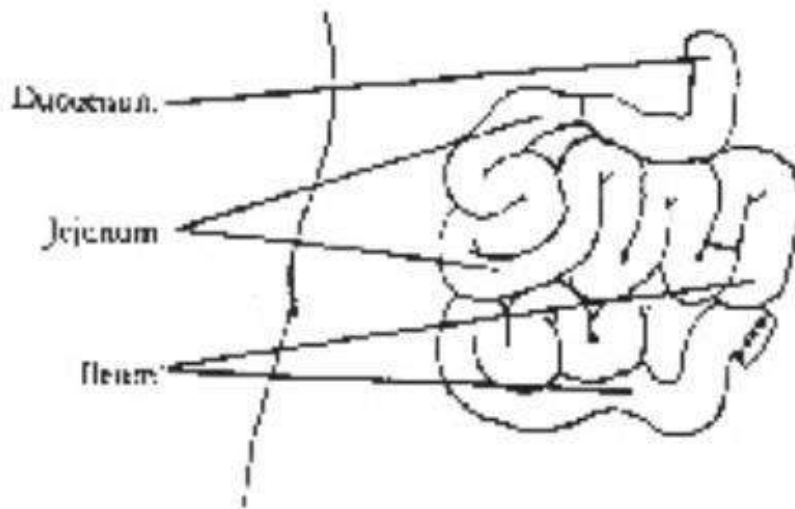
Rối loạn đường ruột bao gồm rối loạn tiêu hóa làm ảnh hưởng đến dạ dày, bất kỳ đoạn nào trong 3 phần của ruột non - tá tràng - ruột chay - ruột hồi, và ruột già, trực tràng và hậu môn. (như trong hình vẽ). Những thứ phiền toái này có liên quan đến thói quen ăn uống cực khổ hoặc là uống quá nhiều hay là ăn tương đối ít, trong khi những phiền toái khác có thể có bản chất nghiêm trọng hơn nhiều như là lở loét đường tiêu hóa làm ảnh hưởng đến dạ dày hoặc là tá tràng.

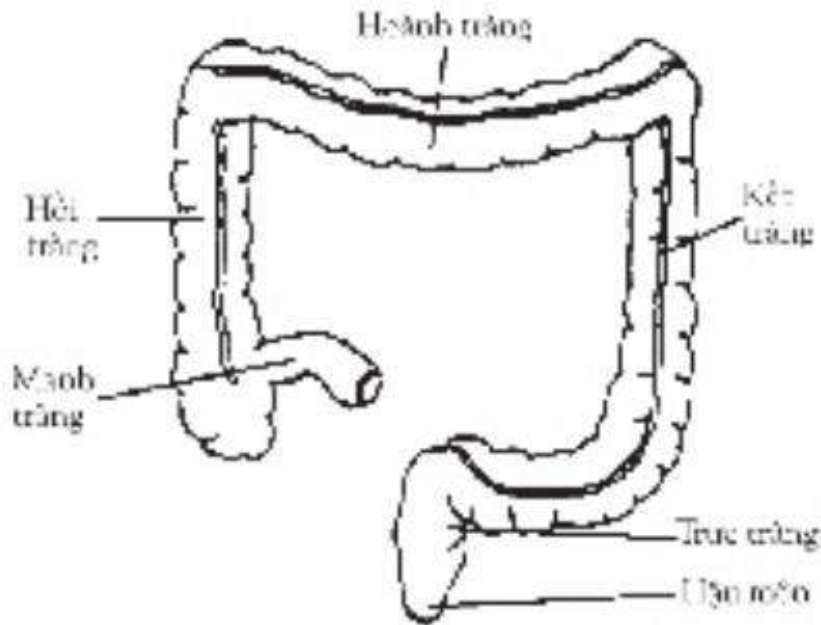
Mỗi phần của ruột phản ảnh một quá trình cảm xúc và có ý nghĩa then chốt trong cuộc sống của chúng ta. Thực quản có ý nghĩa về khả năng chấp nhận cái gì đó, về nghĩa đen cũng như nghĩa bóng. Dạ dày liên quan đến khả năng chịu đựng cái gì đó hay là không. Tá tràng và ruột chay có quan hệ đến việc kiểm soát, thường liên quan đến việc kiểm soát người khác.

Ruột hồi phản ánh sự thấp kém hay không an toàn về chính mình hay về chức vụ mà chúng ta đang giữ trong cuộc đời. Ruột già (bao gồm cả

172 Chữa bệnh bằng phương pháp Quán Tưởng

trực tràng và hậu môn, thường liên quan đến vấn đề căm ghét, sự phẫn nộ cực cùng, sự chua cay kìm giữ trong lòng cũng như việc giữ chặt quá lâu sự mất mát mỗi quan hệ yêu thương tương tự như sự tiếc thương kéo dài.





Bệnh viêm đại tràng (ruột kết) là một bệnh được chẩn đoán chung chung có ảnh hưởng đến ruột già. Sự viêm nhiễm mạn tính của ruột già dưới nhiều hình thức mà sự điều trị bằng thuốc men kể cả việc dùng cortisone, không có hiệu quả gì ghê gớm lắm. Chúng liệt co cứng, gây loét, chảy nước nhầy là một trong số các tên đặt cho nó tùy thuộc vào mức độ nghiêm trọng và sự xoắn lại của ruột già. Bất luận đó là loại gì, chứng viêm đại tràng có liên quan rất nhiều đến các vấn đề cố giữ hay không thả bỏ, và với cảm xúc về sự căm ghét hay phần nộ cực cùng. Đây là điều quan trọng đối với bạn là có thể tha thứ cho một người hay những người mà bạn đang nuôi dưỡng những cảm xúc đó về họ.

Đôi khi, bệnh viêm đại tràng xảy ra như là hệ quả của một mối quan hệ yêu thương bị cắt ngang, trong đó, một người bám riết vào sự oán giận mới phát sinh lúc người kia cắt đứt mối quan hệ.

“Linda” cô gái ở lứa tuổi hai mấy đang chịu đựng căn bệnh viêm loét đại tràng trong khoảng gần 7 năm khi cô ấy đến chỗ tôi. Bệnh tình của cô đã được chẩn đoán bởi các bác sĩ, các xét nghiệm, các bản chụp X-quang. Cô đã được thông báo rằng bệnh này có thể là chứng tiền ung thư đã làm cho cô thêm lo lắng. Cô đã thử nhiều thứ để chứng minh cho mình và đã đến chỗ tôi qua lời giới thiệu của bác sĩ khoa xương. Cô đã uống nhiều hoóc-môn và vitamin cùng với các loại thuốc khác, cả hai loại đều không giúp cô được gì và lại còn gây ra các phản ứng ngược. Chúng tôi lập tức đi vào trọng tâm vấn đề và bắt đầu bằng việc tập luyện hai bài tập được mô tả sau đây, bài **Trong-ngoài** và **Người cá**. Trong một khoảng thời gian 3 tháng cần cù tập luyện quán tưởng, Linda cảm thấy một lượng chuyển đổi xảy ra trong đời: Cô dùng không dùng thuốc tây nữa trong lúc cô ấy đang được tôi chăm sóc, và bệnh tật của cô ta đang trong tiến trình kết thúc, chứng minh bằng kết quả chụp X quang; cô trở nên quả quyết hơn trong cuộc sống nói chung, chiến thắng được lo âu khi đứng trước đám đông và thiết lập được mối quan hệ an toàn, thỏa mãn với người đàn ông mà cô ta sẽ sống cùng.

Việc giữ hoà sự mát mát mối quan hệ yêu thương và nhận biết được cảm xúc căm ghét đã xuất hiện trong suốt giai đoạn chúng tôi làm việc cùng nhau, một khi cô đã xua tan thì sẽ lành bệnh.

Vấn đề chính yếu, quán tưởng đã thành công với các bệnh đường tiêu hóa và các rối loạn cảm xúc tương quan.

Sau đây là hai bài tập quán tưởng tuyệt vời có thể áp dụng cho bất kỳ loại nào thuộc các bệnh rối loạn này.

— Trong - ngoài

Nắm mắt lại. Thở ra ba lần. Nhìn thấy bạn đứng cạnh một dòng suối trong như pha lê đang chảy xiết. Quỳ xuống cạnh dòng suối, với tay vào bụng và kéo ra ngoài phần ruột bị hư hại. Lộn ngược ruột ra ngoài và rửa sạch nó trong dòng suối, sử dụng bàn chải lông vàng để làm sạch tất cả đồ thừa, cặn bẩn, nhìn thấy tất cả phần da thịt bị thương tổn được rửa sạch bởi dòng nước mát chảy xiết. Sau đó, lấy phần ruột ra khỏi dòng suối và đặt nó trên một khoảng đất màu mỡ cạnh bờ suối, để cho ánh mặt trời đang chiếu đầy khu vực làm khô nó. Khi đã khô, lấy một cây kim bằng vàng nhỏ nhắn, dùng dây chỉ bằng vàng xỏ vào và khâu lại phần vách ruột bị hỏng, cảm nhận các cạnh của thành ruột dính lại với nhau và các vết bị tổn thương biến mất. Nhìn

thấy đoạn ruột vừa mới chữa xong lành lặn và bình thường. Rồi, nhẹ nhàng xoa bóp phần ruột lộ ra bằng động tác ấn xuống, cảm nhận máu đang chảy đều qua nó và hãy nói với nó rằng bạn yêu nó. Xong rồi hãy lộn ngược ruột trở lại đúng chiều và đặt vào trong bụng. Xong, bạn hãy ăn cái gì đó giàu dinh dưỡng. Tiêu hóa nó như một con rắn đang nuốt thức ăn, trải nghiệm thức ăn đang trôi qua thực quản trong một quá trình tiêu hóa hoàn hảo. Vào lúc cuối, nhìn thấy thức ăn đã được tiêu hóa hoàn toàn và bị thải hồi trong dạng phân cục hoàn hảo, thấy rằng hệ thống đường ruột của bạn đã hoạt động một cách hoàn hảo. Mở mắt ra.

— Người cá

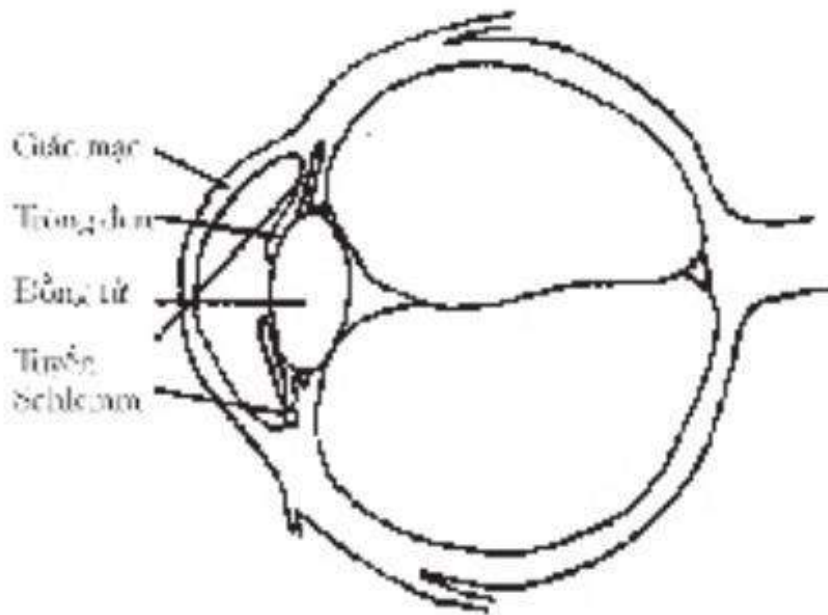
Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Nhìn thấy một người cá với mái tóc bằng vàng, với thân hình và chiếc đuôi bằng bạc. Nhìn thấy và cảm nhận cô ta đang du hành trong đường ruột của bạn một cách nhịp nhàng đều đặn. Hãy để cô ta chạm vào phần ruột đang bị rối loạn của bạn, nhìn thấy khu vực đó được chữa lành hoàn toàn. Hãy để cho cô ta đi hết đường ruột, chắc chắn là mọi việc khác đều ổn định. Khi cô ta đã hoàn tất hành trình của mình, hãy thở ra và mở mắt ra.

BỆNH GLÔCÔM (TĂNG NHÃN ÁP)

Tên bài tập: Tuyến Schlemm

Ý định: Đưa nhãn áp trở lại bình thường

Chu kỳ: Ba lần mỗi ngày trong một đến 3 phút trong 21 ngày. Sau đó thực hiện bài tập một lần một ngày cho đến khi bạn cảm thấy tình trạng của bạn tốt hơn trông thấy.



Chất dịch mắt được lọc từ máu trong các ống nhỏ li ti của thể mi và có thể được tiết ra một cách chủ động bởi các tuyến ống này. Một khi chất dịch mắt này được tiết ra nhiều hơn đưa vào hậu phòng và từ đó dịch đi vào giữa thủy tinh thể và tròng đen, xuyên qua con ngươi rồi vào trong tiền phòng. Từ tiền phòng, chất dịch chảy vào trong

một ống hẹp chạy giống như một cái vòng xuyên qua phần phía trước của ống schlemm. Ống này hoạt động như một khoang rỗng tĩnh mạch có chức năng xả chất dịch mắt vào trong vô số các tĩnh mạch nhỏ.

Bệnh glôcôm là một căn bệnh về mắt do sự thải bỏ không thích hợp chất dịch lỏng trong khu vực quanh thủy tinh thể, khu vực có tên là tiền phòng và hậu phòng. Khi việc xả dịch không diễn ra thì áp lực sẽ tăng lên có thể dẫn đến hư hỏng mắt nghiêm trọng, cuối cùng dẫn đến mất thị lực và bị mù. Việc nghiên cứu sơ đồ cấu tạo mắt rất có lợi để bạn làm quen với các kênh xả dịch này vì chúng rất quan trọng đối với bài tập. Ngoài ra, điều cần phải biết là đồng tử mắt hoạt động tương tự như hoành cách mô trong việc hít thở. Tuy vậy, đồng tử mở ra và đóng lại thay vì co giãn như là hoành cách mô. Đối với hầu hết các bệnh mắt mà chúng ta gặp phải, các vấn đề về xã hội / cảm xúc về những gì mà chúng ta không muốn nhìn thấy hay những gì mà chúng ta mù tịt về chúng đều phải được tính đến. Theo đuổi một vài vấn đề xã hội / cảm xúc có liên quan đến bệnh mắt này cũng có giá trị to lớn đối với công tác dự phòng vì nó giúp chúng ta sẵn sàng nhìn vào các phiền toái trong mắt.

_ Tuyến Schlemm

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần và cảm nhận luồng không khí đi ngang qua đồng tử của mắt bạn. Khi bạn hít vào, đồng tử mở rộng để cho không khí đi vào, và khi bạn thở ra, đồng tử đóng lại. Cảm nhận không khí đi vào làm cho chất dịch kê róc rách và đẩy dòng chảy dịch mắt chảy qua ống Schlemm. Cảm thấy làn sóng chất dịch chảy qua ống Schlemm vào trong các khoang tĩnh mạch đang mở và đưa chất dịch chảy thoát vào hệ thống tĩnh mạch của cơ thể. Biết rằng giờ đây nhãn áp của bạn đã trở lại bình thường. Rồi bạn mở mắt ra.

SÂU KHỔ

Tên bài tập: Thay đổi trái tim

Ý định: Giải tỏa đau buồn

Chu kỳ: Sau mỗi một đến hai giờ khi tỉnh giấc, trong một đến hai phút, trong 7 ngày hay ít hơn nếu nỗi sâu muộn chấm dứt sớm hơn.

Đau buồn là một phản ứng rất cần thiết, tự nhiên và bình thường trước sự mất mát / phân ly. Cú sốc của những điều nghiêm trọng như thế làm bộc phát một thái độ về tình cảm áp chế, có tổ chức. Sự phản ứng như thế là cách chúng ta cố gắng chữa

lành những gì gây ra bởi cú sốc mà chúng ta không cần phải e thẹn vì điều đó. Các phản ứng đau khổ thường được nối tiếp bởi một khoảng thời gian dài tiếc nuối, lúc đó phản ứng không còn gay gắt nữa. Sau đây là một bài tập quán tưởng để giúp bạn vượt qua quá trình đau buồn này.

— Thay đổi trái tim

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Nhìn thấy trái tim của bạn. Kéo phanh rộng lồng ngực và lấy trái tim ra ngoài. Làm vệ sinh nó thật sạch và sau đó ném nó vào trong vũ trụ. Hãy thu hồi trái tim từ vũ trụ về và nhìn thấy bây giờ nó là một trái tim bằng pha lê. Hãy mời tất cả những người bạn yêu mến đi vào trong trái tim đang cười và rực sáng. Nhận biết rằng bạn luôn nhìn thấy những người đang ở trong trái tim. Đặt trái tim bằng pha lê vào lại vị trí của nó, kéo kín lồng ngực lại rồi mở mắt ra, biết rằng, nỗi đau buồn của bạn đã khuây khỏa.

CẢM GIÁC TỘI LỖI

- **Tên bài tập:** Giải vải đỏ và Nói với tâm hồn
- **Ý định:** Loại bỏ cảm giác tội lỗi
- **Chu kỳ:** Một lần một ngày trong 3 đến 5 phút (với bài tập Nói với tâm hồn thì tối đa 3 phút thôi) trong 7 ngày. Nếu bạn thấy cần tiếp tục, hãy thực hiện thêm 14 ngày.

Nhiều thứ được hình thành từ cảm giác tội lỗi thường có tương quan với lương tâm của bạn. Trong thực tế, lương tâm hiện hữu trong một số chúng ta (dù không phải là tất cả) để ngăn cản không cho chúng ta thực hiện các hành động phá hoại của mình chống lại chính mình và người khác. Về mặt kỹ thuật mà nói thì những gì chúng ta cảm thấy - sau khi thực hiện một hành động ngược lại với lương tâm của mình - là sự ăn năn, dù cho chúng ta thường gọi đó là tội lỗi. Lương tâm sẵn sàng ngăn cản chúng ta thực hiện các hành động như thế. Ăn năn như là "*cảm giác tội lỗi*" là một phản ứng sau khi sự kiện xảy ra. Gọi cảm giác này bằng một cái tên nào cũng được, tùy thích. Những cảm giác này kiềm chế sự phát triển cá nhân vì chúng là cách thức trốn tránh trách nhiệm cho một hành xử mà chúng ta đã cam kết, hay là cho những hành vi mà chúng ta không cam kết. Nói một cách khác, chúng ta không chỉ cảm thấy tội lỗi vì những gì chúng ta đã làm mà cả những gì chúng ta không làm nữa. Trong cả hai trường hợp, đừng giữ bạn mọc rễ trong quá khứ. Hãy nhận trách nhiệm cho những gì bạn đang làm hay không làm. Biết rằng đó là hậu quả cho những hành động của bạn mà bạn phải mang lấy, tha thứ cho mình, xin sự tha thứ từ người mà bạn đối kháng hay làm tổn thương. Hãy bồi thường nếu bạn có thể và tiếp tục sống trong hiện tại, cố gắng hành động theo đạo đức của bạn.

Các bài tập sau đây là những người đồng hành mạnh mẽ trong cuộc đấu tranh mà nhiều bệnh nhân của tôi đã trải qua để thoát khỏi cảm giác tội lỗi làm tê liệt cả người. Tìm thấy bài tập phù hợp với bạn và hãy kết hợp chúng với nhau. Thật là ngạc nhiên cho những gì bạn tìm được về chính mình qua việc khảo sát tội lỗi theo cách này.

_ Dải vải đỏ

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Nhìn thấy một dải vải đỏ trước mặt bạn. Viết lên đó những đặc điểm mà bạn cần loại bỏ, kể cả tội lỗi. Liệt kê các đặc điểm này theo mức độ quan trọng đối với bạn. Quán dải vải đỏ quanh cổ bạn. Thở ra một lần và đi từ thành phố ra sa mạc - một sa mạc mà bạn đã từng thấy hay đã đọc về nó. Tìm thấy một thác nước và một tảng đá to gần đó. Hãy đào một lỗ phía trước tảng đá. Lấy tất cả các đặc điểm ra khỏi dải vải đỏ và tách từng cái một bằng cách thở ra khi gọi tên nó (không to tiếng quá vì đó là sa mạc). Sau đó, đặt dải vải đỏ lên tảng đá và đốt nó. Đổ tro vào trong lỗ đào, lấp đất lại và xếp đá lên trên đó. Thở ra một lần và đi vào thác nước. Trèo lên đỉnh thác từ dưới đáy lên đỉnh xuyên qua làn nước đang đổ xuống. Nhìn thấy, và cảm nhận sức mạnh của nước đang đè lên bạn, rửa sạch và rửa trôi tất cả những tội lỗi còn sót lại. Sau khi lên đến đỉnh, ngửa lòng bàn tay ra và

đưa tay về phía mặt trời lấy một ít ánh sáng mặt trời vào trong đôi tay bạn, và rồi đặt chúng ở một nơi nào đó bạn muốn hay vào trong cơ thể để cho bạn sức khỏe và khỏe khoắn. Thở ra một lần và ra khỏi thác nước. Để mặt trời sấy khô bạn. Mặc chiếc áo choàng sạch vào và về lại ghế ngồi trong khi biết rằng tội lỗi của bạn đã biến mất. Rồi mở mắt ra.

_ Nói với tâm hồn

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Hình dung chính mình đang nói với người đang xung đột với bạn về chính điều mà bạn có cảm giác tội lỗi. Bày tỏ thẳng thắn, nói ra những gì bạn cảm thấy tội lỗi. Rồi đổi vị trí với người kia. Trở thành người đó và nói với bạn cứ như chính bạn là người đó. Thở ra một lần, rồi trở lại với chính mình và bày tỏ với người đó sự oán giận nằm bên dưới tội lỗi. Thở ra một lần. Bây giờ, thay đổi vị trí và phản ứng với những gì bạn đã cảm nhận. Thở ra một lần. Trở lại chính mình lần nữa và bày tỏ yêu cầu đằng sau sự oán giận đó. Đừng ghê tởm các yêu cầu của bạn trong khi đang truy vấn và buộc tội. Thở ra một lần. Trở thành người kia và đáp ứng các yêu cầu mà bạn vừa đề ra. Hãy chú ý bạn đã có cảm giác về mặt thể chất như thế nào khi thay đổi vai trò. Khi là một người khác, bạn sẽ nói gì? Rồi mở mắt ra.

ĐAU ĐẦU

Tên bài tập: **Dải băng bạc**

Ý định: Loại bỏ cơn đau vùng thái dương.

Chu kỳ: Sau 5 đến 10 phút, từ một đến hai phút cho đến khi cơn đau đầu biến mất.

Tên bài tập: **Mở mắt**

Ý định: Loại bỏ cơn đau nửa đầu

Chu kỳ: Khi cần, lúc cơn đau xảy ra, trong hai đến 3 phút

Tên bài tập: **Hồ não**

Ý định: Loại bỏ cơn đau vùng ót

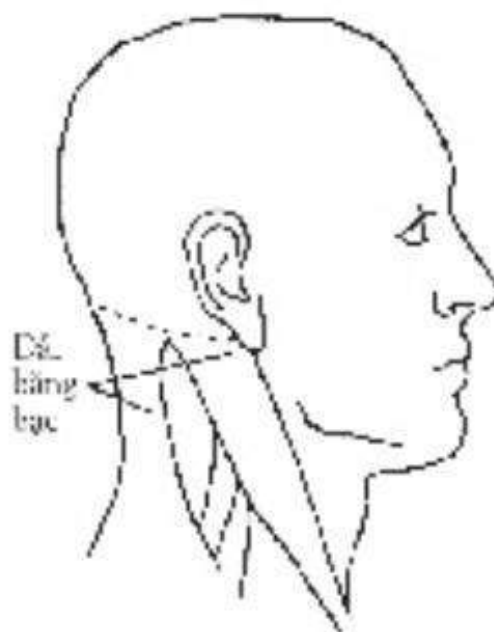
Chu kỳ: Khi cần, lúc cơn đau xảy ra, trong hai đến 3 phút

Đây là 3 trong số được trải nghiệm nhiều nhất đối với bệnh đau đầu hiện hành. Sơ đồ sau đây chỉ rõ 3 khu vực chính đối với bệnh đau đầu được mô tả.

Đau đầu có liên quan về mặt đặc điểm với một trạng thái cảm xúc của con người. Đau vùng thái dương liên quan đến cơn thịnh nộ, đau nửa đầu liên quan đến sự tức giận, đau vùng ót liên quan đến sự muộn phiền. Đau vùng thái dương được trải nghiệm như “bị đánh mạnh vào đầu” khi đó, có một áp lực lớn được cảm nhận ở hai bên đầu

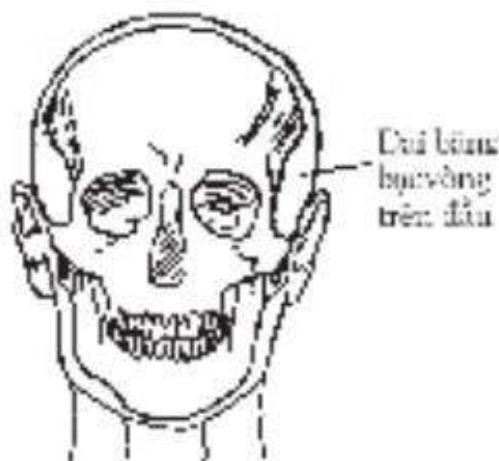
trong khu vực xương thái dương. Nó có thể nảy sinh ra khi bạn không cho phép mình được nói ra những gì bạn cảm nhận. Đau nửa đầu thường được cảm nhận ở một bên đầu, cơn đau phủ toàn bộ bề mặt của phần đó của sọ. Sự bắt đầu của nó thường là một tín hiệu về cảm giác, đó là ngửi một mùi gì đó không thú vị (không liên quan gì đến môi trường bạn đang đứng) hay thấy một vầng ánh sáng đầy màu sắc (cũng không liên quan gì đến môi trường bạn đang đứng), và thường phản ánh cơn tức giận.

Đau vùng ót có gốc gác của đau cơ và phản ánh sự căng thẳng mà bạn cảm nhận được trong đời. Nó được trải nghiệm ở vùng dưới của sọ và trong các cơ bắp của cổ gắn vào đáy sọ.



_ Dải băng bạc (Chữa bệnh đau vùng thái dương)

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần và mượn tượng một dải băng bạc quấn vòng đỉnh đầu từ xương thái dương phía này qua xương thái dương phía bên kia và xòe ra ở hai đầu dường như nó nằm trên xương vậy. Nhìn thấy và cảm nhận dải băng siết chặt quanh sọ, hai đầu dải băng ép mạnh vào xương thái dương và rồi nhanh chóng buông lơi. Dải băng và hai đầu dải băng một lần nữa bóp chặt vào rồi buông lơi nhanh chóng; và lần thứ 3 cũng thế. Rồi bạn mở mắt ra, biết rằng cơn đau đã hết.

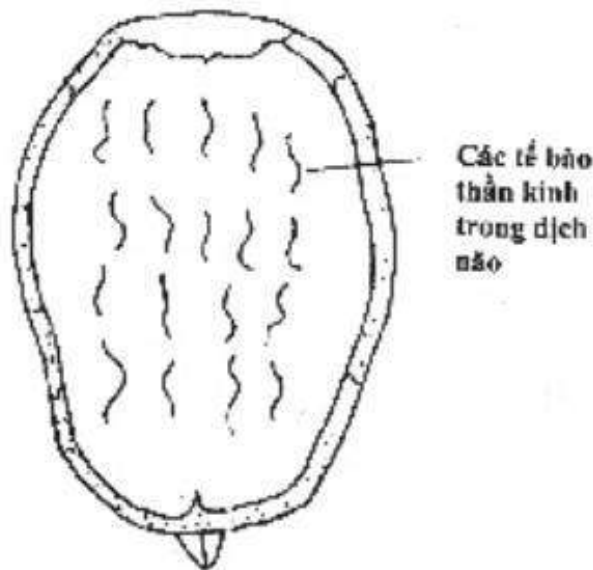


_ Mở mắt (Chữa cơn đau nửa đầu)

Mở đôi mắt nhìn lên và ra ngoài đến bên đầu đau trong hai đến 3 phút. Nhòm chăm chăm như thế. Rồi trở lại cách nhìn bình thường của bạn.

Hồ não (Chữa đau vùng ót)

Nhắm mắt lại và thở ra ba lần. Nhìn xuống vùng đỉnh đầu. Nhấc phần trên của sọ ra cứ như bạn lấy phần trên của vỏ quả trứng vừa luộc xong. Nhìn vào trong đó, thấy chất dịch trong não và lấy ra những sợi thần kinh trông giống như những cây ở dưới nước. Nhìn thấy chất dịch chảy hết ra khỏi não, cảm nhận sự căng thẳng rút lui khỏi phần dưới sọ và phần ót, cảm nhận chất dịch đang chảy ngang qua vùng cổ xuống cột sống và đến khung chậu. Nhìn thấy chất dịch chảy ngược lên cột sống qua vùng cổ và đi vào điền đầy sọ. Nhìn xuyên qua chất dịch sạch sẽ trong suốt đến từng sợi thần kinh bên dưới. Cảm nhận dòng máu tươi chảy qua cổ và xuống phần còn lại của cơ thể. Đậy nắp hộp sọ lại, thở ra một lần rồi mở mắt ra.



BỆNH TRĨ

Tên bài tập: Cái ví nhàu nát

Ý định: Loại bỏ trĩ.

Chu kỳ: Sau mỗi giờ, trong một đến hai phút, cho đến 21 ngày hay đến khi bệnh trĩ biến mất.

Bệnh trĩ là sự trồi lên hay sự tạo thành túi của các mạch máu trong vùng hậu môn. Bệnh trĩ có hai loại: trĩ ngoại và trĩ nội. Trĩ ngoại nằm dưới da phía ngoài phần họng mở của hậu môn. Bệnh trĩ nội nằm dưới bề mặt của các thớ thịt trong ống hậu môn. Trong cả hai trường hợp, theo kinh nghiệm của tôi, khi trĩ xuất hiện, người bị bệnh đang phản ứng lại với cơn giận hay một sự oán hận, đặc biệt với sự oán hận. Họ kìm nén giữ lại trong lòng quá lâu. Bài tập sau đây có thể hữu ích.

— Cái ví nhàu nát

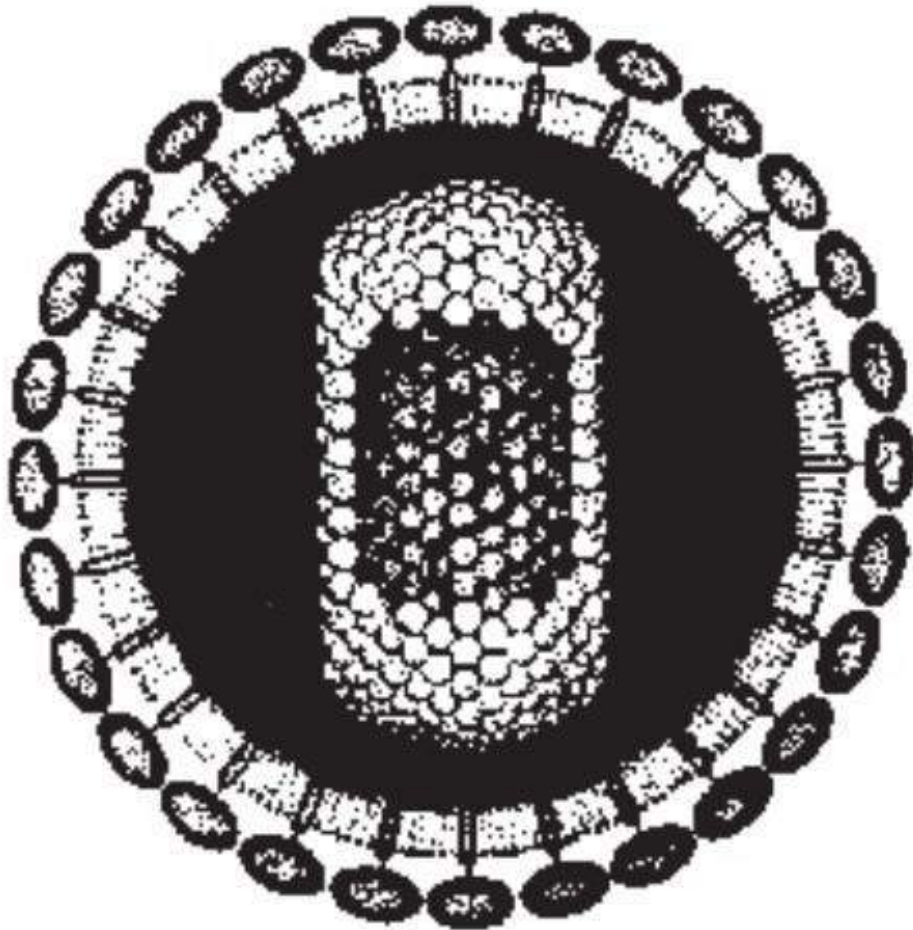
Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Nhìn thấy và cảm nhận các búi trĩ trở nên nhàu nát giống như một cái ví cũ, rồi teo quắt lại và biến mất. Bề mặt của hậu môn trở nên hồng hào và mượt láng. Rồi bạn mở mắt ra.

BỆNH MỤN GIỘP BỘ PHẬN SINH DỤC

- **Tên bài tập: Săn rần và Con rần bệnh tật**
- Ý định:** Tự chữa lành các mụn giộp
- Chu kỳ:** Hai lần mỗi ngày cho bài tập **Săn rần**, ba lần mỗi ngày cho bài tập **Con rần bệnh tật**, trong 21 ngày, trong hai đến 3 phút trong tuần đầu, một đến hai phút trong tuần thứ hai, 30 giây đến một phút tuần thứ ba. Sau 21 ngày tập và nghỉ 7 ngày, đến khám bệnh trở lại. Hãy tận hưởng sức khỏe không mất tiền của bạn. Nếu không có tiến triển gì, tiếp tục quy trình tập luyện (với cùng một bài tập) trong hai chu kỳ 21 ngày tập và 7 ngày nghỉ. Sau đó tiến hành kiểm tra sức khỏe.

Bệnh mụn giộp bộ phận sinh dục là căn bệnh truyền qua đường sinh dục thường là loại mãn tính đối với cả hai giới. Ở một số phụ nữ, bệnh đến và đi theo chu kỳ kinh nguyệt nhưng đối với những người khác nó trở thành kinh niên, suốt tháng.

Bệnh mụn giộp, nguyên từ có nghĩa là “con rần” và đây là ý nghĩa đưa ra được vấn đề mấu chốt, tìm ra được hình ảnh để giúp cho việc ngăn chặn tiến trình của bệnh.



Vi rút của bệnh mụn giộp là anh em của vi rút AIDS được phác họa trên hình bìa của tạp chí Scientific American tháng giêng 1987. Nhìn vào sơ đồ này, tôi rất kinh ngạc khi nhìn thấy hai con rắn ở trung tâm của con virút được bao bọc bởi những cái giống như một pháo đài không thể đánh chiếm được, được tạo bởi các tế bào đặc nằm đối xứng nhau. Tôi đưa ra hình ảnh này bởi vì nó sẽ khích lệ bạn tranh đua với Thánh Patrick và mừng tượng việc đánh đuổi các con rắn ra khỏi cơ thể bạn.

Sau đây là hai bài tập mà tôi đã áp dụng. Bài đầu tiên là bài Săn rấn, bài này cũng rất hữu dụng đối với bệnh AIDS.

— Săn rấn

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Bạn đang mặc bộ áo quần đặc biệt dùng để săn bắt rấn. Bạn đang cầm một cây gậy bắt rấn bằng vàng có một chạc 3 ở một đầu giống như hình vẽ phía trên. Đi vào mê cung bệnh tật, mang theo một cuộn chỉ bằng vàng, trái sợi chỉ ra đánh dấu đường đi để giúp bạn trở về dễ dàng. Thở ra một lần và tìm thấy lối vào trung tâm mê cung, trái sợi chỉ vàng phía sau bạn. Ở trung tâm mê cung, dùng gậy bắt rấn bắt lấy các con rấn. Bỏ rấn vào một cái bao bì đặc biệt và cột chặt bao lại. Thở ra một lần và tìm đường quay lại ra khỏi mê cung. Sau khi ra khỏi mê cung, mang cái bao đến một ban thờ đặt ở ngoài đồng rộng, hay đến một điện thờ (tùy theo ý bạn). Đốt toàn bộ cái bao và các con rấn bên trong để cống hiến cho vũ trụ. Biết rằng vũ trụ vui vẻ chấp nhận vật phẩm. Bốc tro và rải tung trong gió phía sau bạn. Rồi mở mắt ra.



— Con rắn bệnh tật

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần và nhìn thấy con rắn bệnh tật của bạn đang trườn về phía bạn, đến nguyên rửa bạn. Thở ra một lần và ném trả lời nguyên rửa cho con rắn đang đến làm khổ bạn. Thở ra một lần nữa, giống như Thánh Patrick, theo dõi sự di chuyển của con rắn không một chút sao nhãng và biết rằng, khi bạn làm như thế, bạn đã xóa sạch lời nguyên mới phủ lên bạn trong khi bạn cảm nhận mình đang ổn định lại mình. Rồi mở mắt ra.

BỆNH CAO HUYẾT ÁP

Tên bài tập: **Các cục nước đá và Mặt trời chữa trị**

Ý định: Đưa áp huyết của bạn trở lại bình thường.

Chu kỳ: Ba lần một ngày và vào bất kỳ lúc nào bạn cảm thấy huyết áp tăng lên. Trong 3 đến 5 phút.

Tên bài tập: **Trở thành một phần của thiên nhiên.**

Ý định: Đưa áp huyết của bạn trở lại bình thường hay duy trì áp huyết ổn định.

Chu kỳ: Ba lần một ngày và vào bất kỳ lúc nào bạn cảm thấy huyết áp tăng lên. Trong 3 phút.

Áp huyết cao thường đi đôi với lo âu, giận dữ và tham vọng. Khi chúng ta thúc đẩy mình thỏa mãn các ham muốn, chúng ta thấy mình “đang sôi lên”. Khi bị cao huyết áp, máu và cơn giận của chúng ta sôi lên và cần được làm nguội lại. Cố gắng nhìn vào các yếu tố kết hợp có đóng góp vào việc làm cho áp huyết lên cao. Các vấn đề về cảm xúc và ăn uống là mối quan tâm chủ yếu cũng như các tình huống của cuộc sống chung. Bạn có thể nhận thấy rằng chế độ ăn uống của bạn có sự liên kết trực tiếp với đời sống cảm xúc của bạn. Và muối, có dính líu trực tiếp đến việc gia tăng áp huyết, có thể là một chất gây nghiện.

Vào năm 1986, viện Y tế quốc gia đã thông báo rằng liệu pháp chữa trị trước tiên đối với bệnh huyết áp cao là thiên định - điều đó có nghĩa là họ đề nghị bạn dùng tâm trí của mình trước khi dùng đến thuốc men để kiểm soát áp huyết.

Nhiều người bị huyết áp cao thường có thể cảm nhận từ bên trong khi áp huyết bị tăng lên. Bất kỳ bài tập nào trong số các bài tập này đều có thể sử dụng khi bạn thấy rằng áp huyết mình đang tăng lên. Thử nghiệm tất cả để tìm ra bài tập thích hợp với bạn nhất.

— Cục nước đá

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần và tưởng tượng bạn đi đến tủ lạnh và lấy ra mấy cục nước đá. Dùng nước đá rửa sạch đầu, sọ, mặt, và cổ. Cảm nhận cái mát mẽ chảy vào từng lỗ hổng và đi vào

dòng máu trong não. Nhìn thấy cái mát lạnh màu xanh nhạt đi từ não xuống cổ, xuống dưới thân mình, đi vào trong và xuyên qua những điểm nút cùng rồi thoát ra khỏi các đầu ngón tay và ngón chân. Biết rằng, khi bạn nhìn thấy và cảm nhận được cái mát lạnh màu xanh nhạt đến tới các đầu ngón tay và ngón chân thì áp huyết của bạn đã trở lại bình thường. Rồi bạn mở mắt ra.

Thực hiện bài tập này chậm thôi, chắc chắn rằng bạn cảm nhận được dòng chảy màu xanh nhạt cũng như nhìn thấy được nó ở mỗi cấp độ.

— Mặt trời chữa bệnh

Nắm mắt lại. Thở ra ba lần và nhìn thấy, cảm nhận ánh sáng mặt trời đi vào bạn từ phía trên. Các tia nắng đi vào cánh tay trên và đùi của bạn. Nhìn thấy và cảm nhận các tia nắng chậm chậm đi qua hết tất cả mọi phần của cánh tay và đùi, cảm nhận cái ấm áp của tia nắng. Rồi nhìn thấy các tia nắng đi qua cùi chỏ và đầu gối vào đến mọi phần trên của cẳng tay và cẳng chân. Tiến hành cho các tia nắng đi chậm, rất chậm, nhìn thấy, cảm thấy và cảm nhận các tia nắng mặt trời, biết rằng trong khi bạn làm như thế thì áp huyết đang trở lại bình thường. Quá trình này tiếp tục qua cổ tay, cổ chân và đi vào hai bàn tay, hai bàn chân kết thúc bằng việc nhìn thấy và cảm nhận các ngón tay và ngón chân ấm áp. Khi bạn cảm thấy toàn bộ các ngón chân, ngón tay ấm đều, mở mắt ra.

— Trở thành một phần của thiên nhiên

Nắm mắt lại. Thở ra ba lần và nhìn thấy chính mình đi vào một chốn trong thiên nhiên để bạn yên tĩnh nghỉ ngơi. Bất kỳ khi nào bạn tìm thấy chính mình, hãy nhìn thấy và cảm nhận chính mình đang trở thành một phần của môi trường và một phần của nhịp sống thiên nhiên. Nếu bạn ở bãi biển, hãy chạm tay vào cát và để nó chảy qua các ngón tay bạn. Hãy nhìn thấy bầu trời trong xanh và mặt trời vàng rực rỡ đập vào người bạn và làm bạn ấm lên. Hít ngửi không khí biển trong lành và lắng nghe tiếng sóng vỗ bờ. Tìm thấy mình hòa nhịp với sự chuyển động của các làn sóng, và trong khi làm vậy thì bạn biết rằng huyết áp đang trở lại bình thường. Và bạn mở mắt ra.

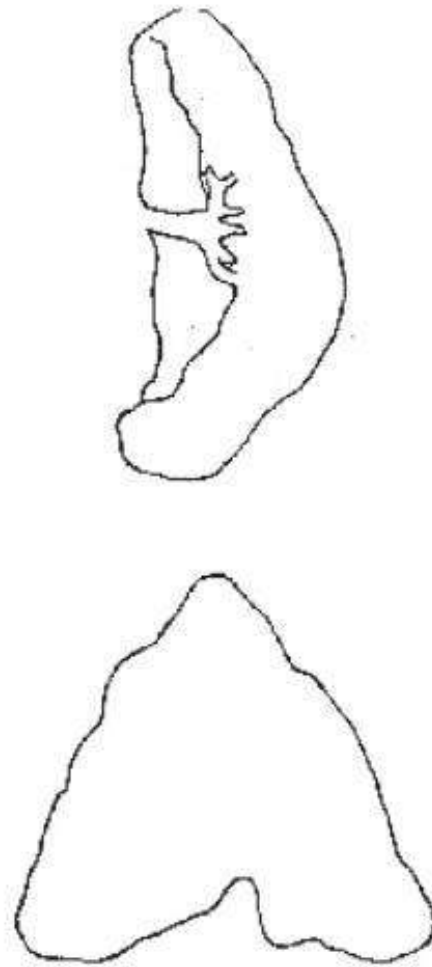
BỆNH SUY GIẢM MIỄN NHIỄM

- **Tên bài tập: Nghệ sĩ cuộc đời**
- **Ý định:** Giúp cho chính bạn chữa lành bằng cách gia tăng chức năng miễn nhiễm dương tính.
- **Chu kỳ:** Sáu lần mỗi ngày hay sau mỗi hai giờ (nếu bạn không thể theo được thời khóa biểu này thì tập 5 lần mỗi ngày hay sau mỗi 3 giờ) trong 3 phút, trong bất kỳ chu kỳ 21 ngày tập với 7 ngày nghỉ cho đến khi chức năng miễn nhiễm của bạn ổn định trong nghĩa không còn các triệu chứng và số lượng bạch cầu đạt yêu cầu.

Hệ thống miễn nhiễm đã trở nên nổi bật trong ý thức của chúng ta trước sự phổ biến của bệnh AIDS và ung thư. Quán tưởng được dùng để kích thích hệ thống miễn nhiễm, thường đều đặn nâng cao mức độ miễn nhiễm đã bị hạ thấp trong bất kỳ rối loạn cơ thể nào. Những bệnh nhân được tôi điều trị AIDS và ARC (phức cảm liên quan đến AIDS) cho thấy sự gia tăng ổn định số lượng bạch cầu sau khi quán tưởng. Trong khi hệ thống miễn nhiễm giúp bảo vệ chúng ta khỏi sự tàn phá của bệnh tật, việc suy thoái miễn nhiễm không gây ra bệnh tật. Nói khác hơn, việc suy giảm miễn nhiễm phản ánh bệnh tật và như thế, nó giúp ta đánh giá được tiến trình lâm sàng của bệnh tật và trạng thái của sức khỏe chúng ta. Nó đóng một vai trò trong hầu hết các tật bệnh, từ cảm cúm thông thường đến tình trạng suy thoái về cảm xúc.

Các cơ quan chính của cơ thể được coi như có quan hệ đến các bài tập quán tưởng chữa bệnh hệ thống miễn nhiễm lá lách, tuyến ức và các xương dài (xem sơ đồ). Lá lách là trung tâm khôỉ hài và cười đùa.

Nhớ lại rằng, người anh em Na Uy như được mô tả trong cuốn *“Giải phẫu một căn bệnh”* đã phục hồi sau một căn bệnh tưởng gần chết bằng cách cười chính mình và đạt được sự khỏe mạnh trong khi xem các phim hài kích thích được hệ thống miễn nhiễm của anh ta. Tôi đã thấy rằng



bài tập quán tưởng sau đây hoàn toàn hữu ích trong quá trình bệnh tật có ảnh hưởng trực tiếp đến chức năng miễn nhiễm. Tôi đề cập đến các tế bào T4 và T8 trong bài tập này. Chúng cấu thành hai lớp tế bào bạch huyết ở khu trung tâm của hệ thống miễn nhiễm. Tế bào T4 (còn được gọi là tế bào hỗ trợ) sản sinh ra kháng thể, chất này tìm các thành phần ngoại thể trong cơ thể và kích hoạt một phản ứng tiêu diệt kẻ xâm lấn. Tế bào T8 (còn được gọi là tế bào hủy diệt) tấn công trực tiếp kẻ xâm lấn bằng các loại protein đầy uy lực.

_ Người nghệ sĩ cuộc đời

Nhắm mắt lại, thở ra ba lần và đi vào cơ thể bạn bằng bất kỳ lỗ mở nào, tìm đường đi đến lá lách. Thở ra một lần và thấy bạn ở phía trước lá lách như một người nghệ sĩ đang dệt một cái mũ nôi, tay cầm bảng màu và cọ vẽ. Vẽ một cái mặt hồ trên lá lách. Nhìn thấy bạn đang nhìn vào sự hoàn tất của bạn và bắt đầu mỉm cười. Trong khi bạn làm thế, tên hồ cười đáp lại bạn. Miệng của anh ta mở rộng và cái lưỡi dài, to của anh ta thò ra ngoài như một dòng sông đầy các tế bào bạch huyết mà bạn thấy và cảm nhận chúng đang tuôn trào qua dòng máu đến tất cả các phần của cơ thể, đánh tan bệnh tật. Nhìn thấy và cảm nhận các tế bào đó như ánh sáng đang khiêu vũ rất sôi nổi khắp các mạch máu của bạn, nhấn chìm tất cả các kẻ xâm lược từ bên ngoài. Sau khi làm xong việc tại lá lách, nhìn thấy bạn đi về phía tuyến ức. Nhìn thấy tuyến ức như một búp sen 6 cánh đang nở và bạn đang xoa nắn nó nhẹ nhàng bằng những ngón tay trong suốt của bạn. Khi bạn làm như thế, bạn nhìn thấy cánh hoa mở ra và các hạt giống tế bào miễn nhiễm T4 ở trung tâm chảy ra và bay khắp thân thể, đáp xuống mọi nơi và cắm chính nó xuống, tái sinh, chiến đấu và tiêu diệt tất cả quân thù xâm lược. Nhìn thấy toàn thân bạn được kích thích và chuyển động khi các hạt giống màu mở đến. Nhìn thấy và cảm nhận dòng hoóc-

môn tuyến ức chảy xuyên qua các cánh hoa đã nở và qua khỏi chúng như một dòng suối đỏ chảy đến xương dài của bạn, kích thích tủy xương sản sinh ra các tế bào bạch huyết T4 và T8. Nhìn thấy các tế bào này chảy khắp các mạch máu trong xương của bạn và tác động lên dòng máu của bạn. Nghe tiếng gọi của các tế bào, kêu gọi kẻ thù xâm lược ra khỏi chỗ ẩn nấp trong các mô cơ và bộ phận nội tạng rồi tiêu diệt chúng. Nhìn thấy, biết và cảm nhận sức mạnh tràn đầy sinh khí được cung cấp cho bạn qua sự di chuyển của các tế bào này. Rồi bạn mở mắt ra.

BỆNH BẤT LỰC

Tên bài tập: **Bài tập Thánh Gorge và Thoát khỏi mê cung**

Ý định: Phục hồi khả năng tình dục.

Chu kỳ: Một lần mỗi tuần vào cùng một buổi sáng trong tuần trong 5 đến 7 phút, trong 3 tuần.

Bệnh bất lực thường nói đến khả năng của người đàn ông trong việc làm và duy trì sự cương cứng của dương vật. Sự xuất tinh sớm đôi khi cũng được coi là một loại bệnh bất lực. Bệnh bất lực rõ ràng có một thành tố cảm xúc liên quan đến sự ức chế về các vấn đề tình dục, đó là lý do tại sao người ta gọi nó là sự bất lực bắt nguồn từ tâm lý.

Nhiều điều đã được viết về các yếu tố cảm xúc của các vấn đề liên quan đến khả năng giao cấu. Ví dụ, sự giận dữ đối với phụ nữ, hay sợ hãi rằng mình sẽ thực hiện việc đó một cách tồi tệ, có thể có tương quan đến bệnh bất lực. Chỉ cần nói rằng việc khảo sát các vấn đề xã hội / cảm xúc cũng như các vấn đề về thể chất rất có giá trị (các yếu tố về sinh lý hay cơ năng), thì điều đó có tác dụng trong vấn đề này.

_ Bài tập Thánh Gorge

Nhắm mắt lại và thở ra ba lần. Nhìn thấy bạn đi xuống dưới một thung lũng. Gặp ở đó một con quái vật hay một con quỷ ăn thịt người. Lấy bất kỳ vật gì để bạn chiến đấu và đánh bại con quái vật đó. Tham dự vào trận chiến đấu với con quái vật và khi bạn đã chiến thắng rồi con quái vật bị giết, hãy lột da nó. Mang da của nó và leo từ thung lũng lên trên cao. Ở đó, bạn gặp người bạn yêu. Cầm tay người đó và cùng đi về một cây to và nằm xuống bên nhau dưới gốc cây. Nhìn thấy cả hai được bọc trong một cái kén đầy ánh sáng màu xanh da trời và ăn nằm với nhau. Rồi bạn mở mắt ra.

_ Thoát khỏi mê cung

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Nhìn thấy chính bạn đang ở trung tâm của mê hồn trận hay mê cung. Trong khi ở tại trung tâm, bạn hình

dung có một người phụ nữ lý tưởng, hay là người phụ nữ mà bạn đang gần gũi. Tìm đường thoát ra khỏi mê hồn trận, chú ý đến bao nhiêu lần rẽ ngoặt và bao nhiêu hành lang bị bịt kín một đầu. Bạn phải thoát ra và đến với người phụ nữ đó. Sau khi gặp được người đó, hãy cầm tay cô ta và đi đến cạnh một gốc cây to trong một cánh đồng cỏ. Thở đều theo một nhịp điệu như một phần của vũ trụ. Nhìn thấy cả hai được bọc trong một cái kén. Rồi hãy hôn nhau và làm tình với nhau, vừa nhìn thấy và cảm thấy những gì đang diễn ra. Rồi mở mắt ra.

BỆNH DO DỰ

- **Tên bài tập:** **Cái cân và Những chiếc xe đen**
- **Ý định:** Để đưa ra một quyết định
- **Chu kỳ:** Khi cân, một lần và tối đa một phút.

Nghi ngờ là căn nguyên gốc của hầu hết vấn đề khó khăn về cơ thể - tâm trí khi chúng ta đối mặt trong thế giới. Một cách để cho sự nghi ngờ này thể hiện chính nó một cách thường xuyên là trong lúc cần thiết phải ra một quyết định. Nhiều người trong các bạn biết cảm giác thật đau xót và không bao giờ chấm dứt khi phải lưỡng lự trước một quyết định. Bạn nhận thấy rằng khi bạn đang cố phác họa ra câu trả lời, dù cho bao nhiêu là suy luận và

nhiều thông tin được bổ sung, bạn vẫn không đạt được sự chắc chắn về cái mà bạn đang mong đợi - điều bảo đảm rằng mọi việc cuối cùng sẽ đúng. Thật ra, càng nhiều tính toán bao nhiêu thì dường như câu trả lời càng rút xa bấy nhiêu. Thực sự mà nói, trong hầu hết các trường hợp, thì không thể thực hiện được việc tính toán để có những quyết định đúng đắn và làm theo các quyết định đó. Đưa ra quyết định tùy thuộc vào sự sẵn lòng hành động chứ không phải trên sự tích lũy nhiều dữ liệu hơn. Chỉ có hành động mới tạo được sự chắc chắn. Một trong những bài tập tôi thích nhất để đưa ra một quyết định là bài tập **Cái cân**. Nếu bạn bị dính vào hai sự chọn lựa dường như tương đương nhau và muốn quyết định chọn một - như là hai người yêu, hai ý kiến đề xuất việc làm, hai trường học, và v.v. Hãy thử bài **Các chiếc xe đen**.

— Cái cân

Nhắm mắt lại, thở ra ba lần và nhìn thấy bạn đang đứng sau một cái cân bằng vàng có hai đĩa cân bằng vàng. Bạn đang có trong tay một tập giấy trắng. Trên một tờ giấy bạn viết một điều thuận lợi hay một khía cạnh tích cực của một chọn lựa và bạn đặt tờ giấy lên đĩa cân. Tiếp tục viết từng điều thuận lợi hay khía cạnh tích cực của sự chọn lựa này lên từng tờ giấy và đặt lên đĩa cân. Rồi viết một điều thuận lợi hay một khía cạnh tích cực của chọn lựa kia và bạn đặt tờ giấy lên đĩa cân.

Một lần nữa, tiếp tục viết từng điều thuận lợi hay khía cạnh tích cực của sự chọn lựa này lên từng tờ giấy và đặt lên đĩa cân. Hãy nhìn thấy đĩa cân nào nặng hơn và mở mắt ra. Rồi lập tức thực hiện quyết định mà đĩa cân nặng hơn đã chỉ định.

Nếu các đĩa cân tiếp tục cân bằng, xem xét lại một lần nữa để thấy bạn đã ghi được và thêm vào tất cả các thuận lợi tích cực của mỗi bên của vấn đề. Nếu các đĩa cân vẫn duy trì sự cân bằng, điều đó có nghĩa là bạn không sẵn sàng để đảm đương bất luận một điều gì bạn đang quan tâm hay là bạn không muốn tạo ra thay đổi như bạn nghĩ.

— Những chiếc xe đen

Nhắm mắt lại, thở ra ba lần và nhìn thấy bạn đang đi bộ về phía đường cao tốc hai làn xe chạy một chiều. Hai chiếc xe màu đen được kéo đến hai bên bạn, mỗi bên một chiếc. Bạn tự nhiên mở cửa sau của một chiếc và bước vào. Rồi nhìn và thấy ai đang lái xe. Mở mắt ra. Người nào mà bạn nhìn thấy thì đó là quyết định mà bạn sẽ chọn lựa.

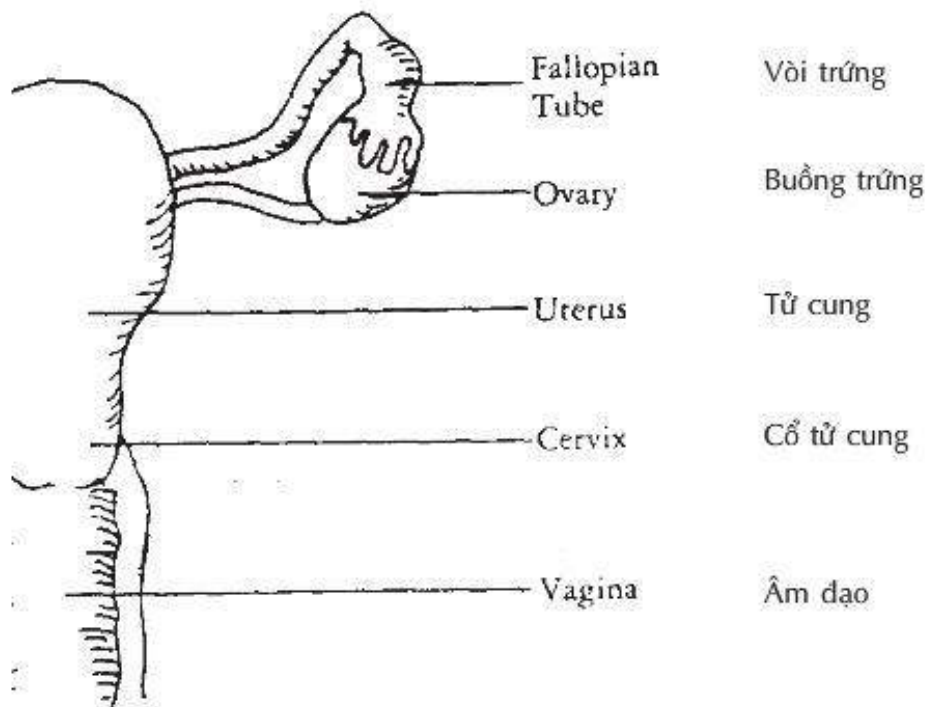
BỆNH KHÓ ĐẬU THAI

Tên bài tập: **Khu vườn màu mỡ**

Ý định: Trở nên có bầu.

Chu kỳ: Một lần mỗi ngày từ hai đến 3 phút. Trong 7 ngày bắt đầu từ khi rụng trứng bất luận bạn đã giao hợp bao nhiêu lần.

Bệnh không thể có thai có thể có liên quan đến cơ cấu thể chất và việc sản sinh hoóc-môn hay do tế bào trứng không thể đi vào ống dẫn trứng một cách thích hợp. Điều này có tương quan với các vấn đề cảm xúc phức tạp. Một điều chắc chắn là những mâu thuẫn trong tư tưởng về việc có con và cảm thấy sự căng thẳng trong hôn nhân là hai vấn đề có thể liên quan đến việc không thể thụ thai. Bài tập sau đây nêu thẳng cả hai khía cạnh thể chất và tâm sinh lý.



— Khu vườn màu mỡ

Nhắm mắt lại, thở ra ba lần và nhìn thấy bạn đi vào một khu vườn đẹp đẽ. Tìm thấy ở đó một

cây và một dòng suối nước chảy. Xuống tắm trong dòng nước, cho phép nước đi vào và làm sạch tất cả các tế bào trứng. Ra khỏi dòng nước và ngồi dưới tán cây tràn đầy ánh nắng chiếu xuyên qua hàng lá. Bầu trời xanh trong. Nhìn lên về phía phải và đưa ra một lời ước hay một lời nguyện cầu về những gì bạn muốn. Thực hiện việc này trong chốc lát.

Rồi gọi người bạn tình vào trong khu vườn và đến với bạn dưới gốc cây. Nằm xuống với anh ta, cầm tay anh ta. Nhìn thấy ánh sáng màu xanh tạo thành một chòm cầu phía trên bạn. Nhìn thấy điều xảy ra với người bạn tình của bạn. Sau đó, đi ra khỏi khu vườn tay nắm tay, ru một đứa con trong nôi ở giữa hai người. Rồi bạn mở mắt ra.

BỆNH MẤT NGỦ

Tên bài tập: **Đào nghịch trong đêm,
Hoa trên sông và Mặt trời lặn**

Ý định: Đi vào giấc ngủ.

Chu kỳ: Vào lúc đi ngủ, lâu mau tùy bạn cho đến khi bạn ngủ thiếp đi.

Tình trạng rối loạn giấc ngủ xảy ra như một khó khăn trong việc thiếp ngủ hay trong việc duy trì giấc ngủ. Có một vài lời khuyên để biết về các khó khăn khi ngủ. Trước hết, chỉ sử dụng giường

để ngủ mà thôi. Đừng ăn trên giường ngủ, đừng đọc sách, xem truyền hình, hút thuốc hay làm bất kỳ việc gì khác trên giường ngủ, ngoại trừ việc ngủ. Khi bạn ra khỏi giường, bật đèn sáng lên. Bệnh mất ngủ là sự xâm phạm của các hoạt động ban ngày vào giai đoạn ngủ, và vì bạn không ngủ được nên đã làm cho giai đoạn này càng giống như ban ngày. Khi bạn có đủ thời gian ban ngày rồi thì tắt hết đèn đi.

Lời khuyên thứ hai: Đừng tham gia vào các ý nghĩ đến với bạn. Xóa sạch chúng đi bằng cách xin bạn tha thứ và biết rằng, ngày mai sẽ mang lại nhiều cơ hội để cải đổi tình huống của bạn. Bệnh mất ngủ thể hiện việc không có khả năng quên đi chuyện ban ngày. Việc không có khả năng này có liên quan đến cảm giác mạnh mẽ về tội lỗi và sự đè nặng của lương tâm. Sự sợ chết cũng được thể hiện bằng sự rối loạn giấc ngủ, vì giấc ngủ tương đương với cái chết. Đôi khi, bệnh mất ngủ được ghi nhận do suy nhược. Sau đây là 3 bài tập.

— Đảo nghịch trong đêm

Khi đang nằm trên giường với đôi mắt nhắm, nhìn thấy bạn đi hết một ngày của bạn theo thứ tự ngược chiều từng sự kiện một. Bắt đầu bằng sự kiện cuối cùng trong ngày và làm nó sống lại bằng quán tưởng. Rồi đến với sự kiện tiếp theo cho đến sự kiện cuối cùng và làm nó sống lại. Tiếp tục theo cách này với thứ tự nghịch đảo cho đến khi bạn

đạt đến thời điểm vừa thức giấc sáng nay. Trải qua từng sự kiện một cách chậm chậm, cố gắng điều chỉnh thái độ và hành xử của bạn trong các tình huống bạn gặp khó khăn. Và nữa, cố gắng chấp nhận điều gì đó cho bạn mà bạn muốn có trong ngày nhưng đã không thể. Nếu bạn đến với cuộc đối thoại phiền toái đã có với ai đó, gọi nhớ cuộc nói chuyện đó đúng được từng từ càng tốt, ngoại trừ một điều là lời nói của người đó do bạn phát ra và những gì bạn nói lại là âm giọng của người đó. Trải nghiệm này sẽ làm bạn thư giãn vì bạn sẽ hiểu những gì người khác trải nghiệm. (Nếu bạn muốn thì ngày mai gọi người đó để xin sửa đổi). Tiếp tục bài tập này cho đến khi bạn ngủ thiếp đi.

_ Hoa trên sông

Khi đang nằm trên giường với đôi mắt nhắm, bạn thấy mình đang nằm trên bờ của một con sông chảy xiết. Chung quanh bạn toàn là hoa. Bạn hãy ngửi hương thơm của hoa. Cầm lấy một bông hoa. Chọn một ý nghĩa vừa đến trong đầu và đặt vào trong một bông hoa. Thả hoa xuống sông, nhìn thấy và nghe tiếng bông hoa được đưa đi xa xuống dưới. Tiếp tục bài tập cho đến khi bạn ngủ thiếp đi.

_ Mặt trời lặn

Ra khỏi giường ngủ. Đi đến một cái ghế ở trong một phòng khác hay ở vị trí khác trong phòng. Bật tất cả các đèn lên. Ngồi vào ghế, nhắm mắt

lại và nhìn thấy bạn đang ở trong một đồng cỏ có mặt trời chiếu sáng trên cao. Nằm xuống, gối đầu trên một đám cỏ và nhìn mặt trời lặn xuống. Nhìn thấy mặt trời từ từ lặn xuống khỏi chân trời. Khi mặt trời đã biến mất và không gian tối lại, nhìn thấy bạn rời khỏi đồng cỏ và đi đến giường ngủ và ngủ. Rồi bạn mở mắt ra, đứng dậy ra khỏi ghế, tắt đèn và lên giường ngủ.

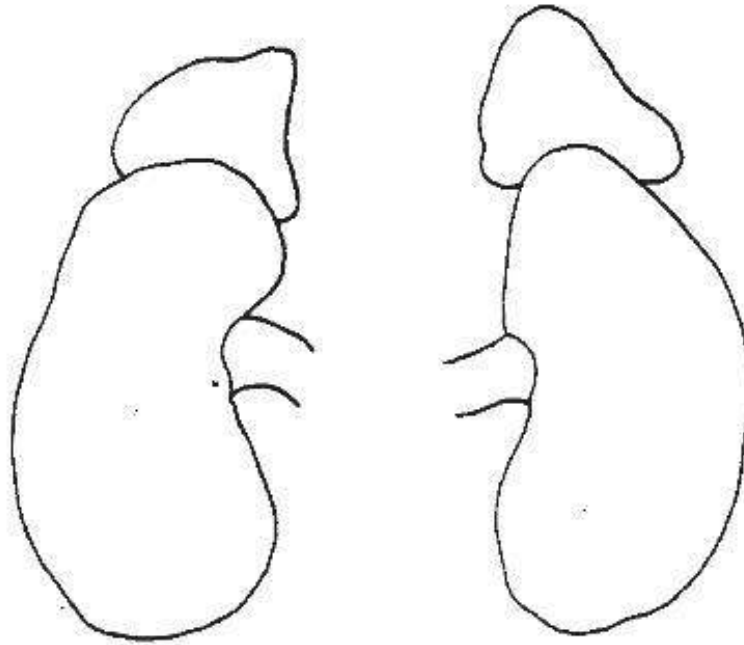
RỐI LOẠN THẬN

• *Tên bài tập:* **Chuồng chim**

Ý định: Chữa bệnh thận

Chu kỳ: Hai hay ba lần trong ngày, trong 3 phút, tập trong 21 ngày và 3 ngày nghỉ. Nếu vấn đề chưa hết được thì hãy tập tiếp bài tập thêm hai chu kỳ 21 ngày tập với 7 ngày nghỉ giữa hai kỳ.

Hai quả thận là cơ quan có hình cái tai lớn ở vùng hông trái và phải. Những phiên toái của thận thường phản ánh việc không có khả năng tạo ra được một quyết định quan trọng trong đời hay là thường xuyên do dự. Bạn càng do dự bao nhiêu thì bạn càng tạo nhiều căng thẳng cho thận bấy nhiêu. Việc áp dụng các bài tập về việc lập quyết định rất có hữu ích cho vấn đề này. Đối với các vấn đề khó khăn riêng về thận thì bài tập sau đây khá hữu ích.



_ Chuông chim

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Nhìn thấy bạn ở trong một cái chuông chim. Các con chim đang bay lượn tự do ở phía trên đầu. Rồi nhìn thấy và cảm nhận bạn như một con chim ó đầy sức mạnh, con chim của trái đất. Thở ra một lần, với bản thân là con chim ó, tưởng tượng chính bạn đang tạo hình một quả trứng to nhất. Cảm nhận quả trứng lớn dần cho đến khi bạn đưa nó vào trong tổ. Ngồi lên nó cho đến khi quả trứng trở thành hoàn hảo. Cảm nhận sự chuyển động của noãn hoàn và con chim non lớn dần lên trong vỏ trứng, càng lúc càng lớn. Trong khi nó lớn lên, nhìn thấy và biết rằng các quả thận của bạn đang lành bệnh. Rồi bạn mở mắt ra.

THAI KHÔNG ĐẢO CHIỀU (XOAY BÀO THAI)

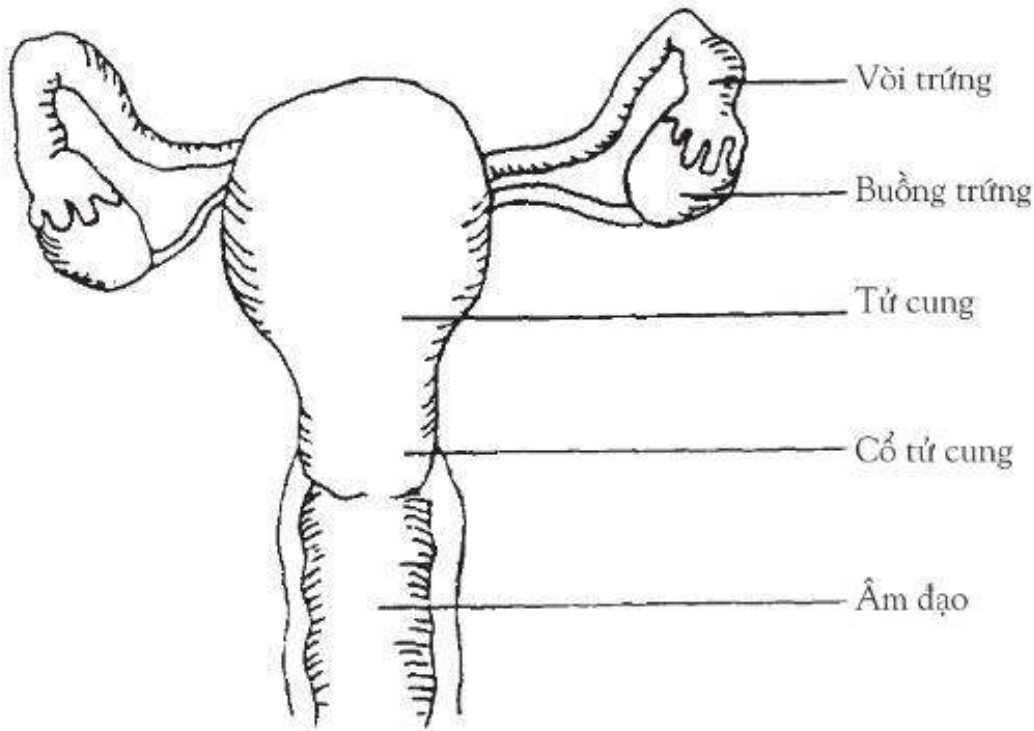
Tên bài tập: Xoay thai

Ý định: Xoay chiều bào thai trong tử cung của bạn.

Chu kỳ: Khi cần, một lần, trong 3 phút. Lặp lại một lần nếu cần.

Xoay thai là một thuật ngữ y khoa nói về việc xoay chiều của bào thai trước khi sinh ra. Quan điểm y học thường cho rằng cơ thể ảnh hưởng đến trạng thái tâm trí và cảm xúc - rằng các quá trình thể chất tạo ra các tác động tâm trí. Quan điểm này cũng sử dụng trong việc điều trị, lúc đó, thuốc men không chỉ sinh ra các tác động tâm trí mà còn được nghĩ rằng sẽ chữa được các rối loạn cảm xúc. Về lý luận, điều tiếp theo là sự đảo ngược cũng là thật - tâm trí có thể sinh ra những thay đổi thể chất. Tôi đã sưu tập được rất nhiều trường hợp lâm sàng cho thấy năng lực vô tận mà các chức năng tâm trí của chúng ta có trong việc gây ảnh hưởng đến thể chất và cảm xúc.

Theo kinh nghiệm của tôi, chẳng có trường hợp nào gây ấn tượng mạnh mẽ như trường hợp hai người phụ nữ đã thành công trong việc xoay bào thai trong tử cung của họ bằng việc quán tưởng. Cả hai đều có thai đến tháng thứ tám. Người ta đã nói với họ rằng họ sẽ đẻ ngược vì thai



nhì không xoay được. Với bài tập xoay thai, họ đã thành công trong việc mà y học cho là không thể làm được. Niềm tin có thể xoay chuyển thai nhi cũng như xoay chuyển núi non. Đừng để người ta nói khác đi.

_ Xoay thai

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần và đi vào cơ thể của bạn bằng bất kỳ lỗ mở nào (hoa khứu) trên người bạn. Cầm đèn trên tay và tìm đường đi đến tử cung của bạn. Thận trọng khi vào trong tử cung qua cổ tử cung, và tìm thấy bào thai.

Rồi nhẹ nhàng và thận trọng xoay thai nhi cho đúng vị trí, đầu quay xuống dưới hướng về đường sinh nở. Chú ý đến cảm giác nếu có trong khi bạn làm công việc này. Một cảm giác đau, nếu có, sẽ nói cho bạn biết rằng bạn đang thành công. Rồi ra khỏi thân thể bằng đúng chính con đường bạn đã đi vào - lùi từ tử cung đến cổ tử cung và ra khỏi thân thể bằng con đường đã đi vào. Khi bạn đã ở ngoài thân thể rồi thở ra một lần và mở mắt ra. Trong ba ngày tiếp theo, đi vào trong tử cung và kiểm tra nó để thấy, bằng gương tượng, thai nhi đã xoay chuyển hay chưa. Trong vòng một tuần lễ tập luyện, bạn hãy đến bác sĩ kiểm tra. Nếu thai nhi vẫn chưa xoay đúng vị trí, cố gắng tập một lần nữa - lần này, sự thuyết phục sẽ cao hơn.

BỆNH BẠCH CẦU

Tên bài tập: **Hình Bóng thiêng liêng**

Ý định: **Chữa lành bệnh bạch cầu**

Chu kỳ: **Hai lần mỗi ngày, trong một đến 3 phút, trong 7 ngày**

Bệnh ung thư tủy xương này đều tác động đến người trẻ cũng như người già. Một vài liệu pháp hóa trị có hiệu quả đã được phát huy để điều trị căn bệnh này và dường như căn bệnh ung thư này có một tốc độ phục hồi nhanh hơn các hình thức ung thư khác.

Tôi đã gặp hai người trong các chuyến đi của tôi, những người tự nguyện cho tôi xem các báo cáo chứng minh rõ ràng và bất thường về những kinh nghiệm của họ với bệnh bạch cầu. Nằm trên giường, mỗi người nhìn thấy chính mình rời khỏi thân thể và nhìn thấy cơ thể siêu thực đi lên góc trên xa của căn phòng và nói với thân xác đang nằm trên giường rằng nó sẽ tốt và không phải lo lắng nữa. Sau đó, cơ thể siêu thực quay hướng lên trên và cầu nguyện ơn trên giúp đỡ chữa lành thân xác đang nằm trên giường. Rồi cơ thể siêu thực quay lại nhập vào trong thân xác.

Trong vòng từ 24 giờ đến 48 giờ tiếp theo, cả hai người đều có tình trạng bạch cầu sáng sủa hơn. Sau đó ít lâu, người vợ và em gái của người đàn ông tuổi khoảng 30 đang bị bệnh bạch cầu cấp tính đến gặp tôi và nhờ giúp đỡ. Người đàn ông đó đang nằm trong bệnh viện và vị bác sĩ đang chữa trị cho ông ta bảo gia đình về lo hậu sự. Tôi đề nghị bài tập **Hình bóng thiêng liêng** cho người vợ và em và bảo toàn bộ gia đình tập hợp tại phòng bệnh để xem cơ thể siêu thực của anh ta rời khỏi thân xác, đi đến góc trên xa của căn phòng, nói rằng anh ta sẽ ổn và rồi quay lại cầu nguyện ơn trên phù hộ chữa trị cho anh ta. Họ đã có ở đấy nhìn thấy cơ thể siêu thực quay lại với thân xác. Người đàn ông đó thì lại không muốn tham gia vào bài tập này, vì thế, ông ta nằm im lặng trên giường trong khi cả nhà đang quán tưởng quanh

anh ta. Trong vòng 24 đến 48 giờ, bệnh trạng của ông ta thể hiện sự cải thiện đáng kể. Trong một tuần, anh ta được xuất viện vì đã phục hồi.

— Hình bóng thiêng liêng

Nhắm mắt lại và thở ra ba lần, Nhìn thấy cơ thể siêu thực của bạn ra khỏi thân xác của bạn và đi đến góc cao trên của căn phòng nơi tiếp giáp giữa trần nhà và tường. Để cơ thể siêu thực nói với thân xác của bạn rằng mọi việc đều ổn. Rồi để cơ thể siêu thực quay lên và cầu nguyện ơn trên chữa lành thân xác. Sau đó, đưa cơ thể siêu thực về lại với thân xác và mở mắt ra.

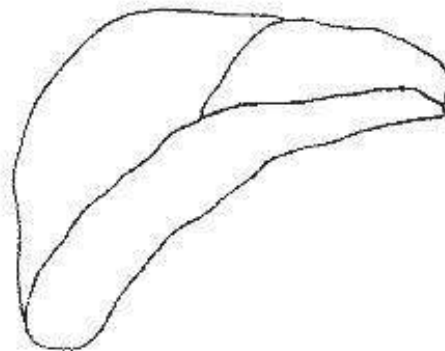
RỐI LOẠN CHỨC NĂNG GAN

Tên bài tập: **Gương soi**

Ý định: Chữa lành bệnh gan

Chu kỳ: Hai lần mỗi ngày trong một đến hai phút, trong sáu chu kỳ 21 ngày tập với bảy ngày nghỉ ở giữa. Nhờ bác sĩ kiểm tra xem có tiến triển gì không, xem gan có giảm kích thước hay không. Bác sĩ sẽ yêu cầu xét nghiệm một loạt các chức năng gan để xác định sự tiến triển của bạn. Nếu cần, tập luyện thêm trong 3 chu kỳ 21 ngày tập và 7 ngày nghỉ.

Gan là trung tâm giận dữ (cũng giống như tim là trung tâm yêu thương). Gan cũng được ghi nhận là trung tâm cảm xúc nói chung. Đối với sự giận dữ, sự tha thứ là liều thuốc hữu hiệu chữa trị bệnh rối loạn gan. Khi có vấn đề với gan, bạn hãy nói với ai đó là bạn tin vào các cảm giác mà bạn đang trải nghiệm. Bài quán tưởng sau đây cung cấp lực đẩy cần thiết cho chữa lành các rối loạn chức năng gan.



_ Gương soi

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần và nhìn thấy gan của bạn như một tấm gương phẳng lý bóng mượt phản chiếu các cảm xúc đang bị dồn nén của bạn. Dùng tay trái của bạn quét sạch chúng về phía trái. Lật lá gan lại, và trên mặt dưới của nó, trong tấm gương, nhìn thấy các cảm xúc của bạn đã được cấu trúc mới lại. Rồi mở mắt ra.

CẢM GIÁC ĐƠN ĐỘC

Tên bài tập: **Sa mạc hoang vu và Đảo hoang**

Ý định: Vượt qua sự cô đơn.

Chu kỳ: Hai lần mỗi ngày, tối đa 5 phút, trong 21 ngày

Cảm giác được trải nghiệm thông thường này không cần phải nói tử mỉ ngoài việc nó có tương quan với những trở ngại gắn liền với các trải nghiệm tuổi thơ, việc không buông xả được những trở ngại đó khi bước hẳn vào cuộc sống người trưởng thành. Cảm giác cô độc là một trở ngại thực sự trong đời, vì thế, chúng ta hãy cố gắng không cần biết đến nó.

— Sa mạc hoang vu

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Nhìn bạn đi vào trong sa mạc. Bạn chỉ có một mình, không mang theo đồ dùng. Nhìn thấy những gì đang xảy ra quanh bạn. Thở ra một lần. Nhìn vào hình ảnh đang đến với bạn từ phía xa, nhìn thấy đó là ai khi người đó đến gần. Nhìn thấy bạn có muốn đi cùng người đó không hay bạn vẫn thích tiếp tục đi một mình. Nếu bạn muốn đi cùng với nhân vật đó thì người đó sẽ khuyên bạn điều gì? Nếu không, tiếp tục đi một mình cho đến khi bạn muốn quay trở lại và trở về trên cùng con đường

vừa đi qua. Nếu bạn đi với nhân vật đó và nhận lấy lời khuyên thì bạn có thể quay lại cùng một con đường. Khi bạn quay lại, biết rằng sự đơn độc của bạn đã biến mất. Rồi bạn mở mắt ra.

_ Đảo hoang

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần và nhìn thấy bạn đang ở trên một hòn đảo cô lập, hoang vắng. Bạn chỉ có một cái áo sơ mi hay một tấm vải và bạn đã treo nó trên ngọn cây rất cao để làm tín hiệu báo cho tàu bè hay máy bay đi qua biết. Nhìn thấy những gì bạn làm trong khi đi quanh đảo. Sau khi chấm dứt, bạn nhìn thấy một chiếc thuyền hay máy bay đến. Nhìn thấy bạn về với thế giới văn minh - chuyến đi của bạn từ đảo hoang đến chiếc máy bay hay chiếc thuyền và rồi về đến nhà. Trong khi bạn trở về, biết rằng nỗi cô đơn của bạn đã biến mất. Mở mắt ra.

ĐƠN NHÂN (BỆNH TÌNH YÊU)

Tên bài tập: **Kiểm sĩ trắng, Người bảo vệ thân tình và Đại bàng trắng** (tất cả đều hữu dụng trong việc kích thích hệ thống miễn dịch)

Ý định: Thoát khỏi bệnh tình yêu

Chukỳ: Một lần mỗi ngày, trong 3 phút, trong 7 ngày cho mỗi bài tập - tổng số là 21 ngày.

Mononucleosis, “bệnh do hôn nhau” có đặc tính là từng cơn mệt mỏi, rã rượi mà không có nguyên nhân rõ rệt. Các thời kỳ suy nhược khác nhau cũng có tương quan với nó. Bệnh này dường như được truyền chủ yếu khi người ta hôn nhau, vì thế nó có tên gọi phổ thông là thế. Bệnh này xảy ra phổ biến trong giới trẻ, và cũng như nhiều bệnh khác nghiêm trọng hơn, nó thường có những biểu hiện trước nhất sau khi mọi việc khác đã được loại trừ. Người ta chưa khám phá được cách điều trị y khoa rõ ràng cho loại bệnh này, ngoại trừ vài tuần nằm nghỉ ngơi trên giường. Chế độ chữa trị sau đây cần được thực hiện trong giai đoạn 3 tuần.

_ Kiểm sĩ trắng - Tuần thứ nhất

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Những kiểm sĩ trắng phải chiến đấu với một đạo quân chiến binh đang chiếm giữ một thành trì. Sau khi đẩy được toán quân kia ra ngoài, các kiểm sĩ còn phải chiến đấu một lần nữa đánh thắng toán quân kia khi chúng tiến chiếm lại thành trì. Rồi bạn mở mắt ra.

_ Người bảo vệ thân tình - Tuần thứ hai

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Nhìn thấy những đốm trắng trên da của con báo. Nhìn thấy bạn đi

vào trong da thịt của một con báo. Tay chân của bạn đã được che phủ hoàn toàn bởi bộ da. (Những ai trong số các bạn đã từng bị giải phẫu hay bị thương có thể nhìn thấy bộ phận hay khu vực trở lại hình thể ban đầu không có sẹo của chúng). Nhìn thấy, cảm nhận, sửa chữa và đặt lại vị trí hoàn hảo tất cả các đốm trắng chưa được hoàn hảo. Làm cho chúng trở nên trắng và tròn một cách hoàn hảo bằng cách trồng những sợi lông chung quanh nó để làm cho nó có hình thức hoàn hảo. Khi da báo đã hoàn hảo, cảm thấy chính bạn đã khỏe mạnh hoàn toàn và chậm chậm nổi lên khỏi lớp da. Rồi bạn mở mắt ra.

_ Đại bàng trắng - Tuần thứ ba

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Hãy làm một con chim đại bàng trắng trên trời cao. Phát hiện một sự chuyển động trên mặt đất và biết được đó là một con báo đốm nhỏ. Bỏ nhào xuống và giết chết con báo đốm nhỏ rồi tha nó bay về tổ làm thức ăn cho các con chim đại bàng của bạn. Rồi phát hiện ra hai con báo đốm nhỏ trên mặt đất. Bỏ nhào xuống và với móng vuốt của mình quắp lấy các con báo đốm về tổ. Từng ngày lặp lại, đem hai con báo đốm nhỏ về tổ làm thức ăn. Rồi bạn mở mắt ra.

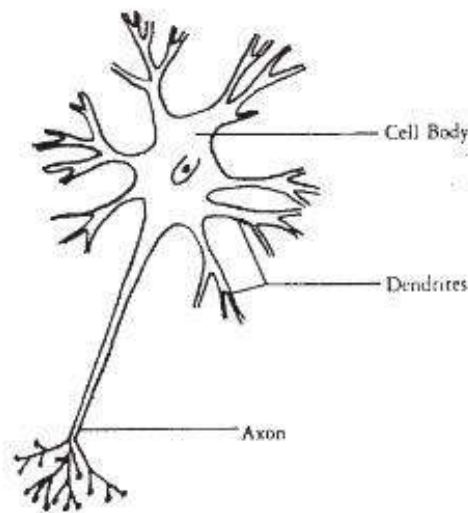
ĐA XỔ CỨNG

Tên bài tập: Thang ánh sáng

Ý định: Chữa lành hệ thần kinh

Chu kỳ: Sau mỗi hai đến 3 giờ, lúc thức, trong 9 chu kỳ 21 ngày tập và 7 ngày nghỉ. Trong mỗi chu kỳ

Bài tập quán tưởng này là một ví dụ về việc kỹ thuật quán tưởng đã có tác động như thế nào đến hệ thần kinh nói chung. Khi hệ thần kinh của bạn bị tổn hại, thường thì chỉ một phần của hệ thống bị tổn hại vì thế các phần khác vẫn còn hoạt động theo chức năng. Các phần còn hoạt động này phải được kích thích bởi việc mường tượng, vì sự hoạt động được đẩy mạnh ở đây sẽ đẩy mạnh sự hoạt động trong những phần bị tổn hại. Có một cơ cấu tiếp sức trong hệ thần kinh nhờ đó xung động được chuyển từ trên xuống dưới và ngược lại. Cũng như từ trái sang phải và ngược lại. Sự kích thích bởi quán tưởng có thể đến, ví dụ: Bằng ánh sáng nhắm vào thần kinh, tại đó phát sinh ra một cảm giác hay cảm nhận nào đó. Dĩ nhiên là các loại kích thích bằng hình ảnh khác cũng có thể được áp dụng. Đừng buông trôi hy vọng và đừng tin rằng bệnh liệt là một căn bệnh không có hy vọng chữa lành. Điểm mấu chốt trong việc tập trung vào các bài tập mường tượng chữa hư hại hệ thần kinh là hệ trục trên - dưới, trái - phải của cơ thể.



Ví dụ, nếu một bệnh nhân bị tổn hại thần kinh ở chân phải, chúng ta có thể tác động lên các thần kinh khỏe mạnh ở tay trái. *Cẳng chân phía dưới được phản chiếu bởi cẳng tay phía trên ở phía đối diện - trên - dưới, phải - trái.* Hoàn cách mô là điểm chia. Nếu bạn đặt phần trên của thân thể lên phần dưới, sử dụng hoàn cách mô làm điểm giữa thì có một sự đối xứng hầu như hoàn hảo. Ví dụ: các ngón tay và các ngón chân khớp với nhau, cổ tay và cổ chân cũng vậy, cùi chỏ và đầu gối, vai và hông và cứ thế. Hãy nhớ trong đầu sơ đồ trên dưới - phải trái khi bạn xem xét hình ảnh dùng cho hệ thần kinh bị tổn hại. Sau đây là bài tập đặc biệt cho bệnh đa xơ cứng. Điều quan trọng cần biết là trong bệnh đa xơ cứng, các tế bào bạch huyết, nó sẽ tấn công bất kỳ chất nào được nhìn nhận là kẻ xâm lược, lại không nhận biết được vì lớp bao bọc tủy xương đang che phủ dây thần kinh và vì thế các tế bào bạch huyết lại sai lầm khi tấn công và tiêu diệt nó.

— Thang ánh sáng.

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Ra lệnh về phía trong cho cơ thể bạn (hay bất kỳ loại thuốc nào bạn đang dùng) sản sinh ra tất cả các chất chữa trị của nó. Cảm nhận và cảm thấy các chất đó đang tiết ra. Thở ra một lần và nhìn thấy tất cả các dây thần kinh đang được nuôi dưỡng bởi các chất liệu đó. Thở ra một lần và nhìn thấy, cảm nhận tế bào triệt hạ T - một loại tế bào bạch huyết có liên quan trực tiếp đến hệ miễn nhiễm - đang dạy cho các tế bào bạch huyết phân biệt bạn (lớp bao bọc tủy xương) với kẻ thù (vi khuẩn). Cảm nhận và nhìn thấy điều này đang xảy ra dọc tuyến cột sống, từ dưới lên trên và lên đến não, giống như một cái thang ánh sáng sáng lóa đang gửi các tia năng lượng điện đi khắp cơ thể. Thở ra một lần, nhìn thấy và cảm nhận các dây thần kinh đang được bơm đầy tủy sống từ não xuống đến phần dưới của cột sống, nhìn thấy năng lượng chảy xuống như một thác nước trắng vàng óng. Rồi mở mắt ra.

CHUỘT RÚT (CO THẮT CƠ)

Tên bài tập: **Những ngón tay trong suốt và bài tập nước đá**

Ý định: Làm giảm co thắt các cơ.

Chu kỳ: Khi cần, sau mỗi 15 đến 30 phút, trong hai đến 3 phút cho đến khi sự co thắt cơ biến mất.

Sự căng cứng và co thắt cơ xảy ra thường xuyên và có tính đều đặn ở nhiều người với nhiều lý do khác nhau, về bản chất có thể do cảm xúc hay cơ năng. Bạn cần nhìn ra liệu có tình huống về cảm xúc hay hoàn cảnh xã hội đang diễn ra khi bệnh co thắt cơ xảy ra. Bất luận lý do gì, sự co thắt cơ cần phải được quan tâm ngay lập tức. Sau đây là hai biện pháp nhanh chóng để thực hiện.

_ Các ngón tay trong suốt

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần và bắt đầu bằng quán tưởng của mình, xoa bóp các cơ bằng các ngón tay trong suốt của mình. Trong khi làm thế. Cảm nhận dòng máu chảy qua các cơ và nhìn thấy ánh sáng từ phía trên ngập tràn các cơ. Trong khi xoa bóp. Nhìn thấy các cơ dãn ra trong khi bạn gỡ các tao và nới lỏng các nút thắt. Biết rằng khi ánh sáng điền đầy các cơ thì máu chảy tự do qua các cơ, các cơ giãn dài và không còn bị co thắt nữa. Rồi bạn mở mắt ra.

_ Bài tập nước đá

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần và nhìn thấy cơ của bạn được bọc trong một khối nước đá. Nhìn thấy nước đá tan chảy, biết rằng trong khi nó tan ra thì các cơ được thư giãn. Sau khi nước đá chảy hết thành nước, mở mắt ra, biết rằng cơn co thắt đã hết.

BỆNH BÉO PHÌ

• **Tên bài tập: Soi gương**

Ý định: Giảm cân, trở nên thon thả.

Chu kỳ: Khi bạn muốn giảm cân, thực hiện bài tập trong một đến hai phút.

Tên bài tập: Cấu trúc lại cơ thể

Ý định: Giảm cân, trở nên thon thả.

Chu kỳ: Bài tập được thực hiện từ hai đến 30 phút, trước mỗi bữa ăn tối đa một phút, trong 3 chu kỳ 21 ngày tập và 7 ngày nghỉ ở giữa. Trong suốt chu kỳ hai và 3 bạn cũng áp dụng bài tập ngay trước lúc chuẩn bị ăn. Bạn có thể ngừng bài tập ngay khi bạn đạt được thể hình như ý muốn.

Dường như là có nhiều vấn đề về cảm xúc đan kết với chuyện béo phì. Vấn đề này được trải nghiệm như sự mất hạnh phúc cam nín kết hợp với niềm tin về sự khan hiếm trong cuộc đời. “Sự sống còn” là một vấn đề ở đây vì bạn tin rằng sự khan hiếm sẽ dẫn đến đói khát và chết. Bạn cảm thấy bị thiếu thốn dưỡng chất và không làm cho các nhu cầu của bạn được mọi người biết một cách rộng rãi. Bạn phản ứng điều này bằng cách ăn quá nhiều.

Nỗ lực riêng của bạn là yếu tố then chốt đối với sự thành công của bất kỳ chế độ giảm cân nào. Bài tập quán tưởng có thể giúp bạn phân loại các cảm xúc tương ứng với việc không thỏa mãn về trọng lượng của bạn.

Các bài tập này có thể được áp dụng cùng với các chế độ giảm cân khác mà bạn có thể đang ứng dụng, hay bạn có thể áp dụng độc lập, đặc biệt khi các cách kia đã thất bại.

— Soi gương

Một khía cạnh quan trọng trong việc giảm cân là duy trì hình ảnh của người hay cái gì đó mà bạn muốn giống như thế khi trọng lượng đã giảm.

Hình dung bạn đang đứng trước gương soi, nhìn thấy ở đó, bạn gầy hơn và rồi nhìn thấy bạn đi vào trong gương và hòa lẫn với hình ảnh đó. Chú ý đến cảm nhận bạn trải nghiệm được. Ra khỏi gương soi, đứng trước nó một lần nữa và dùng tay phải đẩy hình ảnh đó ra khỏi gương soi, về phía phải. Mỗi lần bạn ngồi xuống để ăn, hay vài phút trước đó, hãy nhìn thấy hình ảnh mà bạn muốn được như thế. Bạn có thể muốn vẽ ra hình ảnh đó trên một tờ giấy và treo nó ở nơi mà bạn thường xuyên nhìn thấy. Thậm chí bạn cũng có thể muốn mang nó theo mình khi xa nhà trong một khoảng thời gian dài.

Việc nhìn vào hình ảnh này trong chốc lát sẽ làm ý định của bạn thêm vững vàng.

— Cấu trúc lại cơ thể

Mục đích của bài tập này là chuyển tầm quan trọng của việc giảm cân sang việc chuyển đổi hình dáng của cơ thể bạn. Khi bạn tái cấu trúc, thường thì bạn cũng giảm cân theo. Vẽ một bản vẽ về chính mình, ghi rõ kích thước những phần bạn muốn thay đổi.

Khoảng từ 20 phút đến 30 phút trước bữa ăn, ngồi lên một chiếc ghế và hình dung tất cả 4 điểm xa nhất của cơ thể có thể xếp lại được (các đầu ngón tay và ngón chân). Nhìn thấy các ngón tay, ngón chân xếp vào các bàn tay, bàn chân, xếp vào trong các cổ tay, cổ chân, xếp vào trong cẳng tay, cùi chỏ và cẳng chân, đầu gối, xếp vào trong cánh tay và vai, đùi và hông. Tất cả xếp vào đến bụng dưới hoành cách mô và gặp nhau ở đó. Điều này được thực hiện khi bạn nhanh chóng hít hơi vào thật sâu. Khi thở ra, nhìn thấy khói xám bay ra và trôi giạt mất trong không khí. Thực hiện bài tập này ba lần thật nhanh khi bạn hít vào. Sau đó, đứng dậy ra khỏi ghế và đứng cạnh một bức tường. Nhìn về phía bắc rướn người trên các ngón chân và rướn hai tay lên trời. Rồi xoay người một phần tư vòng về phía phải, một lần nữa rướn người trên các ngón chân và rướn tay phải lên trời. Quay thêm một phần tư vòng nữa và rướn

người trên các ngón chân và rướn hai tay lên trời. Quay thêm một phần tư vòng nữa và với người trên các ngón chân và với tay trái lên trời. Lặp lại quy trình trên thêm hai lần nữa. Thực hiện bài tập trong một tuần.

Trong tuần thứ 2, tiếp tục bài tập của tuần thứ nhất và thêm phần sau đây: Khi bạn ngồi vào bàn ăn, nói với chính mình về thực đơn mà bạn sắp ăn. Rồi nói với cơ thể bạn hãy ăn món thực sự cần và vứt bỏ những gì không cần. Thực hiện điều này cho tất cả các bữa ăn trong hai tuần sau.

Trong tuần thứ 3, thêm khoảng 20 đến 30 phút trước khi ăn, sau khi thực hiện bài tập xếp gập và vươn dài, ngồi vào ghế, nhắm mắt lại, hít vào và uốn cong người từ hông, đưa hai chân lên và rướn chân trong khi bạn duỗi hai tay trước mặt. Khi thở ra, nhìn thấy tay và chân bạn vươn xa, xa khỏi trước mắt bạn và chạm vào một cấu trúc ở rất xa. (ví dụ, bạn đang ngồi ở thành phố New York, nhìn thấy các đầu ngón tay, ngón chân vươn dài qua sông Hudson, chạm vào tòa nhà nào đó phía New Jersey. Rồi thư giãn. Lặp lại phần này của bài tập thêm hai lần nữa.

Sau tuần 3, dừng bài tập trong 7 ngày và đo đạc những phần bạn muốn thay đổi. Nếu bạn vẫn chưa thành công thì lặp lại bài tập này thêm hai chu kỳ 21 ngày tập và 7 ngày ngừng. Sau đó, tiếp tục thực hiện bài tập nếu thấy cần trong nhiều chu kỳ để đạt cho được thể hình mong muốn.

BỆNH TƯ TƯỞNG MA ÁM

- **Tên bài tập: Nghĩ về thức ăn và Công tắc đèn**
- **Ý định: Điều khiển kiểm soát các suy nghĩ ma ám.**
- **Chu kỳ: Hàng ngày khi cần, trong vài giây.**

Một vài người trong chúng ta không thể kiểm soát được sự bày tỏ của tâm trí và chúng ta thấy chính mình bị thu hút bởi vô số tư tưởng dường như không chấm dứt được, những tư tưởng làm rối bời tâm trí, dễ gây ra lầm lẫn và hiển nhiên nhiều loạn hoàn toàn. Trong từ vựng tâm lý học, tình huống này được gọi là suy nghĩ *ma ám*. Dường như đó là một con quỷ nhỏ nào đó đã vào bên trong đầu và tước quyền điều khiển con tàu suy tưởng. Sau đây là hai bài tập quán tưởng có thể giúp bạn duy trì sự điều khiển con tàu. Cần phải chú ý rằng không có bài nào trong số hai bài này đòi hỏi việc thở ra đặc biệt khi áp dụng chúng.

_ Nghĩ về thức ăn

Nhắm mắt lại. Nhìn thấy mỗi tư tưởng như là một con sâu. Dùng sâu đó làm mồi trao cho chim bay đến rồi bay đi tha theo con sâu. Thực hiện việc đó một cách nhanh chóng. Rồi mở mắt ra.

_ Công tắc đèn

Nhắm mắt lại. Nhìn thấy một công tắc đèn màu đỏ trong nửa bán cầu não của bạn. Tắt công tắc để dừng dòng suy nghĩ của bạn. Rồi mở mắt ra.

ĐAU ĐÓN

Tên bài tập: **Chuyển đi không đau đón.**

Ý định: Chặn đứng cơn đau.

Chu kỳ: Sau mỗi 10 đến 15 phút, trong 3 đến 5 phút cho đến khi cơn đau giảm xuống

Tên bài tập: **Đổi xử tốt với cơn đau.**

Ý định: Chặn đứng cơn đau.

Chu kỳ: Sau mỗi 10 đến 15 phút, trong hai đến 3 phút cho đến khi cơn đau giảm xuống

Tên bài tập: **Nhìn qua kính lúp, Xử lý cơn đau, và con chim giúp đỡ**

Ý định: Chặn đứng cơn đau.

Chu kỳ: Sau mỗi 5 phút, trong một đến hai phút cho đến khi cơn đau giảm xuống

Tên bài tập: **Phóng vào vũ trụ**

Ý định: Chặn đứng cơn đau đầu.

Chu kỳ: Sau mỗi 5 phút, trong một đến hai phút cho đến khi cơn đau giảm xuống

Tên bài tập: **Làm trống hốc răng**

Ý định: Chặn đứng cơn đau răng.

Chu kỳ: Sau mỗi 5 phút, trong một đến hai phút cho đến khi cơn đau giảm xuống

Đau đớn là cơ cấu quan trọng trong các chức năng của thân thể chúng ta. Nó báo động cho chúng ta về sự hiện diện của một phiền toái nào đó. Với nghĩa này, nó không chỉ là “đối thủ”, kẻ thù mà chúng ta tin tưởng rằng phải chặn đứng bằng mọi giá mà còn là một người mang thông điệp, một người thầy của mọi loại thông báo về sự nguy hiểm nào đó. Trong tiếng Anh, từ gốc của chữ “đau đớn” có nghĩa là *sự trừng phạt*; Trong tiếng Phạn, nó có nghĩa là “*sự thanh lọc*”.

Như tôi đã giải thích ở phần trước, khi bạn yêu cầu có một hình ảnh để thể hiện một cảm xúc hay sự cảm nhận thì hình ảnh thường đến thật nhanh. Và điều này thì chẳng có điều gì hiển nhiên, rõ ràng hơn khi làm việc với cơn đau.

Tôi đưa ra đây 5 bài tập cho các cơn đau thông thường, một dùng khi đau đầu, và một dùng khi đau răng. (Trong trường hợp đau răng, bạn cần gặp bác sĩ nha khoa để xác định nguyên nhân. Nếu bệnh đau đầu của bạn cứ tiếp diễn, hãy đến gặp bác sĩ).

Tìm một bài tập hay bài tập hỗn hợp làm giảm đau. Sau khi bạn thực hành, hãy dành một thời gian để xem cơn đau đã hết chưa. Dành 5 đến 10 phút để xác định điều này. Ở giữa tất cả những điều này, nhất định phải cố tìm cho được ý nghĩa về cơn đau. Có phải là sự trừng phạt, tội lỗi nào đó, thông điệp nào đó? Đối với đau răng, cố tìm

thấy bất cứ một sự mất mát tức thời mà bạn phải chịu đựng. Nếu bạn không tìm được điều gì, bạn có thể tiếp tục thực hành giảm đau. Nếu bạn tìm được điều gì đó thì sẽ xảy ra một trải nghiệm để học hỏi thêm. Hiểu thấu đáo các thông điệp này và trực tiếp đối mặt với chúng. Bạn có thể lập tức nhận thức được rằng một quyết định hay hành động nào đó trong đời cần được đưa ra. Đừng ngần ngại do dự khi thực hiện điều đó.

— Chuyển đi không đau đớn

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Nhìn thấy chỗ đau đớn. Sau khi nhìn thấy nó, tìm thấy chính bạn đang đi vào trong cơ thể tay cầm một cái lon bằng vàng chứa dù nóng vàng óng. Mở đường đến tại chỗ đau. Cầm ngọn đèn và kiểm tra từng góc cạnh của cơn đau. Rồi đổ dù vàng óng nóng đó lên chỗ đau, phủ tràn lên nó. Nhìn thấy cơn đau tan hòa thành một điểm vàng óng. Quay quanh và nhìn thấy các tia vàng óng chứa đầy sức khỏe và sự khỏe khoắn chảy từ điểm này đến khắp mọi phần thân thể. Rồi bạn ra khỏi thân thể bằng con đường đã đi vào, biết rằng cơn đau đã hết. Rồi bạn mở mắt ra.

— Đối xử tốt với cơn đau

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Nhìn thấy chỗ đau đớn. Sau khi nhìn thấy nó, bạn biết rằng mình có thể đối xử tốt với nó bằng cách đi vào trong và ngồi ở trung tâm chỗ đau. Ngồi đó và

đừng than phiền về nó. (Với từ “than phiền”, tôi muốn nói đừng gán cho nó các thuộc tính “Kinh khủng, khủng khiếp, ghê quá”; Nói các khác, đừng gán cho nó bất kỳ một tên gọi có tính chất tiêu cực). Rồi bạn mở mắt ra.

_ Nhìn xuyên kính lúp

Nhắm mắt lại. Thở ra. Nhìn thấy chỗ đau đốn. Nhìn nó từ mỗi góc cạnh qua một cái kính lúp, rồi làm sạch nó bằng cách gạt nó về phía trái. Rồi bạn mở mắt ra.

_ Xử lý cơn đau

Nhắm mắt lại. Thở ra một lần. Nhìn thấy chính bạn có đôi tay chắc khỏe to lớn. Với đôi tay to lớn của mình, bạn lấy cơn đau ra và ném nó đi mất. Rồi bạn mở mắt ra.

_ Con chim giúp đỡ

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Nhìn vào con chim. Yêu cầu nó mang cơn đau của bạn đi cho rồi. Nhìn thấy nó mổ vào chỗ đau và bay đi mang theo các mẫu đau đốn. Khi tất cả các mẫu đau đốn đã được mang đi hết, bạn mở mắt ra.

_ Phóng vào vũ trụ (chữa đau đầu)

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. và thấy chính mình đang đặt các điểm đau đốn vào tên lửa phóng ra khỏi đầu và biến mất trong vũ trụ. Rồi mở mắt ra.

— Làm trống ổ chân răng (Chữa đau răng)

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Nhìn thấy bạn nhẹ nhàng đẩy cái răng đau ra ngoài (Sử dụng mức độ mạnh mẽ nào bạn muốn để đẩy cái răng ra ngoài). Thở ra một lần và cảm thấy không khí tràn vào trong ổ răng đang phô bày nướu và các dây thần kinh. Thở ra một lần và nhẹ nhàng đặt cái răng trở lại chỗ của nó, biết rằng nó khỏe mạnh và đầy đủ. Thở ra một lần và biết rằng chỗ sưng đã xẹp xuống trong khi bạn thở ra ba lần. Rồi bạn mở mắt ra.

ĐAU TUYẾN TỤY

Tên bài tập: Cầu vồng chữa bệnh

Ý định: Chữa lành tuyến tụy, đưa nó trở lại hoạt động hài hòa.

Chu kỳ: 4 lần mỗi ngày tối đa 3 phút, trong 21 ngày.

Tên bài tập: Sửa chữa tội ác

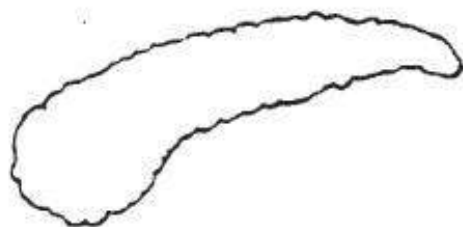
Ý định: Chữa lành tuyến tụy,

Chu kỳ: Ba lần mỗi ngày, từ hai đến 3 phút, trong 21 ngày.

Sự nóng bỏng tuyến tụy được gọi là “Đau tuyến tụy” Tên gọi này đôi khi dẫn đến hiểu sai bởi vì việc viêm tuyến tụy không phải khởi đầu trực tiếp tại tuyến tụy mà thường xảy ra ở mức

thứ cấp do bị nhiễm độc cấp tính hay kinh niên, rối loạn ống mật hay do một nguyên nhân chưa biết. Rượu không chỉ tác động đến gan mà còn tàn phá tuyến tụy. Tập theo bài tập quán tưởng sau có thể giúp giảm nhẹ các triệu chứng và thúc đẩy việc chữa trị.

Nếu bạn đang được điều trị chứng viêm tụy bằng thuốc Tây, các bài tập này rất tuyệt khi phối hợp với việc uống thuốc. Bài tập cũng rất hữu ích khi biết rằng tuyến tụy có liên quan đến tội ác đã hướng đến chính mình hay người khác.



— Cầu vòng chữa bệnh

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Nhìn thấy bạn đi vào trong cơ thể mình bằng lối mở nào đó tùy bạn và tìm đường đi đến tuyến tụy. Cầm đèn trên tay và kiểm tra tất cả các góc cạnh của tuyến tụy. Kế đó, nhìn thấy bạn đang dệt một cái cầu vòng bằng ánh sáng chung quanh tuyến tụy. Nhìn thấy và biết rằng, trước tiên, cầu vòng bao quanh tuyến tụy rồi thâm nhập trực tiếp vào bên trong, làm cho nó yên bình, sửa chữa vách tuyến tụy và loại trừ đau đớn. Rồi bạn mở mắt ra.

— Sửa chữa tội ác.

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Nhìn thấy, cảm nhận và biết rằng tội ác đã được tuyến tụy của bạn trải nghiệm. Làm tất cả những gì cần thiết để sửa chữa tội ác này, nhìn thấy tuyến tụy của bạn trở nên vàng nhạt khi nó lành. Rồi bạn mở mắt ra.

KINH HOẢNG

Tên bài tập: Không giới hạn

Ý định: Chấm dứt kinh hoảng

Chu kỳ: Nếu cần, sau mỗi 5 đến 10 phút. Trong một phút.

Tên bài tập: Hòm thuốc và Bài tập của thần Pan

Ý định: Chấm dứt kinh hoảng

Chu kỳ: Nếu cần, sau mỗi 5 đến 10 phút. Trong một phút.

Phản ứng về cảm xúc này làm cho nhiều người mất hết khả năng. Nó làm tê liệt các hành động rất hiệu quả, làm cho bạn có cái cảm giác mình đang rã ra thành từng mảnh và bất cứ sự chuyển động nào của bạn cũng đều đưa đến kết quả lộn xộn tệ hại cho bạn. Nó là một cảm giác khiếp sợ không thể kiềm chế được. Thường có một cảm giác

manh mẽ về sự đơn độc xảy ra trước khi sự kinh hoàng xảy ra, sự nhận thức bất ngờ về điều mà từ đó ta thường suy ra các tình tiết nguy hiểm. Nếu bạn dễ bị kinh hoàng thì sẽ rất thú vị khi xem qua các bài tập quán tưởng về sự đơn độc.

Sau đây là những điều khả dĩ để bạn thử làm vào lúc bắt đầu hay ngay cả lúc đang trải nghiệm sự kinh hoàng.

Tìm ra bài tập hay kết hợp các bài tập phù hợp với bạn. Tôi phát hiện ra rằng, sự khôi hài là chất giải độc tuyệt vời có thể giúp bạn làm dịu phản ứng kinh hoàng.

— Không giới hạn

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần một cách rất chậm rãi. Nhìn thấy, cảm nhận, và biết rằng cơ thể bạn không bị một giới hạn sinh lý nào. Giữ trải nghiệm này trong một khoảnh khắc khá dài. Rồi mở mắt ra và biết rằng sự kinh hoàng của bạn đã biến mất.

— Hòm thuốc

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần một cách rất chậm rãi. Bạn đang ở trong một cái hòm và được quấn băng như một xác ướp. Nấp hòm đã đập lại. Chấp nhận các cảm giác của bạn. Sống với các cảm giác đó trong một khoảnh khắc khá dài. Đẩy nắp hòm mở ra, bước ra ngoài và tháo băng ra khỏi người rồi quấn thành một trái banh. Ném

trái banh vào đám mây đen đang tạo hình trên đầu, nhìn thấy trái banh đi vào trung tâm và phá tan đám mây. Để cho nước mưa rửa sạch người bạn, biết rằng nỗi kinh hoàng của bạn đã biến mất. Nhìn thấy khung cảnh đó như thế nào trước khi bạn mở mắt ra.

— Bài tập của thần Pan

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần một cách rất chậm rãi. Nhìn thấy thần Pan đang ngậm tẩu và bọn trẻ nhỏ đang chạy theo thần vào trong một địa điểm dường như rất đẹp ở trên bờ dốc đá. Không để mình bị cám dỗ tham gia vào đám rước này. Thở ra một lần. Xoay người lại và tìm đường đi đến trung tâm của một khoảng rừng thưa. Xây một hàng rào quanh khu rừng thưa này. Bạn sẽ quyết định cho người nào vào hay không. Biết rằng, nỗi kinh hoàng của bạn đã bị kiềm chế. Mở mắt ra.

BƯỞU NHỎ VÀ KHỐI U (XEM THÊM U VÚ)

Tên bài tập: Tế bào vũ trụ

Ý định: Thu nhỏ khối u (trong trường hợp này đó là bướu nhỏ (polyp)).

Chu kỳ: Hai lần mỗi ngày trong một đến 3 phút, trong 21 ngày.

Sau khoảng thời gian này, đến bác sĩ để khám khối u. Nếu cần

tập luyện thêm. Áp dụng bài tập quán tưởng này thêm hai chu kỳ nữa với 7 ngày nghỉ giữa hai đợt. Trong lúc ngưng tập, hãy nghĩ về cái bướu nhỏ, nghĩ rằng nó đã biến mất.

Tên bài tập: Tia laser chữa bệnh

Ý định: Thu nhỏ khối u (trong trường hợp này đó là u xơ)

Chu kỳ: Ba lần một ngày, trong hai đến 3 phút, trong 3 chu kỳ 21 ngày áp dụng và 7 ngày nghỉ.

Có nhiều loại u lành nổi lên ở bất kỳ chỗ nào trong thân thể. Nó có thể là u nang, u mỡ hay bất kỳ loại u cơ cứng ngắc nào, và ngay cả các bướu nhỏ. Nói chung, bất kỳ khối u nào mọc ra, bất luận nó phát ra ở chỗ nào thì cũng đều báo hiệu cho chúng ta biết về sự mất cân bằng nào đó trong cuộc sống của chúng ta ở các mức độ. Niềm tin cá nhân của tôi là khi chúng ta đã chỉnh sửa sự mất cân bằng, sự phát triển của khối u sẽ biến mất. Tôi có những bệnh nhân với u nang, u mỡ, bướu nhỏ hay đại loại như thế, họ đã xử lý các khối u hoàn toàn hữu hiệu bằng quán tưởng. Một người phụ nữ tuổi trung niên đã bị bướu kinh niên trong ống mũi trái của cô ta trong suốt thời kỳ tuổi lớn. Nó chẳng có chút gì đối với tình trạng hen suyễn dài lâu cả. Bà ta nói với tôi rằng bà

không thể thở được bằng mũi trái bao lâu rồi bà ta không thể nhớ được và đã có nhiều nhà chuyên môn chữa trị nhưng đều vô ích. Khi kết hợp với công việc của chúng tôi về bệnh hen của bà, bà ta cũng tập trung vào cái bướu nhỏ đã hầu như làm nghẹt hết mũi trái của bà.

Một bệnh nhân thứ 2, một người phụ nữ với một số khối u xơ trong dạ con, quyết định thử nghiệm việc quán tưởng trước khi đi đến bệnh viện giải phẫu theo đề xuất của bác sĩ. Sau 3 chu kỳ tập bài Tia laser chữa bệnh, bà ấy không cần giải phẫu hay đến gặp bác sĩ sản khoa vì căn bệnh này nữa.

— Tế bào vũ trụ

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Nhìn thấy và cảm nhận bướu nhỏ đang co lại thành một tế bào đơn chiếc. Cảm nhận tất cả các vật liệu bị ép lại và cảm nhận mức độ khô của tế bào. Nhìn thấy bạn đang ngồi trong tế bào và biết được độ khô đó. Rồi bạn xuyên thủng qua màn bọc tế bào, lấy các mẫu đoạn để trong tay bạn và dâng tặng cho vũ trụ. Rồi mở mắt ra.

— Tia laser chữa bệnh

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Nhìn thấy chính bạn đang đi vào trong cơ thể bằng bất kỳ lỗ mở nào bạn chọn. Cầm theo một cái đèn. Tìm đường đến với tử cung của bạn và kiểm tra các xơ để

xác định vị trí, kích cỡ và màu sắc của chúng. cầm theo ống phóng tia laser và tập trung tia laser màu xanh da trời vào các khối xơ, nhìn thấy các khối xơ co lại và teo quắt lại. Rồi bạn hướng tia laser màu vàng óng quanh gốc của khối u xơ và dùng tia laser cắt bỏ phần còn lại của khối u xơ sau khi đã dùng tia laser màu xanh da trời. Nhìn thấy tia laser cắt quanh gốc của khối xơ đã co quắt lại và rồi dùng tay lấy nó ra ngoài. Rồi bạn chọn một ống phát tia laser có màu sắc phù hợp với việc làm phát triển tế bào khỏe mạnh tại chỗ vừa giải phẫu và nhìn thấy toàn bộ khu vực lành lặn và nhìn giống hệt như các mô cơ chung quanh. Sau khi các tế bào bình thường đã được kích thích và việc chữa lành bệnh đã xong, rời khỏi thể xác bằng đường bạn đã đi vào. Khi đã ở ngoài cơ thể, hãy thở ra và mở mắt ra.

LỆCH TƯ THẾ

• **Tên bài tập:** Đứng thẳng

Ý định: Làm thẳng tư thế

Chu kỳ: Bạn nhớ lúc nào thì thực hành lúc đó, vài lần đầu tiên trong một đến hai phút, trong chốc lát mỗi lần bạn nghĩ đến nó.

Hầu hết mọi người đều lo âu về tư thế đứng thẳng bởi vì tư thế nói lên rất rõ về trạng thái

tâm trí của con người. Khi có vật gì đó đè nặng lên chúng ta, hay khi chúng ta có cảm nhận là mình thấp kém, xa lạ, chúng ta thường có khuynh hướng rũ xuống, vai thõng xuống. Tư thế thẳng đứng thể hiện thái độ quả quyết. Một điều lợi của tư thế thẳng nữa là chúng ta thở tốt hơn, đó là điều quan trọng cho sức khỏe của chúng ta. Sau đây là một bài tập quán tưởng cực kỳ hữu hiệu trong việc thiết lập tư thế đứng thẳng. Một khi bạn đã biết cách thực hiện bài tập, bạn có thể ở bất cứ nơi đâu với đôi mắt mở. Bằng sự lặp lại liên tục bạn có thể hướng dẫn cho cơ thể bạn một tư thế khác với tư thế hiện tại.



— Đứng thẳng

Nhắm mắt lại. Thở ra một lần và nhìn thấy một sợi dây bạc bật thẳng từ đỉnh đầu lên trời. Cùng lúc, nhìn thấy một sợi dây bạc chạy thẳng từ đế sọ xuống giữa lưng, giữa hai chân và đi trực tiếp vào trong đất. Đồng thời, nhìn thấy một sợi dây bạc từ đầu mỗi bả vai chạy lên một góc nghiêng và nối với sợi dây ở đế sọ. Hình dung cả 4 sợi dây đều cùng kéo một lúc. Nhìn thấy bạn giống như thế nào và cảm thấy gì. Rồi mở mắt ra.

Bất kỳ lúc nào bạn nhìn thực hành bài tập này, dù mở mắt hay nhắm mắt, nhìn thấy các sợi dây bạc và trải nghiệm sức kéo của 4 sợi dây trong một lúc, rồi nhìn thấy bạn giống như thế nào và cảm thấy gì, biết rằng bạn đang đứng thật thẳng.

HỘI CHỨNG TIỀN KINH NGUYỆT (XEM THÊM SÙNG PHỔNG)

- **Tên bài tập: Cát sa mạc**
- **Ý định: Loại bỏ phù thũng**
- **Chu kỳ: Ngay lần đầu tiên thấy triệu chứng có kinh đến cuối kỳ kinh, 3 đến 4 lần mỗi ngày trong một đến hai phút.**

Hàng triệu phụ nữ phải chịu sự bứt rứt, phù, suy nhược, đau đớn và hàng loạt các triệu chứng

khác bắt đầu từ 7 đến 10 ngày trước khi có kinh. Có nhiều sự thay đổi tâm sinh lý xảy ra, nặng nề nhất là việc giữ nước trong cơ thể dẫn đến phù thũng và mất canxi, những điều có liên quan đến các rối loạn về cảm xúc được trải nghiệm vào thời điểm đó. Bài tập quán tưởng sau đây có thể hoàn toàn hữu ích trong việc giảm thiểu hay loại bỏ được phù thũng và có thể làm cho kỳ kinh nhẹ nhàng hơn. (Việc uống thêm canxi bổ sung cũng có thể giúp loại bỏ được các đau khổ tình cảm, bạn nên hỏi bác sĩ để biết được liều lượng).

— Cát sa mạc

Nhắm mắt lại và thở ra ba lần. Nhìn thấy bạn đang ở trong một sa mạc. Phủ người bạn bằng cát và để cho mặt trời làm nám da thịt bạn. Cảm nhận cát đang hút nước bên trong bạn và mặt trời sấy khô cát. Rồi mở mắt ra.

TRƯỚC KHI ĐƯỢC GIẢI PHẪU

- **Tên bài tập: Trải qua cuộc giải phẫu**
- **Ý định: Trải qua cuộc giải phẫu trong tình trạng tốt.**
- **Chu kỳ: Mỗi buổi sáng, trong một đến hai phút, suốt 7 ngày trước cuộc giải phẫu.**

Đến bệnh viện để được phẫu thuật, dù đó là đại phẫu hay là tiểu phẫu, thường gây ra một

cảm giác hồi hộp lo âu. Sau đây là cách đơn giản để có thể xử lý vấn đề trước bất kỳ cuộc phẫu thuật nào.

— Trải qua cuộc giải phẫu

Nắm mắt lại, thở ra một lần và nhìn thấy chính bạn đã được phẫu thuật xong, ngồi trên giường, mỉm cười và tiếp những người đến thăm. Rồi thấy bạn đang mặc áo quần, đi ra khỏi bệnh viện, trong tay cùng với người yêu dấu, đi ra cổng trước và đi bộ hoặc là lái xe về nhà. Rồi bạn mở mắt ra.

PHÌ ĐẠI TUYẾN TIỀN LIỆT

Tên bài tập: Mạng lưới vàng

Ý định: Giảm nhỏ tuyến tiền liệt

Chu kỳ: Hai lần mỗi ngày trong 3 đến 5 phút, trong 6 chu kỳ 21 ngày áp dụng và 7 ngày nghỉ.

Căn bệnh phổ biến nhất này trong giới đàn ông lớn tuổi là kết quả của sự đau khổ phải chịu đựng lâu dài, không chỉ vì các triệu chứng nó gây ra mà vì nhiều rối loạn sau khi phẫu thuật có thể xảy ra. Một trong những điều phổ biến này là sự suy nhược. Theo kinh nghiệm của tôi, tôi đã thấy nhiều trường hợp khi tiền liệt tuyến phì đại xảy ra có liên quan với rối loạn tình dục, bắt đầu từ bệnh thủ dâm mãn tính đến viêm nhiễm hệ sinh

dục, đến việc ngoại tình mà các cảm xúc kèm theo đã quá lâu không được bày tỏ. Mối quan hệ lâu dài không có hạnh phúc mà việc thiếu hạnh phúc không được bày tỏ dường như có ảnh hưởng đến cơ quan này.

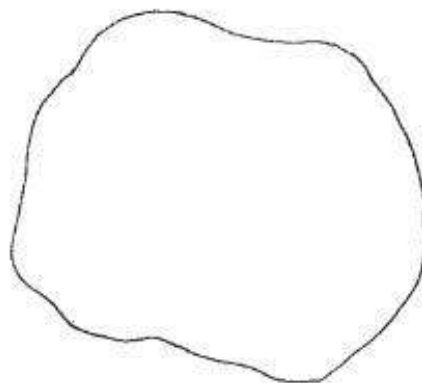
Khi bạn áp dụng bài tập này, cần hiểu rằng điều đó sẽ có giá trị với bạn khi nói với chính mình là bạn đã phạm phải một lỗi lầm về hành xử và xin chính mình được tha thứ. Ví dụ sau đây sẽ cho thấy tầm quan trọng của nó.

Một người đàn ông tuổi trên 55 đến gặp tôi vì ông ta đang bị phì đại tiền liệt tuyến với triệu chứng kèm theo là bí tiểu và rất khó làm cho nước tiểu chảy ra. Ông ta được bác sĩ bảo phải đi mổ nhưng ông ta muốn thử với việc quán tưởng trước đã.

Trong tiến trình điều trị mà tôi theo dõi ông ta suốt một tuần, ông ta rất nhanh xác định được khu vực có vấn đề quan trọng nhất trong đời mình mà có liên quan đến tuyến tiền liệt đang suy yếu. Rất may là ông ta đã sửa chữa được tình huống xấu này trong đời. Sáu tháng sau, bác sĩ gia đình khám bệnh cho ông ta và phát hiện ra rằng tuyến tiền liệt đã trở lại kích cỡ bình thường và không cần phải mổ nữa. Hai năm tiếp theo cũng không thấy có sự thay đổi đáng kể nào đối với tuyến tiền liệt và các chức năng tổng thể cuộc sống của ông ta đã cải thiện đáng kể.

_ Mạng lưới vàng

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần và nhìn thấy chính bạn đang đi vào trong thân thể bằng bất kỳ lỗ mở nào tùy bạn chọn và tìm đến tuyến tiền liệt. Khi đã làm xong điều này, bạn hãy kiểm tra nó từ mọi góc độ. Rồi nhìn thấy bạn đặt một tấm lưới vàng óng mỏng bao quanh tuyến tiền liệt. Tấm lưới có một sợi dây rút nên bạn có thể rút quanh tuyến tiền liệt mạnh đến mức bạn còn có thể chịu được, trong khi đó bạn nhìn thấy tuyến tiền liệt thu nhỏ kích thước về đến kích cỡ bình thường. Rồi dùng tay còn lại nhẹ nhàng xoa bóp tuyến tiền liệt, cảm nhận tinh dịch và/ hay là nước tiểu chảy nhẹ nhàng thông suốt, xuyên qua cổ bàng quang vào trong niệu đạo rồi chảy qua niệu đạo đến đầu lỗ tiểu và từ đó bạn nhìn thấy dòng nước chảy thành dòng vào trong đất, cùng lúc nhìn thấy tuyến tiền liệt thu nhỏ lại kích thước cũ của nó. Rồi bạn mở mắt ra.



BỆNH VẤY NẾN

- **Tên bài tập:** **Đánh vẩy tại Bắc cực**
Ý định: Tẩy sạch vẩy nến
Chu kỳ: 3 chu kỳ 21 ngày tập và 7 ngày nghỉ xen kẽ, trong 3 phút cho chu kỳ thứ nhất, từ một đến hai phút cho chu kỳ thứ hai và từ 30 giây đến một phút cho chu kỳ thứ 3. Nếu vào lúc đó, bệnh vẩy nến vẫn chưa hết hay không có sự tiến triển gì thì nên tham khảo ý kiến bác sĩ. Nếu nó bắt đầu sạch nhưng không hoàn toàn, áp dụng thêm nhiều chu kỳ quán tưởng nữa cho đến khi bạn thấy lành bệnh.

Bệnh vẩy nến là một bệnh ngoài da thông thường gây ảnh hưởng đến 4% số người da trắng (rất ít người da đen bị bệnh này). Nó có thể bị giới hạn tại một khu vực riêng nào đó hay trải rộng khắp toàn thân. Một hình thức viêm khớp làm cho không cử động được cũng có thể xảy ra cùng với bệnh vẩy nến. Các yếu tố về cảm xúc và xã hội là những yếu tố nổi bật mà chúng ta có thể nghĩ đến. Thường có các cảm xúc pha lẫn giữa sự giận dữ và đau buồn trong bối cảnh lẫn lộn, bối rối và tâm trạng thất vọng về các mối quan hệ xã hội. Nhiều cảm giác này trở thành đông cứng trong những người bị bệnh vẩy nến. Chính trải

nghiệm đông cứng này đã làm phát sinh bài tập chữa vẩy nến được mô tả dưới đây gọi là **Đánh vẩy kiểu Bắc cực**.

Một người trẻ tuổi tên GREG đã bị bệnh vẩy nến 4 năm trước khi đến phòng làm việc của tôi, bị phủ từ đầu xuống các ngón chân bởi vẩy nến và cho thấy các dấu hiệu bệnh viêm khớp ở các ngón tay anh ta. Anh ta đã thử nghiệm hầu như hết tất cả các chế độ điều trị bệnh vẩy nến mới nhất mà vẫn không thấy hiệu quả. Việc áp dụng quán tưởng đối với Greg là giải pháp cuối cùng trước khi quay lại với các chế độ điều trị dùng thuốc còn lại đối với anh ta - một số là các chất độc và một số khác làm gia tăng tình trạng giống như ung thư da - mà anh ta cố gắng tránh né.

Greg đã áp dụng hai bài tập quán tưởng: **Đánh vẩy tại Bắc cực** và bài **Trong - ngoài** là bài tập dùng cho bệnh rối loạn tiêu hóa. Bài thứ hai được đưa ra vì theo sự hiểu biết của tôi về vẩy nến thì có một sự liên quan giữa bệnh này và chất độc tích tụ ở cột sống, chế độ ăn uống của anh ta có nhiều mỡ và anh ta có khuynh hướng dùng nhiều loại thức ăn nhanh. Tôi nói chuyện với anh ta ba tháng sau, sau khi anh ta đã hoàn tất 3 chu kỳ luyện tập. Anh ta đã cẩn trọng hơn trong việc ăn uống, không uống bất kỳ loại thuốc nào và tập hai bài tập quán tưởng rất trung thực. Kết quả là bệnh vẩy nến đã hoàn toàn sạch sẽ đến 90%, anh ta chỉ còn lại một ít điểm vẩy. Anh

ta nói rằng chẳng còn nghi ngờ gì nữa, quán tướng đã thực hiện việc làm sạch. Sau đây là bài tập **Đánh vẩy tại Bắc cực**.

— Đánh vẩy tại Bắc cực

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Nhìn thấy, cảm nhận chính mình đang khỏa thân. Bạn đang ngồi ở Bắc cực, bạn đang cầm trong tay một cục băng đá bằng vàng và gõ văng tất cả các vẩy trắng trên da cho đến khi nhìn thấy được lớp da thịt lành lặn bên dưới. Sau khi đã lột xong vẩy, bước vào trong nước biển Bắc cực lạnh giá, cảm nhận nước rửa sạch toàn bộ da thịt bạn, rồi bước ra khỏi nước và nhìn thấy, cảm nhận một lớp băng mỏng nước Bắc cực bao phủ toàn thân bạn. Dùng một bình đựng dầu cá voi vàng óng thoa lên toàn thân, phủ trên lớp băng mỏng. Mặc chiếc áo choàng màu tía vương giả vào trong khi bạn nhìn thấy thân thể bạn khỏe mạnh và không còn vẩy nữa. Rồi bạn mở mắt ra.

BỆNH VỀ HÔ HẤP
(XEM THÊM CÁC VẤN ĐỀ HƠI THỞ)

- **Tên bài tập: Thông khí căn nhà**
- **Ý định: Thở một cách bình thường**
- **Chu kỳ: Mỗi giờ, trong một đến hai phút, hàng ngày cho đến khi hơi thở đã bình thường**

- **Tên bài tập: Điện thờ AI Cập**
Ý định: Thở một cách bình thường, chữa lành phổi
Chu kỳ: 4 lần mỗi ngày, trong 3 phút, trong 3 chu kỳ 21 ngày tập và 7 ngày nghỉ xen kẽ.

- Tên bài tập: Cái ống bễ**
Ý định: Thở một cách bình thường,
Chu kỳ: Khi ngồi xuống bạn tập 6 lần, rồi sau mỗi 30 phút tập 6 lần và chỉ trong một giờ thôi, như thế bạn thực hiện bài tập này 18 lần trong 60 phút. Rồi 6 giờ sau, bạn thực hiện việc như trên và rồi thực hiện một lần nữa sau 6 giờ kế tiếp. Thực hiện việc chuyển động của ống bễ trong 15 đến 30 giây, trong 21 ngày.

Nhiều người trong chúng ta phải chịu đựng một loại khó chịu nào đó về hô hấp. Thay vì liệt kê chi tiết tất cả các khó chịu đó, tôi sẽ đưa ra một cặp bài tập có thể áp dụng chung cho việc này. Hít thở là vấn đề “Sống và thở (*breath*) - chứ không phải là “chết” (*death*) - như những gì quảng cáo đã nói.

Các vấn đề về hơi thở là sự bày tỏ các trải nghiệm của chúng ta về nhiều hoàn cảnh sống - sự bó buộc đối lập với tự do, sống đối lập với chết, khóc lóc với vui mừng. Một vài người trong chúng

ta muốn biết hơi thở cuối cùng của mình như thế nào, bản khoán như là chúng ta đi sâu vào với cái mà người ta gọi là chết, tuy vậy, chúng ta vẫn tự nhiên thở gấp để hút không khí vào nếu như chúng ta cảm thấy hơi thở đang lìa bỏ chúng ta. Tôi nhấn mạnh điểm này bởi vì có thể chúng ta là, hay biết, những người thà chết chứ không chịu bỏ thuốc lá trong khi chúng ta (họ) đang thở khò khè vì khí thủng (Sự nghẹt thở kinh niên và hậu quả là phổi không còn khả năng đàn hồi) Đây là một ví dụ hoàn hảo về sự căng thẳng xảy ra giữa việc muốn được sống và muốn được chết. Ở mức độ nào, các bài tập thở đều hữu ích và bạn có thể tham khảo những bài tôi mô tả để chữa bệnh hen.

Nếu bạn muốn cải thiện khả năng hô hấp tổng thể của mình, bất luận đối với một rối loạn hô hấp nào, hãy thử cách sau đây: Thở từ 5 đến 1, mỗi lần hít vào là một lần đếm. Rồi hít vào một lần nữa, đếm từ một đến 0 và nhìn thấy con số 0 biến thành bạn. Rồi thở ra từ 1 đến 5, mỗi lần thở ra là một con số mới, cảm thấy chính mình phình lên theo từng con số.

Các bài tập sau đây được tập riêng lẻ hay phối hợp lại nếu bạn muốn.

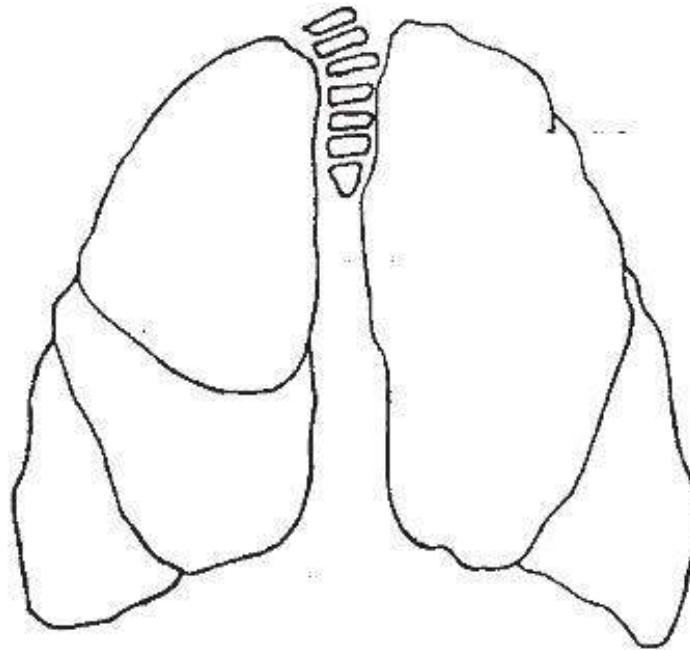
— Thông khí căn nhà

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Nhìn thấy bạn giống như một căn nhà có nhiều cửa sổ. Mỗi chu

kỳ hít thở là một lần mở cửa sổ, từng cái một, và bạn đang hít vào không khí tươi mát. Khi cửa sổ cuối cùng đã được mở ra, hãy mở mắt ra.

_ Điện thờ Ai Cập

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Nhìn thấy, cảm nhận và cảm thấy chính bạn đi vào một đền thờ Ai Cập cổ kính. Biết rằng phía trong đền thờ được cấu trúc theo bản vẽ hình thể con người.



Hãy chào hỏi người gác đền ngay lối vào. Hãy để người đó đưa bạn đến căn phòng của lồng ngực. Nhìn thấy chính mình đang ở tại một hành lang dài có một căn phòng rộng ở mỗi bên. Nhìn thấy các căn phòng tràn ngập ánh sáng. Cảm nhận và cảm thấy những gì đang xảy ra trong hai lá phổi của bạn. Cảm ơn người giữ đền khi người đó đưa

bạn quay lại lối vào và nói lời tạm biệt. Hãy đi vào thật chậm và đi ra thật nhanh. Sau khi chấm dứt, bạn hãy mở mắt ra.

— Cái ống bẽ

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Nhìn thấy hai lá phổi của bạn như một cái ống bẽ. Khi bạn hít vào, ống bẽ dãn ra và cảm nhận hai lá phổi trải rộng ra hai bên lồng ngực. Khi bạn thở ra, ống bẽ đóng lại đẩy mạnh khí ra ngoài. Rồi bạn mở mắt ra.

VỀ CỘT SỐNG (CỘT SỐNG BỊ CONG)

Tên bài tập: Nhìn thấy thẳng

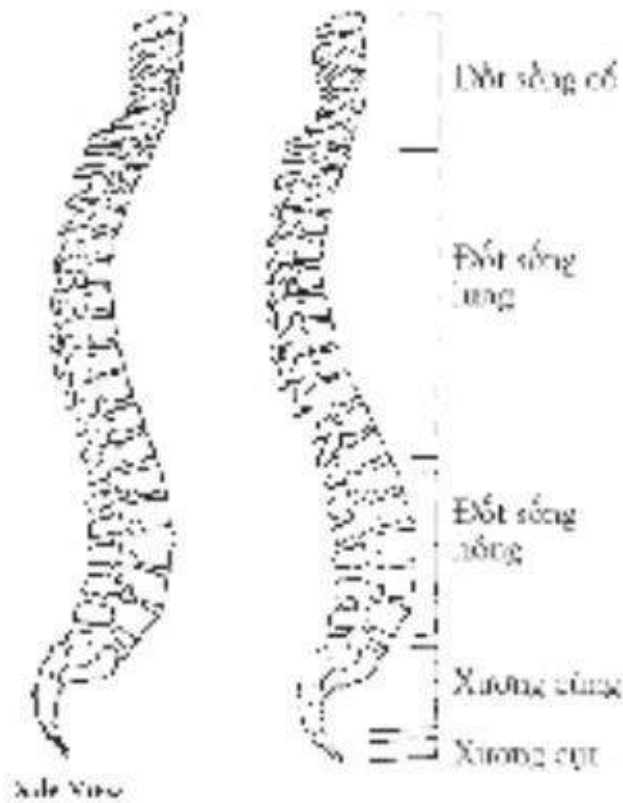
Ý định: Chỉnh sửa độ cong cột sống

Chu kỳ: Khi nào bạn nhớ, trong một phút cho đến khi cột sống hết cong.

Cong cột sống được phát hiện ở một bộ phận lớn dân số thế giới. Nó bắt đầu từ tuổi ấu thơ và chẳng có nguyên nhân rõ ràng trong phạm vi y học và y học nhìn sự việc này như là một phần của quá trình phát triển cơ thể.

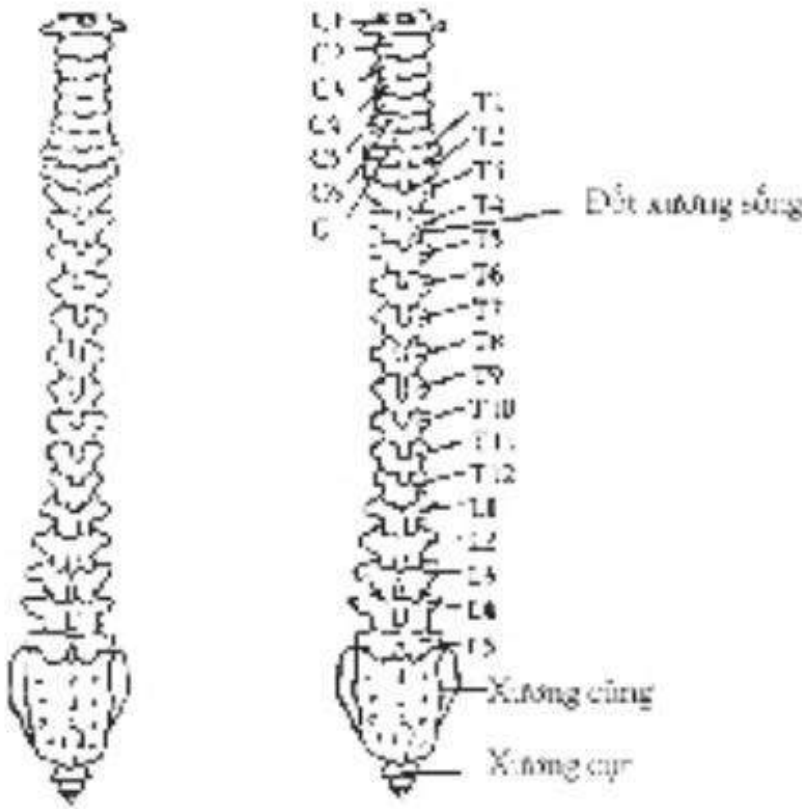
Tuy nhiên, tôi tin rằng căn bệnh này có liên quan đến sự bày tỏ việc người ta đang làm đối với sự phát triển còi cọc của mình. Độ cong này có thể trở nên nghiêm trọng càng lúc càng nhiều hơn khi thời gian trôi qua. Chúng ta có thể thấy được các tác động của nó trong quá trình phát

triển “bệnh lưng gù” hay trong quá trình phát triển “bệnh ưỡn lưng”, khi đó, độ cong của cột sống vượt quá mức bình thường.



— Nhìn thấy thẳng

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Bất kỳ lúc nào bạn nhớ cần phải làm như thế này: Nhìn thấy và cảm nhận, trong chốc lát, cột sống của bạn đang ở mức cong bình thường như trong hình vẽ. Bạn có thể mở mắt hay nhắm mắt tùy thích.



NGHI NGỜ BẢN THÂN

Tên bài tập: Làm người hùng của chính mình

Ý định: Hỗ trợ lòng tự trọng hay tự tin

Chu kỳ: Hai lần mỗi ngày, trong một đến hai phút, trong 21 ngày.

Thật là bất hạnh nếu như bạn đã coi thường chính mình một cách không có ý thức, thì tôi xin cá rằng bạn đang so sánh mình với người khác. Đây là một lỗi lầm nghiêm trọng. Bạn chưa nhận thức được rằng bạn là người không thể so sánh

được. Trong thế giới này không ai giống bạn, ngay cả người anh em sinh đôi với bạn. Bài tập sau đây hoàn toàn đơn giản. Hãy nhìn thấy những gì xảy ra với bạn trong khoảng thời gian 3 tuần áp dụng bài tập.

— Làm người hùng của chính mình

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Hãy làm người hùng của chính mình. Hãy hành động như một người anh hùng, vượt thắng tất cả mọi chướng ngại trong đời. Rồi bạn mở mắt ra.

LỆCH KHỚP VAI

- **Tên bài tập:** Định vị đôi vai
- **Ý định:** Đặt vai trở lại vị trí của nó.
- **Chu kỳ:** Khi cần, trong 30 giây

Nhiều người trải nghiệm sự lệch tự nhiên vị trí của các khớp, đặc biệt là đôi vai. Việc lệch vị trí này thường xảy ra do cố gắng hoạt động thể thao quá mức. Điều hữu ích là hiểu được ý nghĩa của đôi vai, giải thích rõ ràng trong các câu thông tục như là: “Trách nhiệm trên vai”, “anh ta đang gánh cả thế giới trên đôi vai mình”, “gánh nặng” và v.v. Đôi khi các gánh nặng trở nên quá lớn không thể gánh nổi nữa làm cho vai lệch đi.

Một hôm tôi đi trên xe điện ngầm và gặp một người quen ở đó, một người tuổi trẻ ở lứa tuổi 20. Khi chúng tôi nói chuyện với nhau, tôi thì ngồi còn anh ta đứng, tay cầm dây đai, bất ngờ anh ta kêu lên đau đớn và ngã xuống sàn xe quần quai trong đau đớn rõ ràng. Anh ta nói với tôi rằng vai anh ta bị lệch vị trí kinh niên và nó có thể xảy ra bất kỳ lúc nào, bất kỳ ở đâu. Tôi hướng dẫn anh ta bài tập **Định vị đôi vai**. Sau khi thực hành xong bài tập, anh ta chớp mắt nhiều lần, cử động cánh tay một cách bình thường, thấy rằng cơn đau không còn và cảm ơn tôi quá nhiều.

_ Định vị đôi vai

Khi sự lệch khớp xảy ra và bạn có thể giữ cho mình yên tĩnh để có thể cho phép mình mừng tượng, hãy nhắm mắt lại và nhìn thấy vai bạn dễ dàng trượt vào đúng khớp và nhìn thấy cánh tay của mình cử động bình thường. Sau khi làm xong phần mừng tượng, lập tức dùng tay đẩy vai trở lại vị trí. Bạn có thể tự làm lấy hay nhờ người khác, người đã quen với chuyện này thực hiện việc đẩy đó - nhưng phải sau khi đã mừng tượng xong.

RỐI LOẠN DA

(XEM THÊM CHÚNG VIÊM TUYẾN NHỜN NGOÀI DA)

• **Tên bài tập: Chữa trị kiểu Ai Cập**• **Ý định: Làm sạch da**• **Chu kỳ: Ba lần mỗi ngày, trong 3 đến 4 phút, trong 21 ngày.**

Đối với những rối loạn thông thường về da, có một bài tập quán tưởng tuyệt vời được mô tả sau đây. Tuy nhiên, điều trước hết tôi muốn nêu ra vài điểm có liên quan đến da và sự mừng tượng trên quan điểm về thể chất và cảm xúc. Tôi nghĩ điều quá rõ ràng là cảm xúc đóng vai trò tiên quyết trong các vấn đề của da. Các thuật ngữ như “mỏng da (dễ phản ứng)”, “da dày (mặt dày mày dạn, trơ trơ)”, “da sâu (hời hợt, chỉ có vẻ bề ngoài)” đã chứng minh cho sự kết nối giữa cảm xúc và da thịt. Khi da nổi mụn nhọt, chúng được đề cập đến như là “bệnh phát ban” và khi chúng ta giận dữ, da thịt của chúng ta thường phun trào.

Điều tương tự xảy ra khi chúng ta sợ hãi. Sự nổi giận thường làm da có màu đỏ, trong khi sự sợ hãi nổi lên, da có màu trắng giống như thịt ngỗng vậy. Không cần phải nói, có nhiều cảm xúc tích cực tương quan với sự cảm nhận của da thịt, Cảm xúc về yêu thương và tình dục là những cái rõ nét nhất.

Trong phạm vi các thành tố vật lý của các rối loạn da thịt, việc mường tượng có hiệu quả theo màu sắc. Để hiểu biết về màu sắc nào được dùng đòi hỏi nhiều thử nghiệm và sai lầm nhưng khi đã áp dụng một màu sắc thì bạn sẽ biết ngay là nó có hữu hiệu hay không. Theo quy luật chung, điều được coi là thông minh khi dùng màu sắc làm trung tính hóa màu sắc có liên quan đến rối loạn đang xảy ra. Mụn nhọt và viêm thường là màu đỏ vì thế, màu xanh thường có hiệu quả vì màu xanh da trời trung hòa màu đỏ. Mụn thường được phân loại hoặc là khô hoặc là đủ, vì thế, quy trình chữa trị sử dụng hình ảnh khô đối với mụn đủ và hình ảnh nhớt nhọt cho mụn khô. Ví dụ đối với mụn đang chảy nước có thể làm khô bằng ánh nắng, mụn có vảy có thể chữa trị hữu ích bằng cách dùng lá dừa. Bài tập quán tưởng chung là bài chữa trị kiểu Ai Cập với những hướng dẫn đặc biệt để dùng theo loại da.

— Chữa bệnh kiểu Ai Cập

Làm theo hướng dẫn trong bài tập chữa bệnh theo kiểu Ai Cập đến chỗ các tia sáng mặt trời đi vào lòng bàn tay và tuôn ra các đầu ngón tay, và ở cuối của tia sáng trên mỗi ngón tay phải là một bàn tay nhỏ đầy đủ, trong khi đó, ở cuối tia sáng trên đầu mỗi ngón tay bàn tay trái là một con mắt. (Nếu bạn là người thuận tay trái, các

bàn tay nhỏ và con mắt sẽ ở vị trí ngược lại). Bây giờ, hãy quay các tia sáng này hướng về da của bạn, biết rằng các con mắt phát ra ánh sáng và cũng có thể nhìn thấy được. Sử dụng các con mắt đó, nhìn vào khu vực da đang làm khổ bạn. Một trong các bàn tay đang cầm một cái bàn chải bằng vàng với những lông vàng tinh tế. Sử dụng bàn chải để làm sạch hoàn toàn khu vực cho đến khi toàn bộ khu vực sạch hết mụn. Và có thể nhìn thấy được làn da sạch sẽ bên dưới. Trong một bàn tay nhỏ khác có một ống phóng ánh sáng xanh da trời phát ra giống như một tia sáng laser được bạn chiếu trực tiếp lên khu vực vừa được làm sạch để thúc đẩy việc chữa lành bằng việc kích thích các tế bào khỏe mạnh phát triển. Nhìn thấy chúng phát triển cho đến lúc toàn bộ khu vực nhìn giống y hệt các mô khỏe mạnh ở chung quanh. Trong bàn tay nhỏ thứ ba đang có một bình sáp mỡ óng vàng - xanh lơ làm từ mặt trời và bầu trời được bạn thoa lên khắp khu vực khỏe mạnh để bảo vệ nó (Nếu đây là mụn khô thì cái bình sẽ chứa dù cọ trắng được dùng để phủ lên khu vực). Nhìn thấy, cảm nhận việc chữa lành đang xảy ra. Khi đã làm xong, đưa hai tay lên hướng về phía mặt trời, nhìn thấy các tia sáng thu vào trong lòng bàn tay lưu giữ các bàn tay nhỏ và các con mắt. Rồi bạn thả ra và mở mắt.

CÁC BỆNH VỀ CỘT SỐNG LƯNG (KỂ CẢ CÁC VẤN ĐỀ CỦA PHẦN LƯNG DƯỚI)

- **Tên bài tập: Đánh đàn**
- **Ý định: Chữa lành cột sống**
- **Chu kỳ: Mỗi buổi sáng, trong 5 đến 10 phút. Trong một chu kỳ 21 ngày tập và 7 ngày nghỉ. Nếu bạn muốn thì tiếp tục tập thêm hai chu kỳ 21 ngày với 7 ngày nghỉ xen kẽ.**

Cột sống là cột trụ trung tâm để cho cơ thể vật chất tạo hình quanh nó. Nó là cấu trúc giá đỡ chính của cơ thể, và với công năng như thế, nó là đối tượng của nhiều sức ép cơ năng căng thẳng - đặc biệt trong xã hội có định hướng và chuyển động nhanh của chúng ta. Một số ý nghĩa nổi trội mà tôi đã tìm được từ các vấn đề về cột sống là những chuyện đau khổ về tiền bạc và cảm giác bất an.

Sự rắng sức liên tục có thể thúc đẩy sự suy yếu của cột sống. Cuối cùng, những gì có thể xảy ra là khi cột sống bị oằn sẽ làm cho khối sệt có chức năng làm cái đệm giữa các đốt sống bị lồi ra, thoát vị. Việc oằn cột sống không thôi cũng gây đau đớn và hạn chế cử động. Sự thoát vị đĩa đệm có thể gây ra giới hạn nghiêm trọng việc cử động và đau ghê gớm. Một vấn đề khác là cao vôi có thể tạo thành tại các đầu nhỏ của chính các đốt sống. Sự đóng cao vôi làm thu hẹp không gian giữa các

đốt sống, mà các dây thần kinh dẫn đến các bộ phận nội tạng khác lại đi xuyên qua không gian này. Đau đớn và sự hạn chế cử động cũng xảy ra tại đây. Đau thần kinh tọa là căn bệnh phổ biến do dây thần kinh bị chèn ép. Dây thần kinh bàn tọa chạy từ cột sống qua hông, đi vào đùi, cẳng chân, bàn chân, thẳng đường đến ngón chân cái.

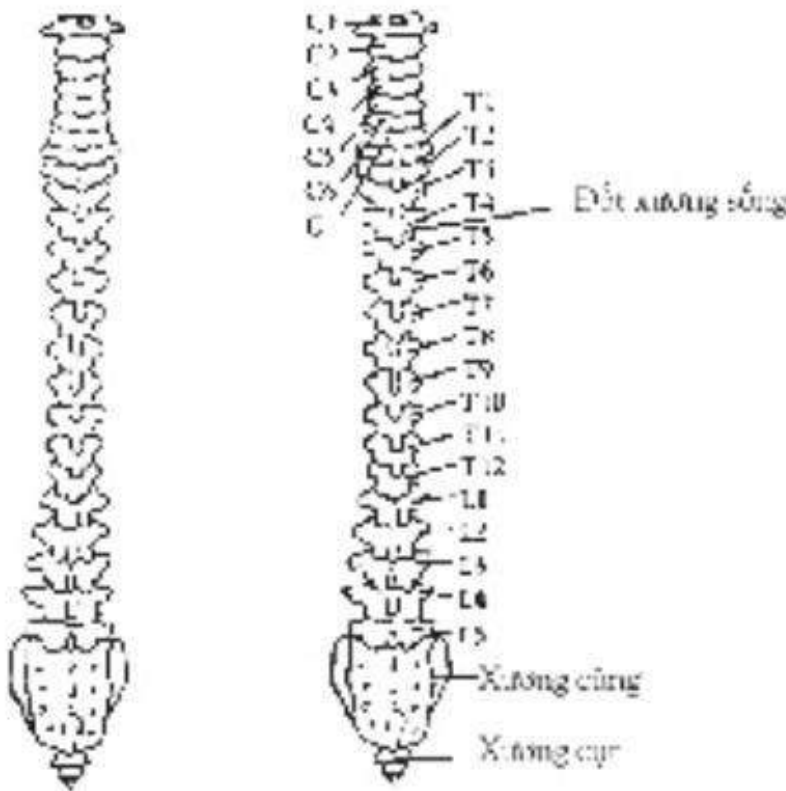
Bài tập quán tưởng tôi đề xuất cho bệnh cột sống đáp ứng được mọi tình huống mà tôi đã mô tả phần trên. Đó là bài tập tốt nhất cho bệnh đau lưng dưới và các vấn đề của lưng dưới nói chung. Trước khi bắt đầu bài tập, điều hữu ích là bạn hãy làm quen với hình thể và số lượng đốt sống. Có 7 đốt sống cổ, 12 đốt sống lưng phần ngực và 5 đốt sống lưng, hông, đốt xương cùng và đốt xương cụt (tổng thể là 3 phần).

— Đánh đàn

Nhắm mắt lại, thở ra ba lần và nhìn thấy cột sống của bạn đang ở ngay trước mặt bạn. Nếu bạn bị đau hay bị giới hạn cử động ở phía trên cột sống thì hãy bắt đầu từ phía dưới, và ngược lại.

Ví dụ, bắt đầu từ phía trên, nhìn thấy và sờ vào đốt sống cổ số một (C-1) Nhìn thấy màu sắc và nghe âm thanh từ nó phát ra. Nếu màu sắc không phải là màu trắng thì hãy dùng một cái bàn chải giống như cái dùng làm sạch móng tay và chà vào đốt sống cho đến khi nó trở nên trắng

sáng. Nếu âm thanh nghe không được hài hòa hay lạc điệu dùng ngón tay cái và ngón trỏ để day đốt sống rất nhẹ nhàng cho đến khi nó về đúng vị trí hay thẳng hàng trở lại và bạn nghe được nốt âm hòa điệu. Rồi thở ra một lần và đến đốt sống cổ thứ hai (C-2). Lặp lại chính xác quy trình trên. Tiếp tục việc này theo trình tự cho đến hết tất cả các đốt sống. Khi liên hệ đến xương cụt hãy nhìn đến độ nghiêng của nó. Một xương cụt bình thường nghiêng xuống và hướng về phía trước.



Nếu bạn thấy nó nghiêng đi ở bất kỳ góc độ nào thì cần phải nắn bóp cho đến khi nó về lại vị trí hướng xuống dưới và ra phía trước cho đến

khi nghe được âm nốt hài hòa. Hãy nhớ phải thở ra một lần sau khi tác động lên một đốt sống. Sau khi thực hiện xong phần này, hãy mở mắt ra. Rồi nhắm mắt lại lần nữa, thở ra ba lần và bắt đầu với dây chằng, gân chằng và các cơ dọc theo xương cụt, nhìn thấy bạn dùng hai tay cầm lấy chúng và làm chúng dài ra, dẫn ra cho đến khi chúng sáng bóng. Rồi trải dài không gian giữa xương cụt và xương cùng bằng cách đặt một bàn tay lên mỗi đốt xương và nhẹ nhàng kéo chúng ra xa khỏi nhau. Làm sạch tất cả các sợi nhỏ quanh khu vực đó. Cảm nhận được máu đang chảy qua khu vực cơ, gân chằng và dây chằng, và nhìn thấy ánh sáng từ trên cao tràn xuống phủ đầy khoảng không gian đó. Trong khi bạn đang kéo dẫn, hãy cảm nhận xem có sự chuyển động nào trong bất cứ bộ phận nào của cơ thể hay là cảm giác trong bất kỳ cơ quan nội tạng khác. Tiếp tục theo cách này, nong rộng không gian giữa các đốt sống theo thứ tự từ dưới lên. Đó là, đi từ xương cùng L-5, L5-L4; L4-L3, và cứ thế, theo đúng hướng dẫn như ở phía trên. Việc nong rộng cuối cùng xảy ra giữa C-2 và C-1. Sau khi hoàn tất tại C-1 thì bạn mở mắt ra. Rồi nhắm mắt lại và thở ra ba lần. Bắt đầu tại, nhìn thấy và nghe chính bạn đang búng các đốt sống như chơi đàn dương cầm theo thứ tự từ trên xuống, thẳng đến xương cụt.

Hãy cảm nhận những cảm giác đang diễn ra. Rồi bạn mở mắt ra.

CĂNG THẺNG (STRESS)

- **Tên bài tập: Căng thẳng mà không sâu khổ**
- **Ý định: Làm mất đi sự sâu khổ**
- **Chu kỳ: Hàng ngày theo nhu cầu, trong 30 giây đến một phút cho từng bài tập tương quan.**

Sự căng thẳng là trạng thái bình thường về sự hiện hữu hàng ngày của chúng ta. Nó ở cùng chúng ta hầu như hoàn toàn suốt cuộc sống, khi thức (và đôi khi cả trong giấc ngủ). Nó là một trong các đặc tính thiết yếu của cuộc sống. Hãy suy nghĩ về nó: “Tôi quên chìa khóa rồi”, “Ồ, trời mưa và tôi không có dù”, “Tôi bị đau đầu” Cứ thế, điều đó xảy ra. Căng thẳng hay bị choáng, sốc đang liên tục xảy ra với chúng ta. Các cơn choáng này không thể được loại trừ ra khỏi cuộc sống của chúng ta mà cũng không cần phải thế. Chúng là điều làm cho ta nhận thấy rõ, dùng để kích thích chúng ta phản ứng và trở nên cảnh giác. Thường thì cái mà chúng ta đang trải nghiệm đó được gọi là sự sâu khổ. Chính sự sâu khổ này, và không phải căng thẳng đến như thế, mà chúng ta phải đấu tranh chiến thắng nó và xử lý được nó. Cách mà chúng ta hòa hợp được với những căng thẳng thể hiện khả năng của chúng ta để sống một cuộc sống nhiều hay ít cân bằng hơn. Các bài tập tương quan sau đây có dự định giúp bạn có được

chương trình quản lý sâu khổ của chính mình. Bạn nên thực hành toàn bộ các bài tập.

_ Bị căng thẳng mà không sâu khổ

1. Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Nhìn thấy bạn đang cho những người khổng lồ mạnh khỏe ăn uống. Sau khi làm xong, mở mắt ra.

2. Nhắm mắt lại. Thở ra hai lần. Nhìn thấy bạn kết bạn với những người thù địch. Rồi bạn mở mắt ra.

3. Nhắm mắt lại. Thở ra hai lần. Nhìn thấy bạn đang vắn đầu một con rắn. Sau khi làm xong, hãy mở mắt ra.

4. Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Nhìn thấy bạn đang nhảy lên lưng một con rồng đang bay. Sau khi làm xong, mở mắt ra.

5. Nhắm mắt lại. Thở ra một lần. Nhìn thấy bạn gọi những cư dân ẩn trốn rời khỏi hang động. Rồi bạn mở mắt ra.

6. Nhắm mắt lại. Thở ra hai lần. Nhìn thấy bạn đối mặt với những con ma trong một lâu đài cổ. Rồi mở mắt ra.

7. Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Nhìn thấy bạn tìm được một linh hồn đầy quyền năng trong một hầm mộ. Rồi bạn mở mắt ra.

8. Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Nhìn thấy bạn đang dẫn dắt một con vật xa lạ đi vào rừng sâu. Rồi bạn mở mắt ra.

9. Nhắm mắt lại. Thở ra một lần. Nhìn thấy một mục tiêu mà bạn bắn hụt. Hành động nào phù hợp đây? Bạn có cần ai giúp không? Rồi bạn mở mắt ra.

10. Nhắm mắt lại. Thở ra một lần. Nhìn vào một con chim phải bay lướt lên vào lúc mà con chim có nhiều cơ hội giữ nguyên ở một tầm cao khác. Bạn đang trải nghiệm điều gì? Rồi bạn mở mắt ra.

11. Nhắm mắt lại. Thở ra một lần. Nhìn thấy bạn đã phải đấu tranh thế nào với các xu thế để phát huy hết bản ngã thực của bạn. Rồi bạn mở mắt ra.

12. Nhắm mắt lại. Thở ra một lần. Nhìn thấy tại sao sau khi đấu tranh chúng ta vẫn giữ được sự tĩnh lặng. Rồi bạn mở mắt ra.

13. Nhắm mắt lại. Thở ra một lần. Biết rằng khi nào nói ra thì tốt và khi nào giữ im lặng là tốt. Rồi mở mắt ra.

14. Nhắm mắt lại. Thở ra một lần. Biết rằng, dầu điều gì đang diễn ra trong xã hội thì vẫn biết cách để không bị mất kiên nhẫn và không đầu hàng. Rồi bạn mở mắt ra.

15. Nhắm mắt lại. Thở ra một lần. Thấy rằng những gì được làm vội vã thì sẽ bị phá hỏng nhanh chóng. Rồi bạn mở mắt ra.

16. Nhắm mắt lại. Thở ra một lần. Nhìn vào hồ nước yên tĩnh trong trẻo thấy được những gì bạn muốn thấy Sau khi làm xong, mở mắt ra.

17. Nhắm mắt lại. Thở ra một lần. Nhìn vào hồ nước yên tĩnh trong trẻo, thay đổi diện mạo bên ngoài của bạn như bạn đã mong muốn thay đổi nó. Sau khi hoàn tất, mở mắt ra.

SƯNG PHỒNG, PHÙ (XEM THÊM HỘI CHÚNG TIÊN KINH NGUYỆT)

- **Tên bài tập: Gieo hạt giống**
Ý định: Loại bỏ hay giảm thiểu sưng phồng, phù.
Chu kỳ: Theo sự cần thiết cho đến khi hết sưng phồng, trong hai đến 3 phút, sau mỗi một đến hai giờ. Sự sưng phồng các mô cơ thể theo y học là bệnh phù. Sự sưng phồng này xảy ra với nhiều lý do: giãn tĩnh mạch, mạch xơ bạch huyết cầu bị nghẽn, bị tổn thương hay viêm nhiễm. Bất luận lý do gì gây nên sưng phồng, tôi đề xuất bài tập quán tưởng sau đây.

— Gieo hạt giống

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần và phát hiện bạn đang nằm trên một bờ sông có vùng đất màu mỡ giống như trên bờ sông Mississippi hay sông Nile. Phủ lên chỗ sưng phồng bằng chất bùn đó. Bạn đang có các hạt giống mọc nhanh, trong đó có cả hạt giống cây Jade, (loại cây có lá căng phồng

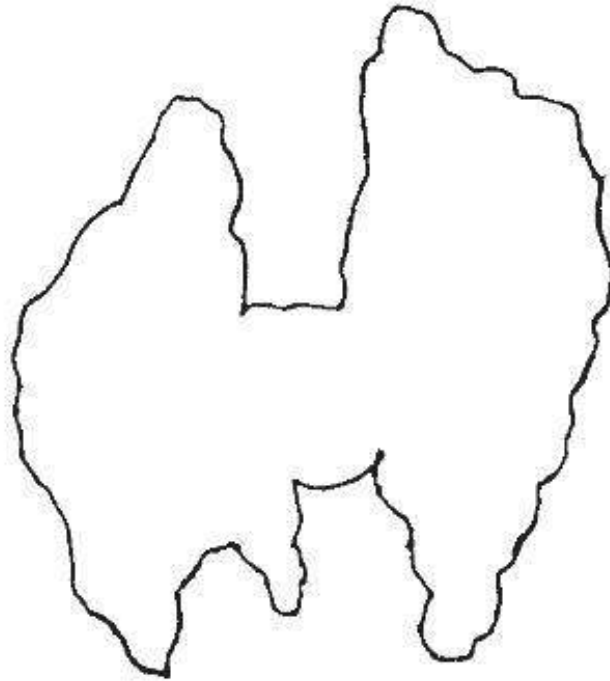
lên vì hút nước từ đất lên rồi nổ tung) và trồng các hạt giống đó lên chỗ đất mùn phủ lên chỗ sưng phồng của bạn. Nhìn thấy, cảm nhận các hạt giống phát triển, các rễ bám chặt khi chúng đi xuống vào trong da thịt và vào trong các mô bị sưng phồng. Các bộ rễ hút chất dịch trong người bạn - Cảm thấy và cảm nhận được chất dịch bị hút lên và chảy ra bởi các bộ rễ cây. Nhìn thấy các hạt giống phát triển thành cây rồi bị nổ tung vì chất dịch. Nhìn thấy và biết rằng các chỗ sưng phồng của bạn đã biến mất. Chuyển lớp bùn đất ra khỏi khu vực và trồng những cây đã mọc bên bờ sông. Nhìn thấy những tia sáng mặt trời đi xuống và sấy khô hoàn toàn những chỗ trước đây bị sưng phồng. Cảm thấy cái ấm áp của mặt trời đang tác dụng lên da thịt. Bây giờ nhìn thấy các phần của cơ thể khỏe mạnh hoàn toàn. Thở ra và mở mắt ra.

RỐI LOẠN TUYẾN GIÁP

- **Tên bài tập: Đỏ và xanh**
- **Ý định:** Làm cho tuyến giáp hoạt động bình thường.
- **Chu kỳ:** 4 lần mỗi ngày (sáng sớm, trưa, chạng vạng tối và trước khi đi ngủ) trong hai đến 3 phút, trong 3 chu kỳ 21 ngày thực hành và 7 ngày nghỉ xen kẽ. Vào lúc đó, hãy đi xét

• **nghiệm về chức năng tuyến giáp. Nếu tuyến giáp đã được cải thiện, lặp lại chương trình tập luyện thêm 3 chu kỳ nữa, lần này hai lần mỗi ngày (vào lúc sáng sớm và chạng vạng) Nếu chẳng có gì thay đổi hay lại càng tệ hơn (không phải là dấu hiệu xấu) thì lặp lại trong 3 chu kỳ nữa, ba lần mỗi ngày - sáng sớm, chạng vạng tối và trước khi ngủ và rồi 3 chu kỳ nữa với hai lần mỗi ngày - sáng sớm và trước khi ngủ. Đôi khi, bệnh tình của bạn sẽ trở nên xấu hơn trước khi chuyển sang tốt hơn. Nhưng trong vòng một hay hai tuần bạn phải cải thiện được. Nếu bạn không thể cải thiện được sau thời gian này thì phải đến gặp bác sĩ.**

Tuyến giáp là tuyến rất quan trọng trong việc giúp điều hòa sự chuyển hóa của cơ thể. Tuyến này có ý nghĩa của một cánh cửa, một tấm khiên hay một rừng phòng hộ. Khi có sự cố tại tuyến giáp, tôi thường tìm kiếm vấn đề nào đó đang đi qua cánh cửa cuộc đời - đó là, việc đưa ra một quyết định di chuyển từ một pha này sang pha khác của cuộc sống. Ví dụ, một người đàn ông đang tiến hành thủ tục ly dị vợ sau một cuộc hôn nhân lâu dài; anh ta đang thực hiện một sự chuyển dịch đầy đau đớn và đã rất miễn cưỡng chấp nhận thực tại của tình huống.



Anh ta đang bước qua một cánh cửa mới vì anh ta đã đẩy nó. Anh ta biểu lộ tình trạng tuyến giáp hoạt động quá mức trong tiến trình chuyển dịch đó, trong khi anh ta tiến dần đến tình trạng sống một mình, không có gia đình ở tuổi trung niên. Sự đau khổ này là kết quả từ việc đó, và các tình huống chuyển dịch tương tự và bị kiềm nén lại, hay bị giữ chặt vào và được nhét vào trong tuyến giáp. Tuyến giáp, lúc đó, sẽ “nói thẳng” (*thể hiện ngay*) về việc đi qua cánh cửa.

Sau đây là bài tập có thể giúp bạn đi qua cánh cửa. Nó có thể áp dụng chung cả trường hợp cường tuyến giáp hay thiếu năng tuyến giáp.

— Đỏ và xanh

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Nhìn thấy chính mình rất cao, đôi tay trở nên rất dài, lòng bàn tay chạm đến mặt trời. Lấy một mẫu mặt trời trong tay bạn và đặt nó vào trong tuyến giáp (xem sơ đồ), nhìn thấy tia sáng màu vàng óng chảy thành dòng khắp cơ thể, đem lại sức khỏe và sự khỏe khoắn cho các tuyến nội tiết khác của bạn. Nhìn thấy dòng ánh sáng màu đỏ và màu xanh da trời đan chéo trong tuyến giáp và biết rằng, tuyến giáp của bạn đang hoạt động với lượng hoóc-môn được cung cấp bình thường. Hình thấy hoa văn từ việc đan chéo tạo ra, nhìn thấy và cảm nhận dòng hoóc-môn màu đỏ chảy từ tuyến yên qua tuyến giáp và một dòng màu xanh da trời chảy từ tuyến giáp qua tuyến yên. Khi bạn nhìn thấy dòng màu đỏ và xanh chảy đều đặn và nhịp nhàng giữa tuyến yên và tuyến giáp, biết rằng tuyến giáp của bạn đang hoạt động tốt. Rồi bạn thở ra một lần và mở mắt ra.

V IÊM ĐƯỜNG HÔ HẤP TRÊN

• *Tên bài tập:* **Mặt nạ ghê sợ**

Ý định: Làm sạch viêm nhiễm

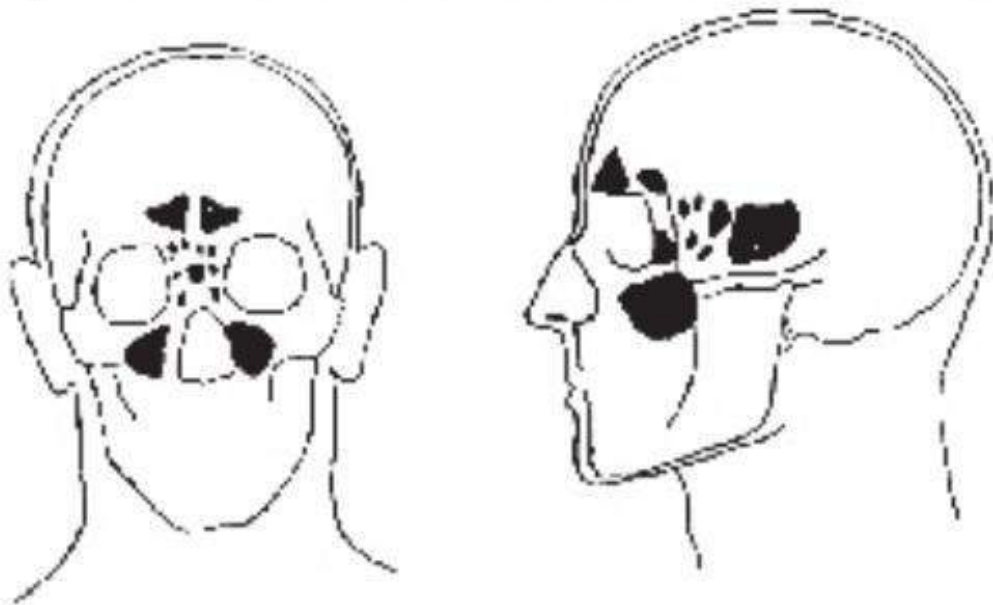
Chu kỳ: Tùy cần, cho đến khi không còn viêm nhiễm, ba lần mỗi giờ, sau mỗi hai đến 3 giờ, trong một đến hai phút.

Tên bài tập: Âm thanh của xoang

Ý định: Làm sạch và thông xoang

Chu kỳ: Trong một đến hai phút sau mỗi 30 phút. Cho đến khi xoang đã thông.

Viêm nhiễm đường hô hấp trên có liên quan đến xoang, mũi và cuống họng. Chúng ít ảnh hưởng đến vòi Ot-tat của tai và phần trên của cây hô hấp. Còn viêm đường hô hấp trên thường được gọi bằng các cách khác nhau như cúm, hay cảm lạnh và đôi khi chúng viêm thanh quản, viêm phổi hay viêm xoang. Nhưng có một điều mà tôi thấy có liên quan đến bệnh viêm đường hô hấp trên nói chung, đó là nỗi đau khổ. Người bị cảm lạnh hay cúm cũng đang kêu khóc vì mất mát cái gì đó hay người nào đó hay đang trải nghiệm một sự chuyển dịch trong đời. Sự chia tách hay mất mát là thành phần chính của sự buồn bã, đau khổ, khóc lóc và rối loạn đường hô hấp trên. Đặt



ngón tay của bạn lên sự mát mát và việc thừa nhận nó một cách cởi mở đối với bạn có thể có lợi trong việc giảm thiểu các triệu chứng.

Không phải tình cờ mà một trong các khoảng thời gian dễ bị viêm nhiễm nhất trong năm đối với bệnh cảm lạnh là thời kỳ giữa lễ tạ ơn và giáng sinh, rơi vào giữa tháng giêng. Đây là mùa mà con người đang nhớ lại những gì mà họ từng có và mất mát. Hay là những gì họ muốn có nhưng không bao giờ có được. Chúng ta cảm thấy buồn về gia đình đã từng có nhưng không còn nữa hay là về gia đình mà chúng ta mong ước có được nhưng không thể nào thành hiện thực trong đời. Chúng ta nhìn thấy các buổi lễ diễn ra chung quanh chúng ta nhưng chúng ta không được tham gia. Mùa lễ, ở phía trong thì đem lại những gợi nhớ đau buồn về sự trống trải, ở phía ngoài thì là cảm lạnh. Yếu tố bên trong, trên phạm vi rộng lớn, giải thích cho sự chống trả một cách bướng bỉnh của căn bệnh này đối với việc điều trị bằng thuốc men thông thường. Nói chung, viêm xoang có cùng ý nghĩa với viêm đường hô hấp trên. Tám cái xoang là những khoang không khí trên khuôn mặt Chúng thường không có cái gì ở trong ngoại trừ lúc nó bị viêm nhiễm trong một khu vực lúc đó, nó chứa đầy dịch hay mủ. Khi điều này xảy ra, các xoang sưng lên và chúng ta cảm thấy đau. Thường thì khi đã có một cái “xoang đau” có nghĩa

là có một khoảng cách hay sự chia ly, hay là sự đe dọa về một sự chia cách nghiêm trọng vào lúc bị viêm nhiễm. Mỗi bài tập sau đây có thể được áp dụng cho cả bệnh viêm xoang và cảm lạnh.

Cảm lạnh là nguyên nhân suy sụp đối với sự hiện hữu của mọi người. Người ta luôn bảo rằng cảm cúm thường không có thuốc chữa và chúng ta phải chịu đựng nó. Ở đầu chương I, đã mô tả bài tập dòng sông cuộc sống đem đến sự giảm nhẹ. Bài tập Mặt nạ ghê sợ được mô tả dưới đây cũng giúp ích rất nhiều.

Như bạn đã biết, thuốc kháng sinh có thể tránh được trong hầu hết các tình huống ở đây, đặc biệt khi không bị sốt cao ($101^{\circ}\text{F} = 38^{\circ}\text{C}$ hay cao hơn). Thuốc kháng sinh chỉ dùng khi có sự viêm nhiễm do vi khuẩn được xác nhận rõ ràng bằng kiến thức về họng, mũi và nước dãi. Bạn có thể áp dụng cả hai bài tập *Mặt nạ ghê sợ* và *Âm thanh của xoang* cùng với các phương thuốc tự nhiên như là nhỏ mũi bằng nước muối hay rửa mũi bằng muối magiê và nước ấm hay rửa sạch mũi bằng nước cất, 6-8 ounces với muỗng cà phê muối biển hạt mịn.

— Mặt nạ ghê sợ

Nhắm mắt lại và thở ra ba lần. Tìm thấy một căn phòng chứa các mặt nạ ghê sợ. Chọn một cái và đeo vào. Và cảm thấy sự ra đi của con ma cảm cúm. Nhìn thấy nó cuộn quanh lại, rồi mở mắt ra.

— Âm thanh của xoang

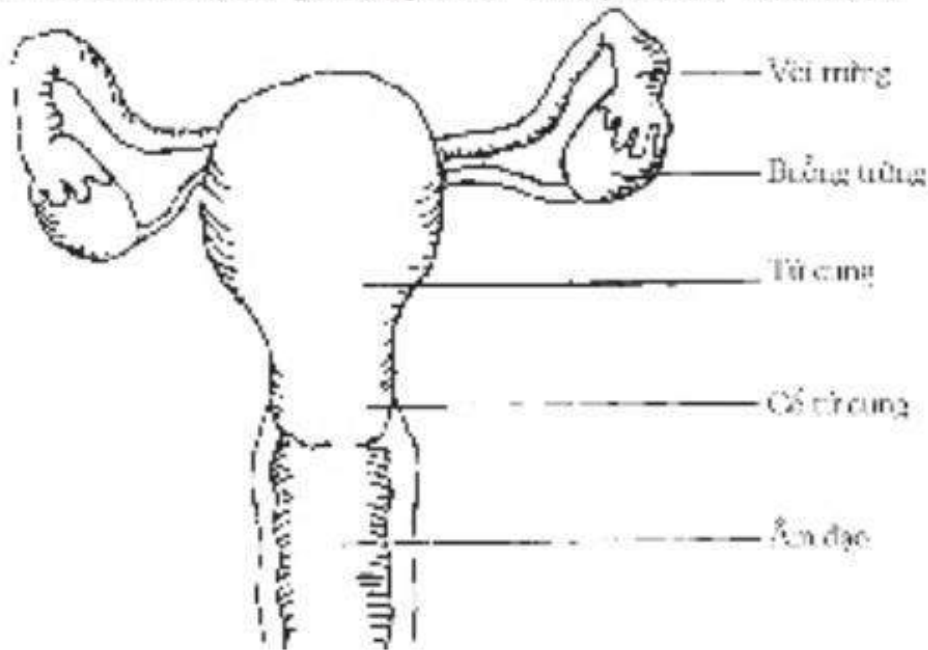
Đặt ngón tay giữa hay ngón cái lên sống mũi. Nhắm mắt lại, thở ra ba lần và nghe âm thanh đau đớn hay nghẹt vang lên trong mũi hay xoang. Thở ra ba lần và cảm thấy âm thanh thoát ra cuống họng. Khi âm thanh trở nên hài hòa, mở mắt ra, biết rằng cảm lạnh đã qua.

VIÊM ÂM ĐẠO

- **Tên bài tập: Chữa trị kiểu Ai Cập**
Ý định: Làm sạch viêm nhiễm, chữa lành âm đạo.
Chu kỳ: Ba lần mỗi ngày, vào lúc sáng sớm, chạng vạng tối và trước khi ngủ, trong một đến 3 phút, trong 21 ngày.

Có nhiều loại viêm nhiễm âm đạo khác nhau có liên quan đến vi khuẩn, vi rút hay nấm. Viêm nhiễm có thể có gốc rễ từ sự thủ dâm hay từ những sự kích thích cơ học khác. Không quan tâm vào loại viêm nhiễm, chúng ta có thể thỏa mãn được bằng cách cố gắng khám phá ra những vấn đề về xã hội và cảm xúc nào đang nuôi dưỡng căn bệnh này. Các vấn đề này thường là sự ngăn cấm hay thái quá trong sinh hoạt tình dục. Trong bất kỳ trường hợp nào thì sự viêm nhiễm phản ảnh sự mất cân bằng và không hài hòa của vấn

đề tình dục. Sau đây là một bài tập quán tưởng có thể giúp cho bạn trở lại cân bằng. Đối với bài tập này, điều hữu ích cần biết là âm đạo có liên kết với loài hoa phong lan nhiệt đới Vanilla.



— Chữa trị kiểu Ai Cập

Nhắm mắt lại và thở ra ba lần. Sử dụng bài tập chữa trị kiểu Ai Cập ở phần trước, nhìn thấy bạn đi vào rừng hoa phong lan Vanilla. Hãy ngửi mùi hương sống động của hoa Vanilla. Dùng một bàn tay nhỏ hái lấy các hạt Vanilla. Rời khỏi vườn hoa và đi vào âm đạo của bạn, sử dụng 5 con mắt nhỏ để nhìn đường thật rõ.

Khảo sát vách âm đạo và dùng một bàn tay nhỏ cầm bàn chải vàng để làm sạch tất cả những tế bào bị viêm nhiễm đến mức bạn không còn nhìn thấy gì cả (hãy nhớ rằng bạn đang nhìn rất cẩn thận vào những gì bạn đang làm trong suốt

thời gian bằng 5 con mắt của bạn). Với bàn tay nhỏ đang cầm các hạt Vanilla, trồng hạt Vanilla vào khu vực bạn vừa làm sạch các tế bào, và với 5 con mắt nhỏ, nhìn thấy vườn hoa trắng mọc lên từ các vách âm đạo. Bằng bàn tay nhỏ thứ ba, cầm một bình chứa nước bằng vàng chứa đầy nước mưa tinh khiết bạn tưới nước cho vườn hoa, ngấm các cánh hoa nở ra, ngửi mùi hương thơm phức tạp và biết rằng âm đạo đã được chữa lành hoàn toàn. Rồi âm đạo và ra khỏi cơ thể theo con đường bạn đã đi vào. Rồi kết thúc bài tập chữa lành theo kiểu Ai Cập theo cách thông thường và mở mắt ra.

MỤT CỐC

Tên bài tập: Chữa trị kiểu Ai Cập

Ý định: Tẩy sạch mụn cóc

Chu kỳ: Ba lần mỗi ngày trong hai đến 3 phút, trong 21 ngày. Nếu cần tập nhiều hơn, áp dụng thêm hai chu kỳ 21 ngày với 7 ngày nghỉ xen kẽ.

Tên bài tập: Mặt ngược

Ý định: Tẩy sạch mụn cóc, chữa lành da

Chu kỳ: 4 lần mỗi ngày trong một đến 3 phút, trong 21 ngày. Nếu cần tập nhiều hơn, áp dụng thêm hai chu kỳ 21 ngày với 7 ngày nghỉ xen kẽ.

Những mụn nhỏ nổi lên trên da thường có màu nâu hay nâu đen dường như có liên quan với sự hiện diện của vi rút, trong khi đó lại không có gì đặc biệt nguy hiểm mà cũng chẳng có gì hấp dẫn. Chúng thường được cắt bỏ hay đốt bỏ nhưng rồi lại tái xuất hiện, vì thế cần có một bài tập để loại bỏ nó vĩnh viễn. Khi chúng xuất hiện trên mặt, mụn cóc được coi như một dấu hiệu của sự mất cân bằng thể chất hay cảm xúc. Điều này chắc sẽ nhắc bạn nhìn xa hơn, chú trọng đến các xung đột cảm xúc và đến bác sĩ để khám về vấn đề thể chất.

Điều trị mụn cóc trên mặt bằng quán tưởng, thường kết hợp hai bài tập - Chữa trị kiểu Ai Cập đã mô tả phần trước, sau đó là bài tập Mặt ngược. Đề nghị các bệnh nhân tiếp tục các bài tập này - một chu kỳ tập bài Chữa trị kiểu Ai Cập (21 ngày tập và 7 ngày nghỉ), sau đó là bài tập Mặt ngược (21 ngày tập và 7 ngày nghỉ) cho đến khi các mụn cóc hết sạch. Đối với mụn cóc ở nơi khác, chỉ áp dụng bài tập Chữa trị kiểu Ai Cập thôi cũng đủ.

— Chữa trị kiểu Ai Cập

Theo sự hướng dẫn đã nêu phần trước, xoay 5 con mắt để cẩn thận kiểm tra các mụn cóc. Rồi dùng một bàn tay có cuộn chỉ tơ vàng thắt các nút tại chân các mụn cóc. Ở một bàn tay khác dùng một ống phóng tia sáng laser màu trắng. Chiếu tia sáng trực tiếp vào các mụn cóc, nhìn thấy chúng co lại và rơi ra. Với bàn tay thứ ba dùng một bàn

chải bằng vàng mềm mại quét sạch những gì còn sót lại và nhìn thấy làn da hồng bên dưới. Trong bàn tay thứ tư có một cái gương vàng. Nhìn vào gương nhìn thấy làn da đã lành phản chiếu trong đó trông giống hệt làn da khỏe mạnh chung quanh đó. Rồi theo quy trình kết thúc bài tập như mô tả trước đây. Sau đó, mở mắt ra.

— Mặt đảo ngược

Nhắm mắt lại, thở ra ba lần và tìm thấy chính mình đang ở tại một dòng suối trên núi chảy mạnh, trong như pha lê và mát lạnh (hay bất kỳ loại nước chữa bệnh nào) Nhìn thấy khuôn mặt của bạn ở đó (hay một phần khuôn mặt có mụn) và rồi lấy khuôn mặt ra, lộn ngược trong ra ngoài và rửa sạch nó trong giòng suối, treo nó lên và sấy khô dưới ánh mặt trời. Nhìn thấy nó được chữa lành từ bên trong. Rồi xoay mặt phải ra ngoài và đặt nó vào vị trí cũ, nhìn thấy các mụn cóc biến mất. Rồi mở mắt ra.

L O LẮNG

Tên bài tập: Tháo ách và Làm vơi đi gánh nặng

Ý định: Làm dịu sự lo lắng

Chu kỳ: Bất kỳ khi nào bạn cảm thấy lo âu, trong 30 giây đến một phút cho bài tập Tháo ách, từ một đến hai phút cho bài tập Làm vơi gánh nặng

Giống như những cảm xúc đầy lo âu khác, lo nghĩ có liên quan đến khung thời gian mà trong lúc đó chúng ta không có sự kiểm soát. Các khung thời gian này thể hiện hoặc là quá khứ, cái mà chúng ta không thể thay đổi được, hay là tương lai, cái mà chúng ta không có khả năng xác định được. Nhiều người trong chúng ta tin tưởng một cách sai lầm là quá khứ và tương lai cá nhân quan trọng hơn giây phút hiện tại. Tuy nhiên, hiện tại là nơi hạnh phúc hiện hữu. Hầu hết chúng ta nói rằng muốn có hạnh phúc và chúng ta tiếp tục tìm kiếm hạnh phúc. Sự tìm kiếm này dẫn chúng ta đến những ngõ cụt. Ba điểm chính yếu là quá khứ, tương lai và đang sống vì hiện tại nhưng lại không chịu ở trong đó (điều nói đến trước tiên theo một nghĩa khác là chủ nghĩa khoái lạc). “Hạnh phúc” mà tôi đề cập đến có nghĩa là *sống trong từng khoảnh khắc*. Tôi đến với khoảnh khắc này, tháo bỏ hay làm cho thoải mái cái ách đang làm bạn nghẹt thở. Hãy nhớ rằng, lo âu có nghĩa là là “bị kìm hãm”. Nếu bạn có thể thấy mình nhẹ nhõm lên thì có nghĩa bạn đã mở một con đường đi vào nỗi lo âu của bạn. Bất kỳ khi nào bạn bị nghẹt thở vì lo âu, hãy chấp nhận cái ách của mình thì sẽ dễ dàng hơn so với ý định loại bỏ nỗi lo âu.

_ Tháo ách

Nhắm mắt lại. Thở ra một lần và nhìn thấy bất cứ cái gì đang kìm hãm bạn, rồi hoặc là làm cho nó thoải mái hay là nói lỏng nó hay tháo nó ra khỏi cổ bạn. Chú ý xem hơi thở của bạn đã được cải thiện như thế nào và cùng lúc đó biết rằng nỗi lo âu của bạn đã bốc hơi. Rồi bạn mở mắt ra.

_ Làm vơi đi gánh nặng

Nhắm mắt lại. Thở ra một lần và nhìn thấy chính mình đang tháo dỡ gánh nặng, thiêu nó và chôn tro tàn và cảm nhận thân thể bạn trở nên nhẹ nhàng làm sao. Chú ý rằng hơi thở của bạn sâu hơn khi thân thể trở nên nhẹ hơn, biết rằng nỗi lo âu của bạn đã được dỡ bỏ. Rồi bạn mở mắt ra.



CHƯƠNG



CÁC BÀI TẬP GIỮ GÌN SỨC KHỎE



Trong chương này là các bài tập giúp bạn duy trì và làm tăng cường sức khỏe và thể trạng tốt. Các bài tập này không nhằm vào các bệnh tật đặc biệt mà nhắm vào các quá trình mà nhờ đó chúng ta có thể trở nên tốt hơn so với những gì chúng ta muốn có được.

KIỂM TRA TÂM - THỂ

- **Tên bài tập:** **Hồ sức khỏe và Cánh đồng sức khỏe**
- **Ý định:** Nhìn thấy tình trạng sức khỏe của bạn
- **Chu kỳ:** Tùy tình hình, mỗi lần trong tối đa 3 phút.

Nếu như ngoài việc đến gặp bác sĩ bạn còn muốn thực hiện việc kiểm tra định kỳ tình trạng sức khỏe của mình thì hai bài tập quán tưởng sau đây có thể trông cậy được để có được các thông tin. Chân lý hiển nhiên nắm giữ sự thật trong thế giới quán tưởng là hình ảnh không bao giờ nói dối.

Làm cho mình dễ lĩnh hội đối với chân lý này có thể có ích vô cùng trong việc phát triển niềm tin vào chính bạn và nó đặc biệt có lợi trong việc thâm nhập vào trạng thái của các vấn đề của bạn.

Một sự kiện quán tưởng có liên quan, có thể cho biết sẽ có phiền phức nào đó sắp xảy ra, đó là các giấc mộng trong đêm. Ở đây, bạn cần chú ý đến sự xuất hiện của các màu sắc rực rỡ riêng lẻ. Những màu sắc nổi bật như vàng, da cam, xanh lục, đỏ, xanh da trời có thể tiết lộ về sự phiền toái ở thận (vàng), gan (da cam), bàng quang (xanh lục), hệ bạch huyết (đỏ), tuyến giáp (xanh da trời). Tôi đề xuất bạn nên đi kiểm tra khi điều này xảy ra.

Một trường hợp ngoại lệ mà tôi phát hiện đối với sự xuất hiện của màu đỏ trong giấc mộng về đêm đối với trường hợp kinh nguyệt của phụ nữ. Đây là sự đồng hành bình thường trong đời sống mộng mơ đối với vấn đề sinh lý trong thời kỳ kinh nguyệt của người phụ nữ.

— Hồ sức khỏe

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần và nhìn thấy chính mình cao lên trong vùng núi Andes tại một cái hồ ở độ cao 18.000 feet (6000 mét). Nói với cái hồ rằng bạn muốn biết về tình trạng sức khỏe của bạn và bạn muốn nó tiết lộ cho bạn về các

phần cơ thể bên ngoài và bên trong của bạn. Rồi nhìn vào làn nước yên tĩnh, trong như pha lê và nhìn thấy chính mình, phía trong và phía ngoài. (Nếu bạn khỏe mạnh, về mặt đặc tính, bạn sẽ nhìn thấy màu sắc vàng óng. Nếu bạn ốm yếu, màu xám, đen hay hồng xanh lơ sẽ xuất hiện tại khu vực có rối loạn.) Rồi bạn mở mắt ra.

— Cánh đồng sức khỏe

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần và nhìn thấy chính mình là một vị tướng đang ở bên ngoài lều cắm ở trên đầu cánh đồng của cơ thể bạn. Người lính kèn đang ở cạnh bạn. Bạn có một lá cờ vàng óng đang tung bay trên nóc lều vì gió nhẹ. Tại những điểm quan trọng trên cánh đồng của cơ thể bạn là những chiếc lều khác với lá cờ tung bay và người lính kèn đứng bên cạnh. Bảo người lính kèn thổi điệu kèn của anh ta và nghe những người lính kèn khác lần lượt thổi điệu trả lời. Nhìn thấy các lá cờ tung bay cùng lúc và nhìn thấy màu sắc của chúng. Rồi bạn mở mắt ra. Nếu có bất kỳ âm thanh nghe nghịch tai hay một lá cờ không tung bay hay có màu đen hoặc xám, một vài thay đổi xảy ra thì những điều đó nói rõ về các rối loạn hay bệnh tật nào đó. Lời khuyên cần nói lúc này là bạn nên đến gặp bác sĩ.

CHÔN CHẶT QUÁ KHỨ

(XEM THÊM THANH TÂY VÀ NGƯỢC LỐI VỀ QUÁ KHỨ)

- **Tên bài tập: Chôn chặt quá khứ**
- **Ý định: Gỡ bỏ ảnh hưởng của quá khứ**
- **Chu kỳ: Mỗi tuần một lần trong 3 đến 5 phút, trong 3 tuần.**

Nhiều người thấy rằng họ không thể quên đi quá khứ được. Họ có thể cảm thấy hoang tưởng với quá khứ, tiếc nuối nó, cảm thấy bị kẹt trong nó, cảm thấy có tội về nó và v.v. Sự xâm nhập của quá khứ ngăn cản làm cho chúng ta không thể hoạt động tích cực được; chúng ta dường như chỉ tiếp tục trải nghiệm đau đớn.

Bài tập sau đây giúp giảm thiểu một vài trong số các căng thẳng và giúp làm cho quá khứ yên nghỉ.

— Chôn chặt quá khứ

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần. Bạn đang đi dạo trên một đường làng quê. Con đường lộn xộn đầy đá khiến bạn phải dọn sạch để đi qua. Ở cuối con đường bạn gặp một cái cây. Ngồi cạnh gốc cây; bạn nhặt một chiếc lá nằm trên mặt đất và viết lên đấy tất cả những đớn đau trong quá khứ của bạn, tất cả mọi sự nuối tiếc và tất cả mọi chướng ngại từ quá khứ đã ngăn cản không cho bạn tiến về phía trước. Dùng nhựa tiết ra từ chiếc lá để viết. Rồi bạn đào một cái hố, biết rằng bạn sắp

chôn chiếc lá và biết rằng, quá khứ mặc dù đã được chôn chặt vẫn còn sống nhưng cuối cùng sẽ phân hủy. Chỉ định lúc nào bạn muốn quá khứ phân rã bằng cách viết ngày tháng lên chiếc lá, rồi đặt chiếc lá vào hố, chôn nó cùng những chất bẩn rồi nhanh chóng quay lại chỗ bạn bắt đầu, nhìn xem có gì khác biệt trên đường không. Rồi bạn mở mắt ra.

THANH TẮY

• **Tên bài tập: Vườn Ê đen**

Ý định: Chuẩn bị chính mình cho cuộc sống hàng ngày theo cách tích cực

Chu kỳ: Hàng ngày, vào lúc sáng sớm, tối đa 3 phút.

Bài tập thanh tẩy này là một cách tuyệt vời để bắt đầu một ngày. Nó đặt bạn vào tâm trạng tốt và nó cũng nâng cao mức độ của hệ thống miễn nhiễm của bạn. Tôi thường yêu cầu các bệnh nhân của tôi làm sạch về mặt vật chất nữa.: dọn sạch mọi thứ bề bộn trong nhà và khu vực quanh nhà đều đặn thường xuyên với ý định rằng học đang làm sạch chính họ từ ngoài vào trong cùng một lúc.

— Vườn Ê đen

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần và hình dung bạn đang rời nhà của và đi ra đường phố (những ai ở trên lầu cần phải xuống cầu thang thì cũng

phải xuống khỏi cầu thang). Rồi khỏi đường phố và thấy mình đi vào một thung lũng, đồng cỏ hay khu vườn và đi vào trung tâm của nó. Tìm thấy ở đó một cái quét bụi bằng vàng, cái phất trần bằng vàng hay cái cào bằng vàng (tùy thuộc vào ý thích của bạn, hay vào mức độ làm sạch cần thiết) Bằng dụng cụ này, nhanh chóng làm sạch sẽ chính bạn toàn bộ từ trên xuống dưới, kể cả các đầu ngón tay, ngón chân. Nhìn thấy lúc này bạn trông như thế nào và cảm thấy thế nào, biết rằng bạn đã làm sạch tất cả những tế bào chết từ bên ngoài cơ thể và tất cả những u sần và rối rắm từ bên trong.

Đặt dụng cụ xuống và nghe từ bên phải của bạn âm thanh của dòng nước hay suối nguồn đang chảy. Hãy đi đến đấy và quỳ xuống bờ suối. Khum đôi bàn tay lại mức nước trong như pha lê mát lạnh và phủ nước vào mặt, biết rằng bạn đang rửa sạch tất cả những gì không thuần khiết từ bên ngoài cơ thể. Rồi khum đôi bàn tay lại mức nước trong như pha lê mát lạnh và uống một cách chậm rãi, biết rằng bạn đang rửa sạch tất cả những gì không thuần khiết từ bên trong thân thể. Cảm thấy và cảm nhận chính mình được tươi mới, phấn khích, đầy năng lượng và tỉnh thức hơn.

Đứng dậy rời khỏi dòng suối và tìm đến một cây bên rìa đồng cỏ. Ngồi bên gốc cây đang có những cành lá xanh rủ xuống. Dựa lưng vào thân cây, hít oxy thuần khiết từ lá phát ra cùng với oxy từ ánh sáng vàng óng xanh lơ từ mặt trời, bầu trời

đến giữa những chiếc lá cây. Thở ra khí các-bon dioxide thành một làn khói xám để cho các lá hấp thụ và chuyển đổi thành oxy. Lượng oxy này thoát ra từ những chiếc lá, đến từ thân cây và đi vào trong thân thể bạn qua các lỗ chân lông. Bạn đang tạo ra một chu kỳ thở cùng cây xanh và đang thở cùng cây vậy. Để cho các ngón tay và ngón chân cuộn vào trong đất, giống như những chiếc rễ cây và rút lấy năng lượng của đất. Giữ như thế trong một khoảng thời gian lâu và hấp thụ những gì bạn cần. Rồi đứng dậy và nhìn thấy bạn trông ra làm sao và cảm thấy như thế nào.

Hãy giữ hình ảnh và cảm giác đó cho chính mình trong khi bạn rời khỏi khu vườn và quay về phố của mình. Quay lại về nhà theo con đường bạn đã đi và về ngồi lại trên ghế của bạn. Rồi thở ra và mở mắt ra.

DUY TRÌ THỂ TRẠNG TỐT

Tên bài tập: **Bộ áo quần màu đỏ**

Ý định: **Duy trì sức khỏe tổng quát**

Chu kỳ: **Một lần mỗi ngày, trong hai phút, hàng ngày**

Một cách đơn giản để tạo ra sự thay đổi sinh thể bằng quán tưởng là đi bách bộ trong tưởng tượng, một hình thức đồng hành tự nhiên đối với chương trình tập luyện thể chất có thể làm tăng

hiệu quả của nó. Ngay cả những người không tập thể dục hay cảm thấy chán khi tập thể dục thì việc đi bộ bằng trí tưởng tượng có thể có lợi. Vừa mới đây, một nghiên cứu đã được thực hiện tại một bệnh viện ở Canada, ở đó có một số bệnh nhân đang trong thời kỳ phục hồi sau khi bị đau tim. Nhóm bệnh nhân này được chia thành 2. Một nhóm thực hiện theo chương trình tập thể dục kiểu mẫu, nhóm kia được yêu cầu thực hiện cùng một chương trình như thế nhưng bằng tưởng tượng thay vì thể chất. Khi so sánh tốc độ phục hồi của hai nhóm thì nhóm tập bằng tưởng tượng đã phục hồi nhanh hơn.

— Bộ áo quần màu đỏ

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần và nhìn thấy chính mình đang mặc bộ quần áo thể thao màu đỏ và mang giày đế mềm màu đỏ, Nhìn thấy mình đi ra khỏi nhà hay căn hộ của bạn và đi bộ đến công viên. Đi vào công viên và bắt đầu chạy quanh công viên theo chiều kim đồng hồ, nhận biết những gì bạn nhìn thấy. Nhận biết những gì bạn cảm nhận và cảm thấy về gió đang thổi quanh bạn. Chú ý đến bước chân và hơi thở của bạn, chú ý đến cây cỏ, bầu trời. Hoàn tất cuộc chạy bằng cách trở lại điểm xuất phát ban đầu. Đi bộ ra khỏi công viên và quay về nhà. Cởi bỏ áo quần, đi tắm và lau khô người và nhìn thấy bạn mặc bộ áo quần dùng cho ngày làm việc. Rồi mở mắt ra.

TẠO CHO MÌNH BƯỚC KHỞI ĐẦU MỚI

Tên bài tập: Tái sinh tại Ai Cập

Ý định: Tạo cho chính mình một bước khởi đầu mới, cái nhìn đầy hy vọng về tương lai, một cảm nhận về mục đích và ý nghĩa cuộc sống.

Chu kỳ: Một lần, trong 5 đến 10 phút. Bài tập này chỉ thực hành một lần trong hai năm.

Đây là một bài tập chữa lành bệnh tổng quát - chữa lành trong ý nghĩa trở thành tổng thể đồng nhất, bài tập này sẽ giúp bạn tạo cho mình một cảm nhận về mục đích cuộc sống. Đôi khi, cuộc sống trở nên quá đều đều và buồn tẻ, hay chúng ta không còn hưng phấn hay mãn nguyện nữa với những gì chúng ta đã làm. Bài tập này giúp cho bạn có khả năng hình thành những khả năng mới cho chính bạn.

— Tái sinh tại Ai Cập

Nhắm mắt lại. Thở ra một lần và nhìn thấy chính mình giống như con bọ hung nằm sâu dưới đất dưới gốc một rễ cây và đang hút chất dinh dưỡng từ rễ cây. Thu nhặt các hạt giống từ đất chung quanh. Lấy một phần rễ cây và làm thành một trái banh bằng cách dùng nước bọt và đất để giữ cho trái banh thành hình. Bắt đầu đẩy trái banh bằng các chân trước lên phía trên và

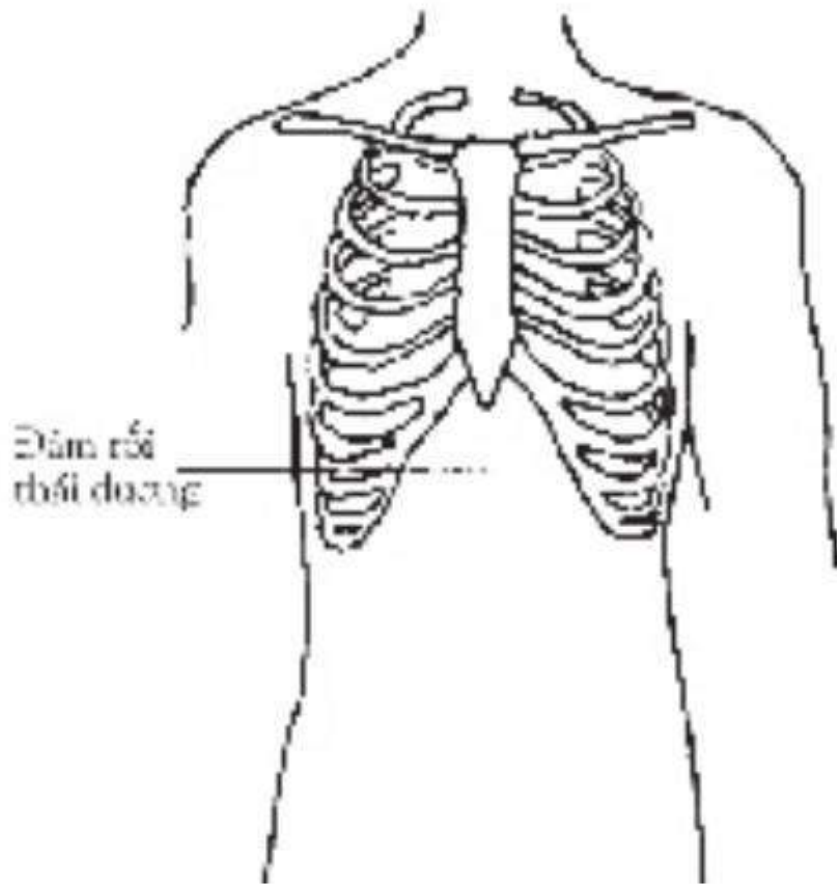
tới phía trước giống như hình vẽ cho đến khi bạn đến sát mặt đất. Tìm thấy một điểm mềm và sau khi đẩy trái banh tì vào bụng, sử dụng các chân trước để đào một cái lỗ trong lớp đất mặt, và ra ngoài lên mặt đất.



Ở đây trong một lát, bây giờ bạn hít thở như là một sinh vật ở bên ngoài lòng đất và không phải sinh vật sống trong lòng đất nữa. Cảm thấy lồng ngực và phổi nở rộng và nhìn thấy cái mai (vỏ cứng tương đương với cái lưng) thẳng và dài khi bạn đứng lên trong chiếc vỏ xanh trong của bạn. Kế đó, cảm thấy lớp bên trong mềm dẻo bên trong cái khung cứng ngắc của xương lưng dài trong sáng và thẳng. Rồi khi dùng con mắt đa góc của bạn, con mắt có thể quay nhìn theo tất cả các chiều, nhìn thấy một dòng sông ngay sau lưng bạn và một ngọn núi ở phía trước bạn.

Bạn phải leo lên ngọn núi và đẩy trái banh phía trước bạn bằng cách dùng các chân trước, hai vai và hông. Trái banh bây giờ bám đầy cỏ làm cho nó càng lúc càng to hơn trước mặt bạn cho đến khi bạn không thể nhìn thấy đường đi nữa. Trái banh càng lúc càng nặng hơn khi bạn leo lên núi. Phải giữ chắc không để mất trái banh; nếu không thì bạn phải tìm cho được nó và làm lại từ đầu. Khi bạn đến đỉnh núi hãy nhìn thấy ở phía xa là cái đích mà bạn muốn. Rồi bạn lăn trái banh từ đỉnh núi xuống, nhìn thấy nó tông thẳng vào mục tiêu và nổ tung làm các hạt giống văng tứ tung và biết rằng các hạt giống sẽ rơi xuống đất và mọc rễ. Rồi đứng thẳng lên như con người trong khi đó nhìn thấy lưng bạn trở nên thật thẳng.

Bắt đầu với đốt sống lưng dưới cùng, sờ từng cái một để biết chúng đang nằm có đúng vị trí không. Nếu không, gỡ các mô cơ mỏng chung quanh đốt sống làm sạch và duỗi thẳng đốt sống rồi đặt nó vào lại vị trí. Di chuyển lên đến các đốt sống cổ, đến với đốt sống đội (đốt sống cổ thứ hai dùng để xoay đầu) và điều chỉnh nó để bạn có thể hoàn toàn quay quanh đầu trên đốt sống này. Rồi đến với đốt sống trục (đốt sống cổ thứ nhất, chịu trách nhiệm cho việc gục đầu xuống và ngẩng đầu lên) và điều chỉnh nó cho đến khi bạn có thể cúi đầu xuống hoàn toàn để cằm của bạn chạm vào xương ngực. Sau đó, bạn thấy chính mình trở nên hay đã thực sự trở thành cao lớn, rất cao.



Đầu của bạn thẳng hoàn toàn và cằm đôi của bạn (nếu bạn có cằm đôi) đã trở thành một. Cảm thấy tất cả các khớp chuyển động tự do, hãy bắt đầu từ các ngón chân tới xương chân, đến đầu gối, đến các dây chằng đang căng phía sau đầu gối, tới xương chậu và xương hông, cảm thấy chúng đang xoay. Cảm thấy các dây chằng căng dọc cột sống của bạn. Bây giờ, hãy duỗi dài thẳng tới mặt trời và lấy một ít cằm trong tay. Khi vươn dài để lấy mặt trời, cảm thấy bàn tay và cánh tay vươn dài, biết rằng hai bàn tay của bạn chính là các đàn thu sóng của chính mình. Dùng mặt

trời thiêu đốt tất cả mỡ ở dưới bụng (nếu bạn có mỡ bụng) và xoa bóp lưng của bạn. Rồi dùng mặt trời đốt cháy mỡ ở cằm đôi của bạn (nếu bạn có một cái). Hãy sưởi ấm phần còn lại của cơ thể bằng mặt trời. Đặt mặt trời ở đám rối thái dương của bạn (khoảng một inch (25mm) phía dưới chỗ thấp nhất của xương ngực). Trao sức nóng cho nó và đám rối thái dương truyền sức nóng này cho phần còn lại của thân thể. Rửa sạch đôi tay của bạn trong mặt trời và sau đó ném mặt trời về lại chỗ của nó.

Rồi nhìn vào địa điểm có mục đích của bạn và nhìn thấy cách thức mà cây cối và rau cỏ mọc lên ở đó, biết rằng tất cả sẽ đơm hoa kết trái và nhìn thấy nó rục rở. Chạy xuống núi một cách nhẹ nhàng đến chân núi, chạy đến dòng sông và nhảy qua khoảng không rộng mở, trong sáng rục rở và tận hưởng sự hiện diện ở đó. Bây giờ, đi đến dòng sông và tắm ở đó, biết rằng mọi thứ đã được sửa chữa. Tắm trong một thời gian ngắn. Bước ra khỏi dòng sông và ngồi nghỉ dưới một gốc cây.

Rồi bạn thực sự mở mắt ra và nhìn thấy dòng sông, không gian, núi đồi và cây cối cùng với hoa trái. Nhìn thấy đôi mắt của bạn không buồn bã và theo một cách mới

Biết rằng những điều bạn muốn thực hiện hoàn tất sẽ hoàn thành trong hai năm tới.

THƯ GIÃN

• **Tên bài tập: Trở thành ánh sáng màu xanh da trời**

Ý định: Đạt được sự thư giãn nội tâm

• **Chu kỳ: Khi cần, trong một đến 3 phút.**

Bài tập này dành cho những lúc mà 3 hơi thở ra không đủ tạo ra được sự thư giãn bên trong, hay là, khi bạn cần thư giãn nói chung.

— Trở thành ánh sáng màu xanh da trời

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần và nhìn thấy oxy bạn đang hít vào có hình thái của ánh sáng màu vàng kim xanh lơ được tạo thành từ mặt trời vàng kim rực rỡ và bầu trời xanh không mây, và thán khí bạn thở ra thành một làn khói màu xám giống như làn khói thuốc được đưa đi trong không khí và biến mất. Nhìn thấy ánh sáng trở thành ánh sáng màu xanh da trời khi nó đi vào trong cơ thể bạn, đi ra khỏi trái tim và du hành qua khắp các động mạch và tĩnh mạch một cách nhẹ nhàng, êm ả, đều đặn, biết rằng trong khi ánh sáng đi như thế thì bạn trở nên thư giãn. Khi luồng ánh sáng đã đi khắp cơ thể, bạn mở mắt ra.

NGƯỢC VỀ QUÁ KHỨ

- **Tên bài tập:** Ngược về quá khứ, phần 1 & 2
- **Ý định:** Dỡ bỏ ảnh hưởng của quá khứ
- **Chu kỳ:** Mỗi ngày một lần, trong 7 phút cho mỗi phần, suốt 21 ngày.

Bài tập quán tưởng này đưa ra một cách thức mạnh mẽ để rửa sạch ảnh hưởng của quá khứ và các chấn thương quá khứ trong đời bạn. Nó được thực hiện thành hai phần. Phần thứ nhất chỉnh sửa những ảnh hưởng của thế giới bên ngoài đã tác động lên cuộc đời bạn từ lúc ban sơ cho đến bây giờ được ghi nhận như những sự kiện và địa danh. Phần thứ hai chỉnh sửa những ảnh hưởng bên trong lên cuộc đời bạn từ lúc sơ sinh cho đến bây giờ, những gì được ghi nhận là lỗi lầm và sai phạm. Bài tập hoàn toàn thành công trong việc giúp bạn quét sạch những trần trở và các trải nghiệm tiêu cực cố hữu.

Bằng việc chỉnh sửa các sự kiện, nơi chốn, lỗi lầm và sai phạm, tôi ngụ ý rằng bạn chỉnh sửa cả thái độ hay niềm tin của bạn về các trải nghiệm hay bạn chỉnh sửa chính trải nghiệm. Bạn có thể xem các sự kiện quá khứ như là những niềm tin được bạn giữ chặt trong trí nhớ của mình. Qua bài tập này, bạn có thể dỡ bỏ ảnh hưởng của các sự kiện bằng cách chuyển thái độ hay niềm tin của bạn về chúng hay bằng cách rửa sạch chúng đi. Rồi

bạn tạo cho mình những niềm tin mới bằng cách sống với những sự kiện đã được chỉnh sửa với một quá khứ khác và hiện tại mới mẻ. Một khi những niềm tin mới được xác lập, chúng sẽ được thể hiện như là những trải nghiệm mới trong đời bạn.

— Ngược về quá khứ, phần 1 & 2

Nhắm mắt lại và thở ra ba lần. Nhìn vào gương soi, nhìn thấy, cảm nhận, biết được và sống theo thứ tự thời gian tất cả các nơi chốn hay sự kiện gây phiền toái đáng kể trong đời bạn mà bạn có thể gọi nhớ lại từ thuở sơ sinh hay thơ ấu cho đến giây phút hiện tại. Sau khi hoàn tất điều đó, hãy tiếp tục nhắm mắt. Thở ra một lần và nhìn vào gương soi, chính mình nhìn thấy, cảm nhận, biết được và sống trong khi đang chỉnh sửa tất cả các nơi chốn hay sự kiện gây phiền toái theo thứ tự thời gian ngược lại, bắt đầu từ phút giây hiện tại và đi ngược về thời thơ ấu hay lúc sơ sinh. Đối với các sự kiện hay nơi chốn không có khả năng chỉnh sửa, nhìn thấy chính bạn đang rửa sạch chúng ra phía trái của tấm gương bằng vòi nước chữa cháy. Tiếp tục nhắm mắt. Thở ra một lần và nhìn vào gương soi, chính mình nhìn thấy, cảm nhận, biết được và sống một lần nữa với các sự kiện hay nơi chốn đã được chỉnh sửa với một quá khứ khác hoàn toàn mới, nhìn thấy bạn sẽ phải trở thành như thế nào trong một năm kể từ bây giờ, trong hai năm kể từ bây giờ và trong năm năm kể từ bây giờ. Khi bạn đã chấm dứt, mở mắt ra.

Sau đó, thực hiện chính xác cùng một quy trình như trên cho phần 2. Lần này, thay vì xem xét các sự kiện hay nơi chốn gây quấy nhiễu, sự hướng dẫn sẽ là chính mình nhìn thấy, cảm nhận, biết được và sống với những lỗi lầm và sai phạm đáng kể trong đời bạn. Sau khi hoàn tất phần này. Mở mắt ra.

TỰ ĐỔI MỚI

• **Tên bài tập: Trẻ hóa**

• **Ý định:** Hồi sinh bạn, trao cho bạn một cảm nhận về mục đích đã đổi mới

• **Chu kỳ:** Mỗi tuần một lần trong 3 tuần, 30 giây đến một phút cho mỗi bài tập

Khi bạn cảm thấy không được dễ chịu và cần một liều thuốc bổ để làm bạn hồi sinh hay bạn cần được trẻ lại hay cảm nhận về mục đích đã đổi mới, hãy thử bài tập này.

— Trẻ hóa

1. Nhắm mắt lại. Thở ra một lần. Dùng một cái xẻng để đào xới các cảm xúc để tìm những gì ẩn dấu bên trong. Lấy những gì bạn tìm thấy cho mình. Rồi mở mắt ra.

2. Nhắm mắt lại. Thở ra một lần. Hãy tháo ngòi nổ một trái bom đang hoạt động. Rồi mở mắt ra.

3. Nhắm mắt lại. Thở ra một lần. Nhìn thấy con vật đang tiến về phía bạn trên một dốc nghiêng. Rồi mở mắt ra.

4. Nhắm mắt lại. Thở ra một lần. Đón những con ngựa hoang vào bãi chăn thú. Rồi mở mắt ra.

5. Nhắm mắt lại. Thở ra một lần. Làm người này rồi làm người khác. Xong mở mắt ra.

6. Nhắm mắt lại. Thở ra một lần. Bạn đang được quấn băng lên đến cổ. Bạn cảm thấy thế nào? Cởi băng ra và cuộn lại thành một trái banh. Rồi mở mắt ra.

7. Nhắm mắt lại. Thở ra một lần. Mở đường đi lùi vào trong bộ da của một con báo. Nhìn thấy và cảm nhận những gì xảy ra. Rồi mở mắt ra.

CHƯƠNG



8 LỜI KHUYÊN ĐỂ BẠN PHÁT TRIỂN SỰ QUẢN TƯỚNG CỦA RIÊNG MÌNH



Một khi bạn đã bắt đầu làm việc bằng mường tượng, bạn nhanh chóng trở nên yên tâm với nó và bắt đầu sử dụng những hình ảnh của riêng mình. Đến điểm này thì tôi sẽ cung cấp cho bạn một kế hoạch chi tiết về bài tập. Bây giờ để giúp bạn phát minh ra các bài tập của riêng mình, tôi sẽ đưa ra 8 lời khuyên để hỗ trợ bạn trong việc làm cho quán tưởng thành dụng cụ của riêng bạn.

1. Lời khuyên thứ nhất là *bạn luôn bắt đầu với chỗ phiên toái của bạn. Bất luận vấn đề trước mắt là gì, về thể chất hay tâm trí, bạn phải đối mặt với nó.*

Một trong những bệnh nhân của tôi, người từng bị kinh hoảng và sợ hãi bóng tối đã giữ được tỉnh táo bằng một ngọn đèn thấp sáng dường như đối với anh ta là phương thuốc chữa trị. Sau đây là bài tập tôi đề xuất. Ý định, dĩ nhiên là để ngủ được yên bình.

_ Bài tập mặt trời lặn.

Vào giờ đi ngủ, bật sáng tất cả các ngọn đèn trong phòng ngủ, ngồi thẳng lưng trên ghế, mắt nhắm lại, thở ra ba lần và nhìn thấy chính mình đang ở trong một cánh đồng cỏ. Trời tối như bưng nhưng bạn biết rằng mặt trời sắp xuất hiện. Bạn nhìn thấy bóng tối tan biến, bình minh ló dạng và chuyển thành một ngày nắng đẹp rực rỡ. Bất ngờ bạn nhận thức được rằng có một vòi sen tưới ánh sáng mặt trời đang rửa sạch bạn từ đầu đến chân làm cho bạn yên tĩnh và dễ chịu. Rồi vòi sen mặt trời dừng lại và bạn hình dung mình đang nằm trong một cánh đồng cỏ, gối đầu lên một búi cỏ mượt như nhung. Nhìn lên bầu trời xanh trong. Nhìn mặt trời cao trên bầu trời lúc này bắt đầu lặn xuống. Ngắm mặt trời lặn xuống cho đến khi nó chìm hẳn dưới chân trời, biết rằng trong khi mặt trời lặn xuống thì bạn có thể đi ngủ. Sau khi hoàn tất, mở mắt ra, tắt hết đèn và lên giường.

Bạn thấy đấy, tôi bắt đầu bài tập này bằng sự bộc lộ nỗi sợ hãi trước mắt - trong trường hợp này, **đó là bóng tối**. Cũng trong công việc quán tưởng, tôi luôn luôn bắt đầu bằng thực tại về những gì con người đang trải nghiệm, trong trường hợp này, thực tại là bệnh mất ngủ.

Đối với người sợ đi máy bay, tôi đưa ra bài tập sau đây.

_ Bay tự do

Nhắm mắt lại. Thở ra ba lần, làm cho bạn yên tĩnh và nhìn thấy mình đang ở trong cánh đồng cỏ. Ngồi đấy và cảm nhận luồng gió nhẹ thổi qua bạn. Nghe chim hót. Nhìn thấy bầu trời quang mây và mặt trời cao trên bạn. Sau khi làm cho mình yên tĩnh, nhìn thấy bạn đang lên một chiếc máy bay, mặc một thiết bị bảo vệ tùy bạn chọn. Cho máy bay cất cánh và yêu cầu phi hành đoàn giúp bạn mặc thiết bị bảo vệ của bạn vào, biết rằng không có gì có thể làm hại bạn. Nhìn thấy, cảm nhận và cảm thấy bản ngã bây giờ không dễ bị tổn thương của bạn khi làm phi công chính hay làm người phi công phụ điều khiển máy bay. Chú ý đến cảm xúc và cảm nhận của bạn khi bạn đang bay. Rồi hạ cánh một cách an toàn, bước khỏi máy bay, chạm chân xuống đất và cởi thiết bị bảo vệ ra.

Thở ra chậm rãi một lần, giữ lại trong bạn những gì tích cực trong chuyến bay.

Rồi mở mắt ra.

Một lần nữa, chúng ta lại bắt đầu ở điểm phiến toái - vấn đề ngay trước mắt: sợ đi máy bay. Sự tiếp cận này áp dụng cho tất cả mọi bệnh tật, thậm chí nghiêm trọng như là ung thư. Tôi yêu cầu một bệnh nhân của tôi hình dung về bệnh ung thư của cô ta. Cô ta nhìn thấy hai con quái vật ra khỏi hang động. Tôi đề nghị cô ta dùng bất

kỳ loại vũ khí nào mà cô ta cần để bảo vệ mình và đánh thắng hai con quái vật đó.

Có một cách khác để bắt đầu với sự phiên toái, ví dụ: đau tai chẳng hạn là đơn giản đi vào trong cơ thể, đến với chỗ đau và nhìn thấy bất kỳ một hình ảnh nào đến với bạn. Rồi bạn hãy làm những gì cần thiết để chữa lành vết thương của mình.

2. Lời khuyên thứ hai là *bất kỳ hình ảnh nào mà bạn nhìn thấy đều đúng đối với bạn.* Đừng đưa ra một đánh giá nào về loại hình ảnh đã đến như là nó có tạo ra một ý nghĩa nào không hay có xứng đáng không, và đừng cố diễn dịch chúng hay luận ra ý nghĩa của chúng.

Bạn sẽ thường tìm thấy hình ảnh hữu ích đến với bạn từ cách bạn nói về vấn đề của mình hay từ giấc mộng trong đêm của bạn. Chú ý nhiều đến các lĩnh vực này có thể đạt được nhiều loại hình ảnh sử dụng được. Ví dụ, một người phụ nữ bị suy nhược mô tả trạng thái của mình, nói rằng: “Tôi cảm thấy như mình đang ở dưới đáy giếng”.

Trong lời nói - hình ảnh “cái giếng”, cô ta đưa ra một hình ảnh được dùng để giúp cô ta ra khỏi trạng thái của mình.

3. Lời khuyên thứ ba là bạn phải tin rằng *“bạn sẽ có thể sử dụng có lợi hình ảnh của bạn”.* Ví dụ, nếu như bạn là người phụ nữ cảm thấy mình đang ở đáy giếng, bạn sẽ muốn tìm

cách thoát ra khỏi cái giếng bằng cách trèo lên và ra ngoài bằng một cái thang, biết rằng khi bạn lên trên rồi thì tâm trạng của bạn sẽ được nhẹ nhàng. Hãy nhớ rằng, bất kỳ việc gì cũng có thể xảy ra trong trí tưởng tượng khiến cho việc tìm ra cái thang hết sức dễ dàng. Bạn có thể mang theo bên mình những phương tiện cần thiết làm lợi cho hoạt động quán tưởng của bạn.

4. Lời khuyên thứ tư liên quan đến tác động của rối loạn lên trên nhịp sống của cơ thể bạn. Khi chúng ta ốm, nhịp cơ thể của chúng ta trở nên quá nhanh hay quá chậm. Ví dụ, tuyến giáp suy chức năng, có thể là thiếu năng hay cường năng tuyến giáp. Với một tuyến giáp không hoạt động đúng mức sẽ làm con người quá ốm và có khuynh hướng mất ngủ. Ung thư cho ta một ví dụ khác: Có sự làm tăng nhanh nhịp sống của các cơ quan bị tác động và các tế bào của nó được nhân lên với một tốc độ không thể tưởng được.

Trong việc sử dụng quán tưởng, bạn cần quan tâm đến nhịp sống của sự rối loạn trong bạn. Quy luật chung là *“sử dụng điều ngược lại với cái bạn có”*. Nếu bạn đang chịu đựng một bệnh “quá nhanh” như là bị căng thẳng quá mức, nhịp tim nhanh, hay lo âu hồi hộp, thì hãy dùng các hình ảnh yên tĩnh để làm hệ thống chậm lại. Nếu vấn đề của bạn là bệnh “quá chậm” như là mệt mỏi, một loại suy nhược nào đó, hay sỏi mật hay sỏi

thận, hãy sử dụng những hình ảnh nhanh. Làm sao bạn biết được bệnh của bạn thuộc loại quá nhanh hay quá chậm? Bạn chỉ cần quay sự chú ý của mình đến với căn bệnh trong một phút. Bạn sẽ cảm thấy nhịp sống của cơ thể bạn và biết nó nhanh hay chậm. Bạn có thể thảo luận vấn đề này với bác sĩ của bạn.

Xem xét trường hợp người phụ nữ ở dưới đáy giếng. Cô ta bị suy nhược (một căn bệnh chậm) và cần phải trèo lên miệng giếng mà phải nhanh. Mặt khác, nếu bạn có nhịp tim đập nhanh, bạn có thể hình dung trái tim bạn như một chiếc xuồng gắn động cơ bên ngoài đang lướt đi trong một ngày nắng đẹp. Rồi bạn tắt máy - cho bạn một sự đối nghịch với cái bạn có - và nhìn thấy, cảm nhận chiếc thuyền trôi giạt trên thủy lộ không có gió, biết rằng trái tim đang đập chậm lại.

5. Lời khuyên thứ năm để áp dụng quán tưởng là *bạn có thể áp dụng phương pháp có tính nghịch lý vào vấn đề mà bạn đang xử lý.*

Lời khuyên này không rõ ràng cho lắm so với các lời khuyên khác, tôi biết. Phương pháp có tính nghịch lý có nghĩa là áp dụng những gì rõ ràng tạo ra ít ý nghĩa nhất đối với tình huống sẵn có, những gì mà không tuân theo phương pháp hợp lý với sự vật. Ví dụ, khi bạn cảm thấy đau đớn, bạn muốn quay lưng và rút lui xa khỏi cơn đau.

Nghịch lý ở đây là thực hiện chính xác điều ngược lại. Tham gia vào cơn đau, trở thành cơn đau, bắt tay với nó. Điều này là một bước dường như vô lý lại có thể cho bạn sự kiểm soát cơn đau nhờ vào hành động hòa lẫn với nó - không gọi nó bằng các từ: “*kinh khủng*”, “*khủng khiếp*”, “*ghê gớm*”- có thể làm cho nó hầu như không còn sức mạnh.

Nó là như thế, tôi tin vậy, bởi vì tất cả các cách thức trải nghiệm sự cảm nhận, cảm xúc, hình ảnh hay lời nói, đều là *hình thái tư tưởng*. Bất luận bằng cách nào bạn dùng để tiến hành trải nghiệm, bạn đều ở giữa một hình thái. Khi bạn nhận ra cơn đau, ví dụ, bạn đang thực sự bước vào một hình thái tư tưởng, một số người trong các bạn không cảm nhận hay cảm thấy nó không có hình ảnh đi kèm. Nó luôn có một hình dạng khi ta thâm nhập vào nó. Điều này là thật đối với tất cả các trải nghiệm dù rằng chúng ở bên trong, chủ quan hay ở bên ngoài, khách quan. Khi bạn thâm nhập vào trong một hình thái tư tưởng, bạn sẽ tìm thấy sự biến thể đang xảy ra, trong đó, hoặc là hình thái sáng tạo mới sẽ nổi lên (một hình ảnh, một cảm xúc hay một sự cảm nhận) hoặc là một hình thức gây nhiễu loạn sẽ biến mất. Và với một trong hai phản ứng, chúng ta đều tìm được sự trợ giúp, giảm nhẹ.

Nói ngắn gọn, khi chúng ta đối đầu với cái gì đó nhiễu loạn hay sợ hãi thì với tính cách chung,

ta thường bỏ đi. Nghịch lý là phải đối đầu với những gì đau khổ - hướng về nó chớ đừng rời bỏ nó. Làm những gì cho nó mà bạn đã từng mơ ước được làm - đi đến với nó - Chào hỏi nó ! Đón chào nó ! Tham gia cùng với nó.

6. Lời khuyên thứ sáu đề cập đến *những người hướng đạo bên trong mà đôi khi xuất hiện lúc bạn thực hành quán tưởng.* Không một bài tập nào trong cuốn sách này cần đến sự hướng dẫn từ bên trong, và bạn có thể đạt được sự thành công to lớn và kết quả tuyệt vời mà không từng gặp được một người hướng đạo. Tuy thế, nếu bạn có thể gặp được một người hướng đạo trong khi quán tưởng, *xin hãy đừng lưỡng lự trong bất kỳ tình huống nào mà hãy tận dụng điều đó để thu được lợi ích cho mình.*

Bạn có thể được đọc hay nghe về những người hướng đạo bên trong. Họ có một lịch sử dài và khác thường trong tín ngưỡng tâm linh phương Tây, trong đó, họ xuất hiện như những thiên thần. Thiên thần được đề cập đến trong suốt các cuốn kinh Cựu và Tân ước và trong kinh Cô-Ran. Thiên thần học (Môn học nghiên cứu về các thiên thần) được tìm thấy trong chủ thuyết Do Thái giáo, Thiên Chúa và Hồi giáo. Tất cả ba tín ngưỡng này đều nói rằng bất kỳ ai sinh ra đều có một thiên thần hộ mệnh, người có thể gọi mời đến đơn giản bằng cách cầu xin điều đó.

Các hướng đạo bên trong và các thiên thần hộ mệnh đến với bạn trong hình thức mà bạn chuẩn bị (hay bạn có thể) đón nhận nó. Họ xuất hiện như các con thú, con người, các sinh vật trên thế giới khác hay bất cứ cách thức gì mà sự nhận biết của bạn có thể đạt được. Vào lúc bắt đầu cố gắng hỗ trợ chính mình, bạn có thể mời gọi một người hướng đạo ở bên trong hay một thiên thần hộ thân giúp bạn. Việc gọi mời được thực hiện trong im lặng và hướng vào trong. Họ sẽ không đến nếu không gọi mời.

Lời khuyên này có một hệ quả: Nếu bạn nghi ngờ về sự hiện thực của người hướng đạo nội tâm hay thiên thần hộ thân, thì không chắc gì bạn có thể sẽ mời gọi họ.

Sự hoài nghi của bạn sẽ ngăn cản khả năng mời gọi họ. Nhưng nếu bạn sẵn lòng dẹp sự hoài nghi của bạn lại và thử, bạn có thể sẽ ngạc nhiên với kết quả nhận được.

7. Lời khuyên thứ bảy có liên quan đến sự quan hệ giữa thực tại tưởng tượng và thực tại hàng ngày. Điểm mấu chốt là: *Bất luận bạn khám phá được điều gì cho bạn, bất luận câu trả lời gì được bạn tìm thấy, bất cứ lời hướng dẫn nào bạn nhận được, để thu nhận được lợi ích của nó bạn cần phải thể hiện nó trong thực tại hàng ngày của bạn như là một kinh nghiệm đã trải qua.*

Bạn cần thể hiện niềm tin bên trong như là một trải nghiệm bên ngoài. Ví dụ một bệnh nhân khám phá ra một căn phòng có một cái bàn chất đầy tất cả các loại rau quả và trái cây đẹp đẽ. Người ấy nhận thức được từ trải nghiệm này rằng cần phải thay đổi chế độ ăn uống của mình. Người đó trở thành một người ăn chay, có lợi rất nhiều đối với sức khỏe của bản thân.

Một bệnh nhân khác phát hiện một mẫu thạch anh tím trong khi quán tưởng. Cô ta đã mua nó và đeo nó quanh cổ. Cô ta thấy rằng khuynh hướng thích uống rượu của cô ta giảm đáng kể. Rồi cô ta phát hiện về truyền thuyết chữa bệnh của mẫu thạch anh tím khi làm đồ trang sức để ngăn ngừa việc uống rượu.

Những gì bạn nhận được khi thực hiện công việc quán tưởng là những hướng dẫn bằng hình ảnh nói cho bạn biết những gì bạn cần. Nội tâm của bạn, Sự hiện hữu đầy hiểu biết là đây, sẵn sàng phục vụ bạn. Hãy thoải mái sử dụng chúng cùng với niềm hạnh phúc của chúng.

8. Lời khuyên cuối cùng nhưng thiết yếu:
Điều quan trọng hơn cả là đừng bao giờ so sánh bạn với người khác. Không có gì quan trọng khi bạn hồi phục nhanh chóng hơn người khác khi có cùng một triệu chứng bệnh tật. Sự

tập trung duy nhất của bạn phải là bạn trong lúc đang thiết lập lại sức khỏe của mình.

Một vài người lo lắng rằng quán tưởng là một hình thức của việc chỉ quan tâm đến bản thân mình, đã hiểu sai nó như là một sự đam mê trong trí tưởng tượng theo thói quen của chúng ta. Sức khỏe cá nhân có liên quan sâu sắc đến mối quan hệ lành mạnh giữa con người, và việc quán tưởng, nằm xa khỏi việc chỉ quan tâm đến bản thân, nói cho biết tầm quan trọng của các mối quan hệ và trình bày cho các bạn cách thức duy trì chúng mà không phải hy sinh bản thân cho chúng hay cho các mục đích hay cho sự vận động của những người khác.

Hơn thế nữa, khi bạn đã bắt tay vào việc quán tưởng, bạn bắt đầu ngay lập tức vào việc chăm sóc bản thân mình.

Tất cả những điều trên được tóm tắt trong một công thức thông thái của Rabbi Hillel, một người đã sống trong thế kỷ thứ nhất:

Nếu tôi không phải vì tôi, ai sẽ vì tôi?

Nếu tôi chỉ vì mình thì tôi là ai ?

Nếu không phải lúc này thì khi nào đây?

CHƯƠNG



NHỮNG NIỀM TIN TÍCH CỰC VỀ QUẢN TƯỚNG CHỮA BỆNH



Quản tướng có thể giúp tất cả chúng ta mạnh khỏe hơn. Nó cũng có thể mang lại cho chúng ta một cuộc sống đầy ý nghĩa hơn, sâu sắc hơn. Trong chương cuối này, tôi muốn nói về nội dung phong phú của hình ảnh tướng tượng. Một người bạn của tôi đang thay một bóng đèn điện. Trong khi anh ta tháo cái bóng cũ, anh ta thấy rằng không dễ tháo được cái cũ ra. Anh ta ấn mạnh thêm vào đến mức bóng đèn bị vỡ, cắt sâu trầm trọng vào tay anh ta. Anh ta vội vàng chạy đến phòng cấp cứu bệnh viện, ở đó, vết thương của anh ta được khâu 4 mũi. Trong quá trình kiểm tra tổng thể, người ta phát hiện rằng áp huyết của anh ta đã tăng cao. Anh ta nhận thức được rằng cần phải thực hiện điều gì đó để có thể kiểm soát được áp huyết. Việc này có liên quan đến việc anh ta giảm mất 30 pounds (khoảng 13,5kg) và thay đổi chế độ ăn uống của mình.

Tôi kể chuyện này để miêu tả hai yếu tố quan trọng có liên quan đến quá trình sức khỏe. Yếu

tố đầu tiên là những gì lúc đầu hình như “xấu” có thể chuyển thành việc có một vài kết quả tốt. Việc đứt tay “tệ hại” của bạn tôi có một kết quả “tốt” - sự khám phá về áp huyết cao mà anh ta đã kiểm soát được.

Yếu tố thứ hai dành cho nhiều người trong chúng ta, bệnh tật báo cho chúng ta biết về một nhu cầu thực hiện việc điều chỉnh trong cuộc sống của chúng ta. Theo cách này, bệnh tật có thể là một quà tặng. Về mặt cá nhân, tôi tin tưởng rằng đây là quà tặng tâm linh đến với chúng ta như một hành động yêu thương từ đấng tâm linh, với nó, chúng ta có thể phải chịu đựng ít nhiều để nhận được lời nhắn.

Điều thường hay đau khổ là, cuối cùng, chúng ta cũng phải bắt đầu các bước đem lại sự thay đổi cho cuộc đời của chúng ta. Nhiều người không chú ý đến thông điệp của bệnh tật và trải nghiệm nỗi đau một cách cố chấp. Nhiều người khác tìm sự giảm nhẹ bệnh tật mà không học được điều gì từ trải nghiệm đó. Một số người tìm kiếm sự giảm nhẹ bằng mọi giá và hoặc là trở nên nghiện ma túy hoặc là trở thành môi cho các trung tâm chữa trị vô đạo đức hay không thể tin được, dù cho người thực hiện chữa trị là người được đào tạo trường lớp hay không. Tôi tin rằng quan điểm cho rằng bệnh tật là “xấu” thì chính nó làm cho nhớ mãi sự đau khổ chịu đựng - chính là điều mà chúng ta cần

phải cố gắng vượt qua. Quan điểm này đã ngăn không cho chúng ta nhìn xa hơn vào trong sự việc.

Bạn có thể nói: “Vâng, những gì xảy ra đã được gửi đến để dạy cho tôi đôi điều. Nhưng mà tôi bị rối trí bởi vì tôi không thể phác họa ra được những gì tôi cho là được học, và tôi cũng chẳng khá hơn trước được.” Tôi không thể nào không đồng ý nhiều hơn được. Việc nhận thức được rằng không có điều gì hoàn toàn xấu là một bước đáng kể đầu tiên trên con đường nhận biết bản thân. Một khi chúng ta đã thiết lập được thói quen nhận thức rằng chúng ta được ban phước qua việc chịu nhiều thử thách và cuộc sống của chúng ta càng lúc càng phong phú hơn. Kinh nghiệm của tôi là một bác sĩ chứng minh rằng khi sự chuyển đổi thái độ xảy ra thì câu trả lời sẽ đến với chúng ta, khá tự phát, về ý nghĩa của bệnh tật và vị trí của nó trong cuộc đời của chúng ta.

Điểm thiết yếu của tôi ở đây là chúng ta tạo ra tình huống bệnh tật, ở đó chúng ta tìm thấy chính mình. Khi điều gì đó ‘trở nên xấu đi’, đó là tín hiệu nói rằng chúng ta đã quên đi sự kiện này, chúng ta quên đi chính mình. Bước kế tiếp là nhớ lại chính mình và bắt đầu nhìn vào niềm tin của chúng ta mà ta đã tạo ra.

Khi những niềm tin tiêu cực đến với bạn, thường là trong các hình thái tư tưởng và cảm xúc tiêu cực, hãy tiếp nhận chúng như một món quà

tặng và biết ơn đối với sự xuất hiện của chúng. *Hãy biết rằng* ngay cả niềm tin tiêu cực cũng có thể là sức mạnh tích cực trong đời bạn. Đó là sự thể hiện sức sống. Thực ra, nó đang giữ gìn bạn trong cuộc sống. Nó là kênh dẫn đến sự tự do - tự do thoát xiềng nô lệ của các tư tưởng và cảm giác tiêu cực và sự tự do sáng tạo một cuộc sống hoàn toàn hạnh phúc. Niềm tin tiêu cực là điều gợi nhớ đối với chúng ta để sử dụng ý chí và lý lẽ của mình hầu đưa chúng ta đi vào quỹ đạo. Nó luôn là tín hiệu nói với chúng ta rằng chúng ta đã quên đi chính mình và cần quay lại tâm điểm của mình.

Ngạn ngữ có nói rằng: “Tìm khắc sẽ thấy”. Điều đó đúng. Phần còn lại của câu ngạn ngữ cũng đúng “Hãy hỏi và bạn sẽ được trả lời. Gõ cửa và cửa sẽ mở ra trước bạn”. Trước hết, thừa nhận quà tặng của những gì mình tin tưởng; thứ hai, hỏi về những gì bạn có thể làm với món quà tặng đó; thứ ba, hiểu biết được những gì bạn được học, bạn có thể áp dụng nó vào trong cuộc sống.

Đừng hỏi tại sao những điều dường như tiêu cực lại xảy ra với bạn. Bạn càng hỏi câu này nhiều bao nhiêu thì bạn phải cam chịu nhiều bấy nhiêu và cảm thấy bị trói buộc nhiều bấy nhiêu. Bạn phải thôi làm cho mình nặng gánh bằng những niềm tin vượt thặng. Tiếp nhận những gì xảy ra như là những sự kiện trong lịch sử cá nhân của mình. Bạn có thể thay đổi cách thức phản ứng

của mình đối với sự xâm phạm của quá khứ vào đời sống hiện tại của bạn. Bạn cũng có thể luôn luôn thay đổi *mối quan hệ* với những gì xảy ra bằng cách tạo ra một niềm tin mới. Quán tưởng có thể giúp bạn nhìn các sự kiện theo một cách mới- ví dụ, qua bài tập *Ngược về quá khứ* trong chương 5. Nếu bạn đã thử bài tập này rồi, bạn có thể tìm thấy rằng việc quán tưởng đã cho bạn ý nghĩa của hy vọng và cung cấp một sự chọn lựa mới để phản ứng trước các điều kiện của quá khứ.

Tôi tin rằng các kỹ thuật quán tưởng và việc áp dụng chúng tượng đến cùng thời điểm này trong lịch sử như là một sự phản ánh các nhu cầu của con người đương thời trong cuộc sống đương thời. Nguyên lý và thái độ của cuộc sống hiện đại dường như để lại trong nhiều chúng ta cái cảm giác mất hết sức mạnh và không thể thích hợp được với những căng thẳng mà chúng ta đang phải chịu đựng. Điều đặc biệt làm cho suy yếu là những gì chúng ta gọi là “những niềm tin có ý thức tập thể” về những tai họa thế giới sắp xảy ra như là chiến tranh hạt nhân, đói kém, hay thảm sát hàng loạt. Khó mà giải thoát chính mình ra khỏi những niềm tin như thế, đặc biệt khi chúng ta đã góp phần vào chúng.

Tôi thấy tất cả điều này trên quan điểm là một người bác sỹ và thầy thuốc lâm sàng hàng ngày tiếp xúc với những người đang chịu đau khổ

vì bệnh tật như ung thư, AIDS. Tôi đã thực hiện điều tra sâu trong các quá trình bệnh tật này và khám phá ra rằng, ví dụ theo con số thống kê mới nhất của Hội Ung thư Hoa Kỳ, trong năm 1998 có đến 985.000 ca bệnh mới, một con số khổng lồ. Có nhiều yếu tố thuộc về môi trường tham gia vào việc này. Hãy xem xét, ví dụ như, ở các tiểu bang được công nghiệp hóa cao có tỉ lệ mắc bệnh ung thư trên đầu người cao nhất trong nước. Tôi tin rằng sự liên kết này không phải là việc tình cờ. Những căng thẳng thường gặp khi chúng ta sống theo cách của mình trên trái đất này bao gồm nhiều loại căng thẳng khác nhau gây ra bởi sự bạo hành đối với hành tinh này đã dẫn đến ô nhiễm đất đai, nước và không khí.

Bạn và tôi đang cùng nhau tạo nên tất cả mọi sự gây hại môi trường. Chúng bắt nguồn từ niềm tin theo đa số rằng nền sản xuất công nghiệp cần thiết để chúng ta có thể sống một “cuộc sống tốt”, rằng nền sản xuất công nghiệp sẽ cung cấp cho chúng ta thuốc giải đối với cái khó tìm được mà hầu hết chúng ta đều nghĩ đó là tên ăn trộm ở cửa sau của cuộc đời chúng ta. Có thể là vậy nhưng với cái giá như thế nào? Tuy vậy, một lần nữa, điều đó không thể là tất cả.

Hệ thống miễn nhiễm và tầng ozone là hai hệ thống phòng vệ, cái trước là cho chúng ta và cái sau là cho hành tinh của chúng ta và cả hai hiện

nay đều bị tấn công. Các hệ thống phòng vệ của cả hành tinh và cư dân của nó đang bị vây hãm trực tiếp. Một số người đã tiến lên khá xa khi tuyên bố rằng AIDS mới chỉ là sự bắt đầu xâm lược của loại retrovirus (loại virus này tấn công trực tiếp vào hệ thống miễn nhiễm - một hiện tượng chưa từng xảy ra trong lịch sử được ghi chép).

Nhưng chúng ta cần phải không được đầu hàng trước điềm báo tuyệt vọng. Tôi tin rằng việc áp dụng quán tưởng là một trong một nhóm quá trình có thể đem lại sự tự nhận biết và tự gợi nhớ, những gì đem lại sức mạnh và tái tạo con người trước trạng thái tự nhiên về tính tự trị của họ. Đó là cơ sở cho một hình thức giáo dục mới.

Các phương tiện để chữa lành bệnh cho chính chúng ta và hành tinh chúng ta là đây. Việc sử dụng quán tưởng có kiểm soát là một trong các phương tiện mạnh mẽ nhất và dễ dàng tiếp cận nhất. Những gì bạn có thể làm cho chính bạn và cho cuộc sống chung của chúng ta bằng tâm trí tự do - một tâm trí mà không ai có thể lấy ra khỏi bạn, ngay cả khi bạn bị giam giữ trong tù - là không bị giới hạn.

Tại phòng làm việc của tôi, tôi dạy người khác cách sử dụng các công cụ được miêu tả trong cuốn sách này. Công việc của chúng ta có khuynh hướng đi nhanh và tỉ lệ lợi nhuận - chi phí cho những người cùng tôi làm việc lại cực kỳ thấp.

Khi người ta đã trở thành người chịu trách nhiệm của chính họ, thì họ không còn cần đến tôi nữa, ngoại trừ một lần kiểm tra đặc biệt. Tôi có thể nói quả quyết rằng phương pháp chữa trị được phác họa ở đây đã đặt vào tay chúng ta một công cụ cho phép chúng ta trở thành người chịu trách nhiệm chính mình và là người thầy chữa của riêng mình. Khi điều này xảy ra, chúng ta có thể trao cho bác sĩ vai trò riêng của họ - coi họ như một nguồn lực hỗ trợ chúng ta trong công việc phục hồi sức khỏe.

Điều rõ ràng đối với tôi là bệnh tật và các trạng thái cảm xúc tiêu cực là hình ảnh của các niềm tin tiêu cực. Bản chất của bệnh tật dường như là thể chất, trong khi đó bản chất của các trạng thái cảm xúc dường như là tâm trí. Nhưng cả hai đều là hình ảnh, điều đó có nghĩa là chúng thực sự là sự sáng tạo về mặt tâm trí của chúng ta. Nếu bạn có thể chấp nhận được điều này, hay ít ra cũng xem xét nó, thì bạn đang trên đường trở thành tác giả của một chương sách mới sắp có trong đời bạn.

Hãy nhìn quanh và bạn sẽ tìm thấy vô số thông điệp tiêu cực đang dồn dập đến với bạn - không đề cập đến những căng thẳng vì thông tin sai lạc liên tục ngập tràn từ bạn bè, gia đình và những người khác cùng một sự chân thật, đòi hỏi, với tất cả ý định tốt đẹp, đã nói lên những đánh giá, khuyên bảo mà không có ích lợi gì đối với

trải nghiệm, và hành động như thể là người chịu trách nhiệm cho bạn. Niềm tin của bạn đang tạo ra nó ! Tất cả mọi điều đều là sự sáng tạo của bạn. Hiểu được điều này sẽ đặt bạn trên con đường trở thành người chịu trách nhiệm cho chính mình.

Những người đặt điều này lên chính họ để tạo ra nỗ lực yêu thương chính họ, không để họ trở thành nạn nhân nữa, và trải rộng viễn ảnh này đến với vũ trụ nên đã tìm được câu trả lời của vũ trụ. Nó đơn giản như việc thay đổi niềm tin của bạn.

Theo kinh Thiên Chúa Judeo cổ đại, người ta nói với chúng ta rằng mỗi phút giây hiện hữu của chúng ta, chúng ta phải đối mặt với việc chọn cuộc sống hay chọn cái chết. Chọn cuộc sống là quan tâm đến những gì đang sống. Khi chúng ta chọn cuộc sống qua những niềm tin tích cực, chúng ta đã chiến thắng chính mình với sự duyên dáng, sự giàu có, sự hài hòa và nhịp sống của vũ trụ. Tuyệt đối không được nghi ngại về điều này. Đó là một lời hứa đã được thực hiện đối với chúng ta ngay từ lúc ban đầu.

Quán tưởng là một hệ thống niềm tin tích cực. Nó cho phép chúng ta lựa chọn cuộc sống. Nếu như được trao cho một cơ hội chữa trị và cứu giúp như thế tại sao ta lại không tận dụng nó?

Nhà hiền triết vĩ đại - người bạn thân mến của tôi - người đã cho tôi một sự thấu hiểu lạ thường

trước khi bà ấy chết. Khi tôi đề nghị bà ấy nói cho tôi biết về ý nghĩa của cuộc sống, Bà đã nói rằng: “Hãy làm theo cách của chính Bạn”. Vì bà là người có thiên phú nói được nhiều điều chỉ với một ít từ nên tôi đề nghị bà giải thích thêm về ý tưởng đó. Bà đồng ý ngay và theo lối thể hiện súc tích cố hữu, Bà nói thêm rằng: “Hãy trở thành người chịu trách nhiệm với chính mình”. Đối với tôi, câu nói này là một sự khai sáng và bản thân nó đã bao hàm đầy đủ tất cả những gì cần phải nói. Với Bạn, tôi muốn nói thêm rằng: Hãy biến những phiền muộn riêng tư của bạn thành điểm xuất phát để chịu trách nhiệm với cuộc đời bạn. Sử dụng việc quán tưởng để trở thành người chịu trách nhiệm của chính mình. Hãy để niềm tin của bạn tạo nên trải nghiệm và hãy nói *Vâng* với cuộc sống.



MỤC LỤC

Lời cảm tạ.....	7
Lời giới thiệu	9
CHƯƠNG 1. HÌNH ẢNH VỀ SỨC KHỎE CỦA BẠN ..	23
CHƯƠNG 2. QUY TRÌNH QUẢN TƯỚNG	43
CHƯƠNG 3. THỰC HÀNH QUẢN TƯỚNG THÀNH CÔNG..	56
CHƯƠNG 4. KẾ HOẠCH CHỮA TRỊ.....	77
CHƯƠNG 5. CÁC BÀI TẬP GIỮ GÌN SỨC KHỎE.....	283
CHƯƠNG 6. 8 LỜI KHUYÊN ĐỂ BẠN PHÁT TRIỂN SỰ QUẢN TƯỚNG CỦA RIÊNG MÌNH....	301
CHƯƠNG 7. NHỮNG NIỀM TIN TÍCH CỰC VỀ QUẢN TƯỚNG CHỮA BỆNH.....	313