

chàng sẽ cho bạn hết tình yêu của chàng. Hiến dâng là hành động tối thượng chứng tỏ sự tin tưởng ở người yêu, đồng thời nó cũng mang lại tuyệt đỉnh của khoái cảm. Thế xác bạn mở rộng, tâm hồn bạn đặt hết niềm tin ở chàng, và tình cảm bạn tràn đầy, đó là lúc phi thuyền tình yêu phóng lên cao vào ngân hà ái tình, đưa hai người tình đến vũ trụ bao la vô tận của hạnh phúc vợ chồng.

Hạnh phúc vợ chồng là điều bạn ước mong có được với người mình yêu. Đúng vậy phải không bạn?

5

MỘNG ĐẸP TÌNH YÊU

Tôi là người thích mơ mộng chuyện yêu đương lãng mạn. Tôi tin rằng những chuyện tình đẹp là có thật. Đối với tôi, tình yêu là vấn đề quan trọng nhất trên thế giới.

Khi nói đến chuyện tình dục, tôi muốn nhấn mạnh là tình dục phải đi chung với tình yêu. Không có tình yêu, tình dục chỉ là một động tác thể dục, không hơn không kém. Mặc dù động tác đó mang lại khoái cảm tuyệt vời, nó cũng vẫn một hành động có tính cách thể dục.

Không có tình yêu, làm tình là tập thể dục. Còn nếu có tình yêu đi kèm theo? Ôi!

Thật tuyệt vời, còn gì hơn chứ. Trên hoàn cầu này không có gì tuyệt mỹ hơn thế. Tôi không nghĩ ra có gì khác có thể làm tôi thỏa mãn hơn về thể xác, tâm hồn, lẫn với tình cảm.

Khả năng làm tình thì ai cũng có, thế nhưng chỉ có một số ít trong chúng ta sử dụng nó đúng mức. Chúng ta sợ hãi, chúng ta hồi hộp, chúng ta tức giận, chúng ta lo lắng, chúng ta buồn bã. Đáng tiếc là các trạng thái tình cảm vừa kể ngăn cản, không cho chúng ta yêu thương một cách đúng nghĩa. Thành thử, tùy ở bạn thôi. Nếu bạn tự kềm chế, không cho giận, lo, sợ, buồn chi phối đời sống hàng ngày, thì may ra bạn mới có thể cho và nhận tình yêu tuyệt đối với người bạn tình trăm năm. Trong Chương 7 tôi sẽ nói về vấn đề sức khỏe của thể xác. Thân thể có khỏe mạnh, thì lý trí cũng như tình cảm cũng sẽ khỏe mạnh, trong sáng hơn.

Trong chương này tôi sẽ đề cập đến vấn đề *đón nhận* tình yêu. Tôi không nói đến cách trao tình, mà chỉ trình bày sự mở rộng để đón nhận tình yêu. Hãy để cho mình hoàn

toàn rộng mở để đón nhận tình yêu. Đừng nghĩ mình không xứng đáng hay có tội với tình yêu.

Tôi hoàn toàn tin ở Thượng Đế (tùy theo quan niệm của mỗi người, bạn có thể tin ở Đức Phật, Đấng Tối Cao, Nguồn Sống, Linh Hồn, Phật Bà Quan Âm, Đấng Mohammed, vân vân); nói cho đúng thì niềm tin ở Thượng Đế là niềm tin mãnh liệt nhất trong đời tôi, và đó là điều làm tôi đã cho tôi sự lạc quan trong cuộc sống. Tôi tin rằng Thượng Đế đã cho chúng ta đầy đủ những gì cần thiết cho từng giai đoạn của đời sống. Nếu cần học hỏi thêm, Thượng Đế sẽ cho chúng ta cơ hội. Tuy nhiên cơ hội có thể là khổ đau, như khi ta mất việc làm, có người thân qua đời, hoặc những buồn lo làm cho chúng ta có thái độ bi quan trước cuộc sống. Thế nhưng chính các buồn khổ cho chúng ta bài học của Thượng Đế để chúng ta có thêm kinh nghiệm sống.

Tôi không tin Thượng Đế muốn chúng ta có mặc cảm tội lỗi, hay có cảm nghĩ bi quan về cuộc sống. Không phải lúc nào chúng ta cũng phải nghĩ là mình đã làm điều gì sai

quấy, có tội với Thượng Đế. Chúng ta đừng bao giờ cho rằng mình có tội vì việc đã làm. Quá khứ là quá khứ. Những gì đã làm không ai có thể thay đổi được. Chúng ta cần phải học hỏi ở quá khứ, ở các điều đã làm, chứ chúng ta không nên nghĩ mình đã gây ra tội lỗi trong quá khứ, và rồi cứ ôm cái mặc cảm tội lỗi ấy suốt đời.

Thượng đế tạo ra con người trong trắng. Chính chúng ta đã làm cho mình nhơ bẩn, mà lý do căn bản là vì chúng ta không nhận thấy mình là con của Thượng Đế. Nếu biết là Thượng Đế thương yêu, bảo vệ, và hướng dẫn loài người, thì chúng ta sẽ không bao giờ sợ hãi, khủng hoảng, tức giận, buồn phiền, mặc cảm có tội hay bi quan về đời sống. Điều tôi muốn nói ở đây là chúng ta hãy có thái độ lạc quan, và tin là Thượng Đế sẽ hướng dẫn chúng ta qua những ngõ tối của cuộc sống. Thượng Đế ở khắp nơi và ngay trong mỗi người. Thượng Đế với chúng ta là một, và Thượng Đế thương yêu chúng ta, lúc nào cũng muốn chúng ta nghĩ tốt, làm tốt cho chính mình. Chúng ta càng nghĩ nhiều về Thượng Đế, chúng ta sẽ gần ngài hơn, nghĩa

là gần với con người thật chân thiện của chúng ta hơn.

Tôi không nghĩ Thượng Đế chỉ yêu thương tôi không thôi, mà ngài thật sự tôn vinh tôi và muốn tôi có được những gì tôi hằng ao ước. Mỗi ngày tôi đều luyện tập cảm tính, để cho tôi được gần Thượng Đế hơn. Tôi đã từng viết và đăng bài nói về cách luyện tập cảm tính. Tôi xin ghi lại đây cho quý bạn nào chưa từng biết để được rõ. Tôi rất tin tưởng ở cách luyện tập này, vì tôi biết nó đã giúp tôi được nhiều, và tôi hy vọng nó sẽ đem lại cho bạn kết quả đáng kể về mặt tinh thần. Mặc dù chỉ tập có mấy phút mỗi ngày, như tập thể dục tinh thần vậy thôi, bạn sẽ cảm được hiệu quả mầu nhiệm của nó trọn trong ngày. Tôi cam đoan là bạn sẽ luyện tập như tôi, một khi biết được lợi ích của nó. Cũng như tôi, bạn sẽ thấy cuộc đời bạn thay đổi, rồi bạn sẽ suy nghĩ khác lúc trước, lẽ đương nhiên là lạc quan hơn. Kết quả là bạn sẽ đạt được nhiều điều mình hằng mong ước.

Lối luyện tập này đặt căn bản ở ý chí và bắt đầu bằng cách đưa một số ý niệm vào

tiềm thức. Bạn hãy cho tâm hồn được lắng đọng và để Thượng Đế hướng dẫn cuộc đời của bạn. Luôn luôn tin tưởng là những gì bạn muốn và cần sẽ đến với bạn đúng lúc. Bạn sẽ không khổ công, mất nhiều thì giờ trong nỗ lực đẩy nỗi lo âu, sợ hãi ra khỏi cuộc sống của bạn. Một khi biết là có Thượng Đế bên cạnh, bạn sẽ không còn điều gì để phải sợ, phải lo, vì một khi tâm hồn đầy tràn tình thương thì nó sẽ không còn chỗ dành cho sự buồn lo.

Sau đây là cách tôi luyện tập tinh thần mỗi ngày trong cuộc đời còn lại của tôi.

Mỗi buổi sáng sau khi tập cho bụng thon lại, bằng cách nằm thẳng và ngồi dậy mà không chống tay hay co chân, chừng hai mươi lần, tôi nằm yên, nhắm mắt lại, và không lo lắng về chuyện gì cả. Tôi chỉ nghĩ đến kinh nghiệm tình cảm tràn đầy yêu thương từ trong quá khứ mà tôi hằng ấp ủ, chỉ nghĩ đến những người đã từng thật sự yêu thương tôi, như cha, mẹ, anh, chị, em, chồng, vợ, bạn, vân vân. Nghĩ đến ai cũng được, miễn là từ người đó tôi có lại cảm giác được thương

yêu một cách nồng nàn, triu mến. Tôi nhớ lại trong người cảm thấy thế nào khi tôi được thương yêu bởi người thân. Người tôi ám lên, tấm lòng mở rộng để đón nhận tình thương từ người mà tôi rất quý mến, và biết người đó cũng rất quý mến tôi.

Muốn làm như vậy, tôi cố gắng tập trung tư tưởng. Cũng hơi khó đấy, nhưng mà bạn cứ thử xem, thế nào thì cũng được, mà một khi có lại được cảm giác được yêu, bạn sẽ thấy sung sướng vô cùng. Bạn cứ ngồi yên, nhắm mắt, tưởng tượng lại quá khứ, và tìm kỷ niệm đẹp, thật đẹp thời thơ ấu, như khi bạn được mẹ ghì ôm vào lòng, được cha xoa đầu một cách âu yếm, hay khi cả hai người hết sức khen ngợi bạn dễ thương, đẹp đẽ, khéo tay, vân vân. Có thể bạn sẽ nhớ lại một buổi tối nào đó, sau bữa cơm chiều, bạn ngồi trong lòng mẹ trên đi-van, trong khi bố ngồi trên ghế uống trà và kể chuyện cho cả nhà cùng nghe. Trong lòng mẹ lúc ấy bạn cảm thấy an toàn, ấm áp, được thương yêu, chiều chuộng, và gần gũi với cha mẹ. Dùng cách nào để gợi lại kỷ niệm êm đềm thời thơ ấu thật sự không quan trọng lắm, miễn là

kỷ niệm bạn nhớ tới là kỷ niệm chứa đầy sự yêu thương nồng ấm, gợi lên trong lòng bạn cảm giác mến yêu ấm cúng.

Khi nhớ lại được một kỷ niệm đẹp nào đó, tôi mỉm cười và nghĩ đến Thượng Đế. “Ngài đã thương yêu tôi,” tôi thầm nghĩ. Rồi nụ cười của tôi nở lớn hơn, trong khi tấm lòng tôi rộng mở. Bạn không cần phải mỉm cười, vì thật sự khi trong lòng bạn cảm thấy được thương yêu, yên ổn, thì tự động môi bạn sẽ từ từ nở nụ cười như một đóa hoa đón nhận ánh sáng ban mai sau một đêm tăm tối. Khi đó tôi sẽ thầm nói, “Thượng Đế thương yêu tôi và muốn tôi có được tất cả.” Tôi nghĩ vậy vì tôi tin là nếu Ngài thương yêu tôi thì Ngài sẽ cho tôi tất cả những gì tôi cần (trước đây tôi biết đến Thượng Đế qua sự giảng dạy thiên về lý trí, nhưng nay tôi còn biết được Ngài qua trái tim đầy tình cảm của tôi).

Mẹ tôi lúc nào cũng thương yêu tôi, và lẽ đương nhiên Người luôn luôn muốn cho tôi được vui, được tất cả những gì tôi mong ước, và nếu cho tôi được gì thì mẹ tôi sẽ sẵn sàng

cho tôi liền. Cha tôi lúc còn sống cũng rất mực yêu thương tôi. Người lúc nào cũng muốn chiều ý muốn của cô con gái cưng của bố. Tôi nghĩ Thượng Đế cũng thương yêu tôi như cha mẹ tôi vậy. Thành thử tôi nghĩ Ngài cũng muốn tôi được tất cả những gì mà Ngài có thể ban cho tôi.

Nghĩ đến đây tôi sẽ đi vào chi tiết sâu hơn. Ngài muốn cho tôi có được tất cả, vậy thì tôi muốn được gì? Trong đầu tôi sẽ liệt kê ra những gì tôi mong có được (tôi chọn những thứ tôi mong muốn nhất, vì Ngài sẽ giúp cho tôi có được, như sự thành công, tình yêu, hạnh phúc hôn nhân, bạn tốt, nhiều tiền, việc làm tốt, nhà cửa đàng hoàng, áo quần đẹp, danh vọng, vòng ngọc màu huyết dụ, xe mới, một đứa con). Người nào mà thật sự thương yêu bạn sẽ cho bạn tất cả, có đúng thế không? Và nếu bạn nghĩ là Thượng Đế thương yêu bạn, thì không những chỉ tin tưởng mà bạn còn cảm được tình thương của Thượng Đế, và cảm giác này sẽ dần dần tỏa ấm mỗi lúc một mạnh hơn trong tâm hồn của bạn, đồng thời bạn sẽ biết là mình xứng đáng để nhận những gì Thượng Đế dành cho

bạn. Nụ cười nở rộng như đóa hoa của bạn cũng rất quan trọng. Nó giúp cho bạn cảm được niềm yêu thương và hạnh phúc. Bạn đừng nên tự ép mình phải cười. Khi mà bạn cảm được sự yêu thương, bạn sẽ thấy sự buồn phiền tan biến, và nụ cười tự động nở trên môi bạn. Bạn sẽ biết khi lúc đó đến.

Điều khó khăn nhất cho chính bản thân tôi lúc trước đây là tôi không thấy mình xứng đáng để nhận bất cứ một thứ gì. Tôi cảm thấy tội lỗi mỗi khi muốn một thứ gì cho chính mình. Có thể do lớn lên trong một gia đình Thiên Chúa Giáo đã làm cho tôi cảm thấy như vậy, hay có thể vì một lý do tâm lý nào đó mà tôi không chắc lắm, nhưng thế nào chăng nữa thì mặc cảm đó đã ảnh hưởng đến tất cả mọi hành động cũng như suy nghĩ của tôi. Có thể vì thế chăng mà tôi đã không yên tâm mỗi khi mơ ước một thứ gì, cứ nghĩ mình không xứng đáng. Thế nhưng nhờ luyện tập tình cảm mỗi ngày, tôi cảm thấy mình là người đáng được mến yêu, xứng đáng để nhận tình thương từ mọi người.

Và rồi mỗi ngày tôi càng thương yêu mình

hơn, mong muốn được mọi người chung quanh mến mình, và nhờ vậy mà trong hành động cũng như phong cách của tôi đã tỏa ra sự dịu dàng đáng quý, khiến cho ai ai cũng mến tôi hơn.

Một khi cảm thấy được mến yêu, tôi càng thấy sự tốt lành trong tôi hơn. Chính sự tốt lành đó là con người thật của tôi, hay nói theo tôn giáo thì đó chính là Thượng Đế trong mỗi con người.

Cảm thấy được mến yêu giúp tôi gần gũi hơn với Thượng Đế, để rồi tôi và Thượng Đế trở thành một.