

- DOMINIQUE LOREAU -

Alex Tu dịch



*Nghệ thuật*  
**TỐI GIẢN**  
**CÓ ÍT ĐI, SỐNG NHIỀU HƠN**  
L'ART DE LA SIMPLICITÉ



## THÔNG TIN EBOOK



**Hội Yêu Đọc Sách**  
**Kindle & Kobo VN**



[fb.com/groups/yeukindlevietnam](https://fb.com/groups/yeukindlevietnam)

**Tên sách: Nghệ thuật tối giản**

**Nguyên tác: L'art de la Simplicité: How to Live More with Less**

**Tác giả: Dominique Loreau**

**Dịch giả: Alex Tu**

**NXB: NHÀ XUẤT HỒNG ĐỨC**

## MỤC LỤC

### GIỚI THIỆU

#### Phần I CHỦ NGHĨA VẬT CHẤT VÀ CHỦ NGHĨA TỐI GIẢN

##### 1. SỰ DƯ THỪA VẬT CHẤT

Gánh nặng của đồ đạc

Tại nhà: Nói không với sự lộn xộn

Đồ vật: Giữ cái gì và bỏ cái gì?

Tủ quần áo: Sự giản dị có phong cách

##### 2. LỜI CA NGỢI DÀNH CHO CHỦ NGHĨA TỐI GIẢN

Thời Gian: Lãng Phí Ít Đi, Sử Dụng Nhiều Hơn

Đừng để tiền làm chủ đời ta

##### 3. ĐẠO ĐỨC VÀ MỸ HỌC

Đẹp là một nhu cầu

Trật tự “ít hóa nhiều” và sự sạch sẽ

### Phần II CƠ THỂ

#### 1. CÁI ĐẸP

Tìm kiếm hình ảnh của chính bạn

Giải phóng cơ thể: giấc ngủ và những liệu pháp khác

#### 2. CÁCH CHĂM SÓC SẮC ĐẸP CHO NGƯỜI TỐI GIẢN

Làn da, mái tóc và móng

Không còn những tàn chất

Không còn những tập chait

Thế dục mà không cần phòng tập

### 3. ĂN ÍT HƠN, NHƯNG HỢP LÝ HƠN

Ăn quá nhiều

Bữa ăn: Đơn giản mà chất lượng

Ăn để giải độc: Một vài gợi ý và nhắc nhở

Làm thế nào để đói

## Phần III TÂM TRÍ

### 1. HỆ SINH THÁI NỘI TẠI CỦA CON NGƯỜI

Một tâm hồn thuần khiết hơn

Tự kiểm soát: Tất cả nằm trong tâm trí

Chánh niệm và thiền

### 2. NHỮNG NGƯỜI KHÁC

Tối giản các mối quan hệ

Được là chính mình

Lòng vị tha và sự cô đơn

### 3. MÀI GIỮA BẢN THÂN NHƯ MỘT HÒN SỎI

Hãy sẵn sàng thay đổi

Đọc và viết

Rèn luyện và kỷ luật

Tiết kiệm năng lượng

## KẾT LUẬN



*Dành cho bất cứ ai đang kiếm tìm một cuộc sống đơn giản hơn và tốt đẹp hơn, trong tâm trí, cơ thể hoặc tinh thần và tại nhà. Cuốn sách này là sự hỗ trợ để khả năng tiềm năng to lớn được tự nhiên trao tặng cho tất cả chúng ta.*

**HỘI YÊU ĐỌC SÁCH KINDLE KOB0 VIỆT NAM**

*Mùa xuân, trong căn chòi của tôi  
tuyệt đối, hoàn toàn trống trải,  
hoàn toàn đủ đầy.*

*- Matsuo Basho*

HỘI YÊU ĐỌC SÁCH KINDLE KOBO VIỆT NAM

## Giới Thiệu

### L'art de la Simplicité

**S**inh ra và lớn lên tại Pháp, nhưng vì luôn tò mò về những đất nước khác trên thế giới, tôi đã quyết tâm đi đây đi đó trong những năm tháng sinh viên. Mười chín tuổi, tôi làm trợ giảng tại Anh và hai mươi bốn tuổi, tôi theo học đại học tại Missouri, Mỹ. Tôi cũng khám phá gần như toàn bộ các bang khác của Mỹ, cùng với Canada, Mexico và các nước Trung Mỹ. Khi tham quan Vườn Trà Nhật Bản tại công viên Cổng Vàng của San Francisco, tôi tha thiết muốn tìm ra cội nguồn của vẻ đẹp tuyệt vời ấy. Vậy là tôi tới Nhật Bản, một đất nước luôn cuốn hút tôi đến mức không từ ngữ nào có thể diễn tả được. Tôi đến Nhật Bản và ở lại đó.

Việc trải nghiệm hai nền văn hóa hoàn toàn khác biệt nhau gợi lên sự tự vấn không ngừng trong tôi. Tôi bắt đầu tìm kiếm một cách sống hoàn hảo. Và bằng quá trình loại bỏ dần dần, tôi bắt đầu hiểu rằng theo đuổi sự giản dị là con đường đúng đắn dành cho mình, để sống thoải mái và có một tâm hồn thanh thản.

Tại sao lại là Nhật Bản? Tôi thường được hỏi khi kể với mọi người rằng mình đã sống ở đây hơn ba mươi năm. Và cũng như tất cả những người đã chọn Nhật Bản là quê hương thứ hai, tôi trả lời: Nhật Bản là niềm say mê, là sự cần thiết sâu thẳm trong tim. Tôi cảm thấy dễ chịu, bị mê hoặc, thậm chí cho đến tận bây giờ, bởi viễn cảnh mỗi ngày là một khám phá thú vị mới.

Trong nhiều năm, tôi luôn bị Thiềm Nhật Bản và các hình thức biểu thị của nó như tranh thủy mặc, đèn đài, những khu vườn, suối nước nóng, nghệ thuật nấu ăn, nghệ thuật cắm hoa Nhật Bản (ikebana)... lôi cuốn.

Tôi quả thực rất may mắn, khi sớm được gặp một bậc thầy về tranh thủy mặc (sumi-e) và dành trọn mười năm để học hỏi không chỉ về nghệ thuật tranh thủy mặc nói riêng mà còn về quan niệm rất Nhật Bản đằng sau môn nghệ thuật ấy: thái độ chấp nhận tất cả những gì cuộc sống ban tặng



mà không cần phải phê phán, phân tích hay giải thích. Nói một cách đơn giản, tranh thủy mặc là một sự thể hiện của cách sống Thiền.

Tôi dạy tiếng Pháp tại một viện đại học Phật giáo và tham gia một khóa tu tập tại Thiền viện Aichi Senmon Niso-do ở Nagoya. Khi rời khỏi đó, tôi mới hiểu hơn bao giờ hết, đằng sau nét hiện đại của đất nước, vẻ bề ngoài công nghệ cao là một triết lý sống được truyền từ đời xưa, thấm nhuần trong mọi khía cạnh của cuộc sống tại Nhật Bản đến từng chi tiết nhỏ bé nhất. Càng hiểu về nước Nhật, tôi càng nhận thức được tính tích cực và giá trị bổ đắp của sự giản dị: một nguyên tắc mà những triết gia cổ điển, những vị thánh Cơ Đốc giáo, các đại sư Phật giáo và những vị hiền triết Ấn Độ đã nỗ lực truyền bá hàng thế kỷ, để chúng ta có thể sống tự do mà không bị gò bó bởi định kiến, áp lực và gánh nặng đang làm sao nhãng sự tập trung của chúng ta, gây ra các hội chứng căng thẳng. Sự giản dị mang đến giải pháp để giải quyết rất nhiều vấn đề.

Tuy nhiên, học cách sống đơn giản lại không hề đơn giản chút nào. Tôi đã trải nghiệm một quá trình biến đổi dần dần, nhu cầu sống một cuộc sống với ít vật dụng hơn ngày một tăng lên và bù lại, tôi cảm thấy mình nhẹ nhõm hơn, tự do hơn, cơ động hơn và, tất nhiên, tinh tế hơn. Từng chút một, tôi nhận ra rằng khi giảm bớt hành trang, những gì tôi đã bỏ lại dường như càng ít quan trọng đi. Chúng ta thật sự cần rất ít để tồn tại. Và vì thế, tôi đã giác ngộ một chân lý uyên thâm rằng, càng sở hữu ít đồ vật hơn, chúng ta càng cảm thấy tự do và trưởng thành.

Tôi cũng hiểu được sự cần thiết của lời cảnh báo: chủ nghĩa tiêu dùng, tính trì trệ (cả về thể chất và tâm lý) và sự tiêu cực luôn chờ đợi đánh gục chúng ta mỗi khi nản chí.

Cuốn sách này tập hợp những ghi chép trong nhiều năm sống tại Nhật Bản của tôi, lưu giữ và tổng hợp những trải nghiệm, những đi đâu bất ngờ mà tôi gặp quá trình đọc và suy ngẫm, một sự biểu thị của lý tưởng cá nhân, một tín ngưỡng, quy tắc hành xử, một lối sống mà tôi rất muốn duy trì và luôn nỗ lực để thực hành. Tôi giữ tất cả những cuốn sổ ghi chép của mình, mang chúng theo mỗi khi đi đây đó, như là kim chỉ nam nhắc nhở tôi về những đi đâu mà tôi thường quên hoặc không thực hành. Chúng mang đến cho tôi cảm giác dễ chịu, là sự khẳng định và cũng là cội nguồn của niềm tin nội tâm khi cả thế giới bên ngoài dường như đang trở nên xiên lệch. Những cuốn sổ ghi chép là kho báu chứa đựng những lời khuyên và bài tập

thực hành mỗi khi cần thiết để thắm nhuần, thích nghi với những thách thức mới, với sự thay đổi về nhu cầu, khả năng và tình huống (bạn sẽ tìm thấy chỗ để tự ghi chép ở trang 307).

Chúng ta mới chỉ mới bắt đầu nhận thức về nguyên cơ của sự thừa thãi và dư dả vật chất. Ngày càng có nhiều người kiếm tìm niềm vui và lợi ích của cách sống đơn giản hơn, gần gũi với thiên nhiên hơn và vượt lên trên sự cám dỗ để sáng tạo ra những phong cách sống mới hiện đại, nhiều ý nghĩa.

Cuốn sách này dành cho tất cả những độc giả như thế.

Tôi hy vọng rằng, cuốn sách sẽ giúp quảng bá sự hiểu biết đúng đắn về nghệ thuật sống tối giản như một cách sống viên mãn thật sự.

## Phần I

### CHỦ NGHĨA VẬT CHẤT VÀ CHỦ NGHĨA TỐI GIẢN



## SỰ DƯ THỪA VẬT CHẤT

**X**ã hội phương Tây dường như đã quên mất nghệ thuật sống đơn giản. Chúng ta sở hữu quá nhiều, có quá nhiều cảm dỗ và nhu cầu, có quá nhiều lựa chọn, có quá nhiều thực phẩm.

Chúng ta cũng phí phạm và phá hủy quá nhiều. Chúng ta sử dụng dao và nĩa, bút, bật lửa, máy ảnh dùng một lần – và để sản xuất ra những thứ đó, chúng ta làm ô nhiễm nguồn nước và không khí, môi trường và thiên nhiên. Việc xử lý chất thải hoàn toàn phụ thuộc vào chúng ta ngay từ hôm nay, trước cả khi chúng ta buộc phải đối diện với vấn đề này trong tương lai.

Chỉ khi giảm thiểu rác thải, chúng ta mới có thể nhìn thấy những triển vọng phía trước; chỉ khi đó, những hoạt động thường ngày thiết yếu của chúng ta – ăn, mặc, ngủ nghỉ – mới có ý nghĩa mới, một chiều sâu khác biệt hẳn. Điêu chúng ta kiếm tìm không phải là sự hoàn hảo mà là một cuộc sống giàu ý nghĩa hơn. Thói xa xỉ lãng phí không mang lại sự duyên dáng hay trang nhã. Nó giam cầm và hủy hoại tâm hồn, trong khi sự giản dị mang lại giải pháp cho rất nhiều vấn đề.

Sự dư thừa đồ đạc khiến chúng ta không còn thời gian để tâm tới cơ thể của mình. Chỉ khi thấy dễ chịu trong cơ thể, chúng ta mới thoải mái nuôi dưỡng tâm trí và tinh thần, có khả năng đạt được cuộc sống hạnh phúc hơn và ý nghĩa hơn.

Sự giản dị có nghĩa là sở hữu thật ít, mở ra con đường cho những gì tối cần thiết, những tinh túy của mọi thứ.

Cái đẹp của sự giản dị nằm ở chỗ, nó mang lại cho chúng ta những niềm vui tìềm ẩn.

---

## Gánh Nặng Của Đồ Đạc

---

### NHU CẦU TÍCH TRỮ

Trong hành trình cuộc đời, hầu hết chúng ta đều mang theo một lượng hành lý rất lớn, và thường là dư thừa. Chúng ta nên dừng lại để ngắm nghía và tự vấn: Tại sao mình lại quá phụ thuộc vào đồ đạc như vậy?

Đối với nhiều người, sự giàu có vật chất là một cách thể hiện có tính cá nhân, là bằng chứng về sự tồn tại của họ. Dù cố ý hay không, họ đều gắn tính cách và hình ảnh của bản thân với đồ đạc mà họ sở hữu. Càng sở hữu nhiều, họ càng cảm thấy an toàn, thành công và viên mãn. Mọi thứ đều được vật chất hóa và được người ta khao khát: hàng hóa, giao kèo mua bán, tác phẩm nghệ thuật, người thân, ý tưởng, bạn bè, tình nhân, những kỳ nghỉ, thần thánh, và ngay cả lòng tự trọng. Con người tiêu thụ, chiếm hữu, tích trữ và sưu tầm. Con người “có” bạn bè và các mối quan hệ, “giữ” các bằng cấp, danh hiệu, giải thưởng. Con người loạng choạng dưới gánh nặng của đồ đạc mình sở hữu và quên đi, hoặc không nhận thức được rằng, sở thích tích trữ khiến năng lượng sống của họ bị hao mòn, làm con người trở nên bơ phờ, rồi biến thành nạn nhân của những nhu cầu và ham muốn ngày một gia tăng.

Rất nhiều đồ vật thừa thãi, nhưng chúng ta chỉ nhận ra điếu đó khi chúng biến mất. Chúng ta sử dụng chúng chỉ vì chúng hiển hiện ở đó, không phải vì chúng cần thiết. Đã bao nhiêu lần chúng ta mua đồ chỉ vì thấy người khác đã sở hữu chúng?

### TÍCH TRỮ VÀ DO DỰ

*Thế giới với các mối quan hệ và những người thân quen đã đủ để làm cuộc sống của chúng ta trở nên trọn vẹn mà không cần tới những món đồ trang trí vô dụng vốn chẳng làm được gì ngoài việc khiến tinh thần chúng ta trở nên trĩu nặng và những khoảng thời gian thanh thoi bị phung phí.*

– **Charlotte Périand**, *A Life of Creation*  
(tạm dịch: Một đời kiến tạo)

Việc kiến tạo một cuộc sống đơn giản đồng nghĩa với việc đôi lúc chúng ta phải đưa ra những lựa chọn khó khăn. Có nhiều người từ già cõi trần khi xung quanh họ, theo đúng nghĩa đen, là hàng tấn đồ đạc mà họ không hề cảm thấy yêu quý hoặc không dùng tới, bởi vì họ không thể quyết định được mình nên làm gì với chúng và thiếu sự can đảm để bán lại, cho đi hay vứt bỏ. Họ cứ dính chặt lấy quá khứ, những người đã khuất, ký ức, nhưng lại bỏ quên thực tại và không thể hình dung tương lai của mình sẽ như thế nào.

Vứt bỏ đồ đạc luôn đòi hỏi sự nỗ lực nhất định. Bản thân việc vứt bỏ đồ đạc không hề khó, nhưng quyết định cái nào hữu dụng và cái nào không có thể rất khó. Có một số vật dụng mà bạn cảm thấy dường như mình không thể rời xa chúng, nhưng một khi đã làm được, bạn sẽ cảm thấy hài lòng hơn rất nhiều.

## NỖ SỢ PHẢI THAY ĐỔI

*Những quý ông giàu có đáng kính Muốn bạn chỉ suy nghĩ giống họ mà thôi.*

– **Jake Thackray**, *The Scapegoat*

(tạm dịch: Vật tế thần) (viết lại lời từ bài hát *La Mauvaise Réputation* của Georges Brassens)

Nền văn hóa của chúng ta khó chấp nhận những người sống tiết kiệm vì họ góp phần đe dọa nền kinh tế và xã hội tiêu dùng của chúng ta. Ngược lại, bản thân họ cũng cảm thấy bị cách ly khỏi nhịp điệu phát triển xã hội, trở thành những cá nhân gắn liền với nỗi sợ hãi và ngờ vực. Những người tự nguyện sống giản dị, ăn uống thanh đạm, không lãng phí và hầu như chẳng bao giờ tự cho phép mình đi ngõ lê đôi mách, lại thường bị coi là xấu tính, đạo đức giả và khó gần. Nhưng đó lại là những thay đổi cần thiết cho cuộc sống. Con người là những thực thể chứ không phải hàng hóa. Việc giải phóng bản thân khỏi đồ đạc sẽ giúp chúng ta trở thành những con người mà chúng ta hằng mong ước.

Có thể nhiều người sẽ phản đối với lý lẽ là họ đã trải qua một thời thơ ấu khốn khó và thấy việc loại bỏ vật chất ra khỏi cuộc sống thật lãng phí. Điều đó làm họ cảm thấy tội lỗi. Nhưng quá trình này chỉ vô nghĩa khi chúng ta vứt đi những đồ đạc vẫn còn có thể sử dụng tốt. Nếu chúng ta loại

bỏ những vật dụng chẳng đem lại tác dụng gì, chúng ta không hề phí phạm. Thực chất, sẽ rất phí phạm khi chúng ta giữ chặt lấy những đồ vật không hề có ích đối với mình: chúng ta lãng phí không gian khả dụng khi nhồi nhét đủ các thứ vào không gian ấy và phí hoài năng lượng để bày biện phòng khách cho thật giống với hình ảnh trong các cuốn tạp chí nội thất. Chúng ta phí hoài năng lượng giữ gìn mọi thứ sạch sẽ, lau chùi chúng, săn tìm chúng.

Ký ức có làm chúng ta hạnh phúc không? Đồ vật thường được nói là có linh hồn, nhưng liệu sự lệ thuộc vào những đồ vật thuộc về quá khứ liệu có cản trở tương lai của chúng ta, hoặc khiến chúng ta giậm chân tại chỗ không?

## CHỌN SỰ TỐI THIỂU

*Sự giàu có của một người được xác định dựa trên tỷ lệ đồ đạc mà anh ta có thể sống mà không cần có chúng.*

– Henry David Thoreau, Walden

Sống tiết kiệm là một triết lý thực tế, bởi vì việc sống với ít đồ đạc hơn sẽ góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống.

Đồ đạc không phải là hiện thân của nội tại con người. Để theo đuổi chủ nghĩa tối giản, chúng ta cần hành trang tinh thần và trí tuệ, chứ không cần tới vật chất. Một vài nền văn hóa, như Hàn Quốc, hướng tới sự giản dị và tiết giảm, được thể hiện đầy đủ qua truyền thống nghệ thuật của đất nước này.

Chúng ta đều có thể lựa chọn sự giàu có thông qua việc sở hữu ít đi. Điều quan trọng là phải có lòng can đảm để thực hiện những niềm tin này xuyên suốt. Kỷ luật, sự rõ ràng và quyết tâm là những điều kiện tiên quyết đối với một cuộc sống thật sự tối giản, trong những căn phòng sạch sẽ và thoáng đãng. Chủ nghĩa tối giản đòi hỏi một phong cách sống quy củ và chú tâm tới từng chi tiết. Hãy loại bỏ càng nhiều càng tốt, chống lại sự quá tải đồ đạc, sau đó tập trung vào những điều thật quan trọng, không để mình vướng bận bởi những lo lắng do đồ đạc thừa thãi gây ra. Các quyết định sẽ diễn ra tự nhiên và trở thành bản năng, trang phục sẽ trở nên thanh lịch hơn, ngôi nhà sẽ thoải mái hơn và nhật ký của bạn sẽ bớt chi chít chữ hơn. Thậm chí cơ bản sẽ khẳng định vị thế của chúng. Bạn sẽ nhận thấy mình

minh miễn khi tận hưởng cuộc sống. Hãy học cách loại bỏ trong sự thanh thản, cẩn trọng, chắc chắn và thấu đáo.

Hãy dừng lại trong giây lát, suy ngẫm về những gì bạn có thể làm để đạt được một cuộc sống đơn giản và dễ dàng hơn. Hãy tự hỏi bản thân:

Thứ gì đang khiến cuộc sống của tôi trở nên phức tạp?

Thứ đó có đáng giữ lại không?

Khi nào thì tôi hạnh phúc nhất?

Sở hữu có quan trọng hơn việc sống không?

Tôi đã chuẩn bị cho việc loại bỏ vật chất tới mức nào?

**Lời khuyên:** Hãy lập các danh sách. Chúng sẽ giúp bạn dọn dẹp đồng lộn xộn trong cuộc sống.

## SỬ DỤNG CÀNG ÍT CÀNG TỐT

*Khả năng sống mà không cần đồ nội thất, không cần tư trang hành lý, với một số lượng trang phục gọn gàng tối thiểu, cho thấy những lợi thế [của người Nhật] trong cuộc sống; điều đó cũng cho thấy những yếu điểm thực tế trong nền văn minh của chúng ta. Nó đòi hỏi chúng ta phải suy ngẫm về sự phức tạp vô ích trong những mong muốn hằng ngày của chúng ta.*

– Lafcadio Hearn, Kokoro

Hãy dừng lại trước bất kỳ một đồ vật nào khiến bạn chú ý và suy ngẫm về sự phân hủy của nó: từng chút, từng chút một, nó trở nên méo mó, biến dạng dần dần và đến một ngày, tất cả sẽ trở về với cát bụi.

Không có gì đáng phấn khởi hơn khi bạn biết cách đánh giá giá trị thực tế của mọi đồ vật chúng ta gặp trong cuộc sống với phương pháp cụ thể và tầm nhìn rõ ràng: công năng thực tế của chúng là gì, chúng thuộc về khía cạnh nào của cuộc sống, chúng giúp bạn sống tốt hơn như thế nào? Hãy thử phân tích cấu tạo, tuổi đời của chúng và những cảm xúc chúng gợi lên trong bạn.

Đừng làm giàu cuộc sống của bạn bằng đồ vật. Thay vào đó, hãy làm giàu cơ thể của bạn bằng cảm giác, làm giàu trái tim bằng tình cảm và làm giàu tâm trí bằng những nguyên tắc.



Rõ ràng, cách duy nhất để tránh khỏi việc bị đò đặc vật chất ám ảnh là không (hoặc gần như không) sở hữu gì cả và, trên tất cả, ham muốn càng ít càng tốt. Hãy xem đò đặc tích lũy là gánh nặng và ham muốn vô độ cũng là gánh nặng.

Việc tách bản thân khỏi đò đặc cũng giống như từ bỏ những bộ quần áo khó chịu và gây bức mình. Chỉ có như vậy, tinh thần bạn mới có thể phát huy tối đa tiềm năng của bản thân.

Chúng ta không thể cởi mở và linh hoạt cái mới nếu chưa tạo nên không gian cho nó trước. Đừng đặt đò đặc vật chất lên trên giá trị con người, sự lao động cần cù và sự thanh thản trong tâm trí. Đừng đặt vật chất lên trên vẻ đẹp và tự do, hay những thực thể nói chung.

Sự dư thừa vật chất xâm chiếm và lấn át tâm hồn con người. Chúng làm chúng ta quên đi những gì tối cần thiết. Tâm trí của chúng ta sẽ trở nên hỗn độn, như một gác mái chất đầy vật dụng tích trữ theo thời gian. Chúng ta cảm thấy bị giam hãm, không thể tiến lên phía trước. Nhưng nếu thất bại trong việc tiến lên phía trước, chúng ta không còn sống một cách đúng nghĩa. Nếu cứ tiếp tục tích trữ đò đặc và theo đuổi những ham muốn vô độ, chúng ta sẽ trở nên lộn xộn, căng thẳng và bơ phờ.

Hãy nghĩ đến cảm giác khi bạn chỉ mang những gì cần thiết nhất ra xe và khởi hành tới một đích đến vô định.

## KHI NGƯỜI SỞ HỮU BỊ CHIẾM HỮU

Chúng ta không hề sở hữu đò vật. Thực tế là chúng ta đang bị đò vật chiếm hữu.

Mỗi người đều có quyền sở hữu những gì mình thích, nhưng vấn đề quan trọng nhất là thái độ của chúng ta đối với đò đặc, hiểu biết về những giới hạn của bản thân, nhu cầu và nguyện vọng của chúng ta: thích đọc gì, thích thưởng thức những bộ phim nào và thích đến đâu để cảm thấy hạnh phúc.

Thỏi son, thẻ căn cước, một ít tiền mặt – đó là ba thứ cơ bản một phụ nữ cần có trong túi xách. Nếu bạn có duy nhất một chiếc dũa móng tay, bạn sẽ luôn biết mình phải tìm nó ở đâu. Ngoài những tiện nghi cơ bản và một môi trường sống chất lượng, đò đặc vật chất chỉ nên giữ ở mức tối thiểu.

Việc không sở hữu quá nhiều đồ đạc sẽ giúp bạn biết trân trọng hơn những thứ đem lại niềm vui sướng về mặt tinh thần, cảm xúc và trí tuệ.

Hãy bỏ đi tất cả những gì vô dụng hoặc đã cũ nát (hoặc để chúng ngoài phố và lưu lại tờ ghi chú rằng nếu ai cần có thể lấy về dùng).

Bạn cũng có thể gửi tặng các đồ vật còn hữu dụng cho các ký túc xá, khu tập thể của công nhân hay tổ chức từ thiện (sách vở, quần áo, chén bát). Nghĩa cử ấy không làm bạn tốn tiền mà ngược lại, bạn sẽ cảm thấy vui vẻ và hạnh phúc hơn. Hãy bán đi những vật dụng bạn không còn sử dụng hoặc hiếm khi dùng đến chúng. Một khi bạn đã giải phóng không gian quanh mình, hãy thưởng thức đặc quyền khi không còn là mục tiêu của kẻ trộm, của những kẻ nhỏ nhen và đố kỵ vì những món đồ đắt tiền. Sở hữu nhiều hơn những gì cần thiết với bản thân là tự tạo ra gánh nặng, thêm vào những lo lắng. Và mọi người đều biết rằng, ném hết đồ đạc thừa thãi xuống biển là cách tốt nhất để giúp một chiếc tàu quá tải nổi được.

---

## Tại Nhà: Nói Không Với Sự Lộn Xộn

---

### BIẾN NGÔI NHÀ THÀNH MỘT NƠI TUYỆT ĐỐI KHÔNG CÓ CĂNG THẲNG

*Khoảng trống, ánh sáng và sự ngăn nắp. Đó là những cần thiết với con người chẳng kém gì cái ăn và một mái nhà.*

– Le Corbusier

Một ngôi nhà không được trang bị gì nhiều ngoài một ít vật dụng xinh đẹp và tối cần thiết chính là một thiên đường yên bình. Hãy yêu mến, dọn dẹp và sống trong ngôi nhà đó với sự quan tâm và trân trọng – bởi đó là lớp vỏ bảo vệ cho kho báu quý giá nhất: bản thân bạn.

Chỉ khi nào thoát khỏi những mối quan tâm vật chất, chúng ta mới có thể phát triển tinh thần.

Cơ thể là nơi trú ngụ của tâm trí và tinh thần, còn ngôi nhà là nơi trú ngụ và dung dưỡng của cơ thể. Chỉ khi tâm trí và tinh thần được tự do, chúng mới có thể phát triển thật sự.

Mỗi món đồ chúng ta sở hữu cần có tác dụng nhắc nhở chúng ta rằng nó thật sự hữu dụng, rằng nếu không có đồ vật ấy chúng ta cảm thấy cuộc sống này thật khó khăn.

Ngôi nhà phải là nơi để nghỉ ngơi, là suối nguồn của cảm hứng, là nơi trú ẩn để chữa lành những vết thương. Ở những thành phố quá đông dân cư, quá ồn ào, chúng ta cảm thấy bị phân tâm và tấn công bởi đủ sắc màu và chủng loại. Ngôi nhà phải là nơi bổ sung năng lượng cho chúng ta và là nơi tìm kiếm những nguồn sinh lực mới, sự hài hòa và thanh thản. Ngôi nhà phải là nơi bảo vệ cho cả cơ thể cũng như tinh thần.

Sự thiếu thốn có thể xảy ra cả về mặt thể chất và tinh thần. Sự thiếu thốn về mặt tinh thần một phần có thể do ngôi nhà. Sức khỏe thể chất phụ thuộc vào những gì chúng ta ăn uống, trong khi những gì đặt trong nhà có thể gây ra những tác động đáng kể đối với sức khỏe tinh thần của mỗi người.

## LINH HOẠT, ĐA DỤNG VÀ KHÔNG TRANG TRÍ

*Chính tình yêu đôi với những gì trừu tượng đã khiến Thiên Nhật Bản ưa chuộng những nét vẽ đen trắng hơn những bức tranh nhiều màu sắc của các trường dạy Phật giáo cổ điển.*

– **Mai Mai Sze**, *The Tao of Painting*  
(tạm dịch: Đạo trong hội họa)

“Tính siêu linh hoạt” (superfluidity) trong nội thất là kết quả của quá trình lựa chọn và tính toán kỹ lưỡng. Quả ngọt của quá trình ấy là một nơi ở mà bạn chỉ cần bảo dưỡng hay dọn dẹp ở mức tối thiểu – một khoảng không mang lại sự thoải mái, tinh tâm và niềm vui sống.

Đặc trưng của những phong cách như Bauhaus, Shaker<sup>1</sup> và nghệ thuật bài trí Nhật Bản là chú trọng tới hiệu quả, tính linh hoạt và ý tưởng “càng ít, càng nhiều”.

Một ngôi nhà ít vật dụng cho phép bạn di chuyển dễ dàng. Đồ đạc và vật dụng nội thất phải nhẹ nhàng, ưa nhìn và dễ chịu. Thị giác có thể cảm nhận được độ mềm mại của một tấm thảm, hương gỗ thơm của bức tường đã được xử lý mùi, sự tươi mát của không gian tắm. Hãy vứt bỏ những chiếc gạt tàn thuốc nặng nề, thảm len cồng kềnh, các cây đèn đứng với phần đế chỉ chức làm bạn vấp té, những món đồ thừa đã xù lông do cô bạn tặng, những thổ cẩm xỉn màu không thể nào đánh sáng được và hàng trăm đồ vật bám bụi khác đang biến ống khói, ngăn kéo, ghế trường kỷ và các ngăn kệ của bạn thành đồng lộn xộn.

Hãy tập trung vào việc sửa chữa, thay thế những chi tiết kiến trúc thừa thãi, lắp đặt hệ thống đèn dịu mắt và hữu dụng, thay những vòi nước bị hỏng. Dễ chịu là một nghệ thuật, mà nếu thiếu vắng nó, bất kỳ nỗ lực nào nhằm bày biện, trang trí cũng trở nên vô ích.

Nội thất được thiết kế kiến trúc theo lối “luân chuyển” (floating) – ví dụ mẫu mực của những “khoảng không trắng” – giúp các vật dụng có thể sống và hít thở nhờ những khoảng không xung quanh chúng. Người say mê phong cách này chỉ chấp nhận một vài thứ như: một chõng sách, một hũ nến thơm và một chiếc ghế trường kỷ to, mềm, chất lượng tốt.

Một căn phòng có khoảng trống sẽ thu hút ánh sáng tự nhiên và tràn ngập năng lượng tích cực. Trong căn phòng đó, mọi đồ vật đều trở thành các tác phẩm nghệ thuật, mỗi phút trôi qua là mỗi phút quý giá.

Khi sống trong những căn phòng sạch sẽ và có khoảng trống, con người cảm thấy mình kiểm soát được cuộc sống. Họ không bị vật chất chiếm hữu và cảm thấy thỏa mãn, thoải mái hơn nhiều.

Sẽ không có cái đẹp nếu không có những khoảng không gian trống. Sẽ không có âm nhạc nếu như không có sự tĩnh lặng. Mọi đi đâu đâu có ý nghĩa và tầm quan trọng của riêng nó. Trong một không gian nội thất đơn giản, tối thiểu, ngay cả một tách trà, một cuốn sách, hay gương mặt của một người bạn nào đó trên Skype cũng khẳng định một sự hiện hữu lớn lao. Trong khoảng không gian trống trải, mọi vật đều trở thành một bản hòa tấu, một bức tranh tĩnh vật đẹp.

Những ngôi nhà đầu tiên của phong trào Bauhaus dù mang nét đẹp không thể chối cãi, nhưng ban đầu đã bị chỉ trích rất nhiều vì bên ngoài giản dị đến mức mộc mạc. Tuy vậy, chúng là hình mẫu của sự thực dụng và chân lý, là ngôi đền của các giác quan, với khoảng không được dành cho việc chơi đùa với ánh nắng, tắm rửa và chăm sóc cá nhân. Tất cả đều được tính toán cẩn thận để đạt đến sự dễ chịu và tính thực tiễn.

## LÀM CHO NGÔI NHÀ TRÔNG THANH THOÁT HƠN

Hãy đơn giản hóa ngôi nhà của bạn bằng cách tạo ra một khoảng không gian trống lớn (ví dụ) ghép lại từ ba phòng nhỏ. Việc loại bỏ những đồ đạc vô dụng mang lại cảm giác vui sống giống hệt như khi bạn được ăn một bữa ăn tự nhiên sau khi đã ăn quá nhiều bữa ăn công nghiệp.

Hãy loại bỏ tất cả những gì không còn hoạt động tốt. Bạn có thể nhờ một người thợ điện giúp bạn đi dây nhánh và dây điện chính phía sau viền chân tường, dưới ván lót sàn hoặc giấu chúng vào trong các hộp nhựa. Bạn cũng nên thay thế những vòi nước đã bị hỏng, các cần gạt nước ồn ào, những phòng tắm tù túng chật chội, những tay nắm cửa cứng đờ – có vô vàn những điều khó chịu nhỏ nhặt làm ô nhiễm cuộc sống hằng ngày của chúng ta.

Một trong những lợi thế to lớn của thời đại chúng ta là các phương tiện liên lạc đã được thu nhỏ lại, nên càng ngày chúng ta sẽ càng cần ít không gian cho việc đó hơn.

Cách trang trí trong nhà không quan trọng – đi đâu quan trọng là những con người sống trong căn nhà ấy. Việc sử dụng các vật liệu có chất lượng

tốt là chìa khóa dẫn đến sự thoải mái. Hãy nhắm mắt lại khi chọn chất liệu. Hãy nhớ rằng len cashmere <sup>2</sup> không phải là đặc quyền xa xỉ của những người giàu có: một khăn choàng làm bằng len cashmere mỏng sẽ khiến bạn ấm hơn so với hai chiếc chăn rẻ tiền, đồng thời có thể dễ dàng mang đi khắp các phòng trong nhà, khi lên xe hơi hay máy bay. Loại khăn choàng này không chỉ đẹp mà còn cực kỳ mềm mại và giữ được độ bền suốt nhiều năm.

Hãy chọn màu đơn sắc thay vì nhiều màu sắc lòe loẹt. Màu sắc sắc sảo chỉ làm bạn mỏi mắt. Các màu trắng, đen và xám vừa là những màu vô sắc, vừa là sự pha trộn của mọi màu sắc khác. Chúng đại diện cho phong cách đơn giản, như thể những điểu phức tạp của cuộc sống đã bị loại bỏ qua một quá trình chưng cất.

## BẠN CHÍNH LÀ KHÔNG GIAN BẠN ĐANG SỐNG

Sở hữu một không gian sống mới cũng giống như khoác lên mình một chiếc áo mới, để xem nó phù hợp với cá tính của mình tới mức nào thì bạn cũng cần phải thử trước khi an cư tại nơi sẽ là tổ ấm che chở cho cuộc sống của mình.

Thông thường, những gì chúng ta chọn để liên hệ với thế giới bên ngoài thể hiện đúng nhất những cảm quan nội tại. Thế nhưng, nhiều người thiếu đi sự quyết đoán trong gu thẩm mỹ cá nhân, không biết đi đâu gì mới khiến mình hạnh phúc.

Việc tạo dựng một môi trường phù hợp với những nguyện vọng sâu xa nhất cho phép chúng ta kết nối thế giới bên trong và bên ngoài con người mình.

Các kiến trúc sư và các nhà xã hội học, dân tộc học đồng tình rằng không gian sống góp phần kiến tạo nên con người chúng ta, rằng ngôi nhà có một phần vai trò trong việc định hình nên tâm trí và tinh thần của những người sống trong đó.

Môi trường sống đào tạo tính cách và ảnh hưởng tới quyết định của con người. Chúng ta sẽ hiểu rõ hơn, sâu sắc hơn về một người nào đó khi chúng ta ghé thăm nhà của người ấy.

Ngôi nhà không nên là nguồn cơn của những lo lắng và công việc “không tên”; ngôi nhà không phải là một gánh nặng. Ngược lại, nhà nên là

nơi bổ sung nguồn lực nội tại của chúng ta.

Mớ lộn xộn (tiếng Anh: clutter) có cùng gốc từ như cục máu đông (tiếng Anh: clot). Cũng như cục máu đông ngăn sự tuần hoàn máu, mớ nội thất và đồ đạc lộn xộn sẽ phá vỡ sự hài hòa của ngôi nhà.

Quá nhiều ngôi nhà trông như cửa hàng bán đồ trang trí rẻ tiền hoặc kho chứa đồ nội thất. Trong nghệ thuật bài trí truyền thống Nhật Bản, một căn phòng chỉ có sự sống khi có người sinh sống trong đó. Khi một người dọn đi khỏi căn phòng, anh ta sẽ không để lại bất cứ dấu vết về sự tồn tại hoặc hoạt động của mình. Tất cả những món đồ hữu dụng (giường nệm gấp kiểu Nhật Bản, cầu là quần áo, bàn làm việc, bàn cho những dịp đặc biệt, nệm ngõ) đều nhỏ gọn, hoặc được thiết kế để có thể gấp gọn lại, vì thế chúng ta có thể cất giữ tất cả đồ đạc gọn gàng ở một nơi nào đó khuất tầm mắt sau khi sử dụng.

Các căn phòng như trên cho phép người sử dụng có thể di chuyển một cách tự do, không bị làm phiền bởi ký ức về những sự hiện diện khác, kể cả từ thế giới này hay bất kỳ thế giới nào khác.

## MỘT NGÔI NHÀ TỐI GIẢN

Hãy làm cho ngôi nhà của bạn thật nhỏ gọn, dễ chịu và hữu dụng.

Có một cuộc sống dễ dàng là mục đích cao cả của bạn. Thông thường, sự thoải mái đến từ không gian. Không gian phù hợp, không gian tự do, không gian hào phóng. Nhưng sống trong một không gian nhỏ hẹp lại là một thói quen tốt.

Một phần do nhu cầu, một phần do tín ngưỡng và đạo đức, từ lâu người Nhật Bản đã trau dồi óc thẩm mỹ về sự “tuyệt đối”: mỗi tiểu tiết đều quan trọng. Ngay cả trong những không gian nhỏ nhất, nếu chúng được bài trí hoàn hảo, chúng ta sẽ quên đi kích thước của những không gian ấy.

Một khoảng không gian nhỏ, hoàn hảo, một cuốn sách hay và một tách trà là suối nguồn của niềm hạnh phúc tốt đẹp.

Sống với đồ đạc tối thiểu là một lý tưởng, đòi hỏi một trạng thái tâm lý nhất định: bạn sẽ chọn cho mình không gian trống trải thay vì không gian lấp đầy đồ đạc, chọn sự tĩnh lặng thay vì ồn ào, chọn những đồ đạc bền lâu thay vì chạy theo xu hướng nội thất mới nhất. Và cuối cùng, mục đích

của bạn là tạo ra khoảng không gian mà mình có thể tự do di chuyển trong đó. Hãy loại bỏ thật nhiều những đồ vật mà bạn chẳng bao giờ ngó ngàng tới nhưng lại giống như các chướng ngại vật khiến bạn cảm thấy tù túng, ngột ngạt. Một không gian trống trải và đơn giản có thể trở nên ấm cúng và hấp dẫn nếu như được xử lý bằng các chất liệu vải ấm áp, tự nhiên và những chất liệu mềm mại khác như gỗ, bấc, rơm.

Những chiếc xe du lịch chứa vài món đồ thiết yếu sẽ mang đến cho bạn nhiều không gian hơn cả những tòa nhà đồ sộ nhưng nhét đầy những đồ đạc không bao giờ dùng tới mà bạn cho rằng “có thể cần vào một lúc nào đó”. Hãy ghi nhớ điều này khi bạn sắm sửa nội thất cho ngôi nhà của mình.

Thế giới đang thay đổi và chúng ta cũng nên thế, vì chúng ta có khả năng thích nghi với những ý tưởng và phong cách sống mới. Khi mà những đô thị không ngừng đông đúc thêm, nhiều người nhận thấy họ đang ở trong những căn hộ ngày một nhỏ hẹp đi. Chúng ta hoàn toàn có thể sống tốt trong điều kiện đó khi noi gương người Nhật, học cách sống đẹp, tĩnh tâm và viên mãn với ít không gian hơn.

Những khuê phòng riêng tư, được các quý cô thế kỷ XIX ưa chuộng, có thể trở về thời kỳ hưng thịnh như trước đây. Chỉ có một bồn rửa, một thanh ngang treo đồ, một tấm gương treo trên tường, một chiếc ghế trường kỷ nhỏ để nghỉ ngơi và đọc sách – nói tóm lại, là một không gian hoàn toàn riêng tư để tái tạo và chăm sóc bản thân trong sự thoải mái và thanh bình. Khuê phòng này chính là sự bổ sung hoàn hảo cho các phòng tắm hiện đại, được thiết kế tiện cho việc tắm rửa nhưng lại bất tiện và khó khăn cho những việc khác (như trang điểm, thay đồ, chăm sóc móng chân, nhổ tóc...).

Nếu được thiết kế hợp lý, vài mét vuông chật chội có thể làm nên những điều kỳ diệu.

## MỘT CĂN PHÒNG TRỐNG

Một căn phòng mà thoát nhìn có vẻ trống trải sẽ trở nên cực kỳ sang trọng nếu được thiết kế tỉ mỉ, với sự chú tâm đến từng chi tiết. Không gian trống cho phép con người trở nên thư thái, như khi chúng ta đứng trong tiền sảnh của các khách sạn lớn, của nhà thờ hoặc các đền thờ. Kiến trúc



của thập niên 1950 cũng tuân theo nguyên tắc này, với trọng tâm là những đường thẳng và bề mặt gồ ghề như hoàn toàn bằng chrome. Vì thế, nội thất của ngôi nhà không hề trống rỗng và vô hồn, mà toát lên vẻ yên bình và sự ngăn nắp. Đơn giản hóa chính là một cách thức để tô điểm thêm cho ngôi nhà. Phong cách trang điểm “mà không trang điểm” là cách lý tưởng để giảm thiểu mọi căng thẳng.

Tất nhiên, chủ nghĩa tối giản cũng có thể rất tốn kém. Những món đồ trang trí đơn lẻ có khi còn rẻ hơn một tấm ván ốp tường đơn giản bằng gỗ loại tốt. Nhưng người tối giản không chỉ tính đến khía cạnh kinh tế. Nó đòi hỏi một niềm tin không gì lay chuyển nổi. Con người không thể đạt đến một cuộc sống quy củ và đẽo cao cái đẹp nếu thiếu đi những đam mê như: âm nhạc, yoga, thú vui sưu tầm, thiết bị điện tử công nghệ cao... Tuy nhiên, đừng bao giờ đối xử với các món đồ mà bạn coi là vật hộ mệnh của mình như những món trang sức đơn giản. Chúng chính là nguồn năng lượng của bạn và nên được cất giữ ở những nơi đặc biệt.

Trong vòng một tuần, bạn hãy thử thực hiện thí nghiệm sau: cất tất cả những đồ trang trí ra ngoài tầm mắt. Khoảng không gian trống sẽ khiến bạn ngạc nhiên.

Hãy nhớ rằng: sống trong quá khứ chỉ vì những kí ức có nghĩa là không nhận thức được hiện tại và đóng chặt cánh cửa hướng tới tương lai.

## MỘT NGÔI NHÀ ĐẸP VÀ LÀNH MẠNH

Mọi thứ xung quanh đều có thể nói với chúng ta điều gì đó. Nếu chấp nhận những thiết kế rẻ tiền và nghèo nàn, bạn sẽ phải trả giá. Việc chú tâm vào vẻ đẹp của môi trường xung quanh sẽ giúp chúng ta rèn luyện sự nhạy cảm của mình. Càng chú ý đến tiểu tiết, môi trường xung quanh càng giúp chúng ta trưởng thành. Một khi đã dùng thử những loại đèn có thể tăng giảm ánh sáng tùy ý, bạn sẽ thấy những chiếc công tắc chỉ cần bật hoặc tắt có thể khiến căn phòng trở nên sáng chói hay chìm vào bóng tối thật khô khan và tàn nhẫn. Bất cứ thành phần nội thất nào không hoàn toàn phù hợp với mục đích của căn phòng đều trở thành những nỗi khó chịu nhỏ nhặt, giống như các cơn đau đầu hoặc đau răng dai dẳng. Tủ quần áo nhồi nhét đầy trang phục (nhưng chẳng có gì có thể mặc được), chồng sách dày cộp (nhưng chẳng có cuốn nào để đọc), một tủ lạnh đầy thức ăn quá hạn, ngăn

đông với tuyết bám dày hơn cả Bắc cực, là những dấu hiệu của một ngôi nhà “thiếu lành mạnh”. Sử dụng tủ âm tường, dây điện gắn vào tường hoặc trần nhà, dọn dẹp mọi thứ lộn xộn là chìa khóa để tạo ra một căn phòng dành cho việc nghỉ ngơi với không gian để thở và trọng tâm là những gì tối cần thiết. Không bao giờ được đánh đổi; không bao giờ được giữ những đồ đạc vô dụng.

## TIẾP SINH LỰC CHO NỘI THẤT CỦA NGÔI NHÀ

*Hương thơm, màu sắc và âm thanh trả lời cho nhau.*

– Baudelaire

Người Trung Quốc đã áp dụng thuật phong thủy tại nhà của họ trong suốt năm nghìn năm qua. Người Trung Quốc tin rằng con người luôn chịu sự tác động của thế giới xung quanh (thời tiết, những người chúng ta tiếp xúc, đồ vật...), và dù vô ý hoặc hữu ý, những gì xuất hiện trong cuộc sống của chúng ta lúc nào cũng có khả năng khiến chúng ta trở nên vui vẻ hoặc khó chịu.

Ngược lại, con người cũng có khả năng tác động trở lại thế giới xung quanh bằng thái độ và bằng cách đi đứng, nói chuyện, hành xử. Sự chuyển động cũng như năng lượng của con người tác động lên các vật thể sống và có thể tác động tới thế giới vật chất xung quanh. Chúng ta đón nhận và chuyển giao năng lượng sống, hay còn được gọi là khí.

Sạch sẽ chính là đỉnh cao của thuật phong thủy. Nếu như một căn phòng được sắp xếp gọn gàng và chăm sóc chu đáo, cuộc sống của người sử dụng căn phòng ấy cũng sẽ chỉn chu như vậy, tâm trí minh mẫn, quyết định dứt khoát.

Lối vào nhà nên sáng sủa và được điểm xuyết bằng những đóa hoa. Những gì xuất hiện ở đây sẽ lan tỏa và tràn ngập những phần khác trong ngôi nhà. Hãy làm cho các hành lang nhỏ bé, tối tăm trở nên sáng sủa bằng những tấm gương hoặc một bức tranh sáng màu. Khí sẽ tự do luân chuyển khắp ngôi nhà mà không bị tắc nghẽn.

Ngôi nhà của bạn sẽ được nuôi dưỡng bằng những gì bạn cho phép hay mời gọi. Mỗi vật dụng đặt ở lối vào sẽ nhân tác động của những thứ đó với nội thất của ngôi nhà lên nhiều lần. Những màu sắc ở lối vào sẽ làm lan

tỏa năng lượng nội tại của chúng và để lại dấu ấn trong lòng khí đi vào ngôi nhà.

Các góc nhà sẽ làm chệch và chia cắt khí. Bạn có thể làm cho các góc nhà trở nên nhẹ nhàng hơn bằng những loại cây trồng trong nhà có lá hình tròn, đi đâu này sẽ làm biến đổi không khí của cả một căn phòng.

Âm thanh, màu sắc, đồ vật và cây cối phải làm cho nội thất của ngôi nhà thêm phong phú bằng sự vận động tinh tế của chúng. Thế giới của chúng ta cần phải được vận hành với sự tuân thủ tuyệt đối những quy luật của vũ trụ. Việc quan sát và thấu hiểu nền tảng của cuộc sống cho phép chúng ta nắm bắt và hòa nhịp với những quy luật của vũ trụ, để chúng ta không còn phải bơi ngược dòng nữa.

Đảm bảo sự đủ đầy và sung túc bằng việc giữ cho ngôi nhà của bạn luôn có thực phẩm, cất giữ tại một nơi duy nhất. Không được để thức ăn dự trữ quá ít – việc này sẽ tạo ra cảm giác khó khăn và túng thiếu. Thổ dụng trái cây của bạn phải luôn đầy, tủ lạnh không được có những mớ rau héo và đồ ăn thừa ba ngày trời. Những vật sắc, nhọn (dao, kéo) cần để khuất tầm mắt, cây trong nhà nếu bị bệnh hoặc hoa bị héo cần phải bỏ đi (nhìn thực vật héo rũ khiến con người buồn rầu trong tiềm thức). Người Trung Quốc không bao giờ ăn đồ thừa ngay cả khi đã hâm nóng và chỉ nấu nướng bằng nguyên liệu tươi nhất. Họ hiểu rõ tầm quan trọng của việc này đối với nguồn năng lượng của cơ thể.

Người Trung Quốc cũng tin rằng hoa để khô trong phòng sẽ thu hút những năng lượng cần thiết cho sự sống để hồi sinh bản thân chúng; những thùng đựng rác để sai nơi (gần vòi nước chẳng hạn) sẽ làm ảnh hưởng tới chất lượng nước với những rung động xấu (thuật tìm kiếm nguồn nước cổ xưa ủng hộ cho giả thuyết này).

Giữ cho căn nhà của bạn sạch sẽ, sáng sủa và không có các khí tiêu cực sẽ làm biến đổi hình ảnh của bạn trong mắt mọi người, ngay cả khi bạn không ở nhà. Hãy hòa hợp với nội thất, bất kể bạn ở đâu. Một ngôi nhà sạch sẽ, gọn gàng mỗi sáng trước khi đi làm sẽ thay đổi cả một ngày của bạn.

Khí chịu ảnh hưởng của những vật liệu và hình dáng của mỗi đồ vật khí đi qua. Bụi và bẩn là những cái bẫy làm khí bị tù đọng, phá hủy sự hòa hợp và cân bằng trong ngôi nhà. Những tấm thảm có kích cỡ vừa phải chính là những “cái neo” vật chất: chúng giúp khuếch tán những nguồn năng lượng

cơ bản đang hiện hữu trong ngôi nhà. Năng lượng đi lên từ sàn nhà, vì thế, mọi bề mặt trong ngôi nhà và giày dép cần phải sạch sẽ. Người phương Đông luôn cởi giày, dép trước khi vào nhà.

Phong thủy đạt ngưỡng ảnh hưởng lớn nhất khi chúng ta xác định được cuộc sống nội tâm mà bản thân cần có là gì; khi từng khoảnh khắc cuộc đời chúng ta đều sống bằng những gì thật nhất, sâu sắc nhất, và là con người thật của chúng ta.

## ÂM THANH VÀ ÁNH SÁNG

Ánh trăng là tác phẩm điêu khắc,  
ánh Mặt trời là tác phẩm hội họa.

– **Nathaniel Hawthorne**, *American Notebooks*  
(tạm dịch: Sổ tay về nước Mỹ)

Ánh sáng là sự sống. Thiếu ánh sáng tự nhiên, con người có thể ngã bệnh hoặc đánh mất sự tỉnh táo.

Tránh để ngôi nhà của bạn được thắp sáng bằng thứ ánh sáng đồng nhất, không thay đổi, hãy để ánh sáng tự nhiên liên tục thay đổi một cách tinh tế phù hợp với góc nhìn của con người, bất kể chúng ta đang quan sát thứ gì.

Âm thanh của ngôi nhà cũng ảnh hưởng tới con người, thậm chí còn nhiều hơn những gì bạn vẫn nghĩ: tiếng cọt kẹt của cánh cửa, chuông điện thoại ồn ào bất chợt vang lên. Nhưng bạn hoàn toàn có thể tra đầu vào cửa, dùng âm nhạc thay cho tiếng chuông khô khan hoặc sử dụng những tấm thảm vừa vặn để làm dịu đi những tiếng ồn khó chịu.

Khi mua đồ gia dụng, hãy chọn các mẫu ít ồn ào nhất. Tai người có thể tiếp nhận âm thanh tới 60 decibel, nhưng sẽ bị ảnh hưởng tiêu cực nếu nghe phải âm thanh trên 120 decibel. Máy trộn thức ăn phát ra âm thanh lên đến 100 decibel khi hoạt động là một mối phiền toái. Bạn cũng nên chọn nhạc chuông, chuông báo thức và chuông cửa một cách cẩn trọng.

## KHÔNG GIAN DÀNH CHO VIỆC CẤT TRỮ

*Nơi cất trữ đồ đạc tốt cần phải được sắp xếp tùy theo khoảng không vận động của con người, mà sự vận động đó lại được điều khiển bởi*

*những nhu cầu của chúng ta. Yếu tố thiết yếu trong các tiện nghi của ngôi nhà là nơi cất trữ. Không có kho cất đồ, ngôi nhà sẽ thiếu đi những khoảng trống.*

#### **– Charlotte Perriand, A Life of Creation**

Ngôi nhà không chỉ là nơi cư trú của những người sống trong đó, mà còn là nơi cư trú của đồ vật và vật nuôi. Vì thế, mỗi căn nhà cần phải có khu vực nhà kho đủ để hạn chế những đống lộn xộn, những tủ chứa chất chồng lên nhau, các ngăn kéo chứa đầy rẫy những đồ vật hỏng hóc.

Thay vì những tủ chứa đơn sơ, trống rỗng, nơi cất trữ nên được quy hoạch sao cho phù hợp với những nhu cầu nhất định. Bạn sẽ không cần phải đứng lên ghế đầu mỗi khi bạn cần lấy một cái nĩa, hoặc cũng không cần phải đi từ bên này sang bên kia nhà bếp chỉ để cất một cái thìa nhỏ sau khi rửa. Đồ đạc sẽ trở nên rời rạc và thiếu ngăn nắp bởi vì chúng thiếu không gian cất trữ hữu dụng.

Nhà kho và tủ chứa cần được bố trí gần với không gian mà những đồ vật cất trong đó được sử dụng, điều này sẽ giảm thiểu những vận động lặp đi lặp lại và bước chân thừa của con người.

Mỗi tầng trong ngôi nhà cần có tủ chứa riêng. Ví dụ, tủ đựng thức ăn phải gần bếp; khăn và quần áo ngủ cần để trong tủ gần nhà tắm và tủ chứa đồ đi ra ngoài cần đặt gần cửa chính, dành cho áo khoác, túi, ô dù, giày dép và hành lý của khách ghé thăm. Tại sao những không gian đó lại ít được những kiến trúc sư để tâm khi thiết kế ngôi nhà mới?

Cách tiếp cận hợp lý đối với những mẫu thiết kế không gian sống hiệu quả là chìa khóa cho việc cải thiện năng suất lao động, nghỉ ngơi và nâng cao sức khỏe.

---

## Đồ Vật: Giữ Cái Gì Và Bỏ Cái Gì?

---

### NHỮNG THỨ CẦN PHẢI CÓ

Nhu cầu tối cần thiết của chúng ta là gì? Là những thứ chúng ta cần để sống, và sau đó là đủ để có một cuộc sống tốt.

Xuyên suốt thời kỳ Trung cổ, chủ nghĩa tối giản về vật chất và tâm linh gắn bó chặt chẽ với nhau. Trước thời kỳ Phục hưng, quần áo, thức ăn và nhà cửa thời Trung cổ được thiết kế chỉ để phục vụ những nhu cầu hợp lý. Nhưng trong thế giới ngày nay, không có gì là đủ cả.

Một nhiếp ảnh gia nổi tiếng đã nói rằng, trong quá trình tìm hiểu về vấn đề sở hữu cá nhân của con người trên thế giới, một người Mông Cổ sở hữu trung bình ba trăm món đồ, trong khi người Nhật sở hữu đến sáu nghìn món.

Còn bạn, bạn sở hữu bao nhiêu món đồ?

Chúng ta định nghĩa thế nào là “tối thiểu”?

Một cái bàn, một chiếc giường và một ngọn nến trong một tu viện hoặc một phòng giam (tất nhiên, như thế rất trơ trọi và buồn tẻ) là một ví dụ. Để sống tốt, chúng ta chỉ cần thêm vào hai hoặc ba đồ vật đẹp để khác, tùy thuộc vào việc chúng ta chịu được khổ hạnh đến đâu: đó là những đồ vật được chọn lựa kỹ càng để nuôi dưỡng tâm hồn và thoả mãn sự khao khát cái đẹp của chúng ta, nhu cầu về sự dễ chịu, thoải mái và an toàn. Một viên đá quý, một chiếc ghế sofa của Ý chẳng hạn.

Lý tưởng nhất là hãy sống với mức tối thiểu chặt chẽ, trong điều kiện lý tưởng như mơ, với nội thất hoàn hảo và cơ thể tráng kiện, dẻo dai, gọn gàng không tì vết. Và để trở nên độc lập tuyệt đối, hãy giữ tâm hồn mình sáng suốt và cởi mở đón nhận thế giới đầy những điều mới mẻ cần khám phá.

Những gì cơ bản nhất mà con người cần, đầu tiên, là sống trong những điều kiện cho phép chúng ta duy trì sức khỏe, sự cân bằng và lòng tự trọng; thứ hai, có thể tiếp cận với những trang phục, thực phẩm và môi trường

xung quanh có chất lượng tốt. Đáng buồn thay, trong thế giới ngày nay, ngay cả chất lượng cuộc sống cũng trở thành một điếu xa xỉ.

## TÀI SẢN CÁ NHÂN

Những vật dụng thuộc sở hữu cá nhân của một người chỉ cần gói gọn trong một vài vali: một tủ quần áo tối giản được lựa chọn kỹ càng, một hộp đựng đồ trang điểm, một cuốn album những tấm hình yêu thích, vài ba món đồ quý giá. Những gì còn lại – vật dụng trong nhà (khăn trải giường, chén bát, tivi, nội thất ghế bàn) – không phải những vật dụng “thuộc cá nhân” theo định nghĩa sát nhất.

Việc đi đầu chỉnh phong cách sống của bạn theo hướng này sẽ đem lại sự thanh thản và bình yên trong tâm hồn. Bạn sẽ nhận được điếu chỉ vài người mới có: một tâm trí rộng mở và dễ lĩnh hội cái mới.

Hãy nghĩ về sự rời bỏ của bạn khỏi cõi trần này càng sớm càng tốt: rời bỏ một ngôi nhà, chiếc xe và một ít tiền... và rất nhiều những kỷ niệm vô giá. Không có những chiếc thìa bạc, không có đồ vật linh kính, không có vấn đề thừa kế, không có sổ ghi chép cá nhân.

Hãy vứt bỏ các thiết bị điện tử và nói với mọi người xung quanh những gì bạn dự định làm. Hãy thay những chiếc ghế bành méo mó của bạn thành một chiếc ghế sofa thật dễ chịu, chất lượng tốt; thay dao nĩa bạc thành dao nĩa làm bằng thép không gỉ; thay những chiếc váy bạn không còn mặc bằng một chiếc áo khoác len mềm mại, đắt tiền; thay những người quen biết bằng một vài người bạn đích thực và thay những buổi trị liệu của bạn bằng một thùng champagne ngon tuyệt!

Điếu còn lại là bí ẩn và cái đẹp, những gì thuộc về trí tuệ, tâm hồn và cảm xúc. Hãy sắp xếp lại cuộc sống của bạn để sống đơn giản hơn, xán lạn hơn và sinh động hơn. Hãy thuyết phục người bạn đời của mình cũng làm như thế.

Bạn cũng cần nói không với sự chật hẹp và thói quen tích trữ đồ vật, các bài hát buồn và những người cáu kỉnh. Đó là những gánh nặng khiến chúng ta tích lũy các giá trị và thói quen sai lầm, trở nên mù quáng với thực tại, đồng thời ngăn cản chúng ta tập trung vào những nguồn lực chưa được khai thác trong tâm hồn, trái tim và trí tưởng tượng.

## NGHĨ ÍT ĐI, SỐNG NHE NHÀNG VÀ ĐƠN GIẢN

*Thật đáng ngưỡng mộ khi một người có thể sống gọn nhẹ và sẵn sàng cho mọi tình huống đến mức nếu quân thù chiếm cứ thành phố, anh ta có thể rời khỏi cổng thành với đôi bàn tay trắng mà không hề lo nghĩ gì.*

– Henry David Thoreau, Walden

Hãy luôn cảnh giác và sẵn sàng đối mặt với những đi ều bất ngờ.

Bạn nên liệt kê danh sách tất cả đồ đạc cá nhân của mình. Việc này sẽ giúp bạn bỏ bớt những thứ không dùng tới. Ngoài một vài ngoại lệ hào nhoáng trong tủ, đồ đạc cá nhân của bạn chỉ nên giữ ở mức thật sự tối thiểu mà bạn có thể tự mình mang vác, không cần nhờ đến ai. Trong lịch sử, người Nhật buộc phải sống như vậy bởi họ thường xuyên đối mặt với các đám cháy, nạn cướp bóc và thiên tai. Họ đã chọn lựa những đồ vật mình có thể mang theo nếu buộc phải rời bỏ nơi cư trú.

Đừng tích trữ đồ đạc vật chất và phải đảm bảo rằng tất cả những thứ bạn đang sở hữu là tối cần thiết, thực dụng, hữu ích. Hãy nhớ rằng, cân nặng chính là kẻ thù: cân nặng không tốt cho cả đồ đạc lẫn sức khỏe của bạn. Người lữ khách càng chuyên nghiệp bao nhiêu, hành lý của họ càng nhẹ bấy nhiêu.

Hãy cố gắng thay thế những đồ vật bạn đang sở hữu bằng những vật khác nhỏ hơn và nhẹ hơn. Bạn có thể thanh lý các tủ chén và tủ nghi ều ngăn làm từ gỗ s ồi của mình đi và chọn những phương tiện lưu trữ vừa vặn, gắn vào tường nhà.

Hãy tưởng tượng phòng ngủ của bạn là một cái hốc trên tường, hoặc ngôi nhà của bạn là một chiếc thuyền nhỏ. Những ngôi nhà kiểu Morocco đẹp nhất không có gì nghi ều ngoài vài tấm thảm nhỏ, gối tựa lưng và những chiếc bàn có thể gấp lại bằng đồng thau. Những món đồ nội thất c ồng k ềnh cũng tạo ra sự nặng nề trong nhận thức của người sử dụng giống hệt như khi đặt chúng trên vai của họ vậy. Chúng khiến bạn không thể di chuyển dễ dàng trong phòng (trừ khi đó là một ngôi nhà ngụy nga như cung điện).

Dù bạn đang tìm kiếm một bộ kệ gỗ đẹp đẽ hay một chiếc chén uống trà, một chiếc bàn ăn hay một chiếc ví, hãy cố gắng tìm cho bằng được những món đồ phù hợp nhất với mục đích cá nhân và cách bạn sử dụng chúng. Chúng sẽ giúp bạn di chuyển linh hoạt hơn.



Hãy nhớ rằng: khi bạn sống với những gì tối thiểu nhất, mỗi một món đồ, bất kể nhỏ bé thế nào, đều phải hữu dụng và tuyệt đẹp.

Ngôi nhà cũng giống như một chiếc vali du lịch: cả hai đều chứa đựng vật sở hữu riêng tư nhất của con người – đó chính là chúng ta, những con người du mục từ kiếp này sang kiếp khác.

## BẢN CHẤT CỦA ĐỒ ĐẠC

Đồ đạc phải bị hồng hóc, mục ruỗng trước khi chúng ta có thể lấy được tinh hoa từ chúng.

Hãy thử xác định, mô tả, nhìn ngắm, đặt tên, xem xét giá trị và trải nghiệm những đồ vật trong cuộc đời của bạn. Việc này sẽ giúp bạn nhận ra những thứ thừa thãi. Hãy nhìn cận cảnh những chi tiết của đồ vật: chất lượng thật sự và giá trị của chúng (hay tính tàm thường hoặc thiếu hữu dụng) sẽ trở nên rõ ràng. Hãy nhìn xa hơn về bề ngoài để thấy những đồ vật đó đang đóng góp điều gì cho sự tồn tại của bạn. Những trải nghiệm và đồ vật “tối cần thiết” đều mang trong mình tính chất phổ quát: một ngôi sao lấp lánh trong làn sương sớm, một tia nắng Mặt trời chói lọi, một ấm trà đúng nghĩa là một ấm trà, chứ không phải một con voi – đó là loại ấm trà mà ngay cả một đứa bé cũng có thể vẽ được.

Nhưng hãy nhớ rằng: những đồ vật giản đơn nhất đều cần có chất lượng tốt nhất.

## ĐỪNG CHIỤ ĐỰNG ĐỒ ĐẠC CỦA BẠN, HÃY CHỌN CHỨNG

*Thuở xưa, họa giả Vương Phất và môn đệ của ông đang chu du khắp các nẻo đường trên đất Hán. Họ đi rất chậm vì Vương Phất muốn dừng lại vào ban đêm để ngắm sao và ban ngày để ngắm chuồn chuồn. Họ không mang theo nhiều hành lý bởi điều Vương Phất yêu quý là hình ảnh của đồ vật chứ không phải bản thân chúng và dường như không có thứ gì trên đời đáng để ông bỏ tiền ra mua, ngoại trừ bút lông, hồ sơn mài, mực, những cuộn vải lụa và giấy bồi.*

– Marguerite Yourcenar, Đông phương ý đàm

Hãy coi trọng việc sở hữu ít đi.

Không ai có thể sở hữu tất cả vỏ ốc trong biển cả. Và ngay cả chiếc vỏ ốc cũng sẽ đẹp hơn nhiều nếu đứng một mình.

Chúng ta khó có thể trân trọng cả một khối lượng lớn đồ vật, chúng sẽ mất đi vẻ đẹp và tâm hồn của chúng. Hay có thể nói, chúng “đã chết”.

Người Nhật hiểu điều này. Từ thời cổ, họ đã thông thạo nghệ thuật bài trí những đồ vật nhỏ bé, không khoa trương xung quanh mình. Đó là những đồ vật có thể giao tiếp với người chủ, có thể vượt qua khoảng cách vô tình thân giữa chúng và chủ nhân của chúng. Mỗi đồ vật đều được chế tạo tinh xảo, có thẩm mỹ, hữu dụng, có thể xếp gọn, linh hoạt, có khả năng biến mất trước và sau khi sử dụng (có thể là vào trong túi xách, túi quần áo, hoặc gấp lại trong một tấm vải lụa hình vuông). Người ta trân trọng đồ vật khi họ sử dụng chúng, coi chúng như những đồ vật thiêng liêng một cách hiển nhiên. Trẻ em Nhật được giáo dục về điều này rất kỹ càng.

Nếu chúng ta muốn an hưởng tuổi già, có những bước đi nhẹ nhàng, chúng ta nên học theo người Nhật, học theo thói quen của họ và áp dụng phong cách sống chỉ tập trung vào những thứ tối cần thiết nhưng được chế tác tinh xảo và mang lại sự thoải mái.

Sự xâm nhập của công nghệ vào đời sống con người đã làm cuộc sống tinh thần dần mờ nhạt đi. Chúng ta dễ dàng thỏa mãn với những thứ tầm thường. Nhưng nếu chú trọng vào những nhu cầu tối quan trọng và những mong muốn sâu thẳm nhất, chúng ta sẽ chỉ cho phép những đồ vật có chất lượng tốt nhất tồn tại xung quanh mình.

Hãy tìm hiểu bản thân. Hãy học cách xác định và thể hiện gu thẩm mỹ của mình và cả những đồ vật mà bạn không thích. Nếu bạn nhìn thấy khu vườn trong mơ, hãy cố gắng xác định và mô tả chính xác khu vườn ấy nhìn như thế nào và cảm giác của bạn ra sao. Nếu khu vườn ấy xanh và sạch, đừng trồng những mảng hoa tulip vàng một bên và hoa phong lữ hồng ở bên còn lại trong khu vườn ấy. Một khu vườn với nhiều tán lá sẽ khiến đôi mắt cảm thấy dễ chịu, trong khi những viên hoa và bồn hoa lặp đi lặp lại là sự xúc phạm đối với thiên nhiên. Quá nhiều loại thực vật sống chung trong một khoảng sân hoặc vườn nhỏ trông không tự nhiên và lộn xộn.

Sở hữu vật chất nên phục vụ cơ thể, hoặc nuôi dưỡng tâm hồn. Hãy chọn lọc một cách khắt khe, chất lượng cuộc sống của bạn sẽ được cải thiện. Nếu giác quan và dinh dưỡng của chúng ta đã đủ “chất” thì tất cả

những gì thêm vào đầu thừa mứa, giống như ăn quá nhiều thức ăn sẽ gây ra những hậu quả bất lợi cho cơ thể.

Đầu tiên, xác định những đồ vật phù hợp với bạn nhất, những món đồ vật mà bạn yêu quý nhất (quần áo, nội thất, xe cộ). Nhãn hiệu, thương hiệu và bao bì không quan trọng.

Hãy rèn cho bản thân khả năng xác định giá trị của đồ vật xung quanh. Sự thanh thản trong tâm trí sẽ lớn mạnh từ từ khi những đồ đạc làm nên thế giới hằng ngày của bạn sẽ phản ánh nhu cầu thật sự và thẩm mỹ của cá nhân bạn.

## CHỈ CHẤP NHẬN NHỮNG GÌ THỎA MÃN GIÁC QUAN CỦA MÌNH

*Chìa khóa để yêu thích cách bạn sống nằm trong nhận thức về điều bạn thật sự yêu quý.*

– Sarah Ban Breathnach

Cả suy nghĩ lẫn đồ vật đều quan trọng. Thường thì mọi người thường không bao giờ chỉ ra thứ mà họ thật sự yêu quý, hay thứ phù hợp nhất với lối sống của họ.

Đồ vật là thành phần tạo nên cảm xúc của chúng ta. Chúng cần phải hữu dụng và là nguồn vui của người sở hữu. Hãy xác định và từ bỏ những đồ vật mà bạn cho là xấu xí và không phù hợp với mình: nguồn năng lượng tiêu cực của chúng chắc chắn sẽ ảnh hưởng tới niềm vui sống của bạn chẳng khác nào tiếng ồn hay thức ăn độc hại.

Việc chung sống mãi mãi với những đồ vật chúng ta không muốn sẽ làm con người khổ sở và trở nên lãnh đạm. Khi đồ vật làm chúng ta khó chịu (mà chúng ta có thể biết hoặc không biết), chúng thúc đẩy cơ thể tiết ra các hormone độc hại. Chúng ta có thường hay nói: “Đó là chất độc, nó thật khó chịu, nó đang giết chết tôi...” không? Nhưng một đồ vật hoàn hảo sẽ mang đến sự dễ chịu, an toàn và thanh thản mà không gì có thể so sánh được.

Hãy hứa với bản thân chỉ giữ lại những gì bạn yêu quý. Tất cả những thứ khác đều vô nghĩa. Đừng để thế giới của bạn tràn ngập bóng ma quá khứ, hoặc những đồ vật mà bạn cho là xoàng xĩnh. Hãy sở hữu thật ít, nhưng phải là những gì tốt nhất. Đừng chấp nhận một chiếc ghế bành “tạm

được”. Hãy mua chiếc ghế đẹp nhất, nhẹ nhất, tiện dụng và dễ chịu nhất trong khả năng của mình.

Đừng do dự khi bỏ đi những thứ “tạm được”. Hãy thay thế chúng bằng những đồ vật hoàn hảo, phù hợp với mục đích sử dụng, ngay cả khi việc này có nghĩa là bạn phải tiêu một khoản tiền mà những người khác cho là phí phạm và vô bổ. Chủ nghĩa tối giản có thể rất tốn kém, việc hạnh phúc với những gì tối thiểu nhất có cái giá của nó.

Bạn có thể học hỏi từ chính những sai lầm. Sau nhiều lần lựa chọn sai lầm, bạn sẽ biết thứ gì phù hợp nhất với mình.

## LỰA CHỌN NHỮNG ĐỒ VẬT HỮU DỤNG, CHẮC CHẮN, TỐI ƯU VÀ ĐA CHỨC NĂNG

*Hình dáng và chức năng là một.*

– Frank Lloyd Wright

Sự đơn giản mộc mạc là hợp thể hoàn hảo của cái đẹp, tính hữu dụng và tính phù hợp. Không nên có những vật thừa thãi vô dụng.

Bạn chỉ cần sở hữu một số ít đồ vật, đồ chế tác thủ công hay hàng sản xuất đại trà đều được, nhưng cần phải cẩn trọng khi lựa chọn bởi chúng sẽ thể hiện con người bạn: đồ vật phục vụ con người, không phải con người phục vụ đồ vật. Bạn sẽ sử dụng một chiếc bình nước phù hợp với hình dáng và chuyển động của bàn tay nhiều hơn là một chiếc khiên cổ tay bạn bị đau mỗi lần cầm lên rót nước. Hay một chiếc ly thủy tinh đơn giản, trong veo cho phép bạn nhìn được mọi thứ bên trong nó.

Một đồ vật thể hiện giá trị thực thụ và chất lượng của nó khi được sử dụng. Đừng cố tìm kiếm những đồ vật “tốt nhất” bằng mọi giá, thay vào đó, hãy tìm kiếm những món đồ đáng tin cậy, bền chắc, phù hợp với chức năng của chúng và nhu cầu của bạn. Trước khi quyết định mua thứ gì, hãy chạm vào nó, cảm nhận sức nặng và trọng lượng, mở ra, đóng vào, vặn lại, tháo ra, kiểm tra, hoặc yêu cầu người bán cho bạn nhìn và nghe thử (âm thanh của đồng hồ báo thức hoặc chuông cửa).

Gốm sứ phải nhẹ, còn đồ thủy tinh cần chắc chắn. Yanagi Soetsu, triết gia người Nhật và nhà sưu tầm nghệ thuật dân gian, từng nhắc nhở chúng ta rằng như một người công nhân cần sức khỏe, một đồ vật dùng hằng ngày cần phải mạnh mẽ và bền chắc. Các món đồ được trang trí cầu kỳ và mong

manh không thể dùng hằng ngày được. Nếu muốn thấy những dụng cụ đẹp để trên bàn ăn, bạn hãy tới một nhà hàng sành điệu và sang trọng, nhưng hãy mua những chiếc đĩa dày dặn, khó vỡ cho mình. Những chiếc đĩa đó sẽ phù hợp với mọi thứ và khiến món ăn của bạn trông ngon miệng hơn. Chỉ những người có thẩm mỹ lệch lạc mới cho rằng sự thanh lịch đơn giản này là nhàm chán. Những chiếc tô có từ thời triều Lý của Hàn Quốc hiện nay rất đắt tiền và được nhiều người săn lùng vốn chỉ là những chiếc tô đựng cơm bình dân, không được chế tác để nhìn cho đẹp mắt, mà chỉ để thỏa mãn nhu cầu thiết yếu hằng ngày.

Đồ vật dùng hằng ngày không thể mỏng manh dễ vỡ hoặc kém chất lượng; sự thiết thực và vẻ đẹp của chúng không thể tách rời nhau. Những đồ vật không được sử dụng thường xuyên sẽ tỏa ra năng lượng tiêu cực, bất chấp vẻ ngoài đẹp để của chúng.

Nếu như chúng ta cứ sợ sẽ làm hỏng một đồ vật vì chúng có giá trị lớn, sự sợ hãi đó sẽ phá hỏng niềm vui sướng khi chúng ta sở hữu và sử dụng chúng. Những bậc thầy về Thiền chọn những đồ vật quý báu cho cá nhân, từ những vật dụng hằng ngày và tự nhiên, những đồ vật không có gì quá đặc biệt. Nhờ vậy, họ tìm ra cái đẹp ngay cả trong những vẻ ngoài tầm thường nhất. Cái đẹp chân chính ở xung quanh chúng ta. Sở dĩ, chúng ta không thấy được là vì chúng ta kiếm tìm nó ở những nơi quá xa xôi.

Ngay cả những đồ vật thông dụng nhất hằng ngày – một bình trà hoặc một con dao – cũng trở nên thật đẹp khi chúng được sử dụng thường xuyên và được người ta trân trọng vì tính thực tiễn của chúng. Chúng làm giàu cuộc sống của chúng ta bằng những niềm thỏa mãn nhỏ nhỏ mà bản thân chúng ta có thể thưởng thức.

Hãy nuôi dưỡng tình yêu với những vẻ đẹp có thể nhìn thấy được thay vì những “vẻ đẹp” chỉ được cảm nhận qua nhãn hiệu hoặc logo của các thương hiệu đắt tiền. Bạn nên sống cùng những đồ vật có thể đáp ứng ngay nhu cầu của bản thân, với vẻ đẹp được tạo ra không chỉ để đẹp mà thôi.

## HÃY CHỌN NHỮNG ĐỒ VẬT CƠ BẢN CÓ CHẤT LƯỢNG VÀ CÀNG DÙNG CÀNG TỐT

Hãy chung sống với những đồ vật cơ bản. Bạn có thể giải phóng trí tưởng tượng của mình bằng cách chọn những món đồ được sản xuất bằng

các phương pháp truyền thống dựa trên kiến thức, kinh nghiệm và sự uyên thâm của những người thợ thủ công được truyền nghề qua nhiều thế hệ. Hãy ưu ái những sản phẩm này thay vì chọn các tác phẩm do các nghệ nhân đơn lẻ tạo ra, với mục đích đơn thuần là để nâng cao danh tiếng hay tìm kiếm sự giàu có. Việc mua một chiếc túi hay một chuỗi ngọc trai từ một nhà chế tác trang sức tài ba nghe có vẻ xa xỉ, nhưng khi bạn biết người đó đã phải bỏ bao nhiêu công sức và kỹ năng để tạo nên nó, cái giá phải bỏ ra hoàn toàn xứng đáng. Hãy chọn những nguyên vật liệu tự nhiên, tinh tế nhất và tránh xa những nguyên vật liệu nhân tạo; gốm sứ tinh khiết, màu trắng nhẹ nhàng, hoặc đá; những vật dụng sơn mài đất đỏ, trơn láng đẹp đẽ và bóng bẩy; gỗ với những đường vân mỹ miều tự nhiên; vải vóc thể hiện vẻ đẹp tự nhiên của chúng (len, cotton, lụa). Mua những sản phẩm như thế cũng giống như mua một phần cơ thể mình vậy.

Trong quá trình công nghiệp hóa, con người đã đánh mất khả năng phân định chất lượng thật sự của một đồ vật. Nếu chưa thể mua được một chiếc ghế sofa trong mơ, hãy dành dụm từng chút một cho tới khi bạn đủ tiền. Nhưng đừng mua những món đồ thay thế rẻ tiền hơn trong khi chờ đợi. Có thể bạn sẽ quen với đi đầu đó, nhưng phải trả giá đấy!

Sẽ tốt hơn nếu như bạn sống với khát vọng cao cả hơn là thực tế tầm phào.

Chất lượng không thể đo đếm bằng giá trị tiền bạc. Chất lượng của đồ vật phải phù hợp với nhu cầu của cơ thể và môi trường xung quanh.

Một đồ vật có chất lượng sẽ tô điểm thêm môi trường xung quanh với sự trang nhã yêu kiều và thanh lịch. Những đồ vật làm bằng da tốt sẽ trở nên mềm mại và bóng bẩy hơn theo thời gian. Một chiếc áo khoác vải tuyết<sup>3</sup> cần phải được mặc nhiều để khiến người mặc cảm thấy hài lòng và thoải mái hơn. Đồ gỗ phải dùng càng lâu thì càng trở nên ấm áp hơn khi bạn nhìn và cảm nhận. Ngược lại, đồ vật làm bằng chất liệu nhân tạo sẽ trở nên xấu xí và gây khó chịu khi chúng cũ đi. Hãy chọn những chất liệu “có sức sống”.

## CHẤT LƯỢNG VÀ SỰ XA XỈ

Việc có quá nhiều đồ vật ở cùng một chỗ sẽ triệt tiêu ảnh hưởng của từng món đồ. Một căn phòng có quá nhiều nội thất sẽ trở nên rối rắm và thiếu thẩm mỹ.

tượng, trong khi những thứ đơn giản sẽ giúp trí tưởng tượng của bạn tự do bay xa.

Một tổng thể màu sắc hòa hợp cùng với những chất liệu tự nhiên, đẹp đẽ trong môi trường mà chúng ta sống hằng ngày sẽ làm dịu đôi mắt và cảm giác: hãy chọn chất liệu gỗ với vân tự nhiên và nước bề mặt bóng, được chế tác bởi đôi tay con người nhưng không bị vấy bẩn.

Một khi bạn yêu thích chất lượng, bạn sẽ không bao giờ chấp nhận sự tàm thường. Tuy nhiên, chất lượng là thứ càng ngày càng hiếm gặp trong xã hội tiêu dùng ngày nay, hiếm đến mức chúng ta không còn mong mỗi điếu này nữa (chất lượng tốt thì mắc tiền và không thể sản xuất đại trà, cũng gắn với định nghĩa về sự xa xỉ).

Có lần, một người bán hàng chuyên bán các sản phẩm làm từ da tốt đã nói với tôi rằng, mua cả đồng vật dụng rẻ tiền, lật vật có thể còn tốn hơn cả cái giá bạn phải trả cho một món đồ cực tốt. Đó là một cái giá có vẻ đắt đỏ, nhưng món đồ này sẽ mang lại cho bạn sự thỏa mãn trong suốt cuộc đời và làm bạn hài lòng mỗi lần sử dụng.

## NGHỆ THUẬT CỦA SỰ HÀI HÒA

Sở hữu một hoặc hai vật dụng thật đẹp là chưa đủ. Chúng cần phải hài hòa với nhau và phản ánh một phong cách thống nhất, tạo nên một tổng thể chặt chẽ.

Một phong cách phản ánh cá tính sẽ mang lại cho người khác những ấn tượng tốt đẹp nhất về bạn.

Sự giản dị có nghĩa là tạo ra sự hài hòa giữa một vài đồ vật, với mỗi món trong số đó là duy nhất và không thể thiếu. Hãy thêm giá trị và phong cách cho cuộc sống của bạn với sự tiết kiệm và giản dị.

Thông thường, trong mỹ học và trong nhiều lĩnh vực khác, ít hơn là nhiều hơn. Một đồ vật sẽ được coi là đẹp khi được bài trí đẹp mắt lúc đứng riêng, nhưng phải hài hòa với môi trường xung quanh. Một nụ hoa đơn chiếc trong một chiếc bình đại diện cho thế giới tự nhiên, các mùa, tính biến đổi của vạn vật...

Một bình trà không đi cùng tách trà, hoặc có tách trà nhưng lại không có khay, và một chiếc khay kiểu cách không ăn nhập gì với căn phòng mà nó được đặt trong đó sẽ làm tiêu tan sự hoà hợp và nét thanh bình của nội thất.

Một chiếc tủ chén lớn, thô ráp mang phong cách của thời vua Louis XV sẽ trở nên lạc lõng trong một căn hộ hiện đại.

Hãy vây quanh đồ vật của bạn bằng không gian và sự tôn trọng. Hãy tận dụng hết những món đồ ít ỏi mà bạn có. Một chiếc kệ chất đầy những bức tượng gốm sứ sẽ không khiến phòng khách của bạn trở nên dễ chịu hoặc thanh lịch hơn.

**Gợi ý:** Khi mọi đồ vật trong một bộ giống nhau về màu sắc, chúng trông có vẻ ít hơn về mặt số lượng, dễ chịu khi nhìn và tạo nên cảm giác về sự trật tự.



---

## Tủ Quần Áo: Sự Giản Dị Có Phong Cách

---

### PHONG CÁCH VÀ SỰ GIẢN DỊ

Khi một cô gái cảm thấy bản thân đã ăn mặc và chải chuốt hoàn hảo, cô ta có thể hoàn toàn quên đi vẻ ngoài của mình. Đó chính là sự quyến rũ. Bạn càng quên đi vẻ ngoài của bản thân bao nhiêu, bạn càng quyến rũ bấy nhiêu.

– **Scott Fitzgerald**, truyện ngắn *Bernice bobs her hair*  
(tạm dịch: *Bernice cắt tóc ngắn*)

Phong cách là lớp quần áo bên ngoài của những suy nghĩ bên trong. Phong cách cá nhân thực thụ nói “không” với sự lập dị trong cách ăn mặc. Đó là sự kết hợp hoàn hảo giữa trang phục và bản thân chúng ta.

“Thời trang thay đổi, nhưng phong cách là mãi mãi,” Coco Chanel đã nói như thế. Thời trang là cuộc biểu diễn vĩnh cửu, phong cách là tất cả những gì về sự giản dị, vẻ đẹp và sự thanh lịch. Thời trang có thể mua được; phong cách là bẩm sinh, là năng khiếu.

Phong cách của một người phụ nữ cần trở nên mộc mạc hơn và đơn giản hơn theo thời gian. Phong cách tạo nên sự hiện diện; giá trị thực thụ của chất lượng là sự thanh bình mà nó mang lại.

Lý tưởng nhất là hãy mang trên mình chính con người thật của bạn thay vì áo quần. Sự giản dị là bí quyết để có một vẻ ngoài đặc biệt, hấp dẫn. Điều này không chỉ đúng với phụ nữ, mà còn đúng với một bức ảnh, một tấm sàn gỗ bóng loáng lấp lánh trước ánh lửa lò sưởi, hay một chiếc bàn uống cà phê đơn sơ chẳng có gì ngoài hai hoặc ba chiếc tách đơn giản và hoàn hảo. Nguyên tắc tương tự cũng được áp dụng cho kiến trúc, thơ văn và quần áo.

Một phụ nữ thanh lịch nên tránh tạo cho mình vẻ bề ngoài sặc sỡ như cây thông Giáng sinh. Một bộ quần áo đơn giản, cắt ráp chuẩn sẽ là lựa chọn hoàn hảo cho ban ngày cũng như những chiếc váy đêm đơn giản, thanh lịch sẽ thật tuyệt vời cho buổi chiêu tối, kết hợp với một hoặc hai món phụ kiện tinh tế. Quý cô thanh lịch cho phép bản thân họ được ngắm nhìn và ngưỡng mộ: họ xứng đáng và biết cách tận hưởng sự chú ý.

Về màu sắc: màu be, xám, trắng và (tất nhiên) màu đen là tất cả những gì bạn cần.

Người ta nói rằng những quý cô mặc đồ đen sống cuộc đời nhiều màu sắc. Khi giải thích về niềm đam mê của mình với màu đen, nghệ nhân may mặc người Nhật Yohji Yamamoto đã chỉ ra rằng những màu sáng gây ra sự phân tâm nhiều với người khác: chúng làm rối mắt và chẳng phục vụ cho mục đích gì. Trắng và đen là hoàn hảo, là tinh hoa của vẻ đẹp. Chúng cho phép chúng ta tập trung vào những gì quan trọng: màu da, màu tóc, màu mắt hay một món trang sức tinh xảo. Tất cả được làm nổi bật nhất bằng màu đen hoặc màu trắng và thi thoảng là màu xanh hải quân hoặc màu be. Như một nguyên tắc chung, bạn cần tránh vải in nhiều màu sắc, hoa lá, chấm bi hoặc kẻ sọc.

Cách khôn ngoan để làm tủ quần áo của bạn trở nên phong phú là giới hạn màu sắc: hai hoặc ba màu khác nhau là đủ, được làm sinh động bằng cách điểm xuyết thêm vài màu đậm khác.

Một tủ quần áo đơn giản, cổ điển sẽ khiến việc chọn đồ mặc vào mỗi buổi sáng trở nên dễ dàng hơn và cắt bỏ đi phần thừa của việc phân loại, loại bỏ những thứ phục sức không mặc tới. Bạn chỉ cần một tá trang phục có thể kết hợp với nhau là đủ cho mọi dịp.

Quần áo quá chật hoặc quá rộng không bao giờ thanh lịch. Phụ nữ đã trở nên hối hận khi phải vật lộn hằng ngày chỉ để tìm ra những bộ quần áo phù hợp với mình, những bộ quần áo thanh lịch nhưng cũng phải thoải mái và khiến họ trở nên hấp dẫn. Vì vậy, hãy loại bỏ tất cả những gì không hòa hợp với toàn bộ phần còn lại của tủ quần áo, loại bỏ bất cứ những gì quá nhỏ, quá cũ hay dư thừa. Mặc những bộ trang phục cũ sần chỉ khiến bạn thêm già nua. Hãy biến tủ quần áo của bạn thành một thiên đường bình yên và trật tự. Và nếu bạn không cần phải “diện” để đi làm hoặc đi ra ngoài, hãy mua hai hay ba chiếc quần jean – giải pháp tốt nhất cho sự thoải mái, dễ chịu và chất lượng.

Một phụ nữ ăn mặc đẹp không chỉ thể hiện gu ăn mặc tuyệt vời mà còn cho thấy trí tuệ, sự sắc sảo và táo bạo.

Hãy trung thành với phong cách khác biệt: nếu bạn cố gắng để trông như những người khác, bạn sẽ đánh mất hình ảnh của chính mình. Hãy hiểu về bản thân và phong cách của bạn sẽ tự động tuân theo bạn.

Mỗi ngày đều mang đến một chuỗi những sự lựa chọn giúp chúng ta xác định cá tính và phong cách duy nhất của bản thân. Lý tưởng nhất là sự lựa chọn của bạn sẽ dựa trên hình ảnh cá nhân và hình ảnh bạn muốn người khác cảm nhận về mình. Trong thực tế, hình ảnh bạn thể hiện bây giờ là sự tổng hợp của tất cả những chi tiết trong cuộc sống hằng ngày.

Phong cách của chúng ta chính là thứ khiến chúng ta luôn cảm thấy thoải mái. Hãy nhớ những khoảnh khắc trong cuộc sống khi bạn cảm thấy mình ăn mặc thật chảnh chu, chải chuốt gọn gàng, thanh lịch và tự tin. Cảm giác của bạn cũng sẽ lan tỏa đến mọi người xung quanh. Sự lựa chọn về trang phục và trang sức của chúng ta cũng là nguồn vui với mọi người. Chúng ta có nghĩa vụ phải mang nét đẹp tới thế giới chúng ta đang sống. Mỗi một món đồ trong tủ quần áo của bạn cần thể hiện sự hiện diện của riêng nó. Hãy tạo nên phong cách của riêng bạn.

## TRANG PHỤC CÓ CÙNG TIẾNG NÓI VỚI BẠN KHÔNG?

Trang phục có ý nghĩa với cơ thể như cơ thể đối với tâm trí. Chúng nên phản ánh nội tâm của chúng ta, cũng như mang lại sự quyến rũ và hữu dụng. Bạn có thể bắt đầu bằng cách lên kế hoạch về tủ quần áo trong tâm trí. Đầu tiên là phụ kiện (giày dép và túi xách) phải thể hiện phong cách cá nhân của bạn. Sau đó, hãy dành thời gian để sắp xếp một không gian tủ quần áo của riêng mình. Trang phục của bạn cho thấy bạn là ai, hình tượng bạn muốn trở thành, trí tưởng tượng, quyết tâm, tiêu chuẩn, quan điểm chính trị, ước mơ của bạn và cách bạn sống. Chúng thể hiện rất nhiều về bạn, trước khi bạn mở miệng nói từ đầu tiên.

Cuộc sống không hề đơn giản. Chúng ta đều phải diễn nhiều vai khác nhau. Bạn là ai ngày hôm nay?

Trang phục sẽ trở thành chúng ta, mang dấu ấn tính cách của chúng ta. Chúng là khúc dạo đầu trong cuộc đối thoại với hình ảnh phản chiếu chúng ta trong gương soi, với gia đình, với xung quanh, với bất kỳ ai mà chúng ta tiếp xúc trong cuộc sống. Tủ quần áo nên phản chiếu những tinh hoa trong phong cách cá nhân của bạn.

“Thoải mái khi được là chính mình” là một cụm từ có nhiều ý nghĩa. Linh hồn của một món trang phục sẽ tìm đường hòa nhập với cơ thể khi

bạn mặc chúng. Nếu nhìn đời đơn giản, chúng ta sẽ được giải phóng khỏi sự thừa mứa.

Ăn mặc đẹp là khởi nguồn của sự bình yên trong tâm hồn. Nó thể hiện sự trân trọng bản thân. Khi chúng ta mặc những trang phục phản chiếu tâm hồn bên trong của mình, chúng ta sẽ cảm nhận ngay được sự hài hòa. Trang phục có thể là những người bạn, hoặc kẻ thù. Chúng có thể bảo vệ và biểu lộ phần đẹp nhất về người mặc, hoặc truyền tải hình ảnh sai lệch.

Chúng có sức mạnh kỳ diệu có thể làm thay đổi cách hành xử của con người.

## ĐƠN GIẢN HÓA TỦ QUẦN ÁO CỦA BẠN

Bạn sở hữu bao nhiêu quần áo tất cả? Bạn cần bao nhiêu trong số đó? Hạnh phúc tùy thuộc vào sự giản dị, gu thẩm mỹ và tính hòa hợp. Giá trị của trang phục nằm ở tính giản dị của nó. Một lần nữa, ít hơn chính là nhiều hơn.

Hãy chọn những phong cách cổ điển – những món đồ mà bạn có thể mặc suốt tám tháng trong một năm, dù là trang phục liền hay rời. Bạn có thể phối hợp nhiều chất liệu (nhung, da, lụa, len hoặc cashmere) để có được vẻ bề ngoài đậm nét cá tính và sáng tạo. Hãy sắp xếp lại tủ quần áo của bạn và chỉ giữ lại những gì thật sự yêu thích.

Không bao giờ quá trễ để trở thành người hoàn toàn khác. Hãy bắt đầu đi theo hướng đó bằng một bước nhỏ ngay hôm nay. Hãy vứt bỏ những món đồ không phù hợp với bạn, hoặc những món đồ cũ kỹ, những món đồ bạn ít khi mặc vì bất cứ lý do gì (hoặc không vì lý do gì cả). Bạn nên vứt bỏ tất cả những món đồ đã mua nhầm hoặc kỳ vọng một ngày nào đó có thể mặc được, vứt bỏ tất cả những gì đã mua trong cơn bốc đồng bởi những khoảnh khắc bực tức hoặc yếu đuối.

Việc tìm kiếm trang phục lý tưởng giúp bạn loại bỏ cảm giác không dễ chịu với những gì mình đang mặc. Với trang phục lý tưởng, bạn sẽ rời nhà vào buổi sớm mai một cách nhẹ nhàng và thoải mái, bạn sẽ bớt đi một việc khiến cuộc sống của mình trở nên nặng nề hơn.

“Ít hơn” có nghĩa là vượt qua những khoảnh khắc chần chừ trước tủ quần áo đầy ắp những trang phục “tạm được” hoặc “không quá tệ”. Những món đồ còn lại sau quá trình thanh lọc sẽ trở nên có giá trị hơn và dễ dàng

kết hợp với nhau hơn. Hãy bắt đầu bằng một chiếc đầm mà bạn không ưa nhưng đã treo trong tủ quần áo ngày này qua tháng nọ. Nó sẽ khiến tủ quần áo của bạn trở nên nặng nề hơn nếu không được thay thế hoặc loại bỏ ngay lập tức.

Quý cô nào cũng từng có lần mua nhàn trang phục, làm giảm đi sự thanh lịch tự nhiên mà cô ấy có.

Những trang phục không hấp dẫn khiến người mặc trở nên kỳ cục. Nhìn chung, chỉ có khoảng 20% quần áo trong tủ được chúng ta mặc trong 80% thời gian. Số còn lại đa phần không đẹp mắt, khó chịu, cũ kỹ và do đó, ít được sử dụng.

Đừng giữ lại những trang phục khiến bạn trở nên kém hấp dẫn. Nếu bạn giảm 10kg, bạn cũng sẽ muốn thay tủ quần áo. Hãy nhìn mỗi món đồ với cái nhìn mới mẻ: bạn có thể nghĩ về các cách kết hợp phụ kiện (với những kiểu quần tất khác nhau, một chiếc thắt lưng khác lạ hoặc các loại chuỗi hạt đa dạng). Không nên mặc trang phục công sở với áo ấm dài tay xuề xòa, hoặc giày thể thao với một chiếc túi xách trang trọng. Hãy nghĩ về những hoạt động khác nhau và trang phục bạn cần có, sau đó liệt kê danh sách những thứ bạn còn thiếu.

## ĐIỀU BẠN CẦN

Câu trả lời duy nhất: trang phục thật sự. Hãy vứt bỏ mọi thứ trang phục chạy theo mốt, có thể trở nên lỗi thời chỉ sau một mùa.

Một món trang phục đủ tốt phải chịu được nhiều lần giặt mà vẫn giữ được dáng hoặc không bị xù lông.

Hãy đảm bảo bạn có một vài món đồ có thể mặc thường xuyên (quần vải len chất lượng, áo khoác vải tuýt cho mùa đông, một chiếc áo khoác thật đẹp và tốt) cùng nhiều áo thun và áo mặc trên. Hãy đảm bảo có ít nhất ba bộ trang phục hoàn hảo cho mọi dịp (cuối tuần, đi chơi, đi làm). Nếu bạn dành phần lớn thời gian ở nhà, hãy sắp xếp tủ quần áo theo hướng này. Hãy tự hỏi bản thân, nếu làm mất vali quần áo – như tôi đã từng khi bay tới California – bạn sẽ mua lại những trang phục nào?

Tủ quần áo sau đây là tất cả những gì bạn cần cho vài tháng:

- Bảy trang phục ngoài trời (áo vét, áo mưa, áo khoác);
- Bảy áo mặc trên (áo khoác ấm hoặc áo có cổ, áo thun, áo sơ mi);

- Bảy món đồ khác (quần tây, quần jean, váy, váy đầm);
- Bảy đôi giày (giày đi bộ, boots cao cổ, giày cao gót, dép có quai hậu, giày dép đi trong nhà và giày lười <sup>4</sup>);
- Một vài món phụ kiện (khăn pashmina, khăn choàng, thắt lưng, mũ nón, găng tay).

Đồ lót, đồ ngủ và đồ bơi nên được phân loại riêng, nhưng cũng cần lựa chọn cẩn thận như tất cả các trang phục khác. Tại sao bạn lại giữ lại những chiếc áo thun đêm không còn phom dáng mà bạn đã từ rất lâu không mặc, cùng tất chân dự trữ cho sáu tháng? Những chi tiết nhỏ như vậy nói lên rất nhiều điều về tiêu chuẩn, thẩm mỹ và sự nữ tính của bạn.

## ĐI MUA SẴM, DỰ TRÙ CHI PHÍ VÀ BẢO QUẢN QUẦN ÁO

*Các cửa hiệu sang trọng khuyến khích sự sùng bái cơ thể, vẻ đẹp, sự tán tỉnh và thời trang. Phụ nữ tới đó như đi nhà thờ, để giết thời gian; đó là một nghề nghiệp, một nơi chốn tán tụng nữ giới, một nhà hát kịch về chiến tranh giữa đam mê quần áo chất lượng với túi tiền của những ông chồng và trên hết, là vở kịch về sự tồn tại, trên cả tiếng gọi của vẻ đẹp.*

– **Émile Zola**, *Au Bonheur Des Dames*  
(tạm dịch: Hạnh phúc của người phụ nữ)

Trang phục tốt và trang điểm đẹp tỏa ra năng lượng tích cực. Trên hết, một phụ nữ cần phải để tâm tới sức khỏe, vẻ đẹp và tài chính của mình.

Hãy đấu tranh để chống lại sự thụ động. Bạn có thể thay đổi. Bạn có thể tỏa sáng. Sự tự tin có thể đạt được bằng cách dành chút ít thời gian cho việc chải chuốt và nâng niu bản thân.

Hãy dự trù chi phí cho tủ quần áo của bạn, như đối với thực phẩm hoặc chuyện ăn học của con cái. Ăn mặc đẹp không phải là sự xa xỉ mà đó là một phần của cuộc sống cân bằng. Trang phục là vỏ bọc bên ngoài của chúng ta, không ai cần phải cảm thấy tội lỗi khi muốn được đẹp nhất. Bên ngoài đẹp để khôn ngoan cũng quan trọng như một nơi chốn tử tế để sống, hoặc khâu vị tinh tế. Đó là một phần của tổng thể lớn hơn – vấn đề cân bằng.

Phân biệt rõ ràng những gì bạn thích và muốn với những gì bạn cần. Và suy nghĩ về giá cả.

Trang phục đắt tiền thường bền dù bạn mặc chúng rất nhiều lần. Trang phục càng đắt, bạn càng thu được nhiều giá trị khi mặc chúng.

Hãy chọn những phong cách kinh điển, những nhãn hiệu đã được thử nghiệm và chứng thực, những trang phục dễ bảo quản. Những người phong lưu đầu đã được học qua nghệ thuật đầu tư vào những bộ cánh kinh điển nhưng lại không quá đắt tiền. Hãy bắt đầu bằng một đôi giày da đen mà bạn có thể kết hợp với tất cả mọi thứ.

Khi chọn một món trang phục mới, hãy đảm bảo rằng bạn có thể kết hợp món trang phục đó với năm món đồ khác từ tủ quần áo của mình. Hãy áp dụng nguyên tắc này cho từng món đồ sắp mua.

Không bao giờ mua đồ vật chỉ vì “đó là một món hời”.

Hãy sắp xếp tủ quần áo của bạn. Quần áo được xếp gấp, treo, phơi và bảo quản đúng đắn sẽ bền hơn. Đơn giản là thế.

Hãy cất trữ quần áo theo mùa ở khu vực riêng một khi bạn đã mặc xong trong năm đó. Tủ quần áo của bạn sẽ bớt chật chội và không khiến bạn thấy bối rối.

Hãy thể hiện sự trân trọng với trang phục như chính cơ thể mình. Hãy làm thơm tủ quần áo, giữ gìn quần áo vải len khỏi những con mồi bằng cách bảo quản chúng trong các túi dán kín có ướp mùi hương bằng một bánh xà bông nhỏ. Hãy đầu tư vào những chiếc móc áo bằng gỗ chất lượng tốt và vứt hết những chiếc móc kim loại hoặc những mẫu bằng nhựa rẻ tiền bạn thu thập từ những lần sử dụng dịch vụ giặt khô hoặc khi đi mua sắm.

Những chiếc móc áo đẹp đẽ, giống nhau (với kích thước dành riêng cho nam và nữ), sẽ biến tủ quần áo của bạn trở thành một cửa hiệu sang trọng, khiến mỗi lần bạn thay trang phục là một niềm vui sướng. Tôi thích thứ âm thanh vui tai khi những chiếc móc gỗ chạm vào nhau.

## TÚI DU LỊCH

Việc sở hữu quá nhiều túi, hoặc có một chiếc túi rất nặng, có thể là một sự phí phạm rất lớn về mặt thời gian, tiền bạc và năng lượng (phí hành lý quá cước, tiền taxi, thời gian chờ đợi lấy hành lý kéo dài, cơ bắp đau nhức, sự khó chịu cấu kỉnh).

Hãy chọn loại dầu đa năng cho cả việc tắm và gội (thích hợp cho cả việc giặt giũ), dầu dưỡng ẩm toàn thân và tẩy móng tay dạng giấy chùi

(loại này chiếm ít diện tích hơn là những miếng bông chùi cùng một chai nước rửa móng tay, và cũng không bao giờ bị rỉ nước ra ngoài).

Ba chiếc túi xách là tất cả những gì bạn cần: một chiếc túi du lịch (mà bạn có thể mang kèm trong đó chiếc ví đeo nhỏ cho buổi tối), một chiếc túi xách tay kích thước phù hợp, và một chiếc túi đựng đồ trang điểm cơ bản.

## TÚI ĐỰNG ĐỒ TRANG ĐIỂM

Việc sử dụng những đồ vật thú vị – lọ nhỏ, chai đựng, tráp và túi – là một trong những niềm vui của bất cứ quy trình chăm sóc sắc đẹp nào. Túi đựng đồ trang điểm cần được sử dụng hằng ngày, không chỉ khi đi du lịch. Quan trọng nhất trong những món sở hữu của phụ nữ, đó là khu vườn bí mật và người đày tớ trung thành: nơi để thuốc uống, sản phẩm chăm sóc sắc đẹp, đồ trang sức và các món đồ cá nhân, luôn luôn sẵn sàng cho các chuyến đi bất ngờ hoặc lời mời đi nghỉ cuối tuần, khiến bạn yên tâm rằng kem chống nắng và nhíp nhổ lông mày sẽ không bị thiếu.

Túi đựng đồ trang điểm là vật bạn mở đầu tiên trong phòng khách sạn và là đồng minh cho một buồng tắm sạch sẽ, gọn gàng tại nhà. Sẵn lòng bàn chải đánh răng trong đáy vali sau một chuyến bay dài mười lăm tiếng đồng hồ không hề thú vị chút nào, nên bạn đừng quên khoảng không gian cần có trong túi xách tay hoặc vali dành cho những món đồ cơ bản để chăm sóc cơ thể và chải chuốt bản thân – chai lọ be bé, máy sấy tóc, máy uốn tóc, dép đi trong nhà, bộ kim chỉ và dụng cụ chăm sóc móng tay nhỏ. Một túi đựng đồ trang điểm tốt là cách tuyệt nhất để đảm bảo bạn sẽ không bao giờ mang theo nhiều hơn những gì nó có thể chứa – nhưng phải nhớ kiểm tra với hãng hàng không xem những món đồ trang điểm và chăm sóc cá nhân nào có thể mang theo như hành lý xách tay, loại nào thì cần ký gửi.

## TÚI XÁCH TAY – THẾ GIỚI CỦA BẠN

Mỗi ngày là một cuộc hành trình và tất cả những gì bạn cần sẽ được mang theo trong túi xách của bạn: chìa khóa, tiền, điện thoại, nhật ký, đồ trang điểm, thuốc. Túi xách chính là phần bổ sung của bạn. Thời gian túi xách ở bên bạn nhiều hơn bất cứ món trang phục nào. Vì thế, hãy chọn lựa túi xách thật cẩn thận.



Đồ vật trong túi xách của một người phụ nữ nói rất nhiều về những điều cô ấy muốn giữ kín: sự lộn xộn hay ngăn nắp, những giấc mơ, tính hảo ngọt, đời sống tình dục, nỗi ám ảnh về sự sạch sẽ, những lời nói dối vô hại...

Một vài phụ nữ trốn đằng sau những chiếc túi xách. Túi xách trở thành biểu tượng của địa vị xã hội, khu vườn bí mật của họ. Túi xách cần phải đẹp (vì thế bạn không cần đổi một cái mới mỗi buổi sáng), nhẹ cân (không nhiều hơn 1,5kg khi đựng đầy), với nhiều ngăn trong được thiết kế tinh tế (vì thế bạn không cần tốn mười phút chỉ để tìm khăn giấy hoặc vé tàu) và có chất lượng tốt nhất.

Mua một chiếc túi xách tốt là khoản đầu tư khôn ngoan. Thà có một chiếc thật đẹp và tốt còn hơn có mười chiếc nhưng không dùng qua nổi một mùa, khiến bạn băn khoăn về việc sẽ làm gì với chúng sau đó.

Bạn chỉ cần có một túi xách, nhưng phải biết cách sử dụng nó một cách thanh lịch suốt các dịp.

Hãy phớt lờ áp lực của chủ nghĩa tiêu dùng: chọn một chiếc túi xách phù hợp với nhu cầu của mình và sẽ là niềm yêu thích của bạn trong nhiều năm về sau.

Túi xách là người bạn thân kín của phụ nữ. Nó thể hiện cá tính của chính nó, bên cạnh cá tính của chủ nhân. Một người phụ nữ mang theo cả thế giới và phong cách của cô ấy trong túi xách của mình. Chiếc túi xách có vai trò như vật trang trí, nhưng cũng có vai trò bảo vệ và vai trò xã hội. Ảnh hưởng về mặt tâm lý của nó là không có giới hạn. Nó phản ánh khát vọng của chủ nhân, nghề nghiệp, hoạt động, hoài bão và bí mật của cô ấy. Đó là không gian riêng tư của người phụ nữ, mà những người đàn ông chưa bao giờ và sẽ không bao giờ được phép nhìn trộm.

Đó là một phần trong nhân dạng của người phụ nữ. Rõ ràng, một chiếc túi xách tốt không những là đồng minh trung thành duy nhất của chúng ta khi thường xuyên hiện diện bên cạnh chủ nhân của nó, mà còn có những công dụng thực sự.

Trong những năm 1950, phụ nữ đầu tư những khoản tiền lớn vào một chiếc túi thật tốt và đôi giày cùng bộ. Phụ nữ thập niên 1950 có những mẫu thiết kế riêng cho họ, như là thành phần cốt lõi của phong cách cá nhân:

thời trang và phụ kiện may sẵn chưa được phát minh. Tất cả đều được chế tác theo số đo, phản ánh hình ảnh cá nhân của người phụ nữ.

Ngày nay, rất ít phụ nữ có khả năng mặc đồ thiết kế riêng (do vấn đề về kiểu dáng và chi phí), nhưng người ta không cần phải là người mẫu mới được đeo một chiếc túi thật tốt. Một chiếc túi đắt tiền có thể làm lu mờ một bộ quần áo giản dị. Khi kết hợp với một chiếc váy đơn giản hoặc một bộ đồ vét trơn, chiếc túi xách có thể thêm vào một mảng màu nổi và giúp cân bằng hình ảnh của người mang nó.

Túi xách ngày nay có vô vàn những kiểu cách khác nhau, nhưng những chiếc túi kinh điển thì vẫn giữ nguyên giá trị (chiếc Hermès Kelly, túi tote <sup>5</sup>...), giống như sự tồn tại của chúng được bắt nguồn từ tiềm thức của nữ giới. Không gì có thể đánh bật chúng khỏi vị trí này.

Càng ngày, phụ nữ càng dành nhiều thời gian cho các hoạt động bên ngoài, mang theo ngày càng nhiều vật dụng theo họ. Hãy thận trọng khi chọn một chiếc túi xách, có lớp lót chắc chắn (ví dụ như vải moleskin), có nhiều ngăn đựng. Điều này sẽ giúp túi xách của bạn không bị nặng thêm khi phải bỏ vào đủ các loại bao đựng như túi trang điểm, bao đựng kính mắt hoặc chiếc ví dày cộp. Những chiếc túi được thiết kế thông minh sẽ bao gồm những ngăn đựng riêng rẽ dành cho hộp phấn, điện thoại, kính mắt, bằng lái xe, các loại thẻ, móc chìa khóa...

Có thể, chúng ta không có khả năng đi đầu khiến thế giới, nhưng túi xách của chúng ta giúp mỗi người mở ra vũ trụ của riêng mình – nơi ngăn nắp, hoàn hảo, xa xỉ, đầy niềm vui thích và khoái cảm.

## Các Tiêu Chuẩn Của Một Chiếc Túi Xách Đẹp Và Hữu Dụng

– Cuốn hút từ trong ra ngoài (ví dụ như chiếc túi xách Launer Nữ hoàng Anh Elizabeth đệ Nhị hay mang).

– Đắt tiền (chất lượng tốt) nhưng có thiết kế đơn giản (ví dụ như túi Cassini của Jackie Kennedy).

– Có tính chất trang trí, thêm vào nét thanh lịch dù đặt trên ghế sofa hay dưới chân bạn.

– Là phụ kiện thời trang hoàn hảo, dù mang trên tay hay để ngang gối.

– Dễ sử dụng, dễ mở ra và đóng vào.

– Là ngu ồn vui sướng bí mật mỗi khi bạn ngắm nhìn nó.

– Phù hợp nhưng luôn luôn cuốn hút (trong ba, bảy hoặc cả mười năm).  
Làm bằng da đẹp, với các phần làm bằng kim loại chất lượng tốt, một chiếc túi bền lâu qua nhiều thập kỷ. Một chiếc túi mới tinh không bao giờ quá đẹp. Hãy kiên nhẫn...

– Màu trung tính, nhằm kết hợp với tủ quần áo của bạn (trừ chiếc túi nhỏ cần tay cho tiệc tối, có thể đóng vai trò là món đồ trang sức).

– Được chế tác thủ công bằng da mềm: miếng da tốt sẽ bóng lên theo thời gian và ám chỉ rằng con vật đã được chăm nuôi tốt (tránh các loại da được sơn bóng sẵn).

– Chống được nước.

– Có dây đeo không quá ngắn khi đeo trên vai, cũng không quá dài khi mang trên tay.

– Có đinh kim loại ở nơi đáy túi để khi đặt trên sàn nhà, chiếc túi sẽ không bị dính bẩn.

– Cũng như áo khoác hoặc mũ nón, túi xách phải có kích thước phù hợp với bạn, để nó có thể làm đẹp thêm cho vẻ ngoài của bạn. Hãy xem chiếc túi là một phần trong bức tranh tổng thể về con người bạn mà bạn muốn trưng ra trước mắt mọi người (túi xách quá nhỏ khiến bạn trông mập hơn, trong khi những chiếc túi quá to lại càng kèngh và dễ tổng bừa đồ đạc vào).

– Không có những góc cạnh nhọn trong thiết kế (các góc nhọn sẽ làm giảm sự nữ tính và mềm mại), hoặc được thiết kế để chứa quá nhiều đồ, trong các hình dáng phồng tròn (dẫn tới những mớ hỗn độn không tránh khỏi phía trong).

– Không bao giờ nặng hơn 1,5kg khi đựng đầy.

– Chứa đựng những đồ vật dễ thương – những chi tiết nói lên rất nhiều điềuvề bạn: một cuốn nhật ký bằng da, một chiếc ví gọn đẹp, một chiếc khăn tay nhỏ, tinh khiết, màu trắng hoặc màu đơn sắc.

## LỜI CA NGỢI DÀNH CHO CHỦ NGHĨA TỐI GIẢN

---

### Thời Gian: Lãng Phí Ít Đi, Sử Dụng Nhiều Hơn

---

#### HÔM NAY LÀ TÀI SẢN QUÝ GIÁ NHẤT CỦA CHÚNG TA

*Một ngày của sự sống quý giá hơn mười ngàn thỏi vàng... Những người ghét cái chết cần phải yêu cuộc sống.*

– **Yoshida Kenko**, Đônhiên thảo

Mỗi ngày mới là đi đầu duy nhất chúng ta thật sự sở hữu. Ngày hôm nay là cả cuộc sống của chúng ta. Không phải hôm qua, không phải ngày mai. Hiện tại rất đáng trân quý, là thời gian duy nhất mà chúng ta có. Nếu không biết sử dụng khoảnh khắc hiện tại, chúng ta cũng sẽ không biết sử dụng bất kỳ khoảnh khắc nào trong tương lai. Nhưng “có thời gian” không quan trọng bằng “chất lượng” của khoảng thời gian đó.

Đừng rơi vào cái bẫy của tư duy rằng bạn cần phải làm ngay tất cả những đi đầu mình muốn ngay lập tức, trước khi quá muộn. Mọi đi đầu bạn đang làm bây giờ sẽ có tác động đến những việc bạn làm trong tương lai. Kết quả của việc bạn làm hôm nay sẽ được tích lũy cho ngày mai.

#### CON NGƯỜI MUỐN CÓ NHIỀU THỜI GIAN HƠN NHƯNG LẠI TÌM CÁCH ĐỂ “GIẾT THỜI GIAN”

Chắc hẳn bạn đã từng trải qua những thời điểm không có gì để làm và cảm thấy bản thân quá rảnh rỗi. Hãy thử tìm hiểu xem nguyên nhân của việc này là gì và phản ứng của bản thân là như thế nào. Đây là bước đầu tiên để bạn có thể vượt qua các vấn đề và thay đổi.

Chúng ta thường than phiền rằng mình đang hoang phí thời gian, đánh mất thời gian, thiếu thời gian. Nhưng trong cuộc sống, tốt hơn hết là bạn có thể đợi một chuyến tàu trong vòng hai hoặc ba tiếng, một mình mà không làm gì cả, thậm chí cũng không đọc sách mà chẳng cảm thấy buồn chán chút nào. Cuộc sống này sẽ thú vị hơn biết bao nhiêu khi chúng ta tập cho mình thói quen đắm chìm vào những suy nghĩ của bản thân: đây là một món quà quý giá khiến chúng ta trở nên hạnh phúc. Chúng ta thường dành quá nhiều thời gian để hối hận về quá khứ, mắc kẹt trong các mối tơ vò của hiện tại và lo lắng cho tương lai. Khi làm như thế, chúng ta đang hủy hoại thời gian của chính mình.

Một trong những cách hiệu quả nhất để tận hưởng tối đa mỗi khoảnh khắc là chịu trách nhiệm với bản thân. Hãy cố gắng tự mình làm càng nhiều càng tốt, vì bản thân. Con người hay trở nên đau khổ hoặc sầu não vì không có gì để làm. Hãy cảm ơn vì mỗi sớm mai thức dậy, bạn lại có thêm một ngày nữa để sống. Những gì diễn ra trong ngày không quan trọng, đi đâu quan trọng là bạn đã làm được gì trong ngày hôm đó.

## HÃY NGHỈ NGOÀI

*Không bao giờ quá muộn để chẳng làm gì cả.*

– Khổng Tử

Hãy đi nghỉ. Hãy tổ chức những ngày cuối tuần thật dài. Hãy trốn tới một nơi tĩnh lặng, “không có trên bản đồ”, tránh khỏi thế giới hối hả và vội vàng, thoát ly những nỗi lo lắng và bận tâm hàng ngày. Hãy tìm một nơi và tận hưởng một bữa ăn thoải mái, khi bạn có thể thoát hết khỏi tất cả và suy nghĩ.

Hãy tìm kiếm thông tin về những nơi phù hợp với tâm trạng và nhu cầu của bạn. Hãy để dành chúng cho đến khi bạn muốn trốn đi nhưng quá mệt để quyết định nơi nào phù hợp với mình nhất.

Hãy mang theo thật ít đồ đạc vì quá nhiều hành lý sẽ phá hỏng niềm vui sướng đơn giản của việc ra đi và căn phòng bạn sẽ ngủ lại trong chuyến đi. Một bộ đồ để thay, một bàn chải răng, một cây bút và một cuốn sổ là tất cả những gì bạn cần. Đừng làm tăng thêm gánh nặng cho mình bởi những mối lo ngại vật chất. Gần như lúc nào chúng ta cũng bị vướng bận bởi đồ đạc. Chúng ta cần phải có thời gian thoát ra khỏi chúng.

Hãy cố gắng dậy sớm. Bạn có thể ăn sáng trong một quán cà phê dễ chịu, hoặc chuẩn bị cho một cuộc dã ngoại sau đó, vào lúc hoàng hôn.

Việc “cài số lùi” thường xuyên giúp bạn tránh được sự sa lầy trong lề thói hàng ngày, để sống từng khoảnh khắc với cảm xúc mãnh liệt.

Bằng cách đơn giản hóa cuộc sống, chúng ta tìm thấy những ngu ồn năng lượng dự trữ mới. Chúng ta sẽ đối xử với con người và giải quyết các tình huống tốt hơn. Với đ ồ đạc tối giản, chúng ta có thể cô đọng cuộc sống mình của mình triệt để hơn. Chúng ta trân quý những gì xung quanh: việc phải làm ít đi, có thêm nhiều thời gian để suy nghĩ, mơ mộng hoặc chỉ để lười biếng. Hãy học cách ở nhà cả ngày đọc thơ, nấu ăn, đốt nhang thơm, uống một ly vang hảo hạng, ngắm trăng. Bạn có thể đơn giản hóa việc nhà và tìm kiếm thời gian để phát triển sự sáng tạo, nuông chi ều cơ thể và mài giũa sức mạnh tinh thần.

## NIỀM VUI CỦA SỰ NHÀN NHÃ

*Tôi uống trà, ăn cơm. Tôi dùng thời gian một cách tự nhiên, thường ngoạn dòng suối chảy róc rách bên dưới và ngược nhìn lên rặng núi. Thật tự do! Thật thanh bình!*

– Một đạo sĩ

Nhàn nhã không phải là chây ì, nhàn nhã là một sự xa xỉ đáng để chúng ta theo đuổi. Sự nhàn nhã cần phải được thưởng thức, trân quý, chấp nhận như là một món quà thiên đường gửi tặng.

Chỉ cần vài món đ ồ và một chút sắp xếp, nhàn nhã sẽ trở thành một đặc quyền. Có quá nhiều thứ đòi hỏi sự quan tâm và chú ý của chúng ta. Thay vì dành thời gian cho đ ồ vật, chúng ta cần dành thời gian cho những đi ều khác.

Có quá nhiều người bị thu hút bởi những đam mê, mà trong thực tế, là một dạng của sự thụ động. Họ chạy trốn khỏi chính họ. Trên thực tế, việc dành thời gian để dừng lại, ng ồi xuống, nghỉ ền ngắm những trải nghiệm và nhân cách của chúng ta là hình thức cao nhất của hoạt động. Nhưng đi ều này chỉ khả thi khi chúng ta đã đạt được tự do nội tâm và sự độc lập.

## MÀI GIỮA CẢM GIÁC DÀNH CHO CUỘC SỐNG

Học cách sống một cách chú tâm là triết lý căn bản của đạo Phật, đạo Lão, của những người tập Yoga cũng như trong tư tưởng của Quốc gia Navajo<sup>6</sup>. Triết lý này cũng xuất hiện trong văn chương và tác phẩm của rất nhiều nhà văn và triết gia, bao gồm Emerson, Thoreau và Whitman.

Sự chú tâm mở ra những cánh cửa dẫn tới những nguồn dự trữ khổng lồ của sáng tạo, trí tuệ, quyết tâm và sự thông thái. Sống một cách chú tâm nghĩa là giữ cho tinh thần của bạn luôn rộng mở và tự do.

Triết học Thiền tông đòi hỏi chúng ta dành sự chú ý đầy đủ và trọn vẹn ngay cả cho những việc nhỏ nhất. Chúng ta phải nỗ lực tập trung hoàn toàn vào việc chúng ta làm, dù là đọc sách, nghe nhạc hay thưởng ngoạn phong cảnh. Khi chúng ta sống trong hiện tại và sống cho hiện tại, chúng ta không cảm thấy sự mệt mỏi. Phần lớn thời gian, con người bị kiệt sức bởi những suy nghĩ về việc họ phải làm, hơn là những gì họ thực tế đã làm. Đây là lý do vì sao những người lười biếng thường sầu não. Nghiên cứu chỉ ra rằng sự chây ì làm chậm sự trao đổi chất và dẫn tới hạ huyết áp.

Vì chúng ta phải chấp nhận cuộc sống, nên mỗi người đều có nghĩa vụ phải sống sao cho tốt và hoàn thành công việc của mình mà không cần thắc mắc đi đâu.

## NHỮNG VIỆC LẶP LẠI HÀNG NGÀY: BÀI RÈN LUYỆN SỰ TẬP TRUNG

Chúng ta không nên sợ hãi tương lai. Chúng ta nên sợ những khoảnh khắc mà chúng ta buông xuôi lúc này hay lúc khác. Câu trả lời rất đơn giản: hãy phát triển khả năng tập trung và loại bỏ những suy nghĩ “ký sinh”, thừa thãi. Việc quan trọng duy nhất là đi đâu bạn đang làm bây giờ, trong hiện tại.

Hãy làm việc một cách chậm rãi và tập trung trong từng khoảnh khắc. Khả năng tác động lên tính chất của từng khoảnh khắc chính là một trong những khả năng quý giá nhất của con người. Cũng như mỗi tế bào trong cơ thể chúng ta đều chứa đựng bộ gen của mọi tế bào còn lại, mỗi khoảnh khắc đều là sự phản ánh của mọi khoảnh khắc trong đời chúng ta.

## CHUẨN BỊ CHO NHỮNG ĐIỀU BẤT NGỜ

Trong những ngôi chùa của Phật giáo Thiên tông, các nhà sư sẽ quây quần lại mỗi chiều để thảo luận về đồ ăn sẽ được chuẩn bị và dùng vào ngày hôm sau. Việc nghĩ trước là thiết yếu, ngay cả khi tập trung vào hiện tại.

Một trạng thái của sự chuẩn bị cho những tình huống có thể xảy ra giúp người ta cảm thấy yên tâm hơn: một người bạn ghé thăm không báo trước, một tình huống khẩn cấp, lời mời vào phút chót! Trạng thái sẵn sàng này là cách tốt nhất để sống viên mãn trong hiện tại.

Người nào đó đã kể với tôi câu chuyện về một người phụ nữ Nhật Bản chịu đựng căn bệnh mà bà ấy có thể nhập viện bất cứ lúc nào. Suốt hai mươi năm, bà ấy sử dụng mỗi buổi tối để chuẩn bị cho việc không về nhà vào ngày hôm sau - bà ấy chỉ đi ngủ khi các bữa ăn đã được chuẩn bị xong, quần áo đã được là ủi và cất đi, việc nhà hoàn thành và chiếc túi xách tay nhỏ được sắp xếp đồ dùng để sẵn ở lối đi. Hơn tất cả, bà ấy muốn chắc chắn rằng sự vắng mặt của bà sẽ không gây bất tiện cho gia đình: đó là cách mà bà chấp nhận bệnh tình với lòng biết ơn và sự thanh thản nhất có thể.

## TÔN VINH NHỮNG HOẠT ĐỘNG ĐƠN GIẢN NHẤT: LÀM GIÀU CUỘC SỐNG BẰNG CÁC NGHI THỨC

*“Nghỉ thức là gì?” Hoàng tử bé hỏi.*

*“Đó cũng là cái bị quên lâu quá rồi,” cáo nói. “Đó là cái làm một ngày trở nên khác những ngày khác, một giờ trở nên khác những giờ khác.”*

– **Antoine de Saint-Exupéry**, Hoàng tử bé

Những hoạt động đơn giản như ăn uống, trò chuyện hay dọn dẹp nhà cửa có thể được nâng cấp thành những nghi thức.

Hãy nghi thức hóa những đi đâu như hóp cà phê đầu tiên mỗi buổi sáng, chuyện trang điểm, những chuyến đi ngắm hàng hóa vào buổi chiều, quyết định mua sắm một món đồ mà bạn đã muốn từ lâu, cảm giác chờ đợi bước chân của người thương nơi bậc thềm, một chút mơ màng trong một ngày Chủ nhật mưa, một buổi tối nằm xem phim với một tô đầy hạt lựu, hay một buổi sáng thứ Hai đầy những ý tưởng mới.

Hãy tưởng tượng bạn có một cuộc sống như Grace Kelly <sup>7</sup>, trong một bộ phim mà mọi thứ đều diễn ra tự nhiên và dễ dàng – mẫu phụ nữ sẽ khiến



cả thế giới phải ngừng thở khi cô ấy, một cách hờ hững, khoác lên mình chiếc áo ngủ làm bằng vải voan trong suốt lấy ra từ chiếc vali của mình.

Còn bạn, nghi thức của riêng bạn là gì? Chúng mang lại cho bạn điều gì trong cuộc sống?

Montaigne từng nói, cuộc sống trọn vẹn là cuộc sống được lấp đầy và vun trồng bằng những nghi thức. Các nghi thức giúp chúng ta cảm thấy thoải mái khi mỗi ngày, chúng ta đang bị đè nén dưới áp lực và yêu cầu của sự tồn tại.

Trên hết, sống là một câu hỏi về nhận thức. Bạn là người duy nhất có thể cải thiện môi trường sống của bản thân và cải tạo các chi tiết theo sở thích cá nhân để phù hợp với những nghi thức của mình.

Sống tốt là một thói quen cần được trau dồi và các nghi thức có thể giúp bạn làm điều đó. Một khi chúng ta nhận ra tầm quan trọng và sức cuốn hút của các nghi thức, chúng sẽ còn mang lại nhiều điều hơn cho chúng ta, chẳng hạn như sự hài lòng, nét bí ẩn, bình an và trật tự. Các nghi thức là sự đề cao cuộc sống hằng ngày và mở cánh cửa dẫn đến những chi tiết khác trong thế giới của chúng ta.

Đừng cảm thấy tội lỗi khi bạn không thể duy trì một nghi thức nào đó. Điều này có nghĩa là nghi thức ấy không đóng góp nhiều vào hạnh phúc của bạn như bạn vẫn nghĩ.

Nghi thức cần phải là ngu ồn cội của sự hài lòng tốt độ. Nếu thế, hãy tôn trọng nó và nhiệt tình thực hành nó, càng hăng say càng tốt.

## GỢI Ý MỘT SỐ NGHI THỨC

### *Nghi thức viết*

*Tôi có những nghi thức của mình, như một kịch bản chi tiết: những cây bút, một loại giấy đặc biệt, một thời điểm chính xác trong ngày, những thứ xung quanh được sắp xếp theo đúng một trật tự, và phê phải ở đúng nhiệt độ...*

– Dominique Rolin

Bạn có thể tăng thêm giá trị cho hoạt động viết lách bằng cách sắp xếp cẩn thận mọi vật xung quanh, lựa chọn loại giấy và mực phù hợp nhất cho mục đích viết, chú ý đến sự trình bày và thể thức của các ghi chú, để tâm

đến sự thoải mái của chiếc ghế bạn đang ngồi, hay ánh sáng chiếu lên bàn làm việc của bạn.

### Nghi thức tắm gội

Hãy chọn các sản phẩm có chất lượng tốt nhất cho khuôn mặt, cho tóc và cơ thể. Hãy chuẩn bị mọi thứ trước khi bạn bước vào bồn tắm, chẳng hạn như âm nhạc, nến, một ly nước, quần áo, và cả trang sức nữa. Bạn cũng cần giữ cho phòng tắm của mình sạch không tì vết để có được cảm giác thanh tịnh hoàn toàn.

### Nghi thức mua sắm

Hãy trau dồi bản năng săn bắt - hái lượm của bạn khi mua sắm. Đó là chỉ chọn những thứ tốt nhất. Thực phẩm tươi ngon có tác dụng giúp bạn cảm thấy sảng khoái và khỏe mạnh. Mua sắm là một hoạt động cần có trí tưởng tượng, các giác quan hoạt động tốt và cả niềm hăng say. Bạn cần chọn cho mình một chiếc túi chắc chắn, rộng, một cái ví chỉ dùng vào việc chi tiêu gia đình và chuẩn bị sẵn danh sách mua sắm. Hãy nhớ, việc tìm ra những nông sản tốt nhất, không dùng chất bảo quản, trái cây tươi, bánh mì ngon tuyệt cũng như các cửa hàng tốt luôn cần thời gian và sự kiên nhẫn.

### Nghi thức về hoa

Mỗi tuần một lần, hãy tự thưởng cho mình một bó hoa. Chúng sẽ thấp sáng ngôi nhà và tâm hồn bạn, dù bạn chỉ mua cho mình một đóa hồng để ngay cạnh giường, hay một bó cúc đặt trong phòng tắm. Hoa mang lại sự tươi mới. Người ta còn nói hoa có thể làm giảm adrenaline trong lúc bạn căng thẳng. Giống như trái cây và không khí trong lành, hoa là thứ không thể thiếu nếu chúng ta muốn có một cuộc sống tươi đẹp.

## DÀNH THỜI GIAN NHẤT ĐỊNH CHO MỌI VIỆC

Hãy đi bộ nửa giờ mỗi ngày.

Hãy chớp mắt khi bạn có thể, thậm chí là chỉ năm phút ngay tại bàn làm việc.

Hãy nhìn vào album với những tấm ảnh bạn yêu thích. Cả cuộc đời của bạn ở đó. Nó sẽ cho bạn thấy những khoảnh khắc, con người và nơi chốn đã làm nên con người bạn lúc này, đã yêu thương bạn và thay đổi bạn. Hãy nhìn vào những tấm ảnh, bạn sẽ lại khám phá bản thân mình một lần nữa.

Bạn cũng nên dành ra mười lăm phút mỗi ngày cho một việc mà bạn thấy quan trọng (đọc sách, lên kế hoạch cho một chuyến đi, vẽ cây phả hệ...).

Nhưng hãy luôn nhớ là chỉ làm một việc một lúc mà thôi.

Hãy học cách nói không một cách khéo léo nhưng cương quyết.

Hãy sống chậm lại, làm ít đi. Hãy từ chối làm thêm giờ hay làm việc bán thời gian tại nhà dù bạn có thể.

Hãy tránh những thói quen nhàm chán. Nếu đã uống cà phê quá nhiều, bạn hãy thử uống trà. Hãy thay đổi con đường đi tới chỗ làm.

Hãy sở hữu ít đi.

Hãy lên lịch cụ thể cho việc nội trợ.

Hãy mua sắm tất cả những thứ bạn cần chỉ trong một lần đi mua sắm mỗi tuần.

Hãy giữ máy tính và bàn làm việc gọn gàng, không có giấy tờ chất đống, ngoại trừ những việc cần kíp hoặc đang làm dở. Một đống giấy tờ trên bàn sẽ khiến bạn nhớ về những việc chưa hoàn thành. Đó là nguồn cơn của căng thẳng và nó sẽ khiến bạn mất tập trung.

Hãy trả lời email và thư từ thật nhanh, cũng như đừng bao giờ để công việc của mình dở dang.

---

## ĐỪNG ĐỂ TIỀN LÀM CHỦ ĐỜI TA

---

### TIỀN LÀ NĂNG LƯỢNG

*Chi tiêu sáng tạo làm nên vẻ đẹp lộng lẫy.*

– Ralph Waldo Emerson

Chúng ta khiến cuộc sống của chính mình trở nên phức tạp vì không đánh giá đúng tầm quan trọng của tiền bạc. Lẽ ra, chúng ta phải nỗ lực để hiểu sự ảnh hưởng của tiền lên mỗi khía cạnh của cuộc sống. Hãy nghĩ về mối quan hệ giữa tiền và bản chất, suy nghĩ, sự hài lòng, sự tự trọng, môi trường sống, bạn bè, xã hội... của chúng ta. Tiền liên quan đến mọi thứ.

Tiền là một thành phần cấu tạo nên cuộc sống của con người, dù chúng ta muốn hay không. Một dòng lưu chuyển tiền tệ lành mạnh là dấu hiệu của một cơ thể khỏe khoắn. Khi tiền được lưu chuyển tự do trong cuộc sống, đi đâu đó có nghĩa là chúng ta có một nền tảng tài chính vững chắc.

Rõ ràng là, mọi thứ sẽ khó khăn hơn nếu chúng ta là người có thu nhập thấp và buộc phải chi li đến từng đồng. Nhưng liệu chúng ta có đang sử dụng hiệu quả số tiền mình có? Ví dụ: chỉ mua rau quả tươi cùng một ít thịt cá tươi thay vì các loại thịt chế biến sẵn sẽ giúp bạn vừa ăn ngon lại vừa tiết kiệm.

Tiền là một loại tài sản mà chúng ta dễ để tuột khỏi tay. Các động lực mà chúng ta không thể kiểm soát thường ngăn chúng ta suy nghĩ sáng suốt, rõ ràng.

Chỉ có bạn mới biết tiền có ý nghĩa gì với mình. Tiền là nguồn năng lượng dự trữ. Việc thỏa mãn với những gì ít ỏi trong tay là cách tốt nhất để giữ gìn nguồn năng lượng đó. Nếu chúng ta tiêu tiền vào những thứ không có giá trị với bản thân, nguồn năng lượng dự trữ của chúng ta sẽ cạn kiệt.

### KHIẾN TIỀN PHỤC VỤ MÌNH

*Khi tiền bạc dư dả, đó là thế giới của đàn ông. Khi tiền bạc eo hẹp, đó là thế giới của phụ nữ. Bản năng của người phụ nữ sẽ trỗi dậy khi tất cả những thứ khác bỏ cuộc. Chính cô ta sẽ là người tìm ra công việc. Và đó là*

*lý do tại sao thế giới này luôn vận động dù có chuyện gì xảy ra đi chăng nữa.*

– Bài báo đăng trên một tạp chí phụ nữ, tháng Mười năm 1932

Bạn đã bao giờ hình dung xem bao nhiêu tiền đã qua tay mình kể từ ngày bạn nhận được số tiền đầu tiên mà nàng tiên rặng để dưới gối chưa <sup>8</sup>? Và hôm nay, bạn có bao nhiêu tiền?

Chúng ta đã lãng phí quá nhiều cho những món đồ vô dụng và nhất thời. Không phải những khoản đầu tư bạc triệu làm chúng ta khổn khổ về tài chính, mà chính là hàng nghìn món đồ lặt vặt mà chúng ta đã mua và quên lãng. Có một hôm nào đó, chúng ta rời khỏi nhà hàng trong tâm trạng mệt mỏi vì đã nhồi nhét quá nhiều thức ăn, trong tay là một tờ hóa đơn dài dằng dặc tỷ lệ nghịch với sự thỏa mãn của chúng ta với bữa ăn – đó chính là ví dụ điển hình nhất cho sự lãng phí. Lãng phí chính là nghĩ bạn đã được một món hời nhưng rồi sau đó hối hận vì đã mua nó. Lãng phí chính là mua một chiếc áo gió rẻ tiền bị mất màu chỉ sau một lần giặt, hay sắm một cái nệm kém chất lượng khiến bạn đau lưng cả đêm.

Ngược lại, chi tiêu hợp lý và không bao giờ vung tay quá trán lại là một lựa chọn tích cực. Nó mang đến sự an toàn. Mỗi người phải tự lập ra kế hoạch “an toàn - thanh toán - tiết kiệm” của riêng mình. Tiết chế nhu cầu của bản thân đến mức tối thiểu là cách chắc chắn nhất để đạt được đi đầu này.

Hãy chia tiền của bạn làm hai phần: phần thứ nhất được dùng để duy trì lối sống tiết kiệm của bản thân, phần thứ hai – số tiền còn lại – cho những gì bạn yêu thích. Hãy tiết kiệm để làm việc ít hơn chứ không phải để mua nhiều hơn. Với khoản tiết kiệm chống lưng, chúng ta sẽ cảm thấy vui vẻ và hạnh phúc hơn, vì chúng ta sẽ bớt đi những lo âu về tương lai.

Hãy biến tiền thành nô lệ thay vì để nó làm chủ nhân của bạn. Đừng bao giờ phụ thuộc tài chính vào một ai và đừng bao giờ rơi vào cái vòng luân quần vay trả, trả vay. Đừng bao giờ vung tay quá trán và tiết kiệm một ít tiền mỗi tháng. Nghe thì có vẻ đơn giản đấy, nhưng nếu thế, tại sao lại có quá nhiều người mang nợ, sống phung phí hơn những gì họ có và có một kết cục không mấy tốt đẹp?

## CÁI GIÁ CỦA SỰ MẤT TRẬT TỰ

Cái giá của sự mất trật tự là một cuộc sống bị lấp đầy bởi những thứ mà nếu chúng có mất đi thì chúng ta cũng chẳng buồn nhớ đến. Đó là những món đồ chúng ta đã hoàn toàn quên lãng cho đến khi tìm thấy chúng ở đáy tủ chén hay trên gác mái. Chúng dường như chẳng bao giờ xuất hiện, dù đứng cạnh những vật mà chúng ta vẫn sử dụng hằng ngày.

Rất nhiều đồ vật không đáng để giữ lại. Chúng ta trả tiền bảo hiểm cho những ngôi nhà đầy đồ vật thừa thãi, rồi dành vô số thời gian để chà rửa, phủi bụi cho các món đồ cũ kỹ, để khiến chúng “sống trở lại” – một việc làm lãng phí cả thời gian lẫn công sức. Có rất nhiều cách đáng thử hơn để sống: du lịch, học kỹ năng mới, chơi thể thao, đi bộ, nấu ăn hay đơn giản là nghỉ ngơi và thưởng thức cảnh đẹp.

Mất trật tự nghĩa là chúng ta thường mua cùng một thứ đến hai lần, làm lộn xộn không gian của mình chẳng vì mục đích gì cả.

Giáo dục và đạo đức đã bị hạ thấp trong xã hội ngày nay đến mức chủ nghĩa tiêu dùng và chiếm hữu được người ta chủ động khuyến khích, trợ trớn và giả dối. Chúng ta đã bị che mắt và trói buộc bởi những thứ một nhất thời (thời trang, sở thích, ẩm thực...). Chỉ có một số ít người hiểu được giá trị đích thực của đồng tiền, hoặc ứng xử với tiền một cách nghiêm túc. Tiền là chất bôi trơn của cuộc sống. Một trong những lý tưởng vĩ đại của Thiên đàng là mỗi cá nhân đều có thể bỏ tất cả đồ đạc sở hữu của họ (đôi ba bộ quần áo, một cái chén, một đôi đũa, một lưỡi dao, một chiếc bấm móng tay) vào một chiếc túi nhỏ và đeo trên người. Sự khiêm tốn và đơn giản trong đồ đạc của một nhà sư chính là lời thách đố ngầm của nhà sư dành cho thế giới hiện đại. Việc theo đuổi chủ nghĩa tối giản theo cách này là một câu trả lời tích cực dành cho sự bất mãn sâu sắc mà xã hội tiêu dùng ngày nay gây ra.

## CHI DÙNG HỢP LÝ: LUYỆN TẬP CÁCH KIỂM CHẾ VÀ ĐÁNH GIÁ ĐÚNG NHU CẦU CỦA BẢN THÂN

Có một điếu mà tất cả chúng ta đều cố gắng gìn giữ lâu nhất có thể, đó chính là sức khỏe của mỗi người. Tất cả chúng ta đều có thể cải thiện sức khỏe của mình bằng cách ăn đồ tươi ngon, lành mạnh, tôn trọng nguyên tắc phòng bệnh hơn chữa bệnh, suy nghĩ tích cực và kiểm soát bản thân.

Chúng ta cũng nên áp dụng các nguyên tắc tương tự vào việc sở hữu, từ đồ gia dụng, quần áo cho đến các đồ vật khác. Chúng ta đang sống với sự thừa thãi vô độ đến mức không thể nhìn thấy những khả năng khác. Chưa bao giờ biết đến cái đói hay sự thèm muốn, chúng ta tin rằng mình sẽ không bao giờ hết dư dả.

## TÍNH TOÁN ĐƠN GIẢN, KIỂM SOÁT CUỘC SỐNG

Hãy theo dõi mọi khoản tiền ra và tiền vào của bản thân. Điều này sẽ giúp bạn chi tiêu hợp lý hơn, quản lý tài chính tốt hơn và đơn giản hóa cuộc sống của mình. Hầu hết các vấn đề quản lý tiền bạc của chúng ta đều có nguồn gốc từ thói quen chi tiêu thiếu suy nghĩ, những cảm xúc nhất thời không kiểm soát được. Ví dụ, hãy thử tính toán xem bạn đã chi bao nhiêu cho các bữa ăn ở ngoài và các sản phẩm ăn kiêng để giảm cân; đó là chưa kể đến hóa đơn khám răng, sản phẩm trang điểm và tẩy trang để che đi nước da thiếu sức sống của bạn.

Hãy thử tìm hiểu xem bạn thật sự đang có bao nhiêu tiền và dùng bao nhiêu là hợp lý. Bạn sẽ thấy việc từ bỏ chiếc áo khoác vừa lọt vào mắt xanh của mình dễ dàng hơn nhiều khi biết rằng túi tiền của bạn không cho phép bạn mua nó ngay lúc này. Hãy ghi lại mọi khoản chi, điều này sẽ giúp bạn hạn chế việc ném những đồng tiền mà bản thân vất vả kiếm được qua cửa sổ với thói quen chi tiêu thiếu suy nghĩ.

Khi triết gia người Mỹ Henry David Thoreau sống trong cô độc suốt hai năm ở Walden, ông đã rất vui khi có thể đếm những lần chi tiêu của mình trên đầu ngón tay.

Bạn chỉ cần có một tài khoản ngân hàng và một hoặc hai thẻ tín dụng.

Cứ hai lần mỗi tháng, hãy dành ra một khoảng thời gian yên tĩnh trong bếp, với một tách cà phê ngon và giai điệu bạn yêu thích, để hạch toán việc chi tiêu. Hãy biến việc thanh toán các hóa đơn thành một nghi thức thanh thản thay vì một việc khiến bạn nhăn nhó. Đó là vì bạn biết rằng, mình đang kiểm soát được việc chi tiêu của bản thân.

Ngoài những khoản chi tiêu lớn – như mua căn hộ hay mua nhà ở – hãy tránh vay mượn được chừng nào hay chừng ấy. Và hãy tránh mua sắm vì cảm xúc nhất thời bất cứ lúc nào. Chỉ nên sử dụng thẻ tín dụng trong những trường hợp khẩn cấp. Sử dụng thẻ tín dụng tức là bạn đang chi tiêu

nhiều hơn cái giá phải trả. Các khoản vay ngân hàng thực chất cũng chỉ là một hình thức mua - bán.



---

## Đẹp Là Một Nhu Cầu

---

### CHỦ NGHĨA TỐI GIẢN VÀ VẼ ĐẸP (NGHI THỨC TRÀ ĐẠO)

*Triết lý của Trà không phải là chủ nghĩa thẩm mỹ đơn thuần với nhận thức thông thường về nghệ thuật của cụm từ đó, bởi nó thể hiện toàn bộ quan điểm của chúng ta về con người và tự nhiên trong sự liên kết với đạo đức và tín ngưỡng. Nó là phép vệ sinh, bởi nó buộc chúng ta sạch sẽ; nó là phép chi tiêu, bởi nó khiến chúng ta thoải mái trong sự đơn giản thay vì phức tạp và tốn kém; nó là đức lý, bởi nó định nghĩa cảm giác của chúng ta về việc là một phần của vũ trụ này.*

– **Kazuko Okakura**, Trà thư

Mỹ học phương Đông bắt nguồn từ Đạo giáo, nhưng chính Thiền tông đã ứng dụng nó vào cuộc sống hằng ngày. Cuốn sách Trà thư của Kakuzo Okakura được viết với mục đích “biến” những độc giả của mình thành “tín đồ của Trà đạo” và “quý tộc về hương vị”.

Trà đạo là một nghi thức bao gồm các giá trị mỹ học và triết học, như một cách biểu thị của lối sống quy củ và các quan hệ xã hội. Trong Trà đạo, tinh thần mà nó chuyển tải là một bộ nguyên tắc chặt chẽ đã được mài giũa, đơn giản hóa, trong đó đề cao các nguyên tắc về sự thuần khiết và thanh tịnh. Trà đạo đưa những nguyên tắc này đạt đến đỉnh cao mới. Đó là đỉnh cao của việc học hỏi về vật chất và tinh thần. Tinh thần và vật chất trở thành một, và kết quả là cái đẹp càng trở nên hoàn hảo.

Tính nghệ thuật là nền tảng của mọi thứ: nó hiện diện trong từng cử chỉ, đồ vật, quần áo và cách cư xử cá nhân của mỗi chúng ta. Nhiều người sưu tầm đồ vật, nhưng có rất ít người trau dồi tinh thần. Với việc sở hữu thật

ít, chúng ta đã tạo mối liên kết gần gũi hơn với đồ vật, qua đó giúp bản thân đạt đến sự thanh tẩy. Những giá trị nền tảng của các hoạt động trong Trà đạo chính là những giá trị trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta.

Người ta chuẩn bị trà bằng những dụng cụ và động tác tối thiểu, tuân thủ các quy tắc nghiêm ngặt. Một khi đã học thuộc và ứng dụng các quy tắc này, chúng ta có thể vượt qua những giới hạn về hình thức và bước vào cảnh giới cao nhất của ý thức.

Trà đạo là ví dụ thực tế về việc chủ nghĩa tối giản chính là một khái niệm đạo đức. Nó là hành trình đạt đến cái đẹp, và là cuộc kiểm tra kéo dài nhằm chứng minh rằng liệu sự duyên dáng và tiết kiệm càng nhiều càng tốt có thể mang lại kết quả như thế nào. Đối với người Nhật, ngưỡng vọng cái đẹp là một hoạt động linh thiêng, sùng kính, được chính các nhà sư và ni cô làm gương bằng sinh hoạt của họ – ngửi xếp bằng hình hoa sen, bất động trong mùi nhang thơm, xung quanh là nến và những pho tượng dát vàng, thả hồn vào cõi thanh thản và tươi đẹp. Nhà sư sống một đời khổ hạnh, trái ngược với xung quanh là những món đồ gỗ được chế tác tinh xảo, sơn son thếp vàng.

Chủ nghĩa tối giản và vẻ đẹp của những nơi như Vườn Thiệu ở Kyoto, Đền Ryoanji, hay những tu viện đẹp đến ngỡ ngàng tại Hàn Quốc (mà đến nay vẫn chưa được khách du lịch biết đến nhiều) đã đưa chúng ta đối diện với cái vô hạn trong sự tĩnh tại của chính mình.

## KHÁI NIỆM VỀ CÁI ĐẸP CỦA WABI-SABI

*Không một màu sắc làm rối tông màu của căn phòng, không một âm thanh làm loạn giai điệu của vạn vật, không một cử chỉ phá tan sự hài hòa, không một từ ngữ làm hỏng sự thống nhất của xung quanh, nhất cử nhất động đều được tiến hành đơn giản và tự nhiên – đó chính là mục đích của Trà đạo... Mọi thứ đều đắm mình trong những sắc màu hòa nhã từ trần nhà cho đến sàn nhà; các vị khách cẩn thận chọn lọc những loại quần áo có màu sắc khiêm nhường. Sự chín chắn của tuổi tác là trên hết, mọi thứ gọi nhắc về những tranh giành gần đây đều trở thành cấm kỵ, mà chỉ duy nhất một nét tương phản được giữ lại giữa chiếc muống tre và chiếc khăn vải mềm, cả hai đều trắng một cách thuần khiết và tươi mới.*

– **Kazuko Okakura**, Trà thư

Wabi-sabi bắt nguồn từ hệ thống các giá trị thẩm mỹ tích cực mà một cá nhân trải nghiệm thông qua những lựa chọn của anh ta sau khi đã dành một khoảng thời gian để sống tách biệt khỏi phần còn lại của thế giới và do đó, con người này sẽ biết trân trọng hơn những chi tiết nhỏ trong mọi khía cạnh của cuộc sống hàng ngày. Nó nêu lên quan niệm rằng, thế giới này phá hủy cái gì thì cũng có thể xây dựng cái đó. Nó ca ngợi sự khiêm tốn, vẻ đẹp tiềm ẩn của những món đồ chưa hoàn thiện.

Những thứ vật chất được người am hiểu wabi-sabi coi trọng chỉ ra con đường đạt đến một cảnh giới tối thượng, phi thường: từ loại giấy làm bằng gạo tạo nên những chiếc đèn cho ánh sáng trong, dịu; bề mặt nứt nẻ của bùn khô; gỉ sét và vết ố trên kim loại; những bó rễ cây xoắn vặn vào nhau; các tảng đá phủ đầy địa y...

Người Nhật đặt ra khái niệm về wabi-sabi từ thế kỷ XIV, như một hình thức thuần khiết, lý tưởng và tột cùng của chủ nghĩa tối giản.

Cũng giống như liệu pháp vi lượng đồng căn<sup>9</sup>, tinh túy của wabi-sabi được phân chia thành những liều nhỏ vô hạn: liều lượng càng nhỏ, ảnh hưởng càng sâu sắc.

Trong Thiền đạo, việc đề cao tính tiết kiệm như một cách sống đã đóng góp rất nhiều trong ứng dụng thực tế của một hệ thống các giá trị thẩm mỹ, chú trọng sử dụng các không gian khiêm tốn nhất, đơn giản nhất, cũng như sử dụng vật chất sao cho hiệu quả và hữu ích nhất.

Những bất thường mang tính ngẫu hứng, xảy ra tự nhiên được coi là đỉnh cao của thẩm mỹ: những đường vân gỗ méo xẹo, những hoa văn ngẫu nhiên xuất hiện sau khi nung gốm, hay hình dạng của một tảng đá bị nước bào mòn.

Triết lý Thiền tông luôn thận trọng trước những tác phẩm nghệ thuật và dấu ấn của người nghệ sĩ trên tác phẩm đó. Để nghệ thuật thật sự là nghệ thuật, người nghệ sĩ không thể biến mình trở thành nô lệ của đồ vật, cũng không được cho mình quyền đứng trên chúng; anh ta cũng không được lệ thuộc vào những cảm xúc, nguyên tắc và ham muốn của bản thân. Trong Thiền tông, cái đẹp là trạng thái không vương bận, tự do thoát khỏi tất cả mọi ràng buộc. Một khi đạt được trạng thái này, mọi thứ sẽ trở nên đẹp đẽ. Đó là một trạng thái của tâm trí, là sự chấp nhận cái tất yếu, đề cao trật tự của vũ trụ, của thiếu thốn về vật chất và giàu có về tâm hồn.

## CÁI ĐẸP LÀ MỘT NHU CẦU

*Nếu tất cả tài sản của ta,  
Hai ổ bánh là những gì còn lại,  
Hãy bán một, rồi dùng tiền thu được  
Sắm một bó dạ hương lan, để nuôi dưỡng tâm hồn.*

– Muslih-uddin Sa'di (Học giả Ba Tư thế kỷ XIII)

Người Nhật luôn yêu thích sự tối giản, nhưng đó là dạng tối giản mà cái đẹp là phần nội tại. Một thế kỷ trước, ngay cả những ngôi nhà đơn sơ nhất cũng là hình mẫu của sự sạch sẽ và tất cả mọi người đều biết làm thơ, cắm hoa, nấu những bữa ăn tinh tế và hoàn hảo. Thi ền tông không chỉ là tín ngưỡng mà trên hết, Thi ền tông là một hệ thống đạo đức. Thi ền tông đóng vai trò là một hình mẫu cho tất cả những ai chọn cách sống tối giản. Ở sâu bên trong mỗi chúng ta, luôn tiềm ẩn nhu cầu đối với nề nếp trật tự và Thi ền tông giải phóng con người khỏi sự sai lầm dưới mọi dạng thức của nó, kể cả những hỗn loạn về vật chất hay hình thể. Thi ền tông chỉ dẫn chúng ta rằng, càng đơn giản thì càng mạnh mẽ.

Âm thanh của một điệu nhạc, chất liệu của một tấm vải mềm, mùi hương của hoa hồng – chúng ta luôn tự nhiên bị thu hút bởi những điều như thế. Đó là nguồn năng lượng và an vui.

Cái đẹp, dù là ở dạng thức nào, đều không thể thiếu với cuộc sống của con người. Là con người, chúng ta cần cái đẹp nhiều hơn mình vẫn nghĩ. Tâm hồn của chúng ta cần cái đẹp như cơ thể cần không khí, nước và thức ăn. Không có cái đẹp, chúng ta trở nên u sầu, chán nản, hay thậm chí là u mê. Cái đẹp mời ta đến chiêm ngưỡng. Cái đẹp khiến chúng ta đắm mình vào nó. Shakespeare, Bach, Ozu – tất cả giúp chúng ta kết nối trực tiếp với cuộc sống của mình.

Giữa thẩm mỹ và đạo đức có mối liên hệ chặt chẽ. Người Nhật Bản trân quý cái đẹp như thế đó là cách để họ giữ gìn tình yêu đối với cuộc sống. Họ định nghĩa sang trọng thật sự là một tình trạng mà trong đó, chúng ta cảm thấy thoải mái một cách tự nhiên dù gần như chẳng hề để ý. Một chiếc ghế tựa chất lượng tốt, thơm mùi da thuộc; một búi len cashmere; những chiếc ly uống nước trong suốt; một tấm khăn trải bàn làm bằng vải line trắng muốt; những chiếc đĩa gốm trắng luôn giữ thức ăn nóng hổi; một

chiếc khăn ăn làm bằng vải bông Ai Cập dày; một bó hoa thơm ngát; rau xanh theo mùa từ khu vườn gần nhà.

Ngược lại, sự sang trọng giả tạo là để phô trương, có thể vì mục đích là để bắt chước một một trang trí nội thất nào đó trên tạp chí. Tuy nhiên, nội thất công nghệ cao lại không mang đến sự thoải mái, thực phẩm tuy đẹp nhưng sử dụng nhiều thành phần khó tiêu với cơ thể, những kỳ nghỉ chạy theo những điểm đến thời thượng nhưng đông đúc – tất cả khiến chúng ta rối trí và khó chịu.

## SỐNG TINH TẾ, HƯỚNG ĐẾN SỰ HOÀN HẢO

*Trong bí mật, anh ta bắt đầu tiết kiệm đến mức thắt lưng buộc bụng nhưng chẳng ai hay biết. Tuy nhiên, sự tu hành khắc kỷ lâu dài không hề khiến anh ta trở thành một kẻ tự cho mình là cao quý hơn người khác... Thảm mỹ của anh ta đối với mọi thứ trở nên tinh tế hơn bao giờ hết, từ con người, vật thể, hay phép tắc...*

– **Marguerite Yourcenar**, *Memoirs of Hadrian*  
(tạm dịch: Ký ức về Hadrian)

Khi hình thành nên một phong cách cho mọi việc bạn làm, bạn đang khiến cuộc sống của mình trở nên phong phú hơn. Phong cách có nghĩa là chải tóc trước bữa sáng, nghe âm nhạc dịu dàng trong lúc ăn, hạn chế sử dụng đồ vật làm từ nhựa và chất liệu tổng hợp nếu có thể. Phong cách có nghĩa là sử dụng muỗng nĩa bằng bạc trong mọi bữa ăn mỗi ngày, chứ không phải chỉ dùng những khi có khách.

Ở Mỹ, trong cuộc Đại khủng hoảng diễn ra vào thập niên 1930, tiền kém quan trọng hơn nhiều so với phong cách. Hầu hết mọi gia đình đều khánh kiệt, do đó tiền không còn là yếu tố chênh lệch giữa các gia đình với nhau. Sự khác biệt nằm ở ngôn từ, giáo dục, giá trị tinh thần và thảm mỹ về đồ vật. Mọi người đều sử dụng những thứ tốt nhất mỗi ngày và trên bàn ăn, luôn có một bình hoa tươi. Chúng ta cũng có thể cố gắng để đạt đến sự hoàn hảo trong cuộc sống. Chi tiết cực kỳ quan trọng. Khi mọi thứ được sắp xếp hợp lý, chúng ta sẽ cảm thấy cân bằng. Sự hoàn hảo trong từng chi tiết sẽ giúp chúng tự do tập trung vào những thứ “lớn hơn”. Nhưng nếu bỏ qua những chi tiết nhỏ, chúng sẽ liên tục mang đến sự khó chịu cho con người.

Phong cách và cái đẹp giúp chúng ta tiến bộ và vượt qua chính bản thân mình. Ở Nhật Bản, cách cư xử và cử chỉ đẹp đẽ thể hiện sự cân bằng hoàn hảo giữa ý chí và hành động của con người. Từ cách cầ n đưa đúng cho đến tư thế hoàn hảo khi ng ồi trên chiếu tatami, tất cả đều gắn với một thái độ khỗ hạnh được trui rèn với lòng biết ơn và sự nghiêm túc.

---

## Trật Tự “Ít Hóa Nhiêu” Và Sự Sạch Sẽ

---

### SẠCH SẼ LÀ ĐẠO ĐỨC

*Sạch sẽ, bóng lộn, trật tự hoàn hảo... cái nhà bếp không tì vết và thơm tho đó... Mọi bình yên trong cuộc sống của tôi phụ thuộc vào công việc dọn dẹp, mà tự thân nó đã là sự thỏa mãn, niềm tự hào.*

– **George Gissing**, *The Private Papers of Henry Ryecroft*  
(tạm dịch: Những tài liệu riêng tư của Henry Ryecroft)

Ban đầu, Trà đạo là một chuỗi những bài thực hành đơn giản, nhưng tiết kiệm nhằm phát triển tính kỷ luật và sự chững chạc của con người, một công cụ để “uốn nắn tâm hồn”. Chúng ta chỉ cần nhìn vào khuôn mặt của một nhà sư hoặc ni cô đã sống qua tuổi 90 để thấy lợi ích lâu dài của việc luyện tập Trà đạo.

Các nhà sư và ni cô hoàn thành công việc dọn dẹp của họ, từ lau dọn cho đến làm vườn, như một hình thức thưởng ngoạn mà họ có quyền tận hưởng. Họ tôn trọng và quan tâm đến môi trường xung quanh, vì họ biết cuộc sống của mình là do thế giới này ban cho. Đối với họ, chổi là một vật thiêng liêng. Khi một nhà sư quét nhà, trước tiên nhà sư ấy đang quét dọn chính tâm hồn mình.

Triết lý Thiền tông chỉ cho chúng ta cách để làm tâm hồn trở nên thuần khiết thông qua việc dọn dẹp, chăm sóc nhà cửa. Đưa một đò vật lại đúng chỗ của nó, thu dọn một căn phòng, hay đóng cánh cửa trong một không gian thơm mát và gọn gàng tượng trưng cho khả năng thiết lập lại trật tự cho thế giới của chúng ta. Việc dọn dẹp giúp chúng ta loại bỏ những thứ dư thừa, không cần thiết, để lại những gì tinh túy của con người và tự nhiên.

Mỗi chi tiết sạch sẽ mang đến sự thoải mái ngay lập tức cho con người. Có những vị thần trong bếp ẩn mình sau chiếc chảo của bạn, hãy chùi rửa cho chúng sáng bóng như những đồng xu mới! Mỗi công việc bạn làm hằng ngày đều là những phần quan trọng của cuộc sống. Mỗi ngày, hay mỗi mùa đều có thể là những thời khắc đẹp nhất mà bạn nên tận hưởng.

Ở Nhật Bản, việc nhà không hề bị coi nhẹ. Học sinh ở trường, nhân viên công sở, những ông bà hưu trí trên đường... mọi người đều bắt đầu

ngày mới bằng cách làm phần việc dọn dẹp của mình. Tiền thuê của người dân không bị phung phí vào việc thuê người dọn dẹp đường phố hay nhà vệ sinh. Chăm sóc nhà cửa là một phần thiết yếu của cuộc sống. Lau chùi, quét dọn, rửa ráy và nấu nướng giúp con người cảm thấy khỏe mạnh và khuyến khích họ làm chủ cuộc sống cũng như môi trường xung quanh. Một người luôn chủ động tự đáp ứng các nhu cầu của bản thân hằng ngày sẽ ít nguy cơ bị đột quỵ, hôn mê hay trở nên lãnh đạm, bởi khi làm việc nhà, ý tưởng luôn trôi qua tâm trí chúng ta như những đám mây tiêu dao, tự tại.

Mỗi người đàn ông hay phụ nữ biết suy nghĩ đúng đắn nên tự mình dọn dẹp những gì bản thân bày ra, ngay cả khi có tiền để thuê người khác dọn dẹp cho mình. Đừng bao giờ phớt lờ thế giới vật chất, bởi đó là một nguồn sinh ra cái đẹp và hạnh phúc. Dọn dẹp ngôi nhà của mình cũng giống như chải răng vậy, đó là nhu cầu không thể thiếu.

Hãy tô điểm mọi thứ bạn chạm vào, ngay cả khi đang làm những việc bình thường nhất. Thậm chí những hành động đơn giản nhất cũng có thể thực hiện với sự nhạy cảm, thẩm mỹ. Mỗi hành động, dù là đơn giản nhất của cuộc sống thường nhật, đều có thể hoàn thành như một bài tập sáng tạo mà bạn sẽ không bao giờ thấy chán.

Ba châm ngôn hữu ích:

- Có một nơi để cất mọi thứ và mọi thứ để ở đúng nơi của chúng.
- Sự gọn gàng giúp tiết kiệm thời gian và giải phóng trí nhớ.
- Sự hiệu quả trong công việc bắt đầu từ môi trường sạch sẽ và gọn gàng.

## TÍNH TIẾT KIỆM, SẠCH SẼ VÀ GỌN GÀNG

*Vẻ đẹp là từ sự trật tự mà nên.*

– Pearl Buck

Gấp chần màn thành những khối gọn gàng là một hình thức phòng thủ của con người trong thế giới đầy hỗn độn này.

Chúng ta hoàn toàn bất lực khi đối diện với dịch bệnh, cái chết và những cơn ác mộng, nhưng chiếc tủ chén gọn gàng, ngăn nắp sẽ đứng vững như một bằng chứng cho thấy chúng ta có thể và đang kiểm soát được cái góc bé nhỏ của mình trong vũ trụ vô hạn này.



Hãy để bản thân có những khoảnh khắc hài lòng bé nhỏ khi gấp và xếp quần áo vào tủ. Sau khi giặt giũ xong, hãy dọn dẹp khu vực giặt đồ. Hãy cột túi ngũ cốc còn dư thật gọn gàng và thật chắc, rồi đặt nó lại đúng chỗ. Hãy tận hưởng trọn vẹn từng hành động, chúng sẽ mang lại những cú hích hài lòng và thỏa mãn, thậm chí là cả cái đẹp. Bạn nên trân trọng và nuôi dưỡng những niềm vui nhỏ như thế. Hãy thưởng thức mỗi hành động, bạn sẽ cảm thấy vui tươi và mãn nguyện. Hãy trân trọng và tích lũy những niềm vui bí mật cho riêng mình.

Chỉ riêng cái đẹp thôi cũng đã giúp cuộc đời của chúng ta đáng sống hơn. Tạo ra một cuộc sống tươi đẹp chính là sứ mệnh cao cả nhất. Hãy nhớ, cái đẹp hiện diện trong từng chi tiết nhỏ, trong trật tự và sạch sẽ, trong những thứ giúp chúng ta sống và trở nên tốt đẹp hơn.

Khi tạo ra một môi trường trật tự, chúng ta cũng đang sắp xếp lại nội tâm của mình. Mọi ngăn kéo ngăn nắp, mọi tủ chén gọn gàng, cũng như mọi nỗ lực sắp xếp và đơn giản hóa hiệu quả sẽ giúp chúng ta tái khẳng định cảm giác kiểm soát đối với chính cuộc sống của mình.

## LÀM VIỆC NHÀ LÀ MỘT NGHỆ THUẬT

Hãy biến việc nhà thành khoảnh khắc mang lại niềm vui thật sự. Hãy mặc một bộ quần áo phù hợp, mở nhạc và chuẩn bị để làm việc nhà! Đừng cố dùng quá nhiều sản phẩm phụ trợ, bản thân chúng cũng có thể trở thành những đồng lộn xộn. Bạn chỉ cần dùng hai hoặc ba sản phẩm chất lượng là đủ (chất tẩy trắng vẫn luôn là sản phẩm hiệu quả nhất) và cất chúng ở nơi dễ lấy. Nếu nhà của bạn có nhiều tầng, hãy chuẩn bị sẵn nhiều bộ dụng cụ dọn dẹp ở mỗi tầng, bằng cách này bạn sẽ hạn chế việc đi lại hoặc lên xuống quá nhiều.

Hãy để dành một cái tủ để cất chổi, máy hút bụi, xô chậu – tất cả những đồ vật mà chúng ta đều không thích phải đụng đến.

## MẸO LÀM VIỆC NHÀ

- Đóng vào cánh tủ bếp một cái vỉ nướng để cất dao, muôi...
- Dụng khay và thớt trên bàn ăn bằng cách đặt chúng giữa kệ để sách.
- Gấp khăn tắm ba lần theo chiều dọc để không có phần mép khăn nào bị lộ ra ngoài.

- Dùng một cái hũ thủy tinh trong suốt để đựng các cuộn len, bàn chải và những vật dụng trang trí khác.
- Quấn dây điện và các loại dây khác theo hình số tám trước khi đem cất cho gọn.
- Dùng một cái túi đựng rác lớn làm đồ bảo hộ khi đựng đến những công việc nặng.
- Lắp xà hoặc móc trong nhà để treo túi xách, áo khoác, găng tay, khăn choàng cổ.
- Mua nhiều giỏ để đựng quần áo sạch, phân chia theo loại và phòng sử dụng.
- Dán nhãn và ghi chú các phong bì chứa hồ sơ, tài liệu.
- Đừng bọc thức ăn bằng màng bọc thực phẩm, bởi không lâu sau chúng sẽ trở nên dính và có mùi khó chịu.
- Nếu cần ghi chú, hãy dán ghi chú của bạn ở phía bên trong cửa tủ chén.
- Sử dụng một cái nĩa để trong ly làm để giữ thẻ.
- Đựng phim âm bản (nhiếp ảnh) trong một cái hộp giấy ăn rộng.
- Nên cất mỗi bộ chăn ga gối đệm trong túi đựng riêng.
- Đồ đóng hộp nên cất vào tủ và xoay nhãn lên phía trên để tiện đọc nhãn khi cần lấy.
- Tìm cảm hứng từ cách cất trữ của các cửa hàng (phân loại, sắp xếp).
- Cắt vải nỉ công nghiệp hoặc các loại vải dày thành các miếng hình tròn rồi chèn vào giữa những cái đĩa tốt nhất của bạn để bảo vệ.
- Để nhiều khăn lau nhỏ dùng cho việc vệ sinh ở gần nơi nấu ăn.
- Dùng loại giẻ lau vi sợi (microfibre) thấm hút hoặc bàn chải thông thường để chà rửa.
- Ngâm miếng bọt biển rửa chén trong một tô nước với một chút chất tẩy trắng qua đêm.
- Rau tươi nên bọc trong giấy nhà bếp ẩm, rồi đựng trong hộp nhựa loại tốt.
- Vệ sinh trần nhà bằng cách buộc giẻ lau vào đầu chổi bằng dây thun.

- Dùng một chiếc giẻ hơi ẩm có nhỏ một giọt dầu gội để lau bụi điện tử (quanh TV, máy tính).
- Loại bỏ dầu mỡ trên quạt thông gió của nhà bếp bằng cách ngâm quạt vào nước có pha một chút nước giặt qua đêm.
- Tránh đưa vào nhà các loại cây trồng có lá nhỏ (những loại cây này rụng lá nhiều hơn và khó quét dọn hơn).
- Rạch một đường dài 1-2cm lên miếng bọt biển dùng cho việc chùi rửa, để có thể chùi rửa các bề mặt không bằng phẳng dễ hơn (thanh ray cửa trượt, xà treo đồ, cửa chớp...).
- Loại bỏ các búi len trên áo ấm bằng len bằng miếng rửa chén hoặc giấy nhám.
- Sử dụng các loại máy hút nhỏ hoặc máy hút bụi cầm tay để hút bụi và rác nhỏ bên trong tủ lạnh.
- Đặt một cuộn len đã ngâm qua tinh dầu vào bộ lọc của máy hút bụi.
- Đừng bao giờ sử dụng quá nhiều bột giặt/nước giặt khi giặt đồ (chúng sẽ làm hỏng quần áo của bạn và làm giàu cho các nhà sản xuất).
- Dùng túi lưới đựng các loại áo ấm và đồ mỏng khi giặt.

## CÀNG ĐƠN GIẢN CÀNG TỐT

1. Không bao giờ chấp nhận thứ bạn không muốn.
2. Đừng thấy có tội vì vứt bỏ hay cho đi thứ gì đó.
3. Đừng tích trữ các mẫu nước hoa dùng thử trong nhà tắm.
4. Thử tưởng tượng tình huống nhà bạn bị cháy sạch, trong tình huống đó bạn sẽ mua lại những gì?
5. Tiếp theo là lập danh sách những thứ không cần mua lại.
6. Chụp ảnh những món đồ bạn yêu thích nhưng không bao giờ dùng đến, sau đó rời bỏ chúng.
7. Hãy nghĩ về nhu cầu của bản thân dựa trên kinh nghiệm. Khi cảm thấy nghi ngờ về nhu cầu của mình với món đồ gì đó thì hãy thử vứt nó đi.
8. Hãy từ bỏ bất kỳ đồ vật nào mà bạn không hề sử dụng ít nhất là một lần trong một năm vừa qua.
9. Áp dụng câu khẩu quyết: Tôi chỉ muốn những đồ vật cần thiết.

10. Hãy hiểu rằng: Ít hơn mang lại nhiều hơn.
11. Nhận biết sự khác biệt giữa nhu cầu và ham muốn.
12. Thử xem bạn có thể chịu đựng bao lâu nếu không có một đồ vật mà bạn nghĩ mình không thể sống thiếu.
13. Cố gắng loại bỏ càng nhiều đồ đạc vật chất càng tốt.
14. Dọn dẹp và sắp xếp không chỉ là di chuyển đồ vật từ chỗ này sang chỗ khác.
15. Hãy nhớ, đơn giản không có nghĩa là rời bỏ những món đồ bạn yêu thích, mà là rời bỏ những món đồ không đóng góp gì cho hạnh phúc của bạn.
16. Nên biết một điều, đó là không có gì không thể thay thế.
17. Xác định với mỗi loại đồ vật, bạn cần số lượng bao nhiêu (thìa, chần, giày...).
18. Định ra nơi chốn cụ thể cho từng đồ vật.
19. Đừng tích trữ thùng, túi hay hũ trống.
20. Đừng dùng hơn hai bộ trang phục dành riêng cho việc dọn dẹp và các loại việc nhà khác.
21. Dành riêng một ngăn tủ để chứa các tài liệu quan trọng, văn phòng phẩm, pin dự phòng, hóa đơn và bản đồ – những đồ vật mà bạn thường không biết cất vào đâu khi ở nhà. Hãy nghiên cứu từng căn phòng trong nhà bạn, bớt đi một đồ vật là bớt đi một thứ để quét dọn, lau chùi.
22. Hãy tự hỏi bản thân: Tại sao mình lại giữ món đồ này?
23. Hãy thử nghĩ đến tình huống nhà của bạn bị trộm “hỏi thăm”. Vậy nên đừng giữ thứ gì quá quý giá ở trong nhà để làm mồi cho kẻ trộm.
24. Đừng để bản thân trở thành tù nhân của những món đồ mà bạn đã mua vì sai lầm từ cách đây rất lâu. Hãy sửa chữa sai lầm bằng cách từ bỏ chúng.
25. Lập danh sách mọi thứ bạn đang sở hữu. Việc này liệu có quá khó không?
26. Và ngược lại, lập danh sách mọi thứ bạn đã bỏ đi. Bạn có thấy tiếc thứ gì không?
27. Nhắc nhở bản thân rằng từ bỏ bất cứ thứ gì khiến bạn khó chịu, thậm chí cả những món đồ kỷ niệm, sẽ giúp bạn cảm thấy cuộc sống của

mình tốt lên.

28. Đừng do dự chuyển một món đồ tốt sang món đồ khác tốt hơn. Kết quả là bạn sẽ cảm thấy sự hài lòng của mình tăng lên.

29. Đừng bao giờ chấp nhận lựa chọn tốt thứ hai. Khi mà mọi thứ xung quanh bạn càng tiến gần đến sự hoàn hảo, bạn sẽ càng cảm thấy thanh thản trong tâm hồn hơn.

30. Chỉ mua những thứ bạn có đủ tiền để mua.

31. Thay đổi là cách làm cho ngôi nhà trở nên có sức sống.

32. Hãy tin tưởng những món đồ đã chứng minh chất lượng của chúng qua thời gian.

33. Hãy sắp xếp cuộc sống của bản thân đến khi nào bạn không còn cần sắp xếp nữa: ít hơn tức là nhiều hơn!

34. Giảm thiểu những công việc mà bạn phải làm ở nhà.

35. Đảm bảo mỗi món đồ mới bạn mua sẽ nhỏ hơn món cũ, về trọng lượng lẫn kích thước, dung tích.

36. Không mua những thiết bị không cần thiết.

## Phần II

### CƠ THỂ



*Ngọc này nếu không được mài giũa thì sẽ chẳng bao giờ trở thành bình ngọc.*

– Đạo Nguyên Hi Huyền<sup>10</sup>

Chăm sóc cơ thể nghĩa là làm cho cơ thể được tự do. Nhiều phụ nữ dành thời gian, công sức và tiền bạc để trang trí thật đẹp cho ngôi nhà, nấu ăn cho gia đình và bạn bè, chăm sóc người thân hoặc đi giao thiệp bên ngoài nhưng lại quên đi bản thân họ. Họ biện minh rằng mình “không có thời gian” để đi bộ, tắm gội hay ăn kiêng. Điều họ không nhận ra là, cũng như sự hài hòa và nét quý phái trên khuôn mặt người phụ nữ phản ánh trí tuệ bên trong, cơ thể cũng vậy. Tuy nhiên, việc chăm sóc bản thân và ngoại hình, đi mát-xa và giữ gìn sức khỏe xương khớp ít được ưu tiên trong suy nghĩ của nhiều người phương Tây (nhất là những người đã có tuổi). Đây là di sản của tư duy thần học Do Thái giáo - Ki-tô giáo, trong đó sự tôn thờ bản thân bị cho là điểu cấm kỵ, thậm chí là một tội lỗi. Chúng ta nên nhớ rằng, những phòng xông hơi công cộng, hoạt động mát-xa và kiến thức về ăn kiêng từng được phổ biến tại châu Âu trong thời đại của các nền văn minh Hy Lạp và La Mã cổ, nhưng hoàn toàn biến mất trước sự ngăn cấm của Ki-tô giáo. Trong suốt nhiều thế kỷ, văn hóa của người phương Tây trở nên nhạy cảm trước những việc như cách chăm sóc bản thân, sự sang trọng, cách giữ gìn làn da sáng mịn, cách để có một cơ thể khỏe mạnh và một bộ xương vững chắc. Chúng ta đã phớt lờ “sự thông tuệ về thể chất” và trở nên lười biếng, tự mãn, thậm chí là thiếu thành thật với bản thân và những người khác. Ở phương Tây, chúng ta chấp nhận xem chế độ chăm sóc sức khỏe đại trà, các thú vui và thức ăn dãi dào là quyền lợi của mình, nhưng liệu chúng có cho chúng ta được tận hưởng cuộc sống của mình hay mang lại một cuộc sống thiếu lành mạnh, mất cân bằng trong khi có hàng triệu người trên thế giới đang chết từng ngày, từng giờ vì thiếu cái ăn và không được chữa bệnh?

Tại sao chúng ta lại chấp nhận thừa cân, cholesterol, một làn da nhạt nhòa hoặc sần sùi, những khớp xương đau mỏi và những chuyến đi khám bệnh tưởng chừng như không bao giờ hết như một hệ quả tất yếu của tuổi tác, trong khi không hề thay đổi cách sống, thói quen và chế độ ăn uống?

Sống với một cơ thể không thể làm được gì ngoài việc khiến mỗi bước đi của chúng ta thêm nặng nề hay khó chịu cực kỳ mệt mỏi. Nó lấy đi

phong thái và tự do của chúng ta. Chúng ta tự trở thành nô lệ của chính cơ thể mình, hoàn toàn tự nguyện!

Cơ thể con người có những nhu cầu có giới hạn rõ ràng. Nếu vượt quá những giới hạn đó, chúng sẽ rất khó kiểm soát sự thèm khát của bản thân. Đừng bỏ quên cơ thể của bạn, bởi vì cuộc sống của bạn và thậm chí là cuộc sống của những người khác đều phụ thuộc vào nó. Trong khi một con người tự cao, thích hưởng lạc với cuộc sống chẳng có gì ngoài những hoạt động vật chất, thức ăn và làm đẹp rõ ràng không phải là một con người giàu trí tuệ, thì chúng ta vẫn phải chăm sóc cơ thể mình nếu muốn sống tốt. Và chúng ta cũng phải học (hay học lại) cách kiềm chế, cũng như cách để giữ cơ thể linh hoạt, sạch sẽ và gọn gàng.

Cơ thể không nên lấn át trí tuệ và tâm hồn. Nhưng nó phải sẵn sàng hỗ trợ và phản ánh các hoạt động trí não cũng như tinh thần của con người.



---

## Tìm Kiếm Hình Ảnh Của Chính Bạn

---

### HÃY LÀ CHÍNH MÌNH

*Chỉ khi nào tự làm mình đẹp lên, một người mới có quyền được tiếp cận cái đẹp.*

– Kakuzo Okakura

Đẹp, đầu tiên và trước hết, bạn phải là chính mình. Những điểm yếu và thiếu sót của mỗi cá nhân là cơ hội để chúng ta tìm hiểu tốt hơn về bản thân và để trưởng thành. Cái đẹp là sự hội tụ của nhiều yếu tố: sự tự tin, niềm kiêu hãnh, vóc dáng, nét quyến rũ và phong thái đầy sức sống.

Một phụ nữ quyến rũ vì cô ấy cảm thấy mình quyến rũ, do đó việc bạn biết về bản thân như thế nào và chấp nhận bản thân ra sao rất quan trọng.

Quần áo, cách trang điểm, gu thẩm mỹ và xu hướng thời trang – hãy cố gắng để giống với con người mà bạn biết mình là chính con người đó. Hãy luôn mang trong mình tinh thần khai phá, vượt qua những giới hạn mà người đời vẫn hằng chấp nhận, đặc biệt là tuổi tác. Tất cả phụ thuộc vào bản thân chúng ta. Rất nhiều người đã sống qua cả trăm tuổi. Đừng chấp nhận rằng tuổi già và sự suy sụp về sức khỏe luôn song hành với nhau. Bạn có thể già đi nhưng lại khỏe mạnh hơn, năng động hơn và đẹp hơn. Những phụ nữ mệt mỏi luôn than trách tuổi tác của mình, trong khi vấn đề thật sự lại nằm ở sự mất cân bằng chức năng của hormone và các tuyến trong cơ thể mà hầu hết không biết đến sự tồn tại của chúng. Họ có thể bị mất ngủ, hạ đường huyết, căng thẳng thần kinh hoặc suy giảm trí nhớ; họ có thể cảm thấy không thể tự mình kiểm soát cơn thèm đường của bản thân. Các bác sĩ nói rằng, các tuyến trong cơ thể giúp “trung hòa” những cú sốc về cảm xúc

và hỗ trợ chúng ta khôi phục năng lượng của cơ thể bằng những suy nghĩ tích cực. Cảm giác hạnh phúc bên trong và sống gần những người hạnh phúc là điều rất cần thiết với sức khỏe và cái đẹp của chúng ta. Hãy cười, xem những bộ phim hài trên truyền hình hoặc tại rạp phim, kể những câu chuyện vui cho nhau nghe.

Bạn cũng có thể quyết định thay đổi bản thân: mặc khác đi, dùng đồ uống khác thay cho cà phê buổi sáng, đi con đường khác đến chỗ làm, hay thêm một chút tưởng tượng cho cuộc đời thêm thú vị.

Hãy đi bộ, nấu nướng và sống với những nguồn năng lượng của chính bạn. Niềm vui thú với cuộc sống vô cùng cần thiết với cái đẹp. Hãy cảnh giác trước áp lực, nỗi lo lắng, những cơn giận, nỗi buồn và sự sợ hãi. Chúng là kẻ thù của bạn. Hãy tập cách buông bỏ những cảm xúc tiêu cực sao cho nhẹ nhàng và dễ dàng nhất, để chúng không thể tác động đến bạn nữa. Đây là cách tốt nhất để gìn giữ những nguồn năng lượng quan trọng nhất của bạn, hiệu quả hơn nhiều so với việc sử dụng một loại kem dưỡng thể đắt tiền. Hãy cố gắng dung hòa, vô tư, không lo lắng. Bạn sẽ cảm thấy mình thanh thản hơn và trông đẹp hơn. Hãy tự nhìn mình trong gương và tìm kiếm những dấu hiệu tiêu cực, lo lắng, mệt mỏi hay giận dữ dù nhỏ bé nhất. Hãy thư giãn và mỉm cười với chính mình.

## SỰ QUYẾN RŨ BỀ NGOÀI VÀ VẺ ĐẸP NỘI TẠI

*Nếu bạn không có thứ gì để kiến tạo cả, thì có thể bạn nên kiến tạo chính mình.*

– **Carl Jung**, lời tựa cho cuốn sách Thiêng pháp nhập môn của Suzuki Daisetsu Teitarō

Không ai, kể cả bác sĩ, thẩm mỹ viện hay người trang điểm, có thể chăm sóc cho bản thân bạn tốt hơn chính bạn. Chúng ta là người chịu trách nhiệm về cơ thể mình và nếu bạn phớt lờ cơ thể, đó sẽ là một cái tội. Tại sao bạn lại chấp nhận để mất hình tượng, lão hóa quá sớm hoặc trở nên ốm yếu? Sức khỏe của chúng ta là tài sản quý giá nhất. Chúng ta cần phải nhận thức rằng, mỗi người đều sở hữu một vẻ đẹp đặc biệt. Tại sao bạn lại chờ đến lúc bị bệnh mới hối tiếc rằng mình đã không làm gì để bảo vệ và chăm sóc món quà mà cuộc đời này đã trao tặng?

Nhưng vẻ đẹp thể chất chỉ trở nên thật sự rực rỡ khi nó phản ánh vẻ đẹp tâm hồn. Ở Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam, có đến một phần tư dân số không có một ngôi nhà tiện nghi, nhưng ở công viên, vào buổi sáng lúc nào cũng sôi động. Hàng trăm người thuộc đủ mọi lứa tuổi tham gia chạy bộ, tập thể dục; và dưới một tán cây gòn đó, một nhóm phụ nữ cao tuổi chờ đến lượt mình kiểm tra cân nặng. Cả nhóm đã dùng khoản tiền tiết kiệm còm cõi của mình để mua một bộ cân cho tất cả cùng sử dụng. Mọi người đều chơi thể thao, theo dõi cân nặng, ai cũng muốn chăm sóc cơ thể – “ngôi nhà” thật sự duy nhất của họ.

Mỗi người trong chúng ta là một viên ngọc quý, và viên ngọc nào cũng phải được đánh bóng mới có thể tỏa sáng rực rỡ. Nỗ lực vì cái đẹp và sức khỏe cũng quan trọng như việc tạo ra một tác phẩm nghệ thuật. Chúng ta không cần giấy hay bút lông để thể hiện bản thân, mà chỉ cần cơ thể và tâm hồn là đủ. Tuổi tác là bài kiểm tra quan trọng nhất với vẻ đẹp nội tại của mỗi người. Vẻ đẹp nội tại luôn phát triển và tự biểu hiện ra ngoài nhiều hơn theo thời gian. Những con người có vẻ đẹp thuần túy luôn mang lại cho người nhìn sự dễ chịu, bất kể ở độ tuổi nào. Phong cách sẽ đi cùng cảm nhận và thẩm mỹ của mỗi người. Phong cách không chỉ giới hạn ở quần áo hay hình thể. Nó là dấu hiệu bên ngoài của trí tuệ bên trong. Phong cách là một sự lựa chọn, một khái niệm tự thân về hình mẫu mà chúng ta muốn trở thành và cách để làm được điều đó.

## ĐỪNG TRỞ THÀNH NẠN NHÂN CỦA CHÍNH CƠ THỂ

*Một phụ nữ nên sơn móng chân cho đến khi 90 tuổi.*

– Anaïs Nin **11**

Nếu bạn không thể chăm sóc cơ thể mình đang hoang, bạn sẽ trở thành nạn nhân của những nhược điểm mà cơ thể mắc phải. Cơ thể chính là “nhà” của chúng ta. Đừng bao giờ bỏ bê nó trong khi mãi chăm sóc người khác. Sự cho đi diễn ra một cách tự nhiên, với tình yêu – chỉ khi nào chúng ta đủ khả năng để cho đi. Bạn hãy hứa là sẽ yêu thương và chăm sóc cho cơ thể mình, đó là món nợ với chính bản thân, gia đình và tất cả những người liên quan đến cuộc sống của bạn. Không ai muốn nhìn thấy một ngôi nhà hoang phế. Và tương tự, không ai muốn thấy một cơ thể bị bỏ bê.

Chúng ta có nghĩa vụ duy trì vẻ ngoài sạch sẽ, gọn gàng. Bạn không cần phải “đẹp từ lúc mới sinh”, mà tất cả chúng ta đều có thể làm cho mình hấp dẫn bằng cách áp dụng một vài nguyên tắc đơn giản, trau dồi sự tự nhận thức và đưa ra những lựa chọn sáng suốt để không làm hại cơ thể mình.

Như nhân vật Ophelia trong kịch của Shakespeare đã nói: “Chúng ta đều biết mình là ai nhưng không biết mình sẽ trở thành cái gì vào ngày mai.” Khát khao được thỏa mãn với vẻ bề ngoài của bản thân không hề nông cạn, mà đó chính là sự tôn trọng. Cái đẹp không phải lúc nào cũng là của trời cho. Cái đẹp là một khuôn khổ mà nhân loại đã theo đuổi kể từ buổi bình minh của lịch sử. Vẻ đẹp thể chất phụ thuộc phần lớn vào sức khỏe và sự tự tin. Bằng cách trau dồi năng lượng và sức sống nội tại, chúng ta sẽ trở nên chủ động hơn, cư xử tốt hơn với những người xung quanh và cảm thấy tôn trọng bản thân hơn.

## KHÁNG ĐỊNH SỰ HIỆN DIỆN

*Bà tôi giữ nhiều nét nữ tính còn hơn cả mẹ tôi. Mặc dù những chiếc áo khoác của bà – vẫn là những chiếc áo may theo kiểu truyền thống – đã bạc màu, nhưng bà vẫn cẩn thận chăm sóc mái tóc dài, đen và dày, được bà búi gọn lại sau gáy, và luôn cài một bông hoa ở đó... Bà không bao giờ dùng đến dũa gội mua ở ngoài cửa hàng, mà đun trái bồ kết và dùng nước bồ kết để gội đầu... Bà còn thêm vào đó một chút nước hoa mộc do bà tự làm... Bà sẽ tô nhẹ lên chân mày bằng bút chì than và dặm chút phấn ở trên mũi... Mọi người đều chú ý đến bà. Bà bước đi với vẻ tự hào, dáng người thẳng pha một chút e thẹn.*

### **– Jung Chang, Wild Swans: Three Daughters of China**

(tạm dịch: Thiên nga hoang dã: Ba người con gái đến từ Trung Hoa)

Một người luôn hiện diện là người gây được ấn tượng mạnh. Họ không cần hình dáng hoàn hảo để trở nên xinh đẹp. Bản chất của sự hiện diện là đi đầu mà chúng ta gọi là “hấp dẫn”.

Hãy thử đưa những suy nghĩ của bạn đi xa khỏi những đi đầu tầm thường của cuộc sống hằng ngày. Bạn có thể cảm nhận sự tươi mới mỗi ngày, trong những lựa chọn của mình. Việc trau chuốt thái độ và những hành động phản ánh tính cách của bạn là cách tốt nhất để mỗi người tự tạo nên

dấu ấn, bất kể đó là việc thấp nhang, cắm một lọ hoa, pha trà hay nấu ăn. Bạn hãy tìm ra cách riêng để cảm thấy thoải mái từ làn da cho đến tâm hồn.

Hãy khẳng định sự hiện diện của bạn qua cách cư xử.

Hãy tìm một tư thế ngồi thích hợp, phẩm giá và sự tự tôn của bạn sẽ tăng lên. Trong ngôn ngữ của người Navajo, những người bước đi với tư thế trang nghiêm và tự tin được gọi là “người mang vẻ đẹp”.

## HƯỚNG ĐẾN SỰ LINH HOẠT

Linh hoạt là không cứng nhắc, là phẩm chất giúp một người có thể bộc lộ cái tôi bên trong của mình. Nhưng sự linh hoạt chỉ có thể đạt được khi chúng ta tự hoàn thành những ước nguyện của bản thân, tự tin và cư xử tự nhiên bằng sự nhạy bén, biết cách vượt qua mọi hoàn cảnh, giữ được sự cân bằng và bình tĩnh chờ đợi những gì sẽ đến. Những hành động và thái độ vô thức, “tự động” diễn ra giúp tâm trí chúng ta được giải phóng để tập trung vào lối sống đơn giản, không cần phải nghĩ đâu là cách làm tốt nhất cho một việc nào đó, hay nghĩ về các lựa chọn. Nếu bạn không chắc về việc mình phải làm như thế nào, hãy dành thời gian để nghiên cứu các câu hỏi trước khi bắt đầu. Nhưng một khi đã học được cách giải quyết, hành động của bạn ở những lần sau sẽ được “tự động hóa”. Nguyên tắc tương tự cũng được áp dụng trong nghệ thuật, ngôn ngữ và công việc nhà.

Khi một người cảm thấy thoải mái từ bên trong, họ cũng sẽ thoải mái dù phải đi đến bất cứ nơi đâu.

## NGHĨ VỀ BIỂU HIỆN VÀ NÉT MẶT

Sắc mặt của chúng ta vừa có thể mang lại lợi thế lớn nhất, lại vừa có thể khiến chúng ta suy sụp hoàn toàn. Vẻ đẹp là sự kết hợp giữa di truyền, chế độ ăn uống và tinh thần lạc quan. Việc để ý đến biểu cảm trên khuôn mặt cực kỳ quan trọng. Biểu hiện căng thẳng sẽ tiết lộ những áp lực mà bạn đang phải chịu bên trong và góp phần vào việc duy trì những áp lực đó. Hãy giải phóng sự căng thẳng trên khuôn mặt bạn, và áp lực cũng sẽ biến mất. Hãy mỉm cười với thế giới – bạn sẽ khiến bản thân hạnh phúc và thế giới cũng sẽ mỉm cười với bạn.

## HOÀN HẢO TRONG TỪNG HÀNH ĐỘNG

*Chúng ta là những gì mà chúng ta thường xuyên làm. Vì vậy, sự hoàn hảo là thói quen chứ không phải hành động.*

– Aristotle

Chúng ta thể hiện bản thân với người khác qua hành động. Bạn nên tìm kiếm những cử chỉ và thái độ phù hợp với mình nhất. Hãy tìm một điểm tựa và nghỉ ngơi với một phong thái cao đẹp. Một tư thế nghiêm chỉnh khi ngồi là sự khẳng định của tự do và hài hòa nội tại. Khi cơ thể đã làm chủ được hình dạng của chính nó, tâm hồn cũng được tự do để đạt được nhiều điều hơn. Ví dụ, bạn hãy rèn luyện tư thế ngồi lý tưởng và mọi phần cơ thể sẽ ở đúng chỗ của chúng, để chúng ta được tự do tập trung vào những thứ khác.

Cơ thể không nên được xem là một “khối”, mà là sự hợp nhất của những cử chỉ, tư thế và thái độ mang tính biểu hiện. Không chỉ là vẻ đẹp “khách thể”, mà biểu hiện trên mặt của một người và cử chỉ của họ chính là điều khiến người đó trở nên dễ chịu và ưa nhìn.

Cách chúng ta thể hiện bản thân, nụ cười, nét mặt, ánh nhìn là những món quà quý giá. Tất cả đều có thể cải thiện hoặc đi xuống để đạt được sự hài hòa lớn hơn. Mọi người đều nên tìm kiếm cử chỉ tự nhiên, phù hợp nhất cho bản thân, cách hài hòa nhất để sử dụng cơ thể của mình.

Cái đẹp nằm ở tính chất và màu sắc của làn da, trong những cơ bắp được rèn luyện, chắc chắn, trong dáng hình mảnh mai, trong cử chỉ thanh lịch, chuyển động linh hoạt và tư thế thanh cao.

Cuộc sống hằng ngày của chúng ta là một mạng lưới gồm những hành động đơn giản, lặp đi lặp lại. Ở Nhật Bản, người ta luyện tập những hành động này ngay từ khi còn rất nhỏ: từ ngồi xuống, đứng lên, lau chùi, dùng đũa, dọn giường, vắt khăn, cho đến gấp một bộ kimono.

Tất cả chúng ta đều cần học cách đi đứng, nâng vật nặng và biểu hiện bản thân tốt hơn qua lời ăn tiếng nói: nói năng chính xác hơn, trôi chảy hơn. Các huấn luyện viên giọng nói có thể hướng dẫn người khác cách để tiết chế cao độ, tăng thêm độ quyến rũ, thậm chí là không thể cưỡng lại!

Mọi thứ đều có thể rèn luyện và đi xuống. Những nhà thẩm mỹ học và nghệ sĩ thể hiện thái độ qua cử chỉ và hành động. Việc rèn luyện cơ thể

theo cách này sẽ giúp chúng ta tiến bộ trong việc đi đầu chính và giữ gìn những năng lực của bản thân.

Khi một hành động được lặp lại, nó sẽ bắt đầu cắm rễ bên trong chúng ta. Cuối cùng, nó sẽ trở thành biểu hiện bên ngoài của thực tại bên trong, dù đó là biểu hiện tốt hay xấu. Nói ngắn gọn, nó sẽ trở thành thói quen. Một khi chúng ta đã đạt được mục tiêu của mình, chúng ta có thể ngừng rèn luyện, cũng giống như khi lấy được bằng lái xe. Những cử chỉ kỳ lạ, thiếu hấp dẫn có thể khiến người khác cảm nhận sai về bạn. Đây là một điếu đáng xấu hổ, trong khi những bài tập đơn giản có thể giúp bạn loại bỏ chúng. Các bài tập lặp đi lặp lại có thể nhàm chán và đòi hỏi sự nhẫn nại, nhưng chúng sẽ mang đến kết quả khiến bạn bất ngờ.

---

## Giải Phóng Cơ Thể: Giác Ngủ Và Những Liệu Pháp Khác

---

### TÂM QUAN TRỌNG CỦA VIỆC CHĂM SÓC CƠ THỂ

*Những người được chăm sóc tốt là những người đẹp thật sự. Họ mặc gì, đi với ai, đeo trang sức nào, mua quần áo tốn bao nhiêu hay trang điểm đẹp ra sao không quan trọng. Nếu họ không sạch sẽ, họ sẽ không bao giờ đẹp.*

– Andy Warhol

Cái đẹp bắt đầu từ những thứ cơ bản: làn da căng mịn, mái tóc óng mượt, cơ bắp chắc chắn và tính cách mạnh mẽ. Để có sức khỏe tốt, hãy ăn uống đúng mực, tập luyện thường xuyên và ngủ đủ giấc. Hãy kết hợp một chế độ ăn uống lành mạnh với việc tắm rửa và rèn luyện sức khỏe, bạn sẽ cảm thấy vô cùng khỏe mạnh.

Nếu bạn áp dụng một vài công thức đơn giản và nguyên tắc cơ bản phù hợp, mọi thứ sẽ thật sự thay đổi. Công thức càng cũ thì càng hiệu quả (hoặc nó sẽ bị người ta lãng quên)!

### THANH TÂY, LÀM SẠCH, NUÔI DƯỠNG VÀ LÀM ĐẸP CHO CƠ THỂ

*Một trong những thứ sang trọng nhất là tốc độ, và tất cả những thứ làm lợi cho tốc độ, từ những chú ngựa tốt nhất, cỗ xe tốt nhất, hành lý nhẹ nhất, quần áo và trang sức phù hợp nhất với thời tiết. Nhưng tài sản lớn nhất của tôi chính là sức khỏe hoàn hảo.*

– Marguerite Yourcenar, Memoirs of Hadrian

Không ai có thể cảm thấy tự do nếu họ thấy khó chịu với chính làn da của mình, hoặc nếu cơ thể của họ không được chăm sóc và chải chuốt cho đàng hoàng.

Sự chải chuốt kỹ càng giúp cho chúng ta không còn bị ám ảnh với những khiếm khuyết của bản thân. Chúng ta có thể quên đi nỗi lo lắng về ngoại hình và trở nên tự nhiên, nồng nhiệt, vui tươi. Những phụ nữ tự tin



về sự hiện diện của mình luôn là những phụ nữ biết chải chuốt. Lớp sơn móng tay bong tróc, quần áo quá chật hoặc quá rộng, làn da ẩm nhờn, hơi thở có mùi khó chịu, hàm răng vàng khè, đôi mắt lộ rõ sự thiếu ngủ hay một mái tóc đã lâu không gội có thể làm cho một ngày, một chuyến đi hay một cuộc hẹn của bạn trở thành thảm họa.

Một người có ngoại hình được chăm sóc tốt sẽ tỏa ra năng lượng tích cực. Đừng thụ động! Bạn có thể thay đổi và trở thành người có sức lan tỏa hơn. Mọi thời gian bạn dành cho bản thân (làm sạch da, mát-xa hay cắt tỉa móng tay) sẽ giúp bạn hiểu rõ cơ thể cũng như nhu cầu chăm sóc cơ thể của mình hơn.

## TRƯỚC KHI CHĂM SÓC SẮC ĐẸP

Hãy dọn sạch phòng tắm và đầu tóc của bạn. Bằng sự chân thành và rèn luyện thường xuyên, những nghi thức và nguyên tắc chăm sóc sắc đẹp thiết yếu sẽ trở thành tự nhiên.

Khi chăm sóc cơ thể, chúng ta cũng chăm sóc chính tâm hồn và tinh thần của mình, đồng thời sẽ có khả năng chăm sóc tốt hơn cho những người khác. Chúng ta muốn đi đâu gì xảy ra thì trước hết nó phải ở trong đầu chúng ta đã. Hãy suy nghĩ tích cực, mở rộng kiến thức, mỉm cười và tự tin.

Hãy trang bị một tấm gương dài, một cái cân đáng tin cậy và một cuốn sổ nhỏ ghi lại lịch sử cân nặng của bạn, các nhãn hiệu sản phẩm chăm sóc sắc đẹp ưa thích và một vài công thức làm đẹp (không cần quá nhiều, vì bạn sẽ chẳng bao giờ dùng hết tất cả). Hãy ghi chú mọi vấn đề sức khỏe mà bạn cần giải quyết, và ngày khám bệnh định kỳ. Hãy quản lý sức khỏe và sắc đẹp của mình chặt chẽ như quản lý tiền bạc.

Hãy phân biệt giữa các liệu pháp cần có sự giúp đỡ của chuyên gia (cắt tóc, làm trắng răng, làm mờ vết thâm...) và những liệu pháp bạn có thể tự mình thực hiện (cắt tỉa móng tay và móng chân, ủ tóc và đắp mặt nạ, mát-xa...).

Hãy suy nghĩ một cách đơn giản và thông thái. Nhiều người đổ hết cả gia tài cho các sản phẩm giảm cân nhưng lại quên rằng họ không nên ăn quá nhiều đồ ngọt. Chúng ta cần tạo ra sự trật tự và cân bằng trong tâm

hồn và cuộc sống của mình, bắt đầu từ việc kiểm tra kỹ lưỡng các yếu tố tâm lý, cảm xúc hay sức khỏe ảnh hưởng đến hành vi của chúng ta.

Hãy biến nhà tắm thành một thẩm mỹ viện thu nhỏ của riêng bạn. Hãy giữ cho nó thật sạch sẽ và gọn gàng – đó là một liệu pháp cho các giác quan, với mọi thứ đều nằm trong tầm với. Hãy kiểm tra bên trong hộp trang điểm và chỉ giữ lại một vài sản phẩm với chất lượng tốt nhất. Điêu này sẽ mang lại sự tự tin, hài lòng và thỏa mãn.

## CÁCH CHĂM SÓC SẮC ĐẸP CHO NGƯỜI TỐI GIẢN

---

### Làn Da, Mái Tóc Và Móng

---

#### CHĂM SÓC LÀN DA

Đối với làn da của bạn, ít hơn cũng là nhiều hơn. Hầu hết các sản phẩm chăm sóc da thương mại hiện có không mang lại bất kỳ lợi ích nào.

Điều quan trọng nhất, là tránh các loại thức ăn không lành mạnh. Hãy chọn những thực phẩm đáp ứng các yêu cầu về sức khỏe và sắc đẹp, chứ không phải đáp ứng cơn thèm. Người Trung Quốc coi thức ăn chính là thuốc.

Hãy nhớ, các sản phẩm làm đẹp chất lượng kém cũng nhan nhản và có hại như thức ăn không lành mạnh vậy.

Để làm sạch làn da, hãy sử dụng một loại xà bông dịu nhẹ, chất lượng tốt làm từ glycerine hoặc mật ong. Hãy tắm bằng loại xà bông này mỗi tối để làm sạch và/hoặc tẩy trang. Bụi và các loại chất bẩn khác sẽ bị lớp bã nhờn có tác dụng bảo vệ da tiết ra giữ lại (đó là lý do tại sao sắc mặt của nhiều người bị xám nhợt ở thời điểm cuối ngày), vì thế, hoạt động làm sạch cần thận rất quan trọng. Da của bạn cũng cần thở. Nước đá lạnh là thứ tốt nhất cho bạn vào mỗi buổi sáng, khi xà bông không thật sự cần thiết. Phụ nữ Nhật Bản dùng tay vỗ lên mặt khoảng 150 lần mỗi sáng để thúc đẩy quá trình lưu thông máu và giữ gìn nước da của mình.

Tiếp theo, hãy nuôi dưỡng làn da theo điều kiện môi trường. Nếu thời tiết ẩm ướt, bạn sẽ gần như chẳng cần đến kem dưỡng ẩm. Hãy sử dụng miếng thấm làm bằng bông vải thấm nước trà lạnh xoa lên mặt, các chất dầu tự nhiên sẽ bảo vệ da bạn mà không bịt kín các lỗ chân lông. Nếu bạn cảm thấy da mình quá căng hoặc quá khô, hãy xoa vài giọt dầu trên tay để

làm ấm (giúp dầu thấm vào da tốt hơn) rồi xoa lên mặt. Và có một nguyên tắc là thực phẩm nào tốt cho sức khỏe của bạn thì cũng tốt cho da: dầu olive, trái bơ, hạt mè, hạnh nhân...

Hãy dành chút thời gian để mát-xa mặt khi xoa tinh dầu lên mặt. Hãy dành thời gian để nghiên cứu, tìm hiểu và luyện tập nghi thức này hằng ngày. Khuôn mặt của chúng ta có trên ba trăm cơ nhỏ. Khi được mát-xa đúng cách, chúng sẽ giúp chúng ta giữ gìn nét mặt và màu da. Về ngoài của làn da phụ thuộc vào khả năng đàn hồi của da. Đừng làm da mặt bị co giãn quá mức khi lau chùi quá mạnh hoặc bằng những thói quen xấu (như tựa cằm vào tay, hay tựa gò má vào nắm tay).

Hãy ý thức về những hoạt động hằng ngày của mình. Điều này rất quan trọng vì những nghi thức làm đẹp hiệu quả phụ thuộc rất lớn vào tư duy của bạn. Việc yêu thương làn da của bản thân khi bạn chăm sóc cho nó cũng giống như nói chuyện với cái cây khi bạn tưới nước. Kết quả sẽ tốt đẹp hơn nhiều. Làn da và mái tóc của chúng ta phản ánh sức khỏe của các cơ quan bên trong như một tổng thể, phản ánh môi trường, và trên hết, phản ánh suy nghĩ của mỗi người.

Một mẹo nhỏ cuối cùng: Mặt trời là kẻ thù số một khiến làn da bị lão hóa. Hãy bảo vệ bản thân bằng nón và kính mát để da không bị nhăn.

## ĐỪNG PHÍ TIỀN VÀO NHỮNG SẢN PHẨM CHĂM SÓC DA CÓ HẠI

Có hai hình thức khóa thân: một là không mặc quần áo, và hai là không dùng sản phẩm hóa học trên da. Hãy cho làn da của bạn được hít thở không khí trong lành. Hãy mặc những bộ quần áo nhẹ nhàng mỗi khi có thể. Hãy tái tạo nguồn năng lượng cho cơ thể mỗi ngày.

Làn da của bạn cần được làm sạch và nuôi dưỡng, nhưng xà bông, dầu dưỡng da hay kem dưỡng da đắt tiền không cần thiết. Hãy cưỡng lại sự cám dỗ từ ngành công nghiệp sắc đẹp, nói không với các sản phẩm làm đẹp công nghiệp, dầu dưỡng da hay các thói quen phức tạp. Giống như hệ tiêu hóa, bất cứ thứ gì bạn sử dụng trên làn da sẽ được hấp thụ và đi vào máu. Một số loại mỹ phẩm có thể làm ô nhiễm hay đầu độc cơ thể của bạn.

Những liệu pháp tốt nhất cho làn da là ăn uống lành mạnh, ngủ đủ giấc, uống nước nhiều và... sống hạnh phúc. Mọi thứ khác chỉ là phụ. Mỹ

phẩm và liệu pháp chăm sóc da thì không cần thiết. Việc chăm sóc da chỉ nên thu gọn lại thành những hoạt động như làm sạch da thật kỹ, cung cấp dinh dưỡng tốt và bảo vệ tối đa. Đơn giản hóa thói quen làm đẹp có thể rất khó. Chúng ta phần nào bị báo chí và quảng cáo thao túng, tin rằng mỹ phẩm càng đắt tiền thì càng công hiệu. Nhưng hãy hỏi những phụ nữ có bề ngoài xinh đẹp và khỏe mạnh về những sản phẩm họ đang dùng, câu trả lời sẽ là: “Ôi, hầu như tôi không dùng gì cả.”

## KHUÔN MẶT TRẺ TRUNG

Đôi mắt lờ đờ, thâm quầng là dấu hiệu của mệt mỏi và thường có mối liên hệ với vấn đề về chức năng gan kém. Các triệu chứng này sẽ nhanh chóng biến mất nếu bạn áp dụng một chế độ ăn uống đơn giản, lành mạnh hơn, trong đó tránh sử dụng gia vị, thịt đỏ, muối, đường và chất béo bão hòa. Tôi cũng thích dùng giấm để hỗ trợ làm sạch da bằng cách: uống hỗn hợp gồm 50ml giấm táo pha với 150ml nước mỗi ngày trong một tháng. Nếu bạn làm theo cách trên và áp dụng chế độ ăn uống lành mạnh hơn, chủ yếu là thực phẩm tự nhiên, trái cây và rau củ, bạn sẽ nhận thấy kết quả mà phương pháp này mang lại thật kỳ diệu.

Hãy mát-xa mặt bằng tinh dầu, tập trung vào khu vực quầng mắt để tăng cường sự lưu thông máu (ba lần theo chiều kim đồng hồ, bắt đầu từ đuôi mắt, sau đó ba lần theo chiều ngược lại) nhưng hãy làm thật nhẹ nhàng và không kéo giãn làn da. Sau đó, hãy tranh thủ “tập thể dục” cho mắt: há miệng khi nhìn lên, sau đó xoay tròn mắt. Hãy thường xuyên nhìn mình trong gương. Đừng ngại đối diện với hình ảnh của chính mình. Đây là cách để bạn đạt được kết quả.

Hãy lặp lại những nghi thức nhất định như trên trong thời gian dài, để chúng trở thành thói quen. Bạn không thể có sức khỏe tốt và sắc đẹp nếu không có những thói quen tốt.

## MỘT VÀI CÔNG THỨC CHĂM SÓC SẮC ĐẸP “NHÀ LÀM”

### Tẩy Da Chết

*Phương pháp 1:* Dùng máy xay cà phê để xay nhuyễn đậu đỏ thành bột hơi thô, trộn với một thìa cà phê nước trong lòng bàn tay rồi thoa đều lên

da theo hình vòng tròn nhỏ. Sau đó xả sạch bằng nước.

*Phương pháp 2:* Dùng mặt trong của vỏ đu đủ hoặc vỏ xoài chà lên mặt trong hai đến ba phút. Trái cây có chứa các enzyme hoạt động mạnh, giúp hòa tan các chất bẩn trong bã nhờn của da (và cả chất béo trong cơ thể). Các nhà sản xuất mỹ phẩm cũng đưa thành phần trái cây vào sản phẩm của họ, nhưng với số lượng rất ít. Chà xong thì rửa sạch bằng nước.

## Làm Sạch Kỹ

Đun sôi hai lít nước, nhỏ vào hai đến ba giọt tinh dầu (oải hương, chanh...) để xông hơi khuôn mặt cho lỗ chân lông nở ra. Tiếp đến, đắp lên mặt một loại mặt nạ “nhà làm” theo công thức sau: một hoặc hai thìa cà phê bột mì trộn với sữa chua, chanh, rượu trắng và nước củ ép, mỗi loại có lượng bằng nhau. Hầu hết thực phẩm tươi trong tủ lạnh của bạn đều có tác dụng dưỡng da. Hãy thử nghiệm và tự chứng kiến kết quả.

## Thức Ăn, Nước Và Giấc Ngủ

Hãy cố gắng chỉ ăn thực phẩm tươi, tự nhiên.

Hãy uống nước khoáng – những khoáng chất trong đó rất cần thiết. Nước chính là sản phẩm làm đẹp tốt nhất.

Hãy lên giường trước nửa đêm và đảm bảo là bạn được ngủ từ sáu đến tám giờ mỗi đêm. Ngủ quá nhiều hay quá ít đều có tác hại với sức khỏe của bạn.

Bạn nên đưa các sản phẩm làm từ đậu nành vào thực đơn của mình, chúng sẽ giúp bạn có vẻ ngoài và cảm giác trẻ trung hơn.

Hãy học cách nhận biết và chọn các thực phẩm có dược tính: các loại hạt, trái cây và thảo mộc tươi.

Các nếp nhăn không làm bạn trông già đi, nhưng nét mặt phờ phạc, tái nhợt và sự lưu thông máu kém sẽ khiến quá trình lão hóa diễn ra rất nhanh.

Một bí quyết khác, đó chính là giấm. Khi pha chung với một chút nước, giấm sẽ giúp bạn hòa tan chất xà phòng còn lưu lại trên da và tóc. Những gì bạn cần có trong nhà tắm chỉ là một chai giấm táo, một cục xà bông dịu nhẹ, một chai tinh dầu chất lượng tốt, dầu gội và dầu xả.

## Kem Nền

Người ta nói, khi người phụ nữ tìm ra loại kem nền hoàn hảo cho mình, cô ta có thể chinh phục cả thế giới.

Hãy mua một loại kem nền chất lượng hàng đầu và phải chắc chắn là sự hiện diện của nó trên làn da của bạn hoàn toàn mang lại vẻ tự nhiên. Hãy xoa chỉ một chút lên vùng chữ T và dưới mắt bằng đầu ngón tay, chứ đừng dùng cả bàn tay chà lên mặt. Nếu bạn xoa một lớp kem dày, khuôn mặt bạn sẽ trông không còn tự nhiên nữa. Hãy nhớ, bất kỳ việc sử dụng quá mức các sản phẩm làm đẹp trên da nào cũng sẽ khiến các lỗ chân lông bị bịt kín. Trong trường hợp này, như mọi trường hợp khác, ít hơn là nhiều hơn.

## Cho Da Khô

Hãy ăn một nửa quả bơ hằng ngày, và nghiền một phần ruột quả bơ tương đương với một thìa cà phê. Dùng phần bơ nghiền đó đắp lên mặt (tôi cam đoan là kết quả sẽ rất kỳ diệu). Hãy cho một ly rượu sake và ba giọt tinh dầu vào nước tắm. Rửa mặt bằng nước trước khi dùng xà bông để tắm. Đối với da thường, một giọt tinh dầu là đủ để dưỡng ẩm. Đối với da hỗn hợp và da nhờn, liệu pháp tốt nhất là... không làm gì cả. Hãy xác định vùng da nhờn trước, sau đó chỉ dùng xà bông trên những khu vực này, nhưng trước đó phải làm khô bằng khăn tắm thật mềm.

Nước ấm (hoặc nước đá lạnh vào mùa hè) là tất cả những gì bạn cần vào buổi sáng. Hãy tránh ăn thực phẩm làm từ bột mì và sữa (trừ sữa chua).

## LOẠI DẦU ĐẶC BIỆT CỦA RIÊNG BẠN

Hãy tìm một loại dầu duy nhất, chất lượng tốt nhất cho khuôn mặt, mái tóc, cơ thể và móng của bạn. Trong thành phần của các loại kem được sản xuất hiện nay thiếu thành phần glycerine, nên chúng thường bịt kín các lỗ chân lông và không cho da của bạn được “thở” (mặc dù có thể sử dụng xà bông glycerine cũng được trong trường hợp da đã được rửa sạch). Đừng chất đống sản phẩm vào hộp trang điểm hay nhà tắm của bạn. Hãy tạo ra không gian để chăm sóc cơ thể và làm cho nó đẹp nhất có thể. Nhà tắm của bạn phải là nơi thuần khiết và sạch sẽ như chính những liệu pháp làm đẹp mà bạn đang áp dụng.

Cơ thể của chúng ta cần một giọt dầu, cả bên trong lẫn bên ngoài.

## Bên Trong...

Hãy bổ sung vào thức ăn hằng ngày của bạn một muỗng dầu olive chất lượng tốt, được chế biến bằng cách ép lạnh <sup>12</sup>. Đây là một việc làm cần thiết để có sức khỏe tốt, giúp cơ thể trở nên dẻo dai và bảo vệ thành ruột.

## ... Và Bên Ngoài

Hệ xương của chúng ta sẽ trở nên dễ tổn thương hơn theo thời gian, đúng thế, nhưng nếu bạn xoa dầu lên cơ thể, lượng dầu này sẽ nhanh chóng được hấp thu và người ta tin rằng, lượng dầu này sẽ thấm vào trong xương, giúp bảo vệ xương khỏi những vết rạn thường xuất hiện ở người già. Việc mát-xa bằng dầu, vốn đã xuất hiện từ thời cổ đại, không chỉ đơn thuần là một thú vui hay một hình thức thư giãn xa xỉ, mà cũng là một liệu pháp phòng bệnh quan trọng.

Đặc biệt, dầu bơ cực kỳ tốt cho cơ thể và khuôn mặt. Dầu bơ ngăn chặn sự hình thành các nếp nhăn quanh mắt và giúp cho làn da giữ được tính đàn hồi và dẻo dai. Dầu bơ còn giúp bạn ngừa mụn đầu đen, giàu vitamin B và vitamin E. Bạn cũng có thể sử dụng dầu bơ để ủ tóc, dầu bơ sẽ thấm vào bên trong lớp bã nhờn bảo vệ bao quanh cọng tóc, giúp kháng hóa chất trong các loại dầu gội công nghiệp tốt hơn.

Một hoặc hai lần mỗi tháng, hãy cọ rửa toàn thân bằng một loại dầu thơm trước khi tắm nước nóng. Điều ngạc nhiên là loại dầu này (không nhiều hơn một thìa canh) không nổi trên mặt nước mà có thể dễ dàng hấp thụ qua các lỗ chân lông giãn nở trên da (một phản ứng khi tắm nước nóng). Bạn có thể bật nhạc cổ điển và đốt một cây nến thơm để thư giãn ở mức cao nhất. Sau khi tắm, da của bạn sẽ mềm mại và mịn màng như da em bé.

Dầu cũng là loại chất tẩy trang hoàn hảo. Ngay cả những lớp mascara cứng đầu nhất cũng sẽ biến mất. Chỉ cần cho một chút dầu vào lòng bàn tay, sau đó mát-xa khuôn mặt thật kỹ, tập trung vào những vùng trang điểm đậm nhất. Sau đó, làm ướt tay, mát-xa mặt một lần nữa và cuối cùng, rửa mặt bằng vòi nước (ấm hoặc lạnh đều được, có thể sử dụng xà bông dịu nhẹ nếu bạn thích). Cuối cùng, hãy làm khô mặt, da của bạn sẽ mềm mại và



sạch sẽ, lỗ chân lông thoáng khí mà không cần chút kem dưỡng ẩm hay dầu dưỡng ẩm nào. Một liệu pháp làm đẹp hoàn hảo, tối giản!

Các loại dầu khác nhau có thuộc tính khác nhau, vì vậy, hãy tìm loại phù hợp với bạn nhất. Dầu bơ là một trong những loại giàu dưỡng chất nhất. Hãy trộn với một vài giọt tinh dầu hoa, để tạo hương thơm ngọt ngào trên da. Bạn cũng nên thử dầu hạnh nhân, thường được dùng trên da em bé. Tuy nhiên, có một số loại dầu, chẳng hạn như dầu olive hay dầu mè, có mùi rất nồng và gây khó chịu khi sử dụng hơn.

## TÓC

Sức khỏe của mái tóc phụ thuộc rất lớn vào chế độ ăn uống của bạn. Rong biển và mè là những loại thảo dược dành cho tóc.

Đừng gội đầu quá thường xuyên, trừ những lúc thời tiết nóng ẩm. Hãy sử dụng càng ít dầu gội càng tốt. Bạn nên pha dầu gội vào nước trong một cái tô nhỏ, rồi khuấy lên một chút để tạo bọt trước khi bôi lên tóc. Đây là cách tốt nhất để đảm bảo rằng dầu gội không dính ở trên tóc dù bạn đã xả nước, đi đầu vẫn thường xảy ra. Cuối cùng, hãy xả lại với nước sạch và một chút giấm táo. Bạn cũng cần học cách mát-xa da đầu khi gội đầu, tập trung vào những điểm có nhiều mạch máu. Chúng ta thường quên đi vấn đề sức khỏe của da đầu bất chấp một thực tế là trong những thời điểm căng thẳng, nó có thể ngăn cản quá trình mọc của tóc. Hãy “giải phóng” da đầu bằng cách mát-xa mạnh bằng cả mười ngón tay. Sau đó, bạn có thể làm bóng tự nhiên mái tóc khô ráo và sạch sẽ của mình bằng cách xoa lên đó một vài giọt dầu “đặc biệt”.

Hãy chải tóc trong với tư thế đầu cúi xuống (tư thế này thích hợp nhất cho sự lưu thông máu trên da đầu), nhưng hãy chải thật nhẹ nhàng và không bao giờ chải khi tóc của bạn bị ướt. Hãy chọn một chiếc lược gỗ với răng lược to. Mặc dù có mái tóc dài và dày, phụ nữ Nhật Bản không bao giờ dùng bàn chải tóc trước khi quốc gia này Tây hóa.

Hãy thường xuyên đến tiệm làm tóc. “Ngày tóc xấu” cũng chính là “ngày không vui”.

Khi đến tiệm làm tóc, đừng bao giờ đưa ra yêu cầu mơ hồ. Hãy nói chính xác đi đâu bạn muốn là gì. Hãy học cách yêu thương mái tóc của bản thân và tôn trọng kết cấu tự nhiên của nó. Khi được chăm chút đúng cách,

mái tóc tự nhiên trông sẽ hoàn toàn khác những mái tóc được uốn, nhuộm màu nhân tạo hay cắt tỉa theo kiểu cách phức tạp.

Hãy nhờ thợ làm tóc chỉ cho bạn cách để tự làm tóc theo chuẩn của tiệm: từ cách để cầ m máy sấy tóc cho đến cách kẹp tóc, những việc phải làm từ khi bắt đầu cho đến lúc kết thúc. Bạn cũng có thể hẹn với thợ làm tóc một buổi để họ chỉ cho bạn cách để chỉnh búi tóc hay cách vấn tóc cho đẹp. Nếu họ từ chối, hãy tìm một thợ làm tóc biết chi ều khách hơn! Phong cách của mái tóc ảnh hưởng đến cách nhìn của người khác với khuôn mặt và hình thể của bạn. Mỗi người đều phải có ít nhất một phong cách tóc làm nổi bật lên những đường nét cơ thể của họ.

Sau cùng, nếu bạn thấy mái tóc của mình đã phù hợp, hãy để cho tóc phát triển và buộc lại thành búi ở sau đầu. Một búi tóc đẹp đi kèm hoa tai kim cương hoặc ngọc trai, cùng với son môi sáng màu sẽ giúp cho mọi phụ nữ, ở bất kỳ lứa tuổi nào, trông thanh lịch và nổi bật hơn. Dù bạn có tóc xám hay tóc bạc, vẫn nên hạn chế việc nhuộm tóc. Không có gì xấu hổ khi bạn mang đặc điểm ngoại hình của một lứa tuổi nào đó.

## Ủ TÓC BẰNG DẦU OLIVE HOẶC DẦU BƠ

Một lần nữa, đừng làm phòng tắm của bạn trở nên lộn xộn và lãng phí tiền bạc cho những sản phẩm chăm sóc tóc đắt tiền nhưng ít khi mang đến kết quả khiến bạn hài lòng.

Hãy hâm nóng nửa tách dầu olive hoặc dầu bơ, chỉ sử dụng đủ cho mái tóc của bạn và không được đun sôi.

Xoa dầu lên mái tóc đã lau khô bằng khăn tắm r ồi bao lại bằng một chiếc khăn ẩm, ẩm để dầu thấm. Khi khăn khô, tiếp tục ngâm khăn vào nước nóng và lặp lại quá trình này khoảng năm đến sáu lần. Sau đó, gội lại với dầu gội dịu nhẹ. Mái tóc của bạn sẽ trở nên sáng hơn và ít bị khô hơn. Như một liệu pháp bổ sung, hãy pha dầu với lòng đỏ trứng gà tươi và chút rượu rum, sau đó ngâm tóc trong vòng 20 phút. Hai đến ba muỗng sốt trứng gà tươi (mayonnaise) cũng có hiệu quả tương tự. Hãy sử dụng liệu pháp “nhà làm” (giúp phục h ồi tóc hư tổn cực tốt) này một lần mỗi tuần, những khi bạn có thời gian.

## MÓNG TAY, MÓNG CHÂN

Móng (móng tay và móng chân) có thể phá vỡ hình ảnh của bạn.

Móng được cắt tỉa sạch đẹp sẽ làm tinh thần bạn trở nên phấn chấn và cải thiện hình ảnh của bạn trong mắt người khác. Một vài buổi trò chuyện với một thợ làm móng chuyên nghiệp sẽ rất hữu ích, bạn có thể học được những hành động và phương pháp chính xác. Cũng như với thợ làm tóc, hãy hỏi càng nhiều câu hỏi càng tốt, nhờ đó bạn có thể tự thực hiện tại nhà. Hãy trở thành thợ làm móng cho chính bạn! Hãy đặt tất cả dụng cụ, khăn và một tô nước nóng trên một cái khay, mở một bộ phim hay và chuẩn bị một loại đồ uống ngon lành, tắt điện thoại và dành toàn bộ cơ thể và tâm hồn mình cho hai mươi viên ngọc quý ngay trên đầu ngón tay của bạn.

## Cách Thực Hiện

1. Hãy giũa móng tay. Bạn có thể chọn hình dạng, độ dài móng tay thích hợp để làm đẹp những ngón tay của mình và cứ làm theo lựa chọn đó. Với da thô ráp và bị chai, hãy chọn thanh giũa có chất lượng tốt dùng được cho mọi loại da khô.

2. Xoa dầu lên lớp biểu mô móng tay để làm mềm da, sau đó ngâm ngón tay vào tô nước nóng trong vòng 15 phút.

3. Đẩy nhẹ phần biểu mô với một thanh gỗ nhỏ được ngâm trong loại dầu “đặc biệt” của bạn. Loại bỏ mọi mẫu da chết với một cái kìm. Nếu bạn thường xuyên dùng bàn chải để chà móng tay, thì móng tay của bạn sẽ có ít da chết hơn. Một chiếc bàn chải móng tay tốt với lông cứng cực kỳ cần thiết.

4. Đánh bóng móng tay bằng sơn bóng.

5. Mát-xa và nâng niu mỗi móng tay với loại dầu “đặc biệt” của bạn. Tập trung vào phần gốc móng, nơi mà quá trình tái tạo móng tay diễn ra. Hai kẻ thù nguy hiểm nhất của móng tay là nước và chất tẩy sơn bóng, thứ làm cho móng tay khô và dễ nứt mẻ. Nhỏ một giọt dầu vào gốc của mỗi móng tay, một đến hai lần mỗi ngày, tốt nhất là trước khi bạn làm ướt chúng, sẽ mang lại sự bảo vệ chắc chắn, ngay cả khi tay bạn thường xuyên tiếp xúc với nước. Hãy đeo bao tay khi dọn dẹp, sơn nhà hoặc làm vườn.

6. Lau phần dầu thừa bằng khăn giấy (không dùng khăn bông hay len vì chúng sẽ để lại sợi), sau đó bôi một đến hai lớp sơn bóng. Khi được dùng đúng cách, sơn móng tay thật sự sẽ bảo vệ móng tay của bạn (ngược

lại với quan điểm phổ biến hiện nay) và có độ bền lên đến gần một tuần. Những chiếc móng tay hoàn hảo trên một bàn tay được chăm sóc kỹ càng chỉ cần màu sơn cơ bản nhẹ nhàng và trong suốt. Với móng chân, nhiều màu sắc xinh tươi và sáng sủa sẽ làm bạn hài lòng mỗi khi tháo giày ra.

---

## Không Còn Những Tạp Chất

---

Hãy trân quý cơ thể, ngắm nhìn và kết nối nó với nội tâm của mình.

Hãy cho cơ thể bạn được phục hồi để có sức khỏe tốt nhất bằng cách thay đổi những thói quen hằng ngày. Hãy bắt đầu với việc làm sạch thật kỹ lưỡng, cẩn thận. Một cơ thể mang nhiều chất độc không thể hoạt động tốt. Làn da chính là chiếc máy đo sức khỏe của bạn. Chức năng chính của nó là đào thải chất độc. Bí quyết để bạn thành công khi chăm sóc sức khỏe là nước, một chiếc bàn chải toàn thân, các giác quan đầy cảnh giác và sự quyết đoán.

Bạn là người đã tạo ra cơ thể mà bạn thấy trong gương. Người Nhật, người Thụy Điển và nhiều dân tộc khác đã tập luyện kỳ cọ cơ thể trong nhiều thế kỷ.

Song song với một chế độ ăn uống cân bằng, việc kỳ cọ cơ thể là một trong những liệu pháp chăm sóc sức khỏe và làm đẹp hiệu quả nhất, và cũng là việc mà bạn có thể tự làm một cách thoải mái, ở bất cứ nơi đâu.

Hãy trải nghiệm việc làm sạch tổng thể và cho cả thế giới thấy một làn da sáng sủa bằng cách sử dụng một chiếc bàn chải toàn thân.

Hãy luyện tập nghi thức tẩy da chết nhanh chóng, đơn giản này thường xuyên. Việc kỳ cọ cơ thể giúp bạn loại trừ những mảnh da chết từ khuỷu tay cho đến các khớp ngón tay, từ đầu gối cho đến gót chân, từ những biểu mô bị khô cho đến những mảng da bị bong, tróc. Nếu thường xuyên kỳ cọ cơ thể trong vài ngày, kết quả sẽ rất tuyệt vời.

Việc kỳ cọ cơ thể góp phần tăng cường sức sống và năng lượng. Hoạt động này giúp bạn củng cố hệ miễn dịch, giúp các lỗ chân lông thoáng khí và làm cho móng tay, móng chân cứng chắc hơn.

Khi sự trao đổi chất dần chậm lại vì tuổi tác, nếu bạn không thường xuyên kỳ cọ cơ thể thì làn da của bạn sẽ dần yếu đi. Kỳ cọ cơ thể có tác dụng làm sạch hệ bạch huyết, hệ thống đào thải các chất độc khỏi mô cơ thể. Kỳ cọ giúp kích ứng việc trục xuất các chất độc cư trú gần bề mặt của da. Một phần ba chất thải trong cơ thể được đào thải qua da, thông qua các tuyến mồ hôi (ước tính khoảng 400g/ngày).

Thêm vào đó, việc kỳ cọ cơ thể còn kích thích quá trình sản xuất các hormone có tác dụng nuôi dưỡng mạch máu và mô cơ, tế bào thần kinh, các tuyến và nhiều cơ quan quan trọng khác. Nếu không có sự tiếp xúc vật lý để kích thích quá trình tiết ra các chất này, chúng ta sẽ gặp phải hội chứng cai thuốc (withdrawal symptoms) giống như người lên cơn nghiện vậy.

Hãy bắt đầu ngày mới bằng cách kỳ cọ cơ thể và tận hưởng những lợi ích của việc này đối với trái tim, tâm trí và tinh thần của bạn. Kỳ cọ cơ thể là một nghi thức, một sự thể hiện của tình yêu. Hãy mang theo chiếc bàn chải đến bất cứ nơi nào bạn đi. Hãy làm mọi thứ bạn có thể để chăm sóc cơ thể mình.

Nhiều phụ nữ có cách sống chỉ để tồn tại mà thôi. Họ nghĩ: “Nếu mình có thể giảm được 10kg... Nếu mình không bị căng thẳng... Nếu mình ngủ sâu hơn vào buổi tối... Nếu mình tìm ra tình yêu của đời mình...” Họ chỉ muốn tồn tại từ ngày này qua ngày khác và không làm gì để giúp bản thân tạo ra cuộc sống mà họ mơ ước. Hãy bắt đầu bằng việc chăm sóc cơ thể và nhiều thứ sẽ thay đổi. Kỳ cọ cơ thể sẽ giúp bạn khám phá ra phương pháp làm đẹp mới, tập những thói quen mới, làm cho các cơ trở nên cứng cáp và nhận thức rõ hơn về cơ thể như một tổng thể (từ chế độ ăn uống cho đến trang điểm, đầu tóc). Trên hết, kỳ cọ là một liệu pháp chữa bệnh. Da là một cơ quan nhạy cảm, mỗi tế bào đều lưu giữ những ký ức về các thương tổn trước đây. Các nghiên cứu y khoa đã chứng minh rằng có sự tồn tại của một loại ký ức không nằm trong các tế bào thần kinh mà nằm trong các tế bào bình thường. Mỗi tế bào đều lưu giữ những ký ức về các sự kiện, biết cảm nhận niềm vui và nỗi đau, và chúng cũng phản ứng với những thay đổi trong tâm trạng của chúng ta. Bác sĩ người Mỹ Christiane Northrup rất nổi tiếng với các nghiên cứu trong lĩnh vực này. Bà giải thích, các liệu pháp như mát-xa chẳng hạn, có thể giải phóng các tế bào khỏi những “vết thương” nhất định. Tắm gội và kỳ cọ cũng có tác dụng tương tự.

Hãy chấp nhận và biết ơn vì sức khỏe, sắc đẹp và trí tuệ của bạn, đồng thời nỗ lực để trở nên tốt hơn mỗi ngày.

## CÁCH KỶ CỌ CƠ THỂ

Hãy kỳ cọ toàn bộ cơ thể với một chiếc bàn chải toàn thân trong vòng năm phút mỗi ngày trước khi tắm, trước lúc mặc đồ hay đi ngủ. Bạn sẽ có cảm giác rất đã ngứa và nếu kỳ cọ trước khi đi ngủ thì bạn sẽ thoải mái đến mức chìm vào giấc ngủ ngay, rũ bỏ mọi mệt mỏi và vất vả của ngày hôm đó.

1. Hãy kỳ cọ ngón chân và móng chân, sau đó kỳ cọ bàn chân, gót chân, mắt cá, bắp chân, đầu gối và bắp đùi (cọ xung quanh), hông, bụng, ngực, hai bên sườn, nách, mặt sau của cánh tay, vai. Cuối cùng, hãy kỳ cọ ngón tay (đặc biệt là ở biểu mô) và bàn tay, rồi kỳ tiếp cổ và tai (không nên kỳ cọ quá mạnh).

2. Xả lại bằng nước (tắm bằng vòi hoa sen).

3. Sau đó, lại kỳ toàn thân bằng cách dùng khăn tắm lau khô, da của bạn sẽ tỏa sáng! Hãy sử dụng những động tác hình tròn, mạnh một chút và đừng quên các ngón chân. Hãy tập trung vào mỗi phần cơ thể khi bạn kỳ cọ, bắt đầu từ các chi rồi tiến dần vào giữa, với những động tác hình tròn.

4. Tụ mát-xa bằng dầu (nửa muỗng canh là đủ dùng cho toàn bộ cơ thể).

## BỘ DỤNG CỤ CHĂM SÓC CƠ THỂ

Hãy tự nhìn mình thật kỹ ở trong gương. Hãy lưu ý đến những khu vực có mỡ thừa, da khô, vết thâm nám, những vị trí bị giãn tĩnh mạch. Đó đều là những dấu hiệu cho thấy có những tạp chất đang cư ngụ trong tế bào của bạn. Càng ít tạp chất, bạn sẽ càng trở nên xinh đẹp, tự do và khỏe khoắn hơn. Nhà tắm của bạn nên là một thánh đường tôn thờ niềm vui thuần khiết của việc làm cho bản thân trở nên đẹp hơn và thoải mái hơn. Hãy dọn dẹp tủ trong nhà tắm, loại bỏ đồng lộn xộn gồm các loại hóa mỹ phẩm và thay thế chúng bằng:

– Một chiếc bàn chải chất lượng tốt, có tay cầm dài với lông bàn chải làm từ lông heo rừng.

– Một chiếc khăn tắm nhỏ, sợi thô.

– Một cục xà bông dịu nhẹ.

– Một chai dầu gội dịu nhẹ.

– Một chiếc khăn tắm để lau tóc.

- Loại dầu “đặc biệt” của bạn.
- Một chai giấm táo.
- Một cái tô nhỏ để pha giấm, hòa dầu gội, chuẩn bị mặt nạ hay ngâm móng.
- Một cái lược gỗ.

## DA SẦN VỎ CAM

Các loại kem trị da sần vỏ cam (cellulite) thương mại trên thị trường ngày nay hầu như vô hiệu. Ngược lại, luyện tập, ăn uống điều độ và nâng cao tinh thần lại mang đến kết quả rất thuyết phục. Hãy ăn thật nhiều trái cây và rau củ tươi. Hãy tránh các loại thực phẩm công nghiệp, chế biến sẵn và thay vì uống rượu bia thì hãy chọn nước lọc (gan quá tải thì không thể đào thải chất độc tốt). Bạn cũng nên đi bộ khoảng 45 phút mỗi ngày. Hãy kỳ cọ cơ thể vào buổi sáng và buổi tối. Tình trạng da sần vỏ cam sẽ giảm bớt đáng kể sau sáu tháng nỗ lực và kiên trì.

Hãy tuyên chiến với tình trạng da sần vỏ cam bằng cách ngâm mình vào trong một bồn nước ấm để thanh tẩy và tăng cường sức khỏe của các mô. Hãy uống trà nóng trước khi tắm để kích thích quá trình giải độc. Bạn không cần phải theo một chế độ ăn uống kham khổ, chỉ cần loại trừ một số thực phẩm nhất định như thịt đỏ, bột mì trắng, thức ăn nhiều đường, rượu bia, gia vị, thức ăn chiên rán quá mặn, caffeine và tuyệt đối không hút thuốc lá.

## RỬA MẮT VÀ RỬA MŨI

Bạn có biết người phương Đông rất thích rửa mắt và rửa mũi không?

Ở Nhật Bản, có một hôm tôi đi thư giãn tại một nhà tắm suối nước nóng do một phụ nữ lớn tuổi đi đầu hành. Khi tôi ra khỏi suối nước nóng, bà hỏi tôi liệu tôi có muốn rửa mắt thật sạch không. Nhìn thấy tôi tròn mắt ngạc nhiên, bà không chờ tôi trả lời mà đi lấy một cái chậu rửa mặt lớn và một cái chảo đựng nước suối âm ấm. Bà đổ nước vào chậu và bảo tôi úp mặt vào đó, mở mắt ra rồi xoay tròn mắt, mặc dù sẽ hơi nhức. Bà bảo đảm với tôi, sau hai đến ba lần thay nước, tôi sẽ không còn thấy nhức nữa.



Tôi làm như người chủ nhà tắm nói, cố gắng mở to mắt và nín thở trong vòng 30 giây mỗi lần như thế. Kỳ lạ thay, khi tôi ngừng đầu lên, tôi cảm thấy mình có thể nhìn rõ hơn, đôi mắt trở nên khỏe khoắn và không khí đi qua mũi tôi trong lành hơn bao giờ hết!

Sau này tôi mới biết, đây là một hoạt động rất phổ biến, đặc biệt là ở các ni cô Việt Nam, những người mà đối với họ, sự sạch sẽ của cơ thể gắn kết chặt chẽ với sự thuần khiết của tâm hồn.

## TẮM BỒN ĐỂ THANH TÂY

Như tôi đã nói, trong truyền thống của Thiên tông, làm sạch cơ thể và làm sạch tâm hồn hoàn toàn giống nhau và là một. Ở Thổ Nhĩ Kỳ, có những thánh đường Hồi giáo có nhà tắm công cộng, nơi cũng được xem là một chốn thiêng liêng với kiến trúc đáng để chiêm ngưỡng. Bạn có thể chọn thời điểm ở nhà một mình để tắm bồn. Đó là một trong những dịp hiếm hoi mà các giác quan của bạn kết hợp cùng nhau. Tắm bồn là một trải nghiệm vô giá, giúp thanh tẩy cơ thể và tâm hồn, đưa sự chú ý của bạn trở về với nội tại của bản thân. Tắm bồn rất cần thiết cho sức khỏe. Hoạt động này kích thích sự lưu thông máu và giúp loại bỏ độc chất. Ra mồ hôi là một phần thiết yếu của việc tắm bồn.

Sau một bữa ăn no, hãy uống một tách trà Ô Long, ngã vào bồn tắm với nước thật nóng, sau đó nằm dài ra thật thoải mái để bắt đầu loại bỏ các độc chất qua lỗ chân lông trong quá trình ra mồ hôi.

Các tế bào da chết có thể được loại bỏ bằng cách kỳ cọ ngay trước khi tắm, vì vậy dùng xà bông không thật sự cần thiết, ngoại trừ những bộ phận cơ thể ra mồ hôi nhiều nhất. Hãy nghe nhạc khi tắm, những giai điệu êm ái sẽ giúp bộ não tiết ra một loại hormone tên là ACTH (adrenocorticotrophic hormone), được biết đến với tác dụng thư giãn, làm tinh thần thoải mái.

Sau khi tắm bồn với nước thật nóng, hãy xả lại bằng nước lạnh – một thú vui tuyệt vời. Khi nước lạnh tiếp xúc với làn da vừa tắm nước nóng, các mạch máu sẽ co lại và tim của bạn sẽ được giải phóng khỏi áp lực. Thân nhiệt của con người có tính tập trung và khó thoát ra ngoài, giống như một cái bẫy. Sự chuyển đổi từ trạng thái nóng sang trạng thái lạnh hoặc ngược lại giúp bạn điều chỉnh nhiệt độ cơ thể bằng cách làm co giãn các

mạch máu có trong da. Sự lưu thông máu sẽ được kích thích, giúp các cơ quan trọng yếu trong cơ thể loại bỏ chất thải và độc tố hiệu quả hơn.

Hãy tận hưởng cảm giác khi làn da bạn tiếp xúc với nước, lắng nghe âm thanh được tạo ra từ đó. Trong văn hóa của người Trung Quốc, nước chính là một thể của khí, năng lượng thiết yếu của vũ trụ. Hãy uống thật nhiều nước, và nhớ uống một ly nước ấm thật to có vắt vài giọt chanh mỗi khi thức dậy. Khỏe mạnh không chỉ là không bị bệnh tật, mà còn là có sức sống và sử dụng sức sống đó nữa. Một con người cân bằng, khỏe mạnh sẽ tìm thấy ý nghĩa, năng lượng và động lực trong cuộc sống của mình. Chúng ta cần năng lượng thiết yếu cũng nhiều như cần thức ăn vậy. Hãy cẩn thận, đừng coi sức khỏe thể chất là cái đích cuối cùng; đi đâu quan trọng là hãy giữ mình khỏe mạnh để làm việc và sống với niềm vui cũng như sự thỏa mãn. Nhiều người đã không đánh giá đúng tầm quan trọng của việc tắm rửa. Nếu bạn muốn có sức khỏe tốt, nhất định bạn phải tắm rửa hằng ngày. Tắm rửa kích thích sự trao đổi chất và làm dịu các cơ bắp bị căng cứng. Nó được coi là một hoạt động thiêng liêng ở Nhật Bản và Hàn Quốc, những nơi có rất ít người đi ngủ mà không thực hiện nghi thức tắm rửa trước. Đây là lý do giải thích tại sao họ lại có sức khỏe tuyệt vời đến như vậy.

---

## Thể Dục Mà Không Cần Phòng Tập

---

### TẠO LẬP CHẾ ĐỘ TẬP LUYỆN CHO RIÊNG BẠN

Bạn không cần một chương trình tập luyện hà khắc, chặt chẽ để bắt đầu tập thể dục hay yoga.

Việc tập cái gì, khi nào thì tập tùy thuộc vào cơ thể bạn, tình trạng sức khỏe của bạn. Chỉ có bạn mới biết đi đâu gì là tốt nhất cho cơ thể mình.

Hãy đọc các tạp chí, sách báo về thể dục; nói chuyện với các chuyên gia; tham gia các lớp học thử thuộc đủ mọi thể loại và cuối cùng tạo ra chương trình phù hợp với mình nhất. Bốn buổi tập kéo dài một giờ mỗi tuần là mức trung bình hoàn hảo nhất. Hãy đảm bảo là bạn có các bài tập luân phiên giữa các buổi tập trong nhà, ngoài trời và trong nước.

Cuộc sống được định nghĩa bởi những chuyển động và thăng trầm. Tất cả chúng ta đều cần có sự dẻo dai để luôn cảm thấy khỏe mạnh. Cây liễu biết uốn mình để tồn tại trước gió bão, nên dù trong hoàn cảnh nào thì loài cây này vẫn tươi đẹp.

Cách sống của chúng ta ngày nay đã trở nên thụ động đến nỗi một số cơ bắp của con người không được vận động đúng cách. Các độc tố cứ thế tích lũy và dồn ứ, dẫn đến sự nhiễm độc từ bên trong. Các cơ bắp có một chức năng thiết yếu. Khi để cơ bắp vận động, chúng ta đang để cho chúng tự bộc lộ vẻ đẹp tự nhiên của mình. Một cơ thể với cơ bắp hoạt động hợp lý sẽ lan tỏa sức sống ngay cả khi đang nghỉ ngơi. Tư thế thẳng đứng, không vận vẹo; chuyển động duyên dáng và tự tin; cử chỉ mạnh mẽ, quả quyết. Một cơ thể hoạt động tốt và được chăm sóc tốt sẽ giữ được những phẩm chất này cho đến tận khi bạn già đi. Việc chăm sóc cơ thể một cách sáng suốt đòi hỏi con người phải trau dồi và rèn luyện. Chúng ta phải luyện tập các năng lực tinh thần lẫn thể chất song song với nhau.

Tâm trí và tinh thần không phải cánh cửa duy nhất dẫn đến sự khai sáng, mà cơ thể cũng có con đường của riêng nó. Trong hành trình đạt đến sự hoàn hảo, chúng ta học được rất nhiều về chính mình. Hành trình này là một trong những nền tảng của triết lý phương Đông. Hãy tập thể dục để giữ cho cơ thể luôn tươi trẻ và khỏe mạnh. Các bài tập thể dục sẽ giúp giảm

bớt sự phiền não, cải thiện vẻ ngoài và tăng cường khả năng kiểm chế của bạn. Tập thể dục nên là một phần của cuộc sống hằng ngày, cũng như nấu ăn hay chải răng vậy.

Mỗi lần vận động các cơ bắp, chúng ta đang rèn chúng để trở nên mạnh mẽ hơn. Không vận động là nguyên nhân khiến cơ bắp bị teo tóp, dẫn đến chứng béo phì và trầm cảm. Chất lượng của cuộc sống phụ thuộc vào sự quan tâm của chúng ta đến hoạt động, suy nghĩ và lựa chọn của bản thân. Những thứ chúng ta quan tâm sẽ được chăm chút và phát triển.

Hãy cố gắng “cảm nhận” bộ não của bạn bằng đôi chân. Việc chơi thể thao sẽ giúp bạn “tiêu hóa” những suy nghĩ của mình.

Cơ thể của bạn sẽ được thức tỉnh và đi đầu tương tự cũng xảy ra với tâm trí, tinh thần. Bạn sẽ thấy bản thân nảy ra những ý tưởng mới lạ nhất trong lúc tập thể dục. Đừng tập thể thao hay yoga chỉ với mục tiêu là giảm cân. Hãy tìm sự vui lòng khi tập, giống như một đứa trẻ chạy trên bãi biển. Hãy tìm kiếm những cảm giác hài lòng nhất, tìm kiếm năng lượng mà việc luyện tập mang lại. Những người tập thể dục thường xuyên thường ít căng thẳng hơn, cũng như gặp ít vấn đề hơn người không chịu tập luyện. Thần thái của họ cũng trông tích cực hơn.

Đặc biệt, yoga giúp tăng cường sắc đẹp, hơn nữa không chỉ sắc đẹp bên ngoài. Yoga tạo ra một thứ ánh sáng, sự tự tin và một vòng hào quang đặc biệt.

Hãy nuôi dưỡng ngu ồn tài nguyên sống bên trong bạn. Khi bạn cảm thấy thoải mái, bạn sẽ làm việc tốt hơn mà không lãng phí năng lượng một cách không cần thiết. Hãy cố gắng nói lỏng những mối ràng buộc căng thẳng khiến bạn cảm thấy căng cứng và phờ phạc. Đây là đi đầu không thể không làm nếu bạn thật sự muốn hiểu và giải phóng bản thân.

Yoga thúc đẩy sức khỏe của con người. Yoga kích hoạt năng lượng, tăng cường sự tập trung và cải thiện khả năng cân bằng. Bạn nên tập luyện yoga thường xuyên và phần thưởng cũng rất hậu hĩnh. Chỉ cần 15 phút tập luyện yoga tập trung mỗi ngày, bạn sẽ có một cuộc sống nhiều niềm vui hơn.

Sự căng thẳng/căng cứng về thể chất lẫn tinh thần khiến ngu ồn dự trữ năng lượng của chúng ta bị bào mòn. Mỗi lần bạn tập yoga, hãy tận hưởng cảm giác và năng lượng được giải phóng. Hãy xua tan những suy nghĩ

phiên não và tập trung vào lần lượt từng bộ phận cơ thể. Khi ngừng tập, chúng ta thậm chí sẽ còn cảm nhận rõ hơn lợi ích nó mang lại.

Một người tập yoga sẽ chuyển tải thông điệp của toàn thể vũ trụ và chuyển hóa nó thành năng lượng tích cực. Hãy đánh thức nguồn năng lượng ngấm trong chính cơ thể của bạn. Hãy thanh lọc nguồn năng lượng đó và tập trung sức mạnh tinh thần. Bạn sẽ nhận về tri thức và sự thông tuệ, đánh bại những xu hướng tiêu cực thuộc mọi thể loại và làm cho bản thân có vẻ ngoài tích cực hơn. Hãy tham gia vào các lớp yoga dành cho người mới bắt đầu trong vài tháng hoặc vài năm. Bạn sẽ sớm thực hiện được các động tác đó ngay tại nhà. Tất cả những gì bạn cần là một tấm thảm/chiếu, một tấm gương dài và một vài bản nhạc êm dịu để tạo ra không gian của riêng mình, một thế giới mà chỉ có bạn ở trong đó. Bạn sẽ cảm nhận một không gian hoàn toàn khác biệt với phần còn lại của thế giới, thậm chí vẻ ngoài của bạn cũng sẽ thay đổi. Thường thì sau một vài tuần tập yoga, những thứ mà bạn tưởng chừng không bao giờ làm được thì bạn sẽ làm được, chẳng hạn như học chơi một nhạc cụ mới hay học nói một thứ tiếng mới.

## RÈN LUYỆN

Cơ thể của bạn là kho chứa kiến thức và các kỹ thuật. Bạn có nhớ nghi thức Trà đạo với trọng tâm là học hỏi các hình thức không? Thông qua rèn luyện, người thực hiện sẽ được giải phóng khỏi những lạc thú vật chất và đạt đến trạng thái bình yên hoàn hảo. Chúng ta cũng phải thường xuyên dành thời gian của mình để thiền định, đọc sách, nghe nhạc hoặc đi bộ. Những cách rèn luyện này nên được thực hiện một cách tự giác, với niềm vui và lòng tin tưởng.

Ở phương Tây, “rèn luyện” gắn liền với hà khắc, nỗ lực và chịu đựng. Ở châu Á, “rèn luyện” được hiểu là tin vào một điều gì đó có lợi cho cơ thể, tâm trí và tinh thần. Những thiên tài trong thời kỳ Phục hưng tại châu Âu đã sử dụng nhiều bài tập lặp đi lặp lại để khả năng hội họa và điêu khắc của họ được thăng hoa, đạt đến những đỉnh cao sáng tạo mới, đề cao văn hóa của “trí tuệ và đôi tay”.

Bất chước và mô phỏng là hai việc rất quan trọng khi chúng ta muốn học một kỹ năng mới để đến một ngày nào đó, kỹ năng mới sẽ trở thành

bản chất của chúng ta. Chúng ta không còn sao chép mà sẽ thực hiện các kỹ năng đó một cách tự nhiên. Bằng cách rèn luyện vì cái đẹp, chúng ta sẽ tìm ra hàng nghìn cách để làm cho bản thân trở nên hoàn hảo và có sức lan tỏa hơn.

Năm phút rèn luyện tập trung có thể mang lại kết quả tốt hơn 45 phút thực hiện qua loa. Khi chúng ta biết được sức mạnh của việc rèn luyện, chúng ta sẽ hiểu lợi ích của nó đầy đủ hơn. Hãy đặt ra các mục tiêu và thách thức nhỏ dành riêng cho mình, như: ăn ít, thức dậy lúc bình minh, tắm nước lạnh. Bạn nên biến chúng thành phong cách sống của mình. Bạn sẽ trở nên vững vàng và khỏe mạnh hơn để làm những việc quan trọng. Ánh sáng dịu dàng, sự bình yên và thanh thản của buổi sáng sớm sẽ góp phần biến các hoạt động rèn luyện khổ hạnh thành những nghi thức trang trọng.

## LUYỆN TẬP SỰ HOÀN HẢO

*Hoàn hảo không phải là làm những việc phi thường, mà làm những việc bình thường thật tốt.*

– Ngạn ngữ Nhật Bản

Hãy gạt bỏ sự nhàm chán bằng cách biến những công việc bình thường thành các nghi thức. Bạn có thể hoàn thành mọi thứ, ngay cả việc nhà, bằng sự tinh tế.

Hãy chọn một công việc mà bạn làm một mình, chẳng hạn như lau nhà, chà rửa nĩa niêu xoong chảo, đi bộ trong rừng, tắm hay tập thể dục. Hãy cố gắng tập trung vào hoạt động đó đến mức quên đi tất cả những thứ khác, tận tâm thực hiện từ lúc bắt đầu cho đến khi hoàn thành. Đừng vội vã, cũng đừng nghĩ đến những thứ khác. Chỉ cần nghĩ đến việc bạn đang làm, ở đây và ngay bây giờ. Hãy tái khám phá sự phong phú vốn có trong những hoạt động hay cử chỉ đã trở thành một phần trong cuộc sống hằng ngày của bạn và mang chúng trở lại với cảm giác tươi mới, đầy đam mê như khi thực hiện chúng lần đầu tiên.

Hãy tập cách dành toàn bộ sự tập trung cho mọi việc mình làm. Bạn cần không ngừng nỗ lực để tự vượt qua bản thân, để làm mọi việc tốt hơn trước. Hãy lưu tâm đến mọi thứ bạn chạm vào. Hãy hoàn thành việc tắm

rửa vào buổi sáng như thế đó là một bài tập đặc biệt, với sự nâng niu và trật tự rõ ràng. Chúng ta luôn có nhiều thứ để học thêm...

Các bộ phim do đạo diễn người Nhật Bản Ozu thực hiện sẽ chỉ cho chúng ta cách để tôn trọng mỗi hoạt động, công việc mà bản thân đang làm, dù chúng có vẻ không quan trọng. Khi các nhân vật trong phim của Ozu thực hiện một hành động, dù đó chỉ là hành động bình thường, họ hoàn toàn chìm đắm vào động tác, lời nói của mình. Cuộc sống của họ luôn đong đầy ý nghĩa và mọi hoạt động hằng ngày đều được nhìn nhận cũng như trải nghiệm như một biểu hiện của sự hài hòa. Cơ thể được coi là một thực thể độc lập.

Cách tốt nhất để đảm bảo mọi cử chỉ hằng ngày của bạn được linh hoạt và trôi chảy là chỉ sở hữu những thứ đẹp đẽ và hữu dụng. Đó là nền tảng tạo nên sự duyên dáng của chúng ta. Hãy hành động thật chậm rãi và duyên dáng, nhưng cũng đừng quên tập luyện tính nhanh nhẹn. Hãy bước vào từng khoảnh khắc như một cơ hội dẫn bạn đến với những khám phá mới.

## ĂN ÍT HƠN, NHƯNG HỢP LÝ HƠN

### Ăn Quá Nhiều

#### MỠI LẦN TĂNG CÂN, CHÚNG TA ĐANG CHẾT DẦN ĐI MỘT ÍT

*Mỗi lần tăng cân là chúng ta đang chết dần đi một ít. Chúng ta quay lưng lại với sự thanh lịch, duyên dáng, niềm vui, vóc dáng thanh mảnh, kể cả ngoại hình chân thực nhất của mình. Chúng ta tự mình đánh mất sức khỏe. Việc tăng cân quá nhiều hạn chế chức năng của những cơ quan thiết yếu nhất (trái tim, thận và gan), đồng thời hạn chế khả năng di chuyển, làm cơ thể mất dáng, bước chân trở nên nặng nề, khiến chúng ta khó mà năng động. Tăng cân đồng nghĩa với việc nói lời tạm biệt những niềm vui của cuộc sống, hủy hoại vẻ ngoài và lão hóa trước tuổi. Giảm cân chính là để trẻ hóa, để có lại hình bóng tuổi trẻ, để được sinh ra trong niềm vui sống một lần nữa.*

– Bài báo trên một tạp chí phụ nữ, năm 1948

Sức khỏe luôn đi cùng nhận thức. Chúng ta sống trong một xã hội có quá nhiều thứ để ăn và béo phì là một vấn đề ngày càng phổ biến. Béo phì là một vấn nạn của thói tiêu dùng thái quá, là kết quả tích lũy từ sự thỏa mãn nhất thời của các giác quan và thức ăn. Chúng ta luôn muốn có nhiều hơn, bất kể thứ gì và mọi lúc, mọi nơi. Điều đó dẫn đến sự căng thẳng, nguyên nhân gây tử vong chính tại các nước phương Tây. Triệu chứng chính của căng thẳng gắn liền với sự sai lầm trong nhận thức về bản thân của con người.

Cái chúng ta cần chữa không phải là bệnh, mà là con người.



Quá nhiều hay quá ít, quá sớm hay quá muộn, tất cả đều là những nhân tố dẫn đến bệnh tật. Để đạt được sự cân bằng mang tính tự nhiên, chúng ta cần phải loại trừ những chất độc gây hại cho thể chất lẫn tinh thần.

## TỰ TIN – CÁCH DUY NHẤT ĐỂ TRỞ NÊN THANH MẢNH

Không phải là chồng, cũng chẳng phải con cái hay bạn bè, mối quan hệ gần gũi nhất của một phụ nữ chính là mối quan hệ với cơ thể của cô ấy. Sự tồn tại, cảm xúc, khả năng cho đi và chăm sóc những người khác của người phụ nữ phụ thuộc vào cơ thể. Nếu cơ thể của người phụ nữ không hoạt động tốt, thì chắc chắn là những việc khác cũng không thể diễn ra như ý. Giảm cân sẽ là chuyện bất khả thi nếu chúng ta không củng cố sự tự tin của mình bằng 1.001 cách đơn giản. Ăn kiêng là một triết lý, một bản thể trí tuệ. Sống tốt có nghĩa là tìm kiếm ý nghĩa vốn có trong mỗi khoảnh khắc của cuộc sống và ăn ít đi chính là một trong những cách quan trọng nhất để đơn giản hóa cuộc sống của bạn.

Những gợi ý sau đây chỉ nên được thực hiện nếu bạn không có vấn đề đặc biệt nào về sức khỏe. Bạn không nên dùng những cách này để thay thế lời khuyên của bác sĩ. Chúng chỉ là những thử nghiệm và kinh nghiệm đã được chứng minh của riêng tôi. Tôi tin rằng, không hề có một phương pháp ăn kiêng nào thích hợp cho tất cả mọi người. Kỹ thuật giảm cân duy nhất có thể áp dụng trong mọi trường hợp đó chính là loại bỏ mọi suy nghĩ tiêu cực. Chúng ta không thể có sức khỏe tốt và hướng về tương lai với sự tích cực nếu như không biết yêu thương hay vui vẻ là gì.

## CƠ THỂ NHE NHÀNG HƠN, CUỘC SỐNG CŨNG NHE NHÀNG HƠN

*Căn bệnh tồi tệ nhất là tự coi nhẹ chính cơ thể của mình.*

– Montaigne

Hãy chăm sóc cơ thể của bạn. Hãy đi ra ngoài và vận động. Hãy đối đãi bản thân bằng cách tắm rửa trong hương hoa thơm và mặc những bộ quần áo tốt, thoải mái. Hãy khám phá niềm vui đơn giản, tuyệt vời của việc di chuyển, vận mình, đi bộ, nhảy múa... Hãy tận hưởng hành trình để đạt đến một cuộc sống cân bằng hơn. Việc giải phóng bản thân đòi hỏi bạn phải rèn luyện. Để có dáng chuẩn, hãy ăn uống hợp lý. nỗ lực giữ gìn vóc dáng

cùng với kết quả mà nỗ lực đó mang lại sẽ giúp bạn cảm thấy hài lòng ngoài sức tưởng tượng.

Một chế độ ăn uống tồi tệ sẽ dẫn đến những hệ quả nghiêm trọng, tiêu hao năng lượng của chúng ta từng chút một.

Hãy ăn những bữa ăn nhẹ nhàng để có cuộc sống lâu bền hơn. Ăn ít là nguyên tắc vàng của tôi. Nếu bạn không tôn trọng nguyên tắc này, cơ thể của bạn sẽ gặp khó khăn trong việc tiêu hóa, ngay cả với những loại thức ăn có chất lượng hảo hạng nhất. Thức ăn có giá trị dinh dưỡng thấp sẽ dẫn đến sự thiếu hụt năng lượng, làm bạn phải gặp bác sĩ nhiều hơn và nạp nhiều loại thuốc hơn vào cơ thể. Việc học hành của bạn sẽ trở nên kém hiệu quả, đầu óc trì trệ, khiến cho cuộc sống và sự nghiệp khó mà viên mãn. Thức ăn quá giàu dinh dưỡng lại bắt cơ thể phải làm việc liên tục để tiêu hóa. Trong khi đó, thức ăn không lành mạnh khiến bạn có nhiều nguy cơ gặp phải các vấn đề về sức khỏe như bệnh tim mạch, thấp khớp và các loại ung thư. Vì vậy, hãy cẩn thận để giúp cơ thể tránh khỏi bệnh tật.

## TAM BIỆT CHẤT BÉO

Khi mang trên mình cân nặng dư thừa, đầu gối, hông và cột sống của bạn sẽ phải làm việc vất vả hơn. Cân nặng dư thừa cũng sẽ phá vỡ hệ thống điều chỉnh lượng chất béo và đường mà cơ thể nạp vào, và trong một số trường hợp sẽ dẫn đến bệnh tiểu đường type 2 và hàm lượng cholesterol trong máu tăng cao. Mọi người trông sẽ phát phì khi họ có quá nhiều mỡ so với cơ bắp. Rèn luyện các cơ bắp cũng chính cách để đốt cháy lượng mỡ thừa trong cơ thể.

Trong quá khứ, mỡ trong cơ thể người là để dự trữ nhằm tồn tại qua những giai đoạn khó khăn của năm, chờ cho đến khi Trái đất có thể tiếp cung cấp cái ăn cho con người. Ngày nay, người dân ở các nước phương Tây ăn quá nhiều thức ăn kém chất lượng.

Hãy giảm mỡ và tạm biệt những cơn đau nửa đầu, đau lưng, mệt mỏi và lãnh đạm. Ăn ít sẽ giúp bạn giữ gìn đường tiêu hóa, thúc đẩy việc đốt cháy năng lượng và loại bỏ chất thải. Chống lại ham muốn chính là cách giải phóng tốt nhất cho bản thân.

---

## Bữa Ăn: Đơn Giản Mà Chất Lượng

---

### MỘT CÁI CHÉN BẰNG GỖ

Một số người vẫn giữ được sức khỏe khi đã lớn tuổi là nhờ thói quen ăn uống của họ. Người sống ở vùng núi Himalaya ăn cơm với hai đến ba con cá nướng trên lửa và rau từ vườn nhà. Tại Trung Quốc, những ông cụ, bà cụ sống trên trăm tuổi chỉ cần dùng bữa với cháo nấu từ gạo nghiên, thêm một ít rau xào trong chảo là đủ.

Hàng ngày, tôi dùng bữa trong một cái chén bằng gỗ tốt. Cái chén này đủ để chứa lượng thức ăn phù hợp với thể hình và thể chất của tôi (hãy nhớ, kích cỡ của dạ dày lúc bình thường sẽ tương đương với nắm đấm của bạn). Cái chén của tôi giúp tôi giới hạn những lựa chọn: một chút gạo, một muống rau xanh, một lát cá nhỏ (hoặc trứng, hoặc đậu phụ), nêm thêm một chút hạt mè, rau thơm và gia vị; một món canh nóng vào mùa đông hoặc một ít salad trộn vào mùa hè.

Ngoài những dịp đặc biệt, người phương Đông thường ăn một chén cơm, canh hoặc mì trong bữa ăn thông thường.

Đối với những nhà hiền triết phương Đông, những người luôn theo đuổi cách sống bằng đạo đức và lý tưởng, cái chén bằng gỗ tượng trưng cho sự nghèo khổ và tính tiết kiệm. Nó là lời tuyên bố ngầm về sự đối nghịch với tính chất dư dả và thừa mứa của xã hội phương Tây, vốn đạt được với cái giá phải trả là cuộc sống bị khai thác đến cùng kiệt của hàng triệu đồng loại khác.

### ĂN DUYÊN DÁNG, TRONG MỘT MÔI TRƯỜNG TỐT

Khi một món ăn được nấu thật ngon và trình bày đẹp mắt, được đặt trong một bối cảnh đẹp thì chúng ta không cần ăn thật nhiều mới cảm thấy thỏa mãn. Chỉ vài miếng là đủ. Chất lượng được tạo nên theo rất nhiều cách khác nhau.

Sống một đời viên mãn có nghĩa là tìm kiếm ý nghĩa trong từng khoảnh khắc. Nếu bạn ăn uống trong một môi trường tẻ nhạt, bạn sẽ bù lại cho cơn

khát cái đẹp của mình bằng cách ăn thật nhiều. Hãy ăn mặc đàng hoàng cho bữa tối (hoặc bữa trưa, bữa sáng), mặc những bộ quần áo tươi mới, chải và chỉnh lại đầu tóc cho gọn gàng. Bạn sẽ cảm thấy thoải mái hơn và ăn ít hơn. Hãy cố gắng phục vụ bữa ăn có tính thẩm mỹ càng cao càng tốt, đừng ăn vội vàng ở một góc bếp! Hãy tránh các loại đĩa và dao nĩa làm bằng giấy hoặc nhựa. Bạn nên loại bỏ chúng khỏi bàn ăn và cuộc sống của bạn sẽ trở nên tươi đẹp hơn ngay lập tức. Các thế hệ trước đây của người Nhật không dùng gì ngoài các loại chén bát làm từ gốm thủ công, gỗ hoặc gỗ sơn mài. Tôi cho rằng đây là lý do tại sao người Nhật lại cẩn thận khi phục vụ những món ăn từ các loại rau củ khiếm tốn nhất với sự tinh tế có một không hai. Từ Thế chiến thứ hai và sự phát triển của đại công nghiệp, trẻ em đã lớn lên cùng những đồ vật làm từ nhựa và không hề phân biệt nổi giữa những chất liệu “tầm thường” và chất liệu “quý”. Nhựa không nên dùng ở bất cứ đâu, ngoại trừ bên trong tủ lạnh. Điều này dường như không quan trọng, chỉ là những chi tiết vặt vãnh vô nghĩa, nhưng thật sự lại khiến cuộc sống của chúng ta phong phú hơn, đồng thời nhắc nhở chúng ta rằng cuộc sống hằng ngày nên mang lại càng nhiều niềm vui càng tốt. Cảm giác no phụ thuộc vào chất lượng thực phẩm chúng ta ăn, chứ không phải số lượng. Bên cạnh đó, chất lượng của môi trường, của cuộc sống nội tại cũng rất quan trọng.

Người ta nói rằng người Essenes (một nhánh người Do Thái cư trú trên sa mạc có lối sống khổ hạnh) thường tắm trước mỗi bữa ăn rồi ngồi ăn với nhau trong những nhà nguyện nhỏ, với quần áo là những bộ dùng cho nghi lễ. Họ chỉ tự lấy đồ ăn một lần rồi ăn trong những cái chén nhỏ.

Hãy phục vụ khách các món ăn làm từ những ngọn măng tây ngon nhất, cá nướng và bánh mì nguyên hạt mới nướng từ lò, cùng với pho mát đã trưởng thành. Sẽ chẳng ai phản đối sự đơn giản của một bữa ăn như vậy. Chúng ta đã gần như quên sạch những gì tạo nên một bữa ăn lành mạnh. Chúng ta trang trí cho các món ăn thật cầu kỳ, nhưng làm như thế chẳng khác nào lột bỏ và cướp đi hương vị tự nhiên của thực phẩm.

Theo quan điểm của tôi, chúng ta nên thực hành phương pháp vệ sinh ăn uống do một nhóm tôn giáo tên là Giáo hội Cơ đốc Phục Lâm (The Seventh-Day Adventists) đề xuất. Tín ngưỡng của họ cấm việc tiêu thụ các loại thức ăn đã qua xử lý hóa học. Mọi thứ phải hữu cơ 100%. Đó là chưa

nói đến việc có rất ít người bị bệnh tật trong các cộng đồng Cơ đốc Phục Lâm.

Tương tự, giáo phái Shaker<sup>13</sup> tôn sùng sự xa xỉ cực phẩm của những bữa ăn làm từ các nguyên liệu tươi ngon nhất, tự cung tự cấp và không sử dụng bất kỳ gia vị gì ngoài các loại rau thơm – một triết lý rất gần với trào lưu tân ẩm thực (nouvelle cuisine)<sup>14</sup>.

## ĂN THẬT CHẬM, THẬT TINH TẾ

Việc đếm lượng calorie, bổ đốn bản thân và mua những loại “thực phẩm chức năng” đắt tiền hoàn toàn không cần thiết – tất cả đều là triệu chứng của hội chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế. Thay vào đó, chúng ta nên thực hành chính niệm, chú ý đến suy nghĩ và cảm nhận của bản thân.

Ăn uống lành mạnh có nghĩa là ăn thật chậm, thật tinh tế, thể hiện sự tôn trọng với thực phẩm và cơ thể của chúng ta. Kiểm soát cách ăn cũng là phương pháp để kiểm soát cân nặng. Hãy hít thở trước khi nuốt. Hãy thở ra những áp lực và căng thẳng. Việc ăn chậm và tận hưởng thức ăn luôn song hành cùng nhau.

Tôi sẽ tóm tắt khẩu phần ăn uống hằng ngày của tôi như sau: ba nắm rau, hai miếng trái cây, sáu phần thực phẩm chính (bánh mì, cơm hoặc mì Ý), một lượng nhỏ chất đạm (cá, đậu phụ, trứng hoặc thịt), thêm một nắm đậu (đậu xanh, đậu lăng, đậu Hà Lan) hai tuần mỗi lần. Như một nguyên tắc chung, 200g gạo, bánh mì hoặc mì Ý và 100g chất đạm (cá, thịt hoặc đậu phụ) và rau củ là đủ. Bữa ăn của một cá nhân không nên có dung lượng lớn hơn một nắm tay hay một trái bưởi đáng vừa vừa. Thành phần chính của chế độ ăn uống nên làm từ các loại thực phẩm có nguồn gốc thực vật: rau củ và trái cây, ngũ cốc nguyên hạt và ngũ cốc chưa tinh chế, các loại hạt, đậu kết hợp với chỉ một ít thịt và cá.

Với một vài nguyên tắc đơn giản này, bạn sẽ tốn ít thời gian hơn để chuẩn bị và nấu ăn, ngoại trừ một số dịp đặc biệt và những kỳ nghỉ hằng năm.

Trong văn hóa cổ của người Nhật, nhà bếp là một không gian linh thiêng, dành riêng cho việc chuẩn bị thức ăn, được thiết kế để thúc đẩy sự thăng hoa về tinh thần. Người Nhật xem bữa ăn là nguồn gốc của cuộc sống tươi đẹp và tư tưởng. Thậm chí mỗi ngày, thứ duy nhất mà họ ăn để

cảm thấy no bụng chỉ là cơm, thường được dùng vào cuối mỗi bữa ăn. Phần còn lại, mỗi miếng thức ăn đều được tận hưởng và nhấm nháp từng chút một bằng đầu đũa, trong sự nhận thức rằng cảm giác thật sự về cái ngon và nhận thức về tự do thật sự chỉ có thể đến khi người ta đã trải qua sự khổ hạnh nhất định.

## DỤNG CỤ NHÀ BẾP

Chúng ta không chỉ tự nuôi dưỡng mình bằng việc ăn uống. Việc chuẩn bị nguyên liệu và nấu ăn, trình bày món ăn, chào mừng bạn bè cũng như gia đình chia sẻ bữa ăn cùng mình cũng chính là cách để chúng ta nuôi dưỡng tâm hồn. Hãy trân trọng cảm giác hài lòng lớn lao đến từ việc chùi rửa sạch, thái và hấp chín rau củ. Hãy chọn những dụng cụ cơ bản hữu dụng nhất, giữ cho nhà bếp sạch không tì vết và giải phóng trí tưởng tượng của mình.

Bộ dụng cụ cơ bản của tôi

- Một con dao tốt, sắc bén;
- Một cái thớt;
- Một cái ca dùng để định lượng, lại vừa có thể sử dụng làm tô đựng nước xốt;
- Một cái khay nướng nhỏ;
- Một cái nồi nhỏ để nấu cơm và hầm thịt;
- Một cái chảo và một cái giỏ hấp đan bằng tre;
- Một cái sàng;
- Một cái bàn mài/thái đa năng;
- Ba cái chảo có thể xếp chồng lên nhau và có tay cầm tháo rời được;
- Ba cái tô dùng để trộn thật nhẹ;
- Một tá khăn màu trắng;
- Một cây kéo dùng trong nhà bếp;
- Một cái khay làm bánh;
- Một cái khuôn làm bánh;
- Xẻng nấu ăn, muối.

Hãy để tất cả các dụng cụ này trên một cái kệ ngay phía trên bồn rửa tay của nhà bếp, như thế mọi thứ đều nằm trong tầm tay bạn khi nấu nướng. Hãy tránh việc phải chạy tới chạy lui không cần thiết và dọn dẹp liên tục trong quá trình làm bếp. Nhà bếp của bạn phải sạch sẽ và gọn gàng trước khi bạn ngồi ăn.

---

## Ăn Để Giải Độc: Một Vài Gợi Ý Và Nhắc Nhở

---

### LÀM SẠCH RUỘT

Hồi thế kỷ XIX, các bác sĩ thường chỉ định làm thủ thuật “thụt rửa” (lavage) cho bệnh nhân trước khi thực hiện bất kỳ liệu pháp chữa trị nào. Người ta đã nhạo báng truyền thống này trong nhiều năm, nhưng đến gần đây khoa học bắt đầu tìm hiểu lại những phương pháp như vậy, với những hình thức hiện đại hơn. Sự khác biệt duy nhất đó là ngày nay, chúng được thực hiện tại các cơ sở làm đẹp, như một phần của chế độ chăm sóc sức khỏe mang tính ngăn ngừa hoặc để đi đầu trị thẩm mỹ (để giảm cân hoặc tăng cường sức khỏe cho làn da). Đừng coi thường hệ quả của chứng táo bón. Chứng này có thể làm tăng nguy cơ dẫn đến các vấn đề khác như ung thư đại trực tràng, làm trì hoãn quá trình thải độc của ruột.

Táo bón thường trở thành mãn tính khi bạn phải ngồi nhiều trên xe. Kích động, căng thẳng và lo lắng cũng có thể làm ảnh hưởng đến chức năng của ruột.

Hãy đảm bảo thức ăn của bạn chứa đủ chất xơ để hoạt động bài tiết diễn ra trơn tru. Một số bác sĩ đề xuất lượng chất xơ tối thiểu mỗi ngày là 30g, dưới dạng ngũ cốc nguyên hạt như bánh mì nguyên cám, các loại đậu, hạt, rong biển (tiếng Nhật là kanten, có trong hầu hết các cửa hàng thức ăn tốt cho sức khỏe và được sử dụng như chất tạo gel), khoai lang, mận khô, trái cây tươi và rau củ. Ruột mới là nơi tiêu hóa thức ăn chứ không phải dạ dày. Hãy nhai kỹ để các enzyme trong nước bọt tiêu hóa một phần thức ăn trước, giúp giảm bớt phần nào khối lượng công việc mà ruột phải thực hiện.

### NHỊN ĐÓI – MỘT TRUYỀN THỐNG CỔ XƯA

Việc nhịn ăn đã tồn tại từ thời cổ đại, phục vụ cho mục đích ăn kiêng hoặc mục đích tinh thần. Nhịn đói trong thời gian ngắn không làm cạn kiệt các chất cần thiết cho sức khỏe tổng thể của con người. Các loài vật trong tự nhiên cũng nhịn đói. Hoạt động này được thực hiện như một lễ nghi ở nhiều nước và dù sao cũng chẳng gây tổn hại gì.



Sau khi nhịn đói, cơ thể sẽ cần ít thức ăn hơn và biết thỏa mãn với những phần thức ăn nhỏ. Bạn sẽ cảm thấy mình gọn gàng và năng động hơn, làm việc với tinh thần cao hơn. Cơ thể và tâm trí được giải phóng khỏi cái vòng luẩn quẩn của ham muốn, khao khát, yêu cầu và ganh tỵ. Nhịn đói giúp chúng ta khôi phục lại cách tiếp cận cân bằng, có thứ tự và đơn giản đối với thức ăn.

Bất kỳ ai đã nhịn đói trong vòng ba ngày hoặc hơn, hay phải nhịn đói vì tình trạng sức khỏe nên tìm lời khuyên từ một bác sĩ có chứng nhận y khoa. Nhịn đói không phù hợp với phụ nữ đang mang thai.

## CHUẨN BỊ TÂM LÝ ĐỂ NHỊN ĂN

Về tâm lý lẫn thực tiễn, những kỳ nhịn ăn ngắn, liên tiếp sẽ dễ thực hiện hơn các kỳ nhịn ăn dài, vốn đòi hỏi người thực hiện phải được đào tạo bài bản và có nhiều kinh nghiệm. Nhịn đói là một hoạt động cần thời gian. Hãy bắt đầu với việc nhịn đói nửa ngày, sau đó là 24 giờ, rồi 48 giờ vào những ngày cuối tuần yên tĩnh, hoặc vào ngày nghỉ. Hãy tìm lời khuyên từ các chuyên gia dinh dưỡng hoặc chuyên gia ăn kiêng nếu bạn đang cân nhắc thực hiện một kỳ nhịn ăn dài. Những kỳ nhịn ăn ngắn, khoảng một ngày mỗi tuần hoặc hai ngày liên tiếp trong tháng, nên được thực hiện định kỳ trong chế độ ăn uống của bạn.

Việc nhịn ăn đòi hỏi quyết tâm, lòng tin và trách nhiệm. Tôi tin rằng khi nhịn ăn thành công, bạn sẽ phần nào loại bỏ được các chất độc tích lũy từ thức ăn, rượu cồn, thuốc lá và những căng thẳng từ trong tế bào mà các chất độc đó đang cư ngụ.

Trước khi bắt đầu, hãy nhớ rằng việc dừng một kỳ nhịn ăn đột ngột khi chưa đến lúc sẽ nguy hiểm hơn là không nhịn ăn. Khi nhịn đói, dạ dày của bạn sẽ thu hẹp lại và ngưng tiết ra dịch vị. Nếu bạn bắt đầu ăn trở lại một cách đột ngột mà không chuẩn bị trước, có thể bạn sẽ không tiêu hóa được thức ăn.

Trong lúc nhịn đói, hãy uống thật nhiều nước, ra ngoài tắm nắng và cố gắng tránh những tình huống rắc rối. Hãy chuẩn bị việc nhịn ăn như một nghi thức và hình dung trước sự khoan khoái cũng như những lợi ích mà việc nhịn ăn mang lại. Việc nhịn ăn sẽ không mang lại ích lợi gì nếu bạn ép buộc bản thân, hay chỉ thực hiện với mục đích duy nhất là giảm cân. Điều

đầu tiên và trước hết cần nhớ: nhịn ăn là để tiếp sức cho hệ thống, làm sạch cơ thể và cải thiện tinh thần.

Nhịn ăn đòi hỏi sự chuẩn bị về mặt tâm lý. Ban đầu, hãy cố nhịn ăn trong hai ngày cuối tuần, ba đến bốn lần một năm, để làm sạch các hệ thống trong cơ thể của bạn. Nhịn ăn sẽ hoàn toàn vô ích nếu không được thực hiện với tinh thần kiên chế và tôn trọng cơ thể. Thành công của việc nhịn ăn phụ thuộc rất nhiều vào trạng thái tinh thần của bạn khi bắt đầu.

Trong quá trình này, bạn nên uống nhiều nước khoáng. Nước có thể giúp cơ thể đào thải chất độc. Hãy sử dụng một cái ly ưa nhìn và mua hai thùng nước khoáng. Dần dần, cơn thèm ăn của bạn sẽ biến mất. Nếu bạn uống nước trái cây, dạ dày của bạn sẽ bị kích thích và bắt đầu thèm ăn trở lại.

Trong những điều kiện bình thường, thức ăn sẽ kích thích vị giác của bạn, trong đó vị giác sẽ tiếp tục tận hưởng hương vị của bữa ăn trước đó, hoặc mơ mộng về bữa ăn tiếp theo. Khi bạn không ăn gì và đang trong quá trình nhịn ăn hoàn toàn, ký ức của vị giác về thức ăn sẽ biến mất và nhịn ăn trở thành một niềm vui.

Cơ thể sẽ bắt đầu rút những nguồn dinh dưỡng dự trữ ra sử dụng và loại bỏ những gì dư thừa. Nhịn đói giúp cơ thể đốt cháy lượng mỡ thừa và đào thải chất độc. Nguồn năng lượng của bạn giờ đây không còn bị tiêu tốn vào việc tiêu hóa thức ăn mà chuyển sang quá trình làm sạch và từ từ đào thải các chất độc đang trú ngụ sâu bên trong các tế bào. Khi đó, quá trình làm sạch bắt đầu. Từ xa xưa, Hippocrates đã cảnh báo chúng ta: “Khi chúng ta ăn, chúng ta cũng cho những căn bệnh của mình ăn.”

## TRONG VÀ SAU KHI NHỊN ĂN

Hãy bắt đầu bằng một liệu pháp nhuận tràng dựa trên rau củ (không gây ảnh hưởng đến thói quen của bạn). Liệu pháp này sẽ giúp bạn cảm nhận những ảnh hưởng đầu tiên của quá trình làm sạch. Sau đó, vào giữa ngày, nếu bạn cảm thấy mệt mỏi hay yếu đi, hãy tắm nước lạnh và mát-xa cơ thể. Hãy nhớ rằng lúc này bạn đang sống dựa vào nguồn dự trữ chất béo trong cơ thể. Ngoài những bài tập nhẹ nhàng như co duỗi cơ thể, bạn không nên làm gì khác trong lúc nhịn ăn.

Những chiến thắng nho nhỏ sẽ khích lệ sự tự tin và chuẩn bị cho bạn trước những thách thức lớn hơn trong tương lai. Đừng cố gắng nghĩ ngợi nhiều, bởi chỉ việc nghĩ về thức ăn thôi cũng đủ làm bạn đói rồi. Hãy nghĩ đến những thứ khác, chẳng hạn như: hình dung trước niềm vui của việc sở hữu một thân hình thon thả hơn, có khả năng kiểm soát bản thân tốt hơn, nhẹ nhàng và linh hoạt hơn khi di chuyển, tạm biệt tất cả những cơn đau phìền toái...

Hãy bổ sung nguồn năng lượng của bạn bằng càng nhiều cách càng tốt, như: đọc sách, thiền, nghe nhạc. Đừng nằm lì trên giường. Càng bận rộn bao nhiêu, càng tốt bấy nhiêu.

Giai đoạn sau nhịn ăn cũng quan trọng không kém việc nhịn ăn. Đừng quay lại với những thói quen ăn uống cũ, nhất là không được ăn uống như bình thường ngay lập tức. Trong ngày đầu tiên sau khi nhịn đói, hãy uống một ly nước ép trái cây nhỏ đã pha loãng với nước, sau đó uống nước ép trái cây nguyên chất vào buổi tối. Ngày thứ hai, hãy ăn trái cây và một hũ sữa chua với salad vào buổi tối. Cuối cùng, ngày thứ ba, hãy ăn một lượng nhỏ ngũ cốc (ví dụ như một lát bánh mì nguyên cám trong bữa trưa, một lát nữa vào bữa tối, với salad và xúp). Hãy nhớ, nhai càng kỹ càng tốt và ăn thật chậm. Một vài miếng nhỏ là đủ cho những bữa đầu tiên này. Bạn có thể quay lại ăn uống bình thường vào ngày thứ tư.

## Nhịn Ăn Là Để...

- Giảm cân (nhịn ăn là cách nhanh nhất);
- Để cảm thấy khỏe hơn về cả thể chất lẫn tinh thần;
- Cảm thấy mình trẻ hơn;
- Cho cơ thể được nghỉ ngơi;
- Làm sạch cơ thể;
- Tăng cường hệ tiêu hóa;
- Giúp mắt nhìn rõ hơn;
- Làm sạch làn da;
- Giúp hơi thở trở nên tươi mát hơn;
- Giúp suy nghĩ sắc sảo hơn;
- Khám phá lại những thói quen ăn uống tốt;

- Kiểm soát bản thân tốt hơn;
- Làm chậm quá trình lão hóa;
- Ổn định cholesterol trong máu;
- Chữa trị chứng mất ngủ và căng thẳng;
- Tập cho cơ thể chỉ tiêu thụ những gì cần thiết.

---

## Làm Thế Nào Để Đói

---

### CHỈ ĂN KHI BẠN ĐÓI

Hãy áp dụng cách sống phù hợp với bạn nhất. Bạn nên chọn những thực phẩm thỏa mãn nhu cầu của cơ thể mình (cá, trái cây và rau củ tươi, rau thơm, dầu thực vật chất lượng, 100g thịt nướng trong một đến hai lần mỗi tuần) thay vì đáp ứng cơn thèm khát của bản thân. Rất nhiều người ăn chỉ vì cảm thấy lo lắng hoặc chán chường. Căng thẳng và nhịp sống quá nhanh là kẻ thù của chúng ta trong xã hội hiện đại. Nếu chúng ta sống quá cứng nhắc và sống quá nhanh, một số mô nhất định trong cơ thể của chúng ta sẽ yếu đi. Hãy học cách tận dụng thời gian, tránh căng thẳng, nói “không” nếu cần thiết và nấu những món ăn đơn giản nhưng ngon lành. Bạn cũng cần học cách loại bỏ những ảnh hưởng tiêu cực. Thức ăn không phải là kẻ thù của bạn, mà chính là phương thuốc hữu hiệu nhất.

Hãy ăn khi bạn đói. Hãy tận hưởng từng miếng ăn.

Hãy ngừng ăn khi bạn không còn thấy đói nữa.

Trong một thế giới lý tưởng, tất cả chúng ta sẽ bắt chước các loài động vật, chỉ ăn khi thật sự đói chứ không phải ăn vào những khoảng thời gian cố định mà xã hội quy ước. Trung bình, trẻ sơ sinh ăn khoảng sáu bữa ăn nhỏ mỗi ngày, mỗi bữa cách nhau ba đến bốn giờ.

Hãy học cách chỉ ăn khi cái bụng của bạn nói nó đói chứ không phải vì “đã đến giờ ăn”, cũng không phải vì bạn đang đứng trong nhà bếp, cảm thấy chán chường hoặc mệt mỏi vì việc nhà, hay háo hức muốn “tưởng thưởng” cho bản thân thứ gì đó sau một ngày làm việc đầy căng thẳng, cảm thấy buồn rầu, giận dữ hay ganh tỵ...

Điều này nghe có vẻ đơn giản, nhưng lại đòi hỏi nỗ lực của nhận thức để rèn luyện các chức năng của bộ não vốn đã bị suy yếu đi vì sử dụng sai cách. Trước tiên, chúng ta cần phải xác định cảm giác “đói” và cảm giác “không có đủ để ăn”. Chúng ta cũng phải học cách phân biệt giữa nhu cầu ăn của cơ thể và nỗi thèm khát bên trong chúng ta. Khi bạn thấy một cái bánh ngon mắt, hãy tự hỏi: “Mình thích cái gì hơn, chiếc bánh đó hay một cơ thể thoải mái?” Cuối cùng, hãy học cách nếm và trân trọng thức ăn. Cơ

thể là một công cụ đã được tinh chỉnh và cần được chăm sóc. Nó sở hữu cơ chế tự điều chỉnh của riêng nó, chúng ta chỉ cần biết cách kích hoạt hệ thống đó.

Hôm nay có thể bạn thấy đói, nhưng hôm sau bạn sẽ không thấy đói nữa. Cơ thể và các nhu cầu của nó có thể rất đa dạng, tùy thuộc vào nhiều yếu tố. Nếu chúng ta không thể dự đoán khi nào thì cần dọn dẹp sạch sẽ ruột của mình, vậy thì chúng ta cũng không thể dự đoán khi nào mình sẽ cảm thấy đói. Sẽ có những ngày một bữa ăn nhẹ vào lúc bốn giờ chiều là tất cả những gì chúng ta cần, nhưng có ngày khác chúng ta sẽ cảm thấy đói ngay khi thức dậy. Vậy tại sao, chúng ta lại bắt cơ thể mình tuân theo một thời khóa biểu ăn uống cố định? Ăn uống tự do, chỉ ăn khi bạn cảm thấy đói sẽ khuyến khích sự tự do để nói không với mọi thứ thức ăn mà bạn không muốn.

## CÁC MỨC ĐỘ CỦA CON ĐÓI

1. Đói là (cần tránh, vì trong tình trạng này bạn sẽ ngẫu nhiên bất cứ thức ăn gì bạn tìm thấy);
2. Quá đói để quan tâm xem thứ mình ăn là gì;
3. Rất đói – Bạn cần ăn ngay lập tức;
4. Đói vừa vừa – Bạn có thể chờ thêm một chút cũng được;
5. Hơi đói – Thật sự thì bạn không đói;
6. No nê và thoải mái sau bữa ăn;
7. Hơi khó chịu, cảm thấy nặng nề và buồn ngủ;
8. Rất khó chịu và căng bụng;
9. Đau bụng.

Lượng thức ăn mà bạn cần ăn để cảm thấy thỏa mãn có kích cỡ tương đương với dạ dày của bạn.

Nhưng cũng đừng để bản thân phải cảm thấy đói quá lâu. Dạ dày của bạn sẽ tiết ra axit có hại cho thành dạ dày. Kết quả? Đó chính là mỡ thừa!

Sự thèm ăn hằng ngày của chúng ta, thứ khiến chúng ta ăn từ một đến ba lần mỗi ngày (thậm chí nhiều hơn) không bị kích thích bởi nhu cầu bổ sung các nguần dự trữ bị cạn kiệt của cơ thể. Trong thực tế, hầu hết chúng ta ăn nhiều hơn những gì chúng ta cần.

Chúng ta ăn vì chúng ta cần thay đổi nhịp điệu sinh học của mình. Mọi người vẫn biết ngậm cà phê đầu tiên vào mỗi buổi sáng là ngậm cà phê ngon nhất, là ngậm cà phê duy nhất mà chúng ta thật sự tận hưởng. Cảm giác được gọi là “đói bụng” thật ra chỉ là cơn co thắt của dạ dày. Cũng có nhiều người tin rằng “đói bụng” chỉ là sự biểu hiện của mong muốn được xoa dịu, nổi khát khao tình yêu hoặc cái đẹp để chống lại những căng thẳng, mệt mỏi, đau khổ và buồn chán.

Việc ăn khi không đói khiến hệ thống cơ thể của bạn trở nên mất ổn định. Vì vậy hãy học cách tránh tình trạng đó. Điều này đòi hỏi nỗ lực, sự tập trung và quyết tâm của mỗi cá nhân. Hãy bắt đầu ngay sáng ngày mai. Hãy chờ cơn đói xuất hiện, để rồi tận hưởng niềm vui mà thức ăn mang lại. Dạ dày sẽ cho biết khi nào thì bạn thật sự đói. Lời khuyên này thật sự rất khó để làm theo khi bạn vẫn đang bị hạn chế bởi một thời khóa biểu ăn uống cố định, nhưng với một chút khéo léo và tầm nhìn xa, chúng ta có thể tạo nên những điều kỳ diệu. Hãy chuẩn bị những món điểm tâm nhỏ, phù hợp với chế độ ăn uống của bạn: một nắm cơm nhỏ cá ngừ và dưa leo rưới cuộn trong lá salad, một chiếc sandwich nguyên cám với nửa lát giăm bông, một trái chuối...

**Gợi ý:** Khi bạn thật sự cảm thấy muốn ăn nhẹ với món gì đó, nhưng lại không đói lắm, hãy múc một muỗng nhỏ tương ớt và ngậm trong miệng cho tan ra. Hãy cố gắng xác định ngũ vị tạo nên mọi thứ mà chúng ta ăn: mặn, chua, ngọt, đắng và vị umami <sup>15</sup>.

Cơn đói của chúng ta thường xuất phát từ tâm trí chứ không phải là từ cơ thể!

## UỐNG

Bạn có biết, một lon nước ngọt có ga không dành cho người ăn kiêng chứa lượng đường tương đương 12 cục đường lớn?

Để đi đầu chinh phục cơn khát, đầu tiên, chúng ta phải tránh các loại thực phẩm quá mặn hoặc quá ngọt. Ăn quá nhiều đồ mặn sẽ làm bạn cảm thấy khát. Đồ uống có đường sẽ làm cho đường huyết của bạn tăng cao và mất ổn định. Không chỉ vậy, uống nhiều nước có ga khiến cơ thể mất canxi, làm tăng nguy cơ loãng xương.

Do vậy, uống đồ ngọt, có ga hoặc bia rượu trong bữa ăn là sai lầm. Tôi không thích uống gì cả khi ăn, nhưng nhiều người sẽ phản đối một bữa ăn mà không có ly nước đi kèm. “Thế còn rượu vang thì sao,” có bạn sẽ hỏi như vậy chẳng? Trong cuộc sống, còn nhiều niềm vui khác, thưa bạn của tôi! Không có nền văn hóa châu Á truyền thống nào có đồ uống đi kèm bữa ăn cả. Người Nhật thường dùng trà 15 phút sau bữa ăn, và bạn cũng nên biết rằng họ chỉ biết dùng ly khi bắt đầu tiếp xúc với phương Tây.

Hãy tránh các thực phẩm có tính acid (đặc biệt là đường và bột mì trắng), bởi chúng sẽ khiến bạn khát khô cổ. Đường và muối làm cho cơ thể có xu hướng giữ nước nhằm trung hòa tác động của hai chất này.

Tuy nhiên, uống giữa các bữa ăn lại là điều nên làm. Táo bón có nguyên nhân là do việc thiếu bổ sung nước, đặc biệt là ở người có tuổi.

Bạn cũng cần nhớ rằng, cũng như thuốc lá, đồ uống có cồn làm mạch máu bị xơ cứng, thúc đẩy quá trình lão hóa của cơ thể.

## PHÉP MÀU MANG TÊN GIẤM

Đây là cách của riêng tôi để giảm thêm vài kilogram: lấy một thìa cà phê giấm táo và một thìa cà phê mật ong rã hòa vào một ly nước nóng hoặc lạnh. Người ta nói rằng giấm táo có tác dụng loại bỏ protein dư thừa và có tất cả tính chất tốt của một trái táo tươi. Nó có thể hòa tan các chất độc trong khớp, bổ sung kali và giúp cơ thể giữ gìn sự linh hoạt.

## ĂN NHỮNG THỨC ĂN ĐƠN GIẢN, PHÙ HỢP VỚI CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG

Gạo là bạn đồng hành lý tưởng duy nhất của mọi thực phẩm khác. Khi kết hợp với các loại đậu hoặc hạt, gạo cung cấp những nguồn dinh dưỡng giá trị, có lợi cho sức khỏe. Ăn cơm với salad vào mùa hè hoặc một chén canh kết hợp giữa hai đến ba loại rau củ khác nhau, với một chút cá hoặc thịt, bạn sẽ có một bữa trưa tuyệt vời hoặc một bữa ăn khuya cân bằng, lành mạnh, giàu dinh dưỡng, tiết kiệm mà lại không gây béo.

Sau đây là những nguyên tắc bạn cần:

– Chỉ ăn thực phẩm tươi, ngũ cốc nguyên hạt hoặc nguyên cám (tránh thức ăn đã qua chế biến, các thành phần kỳ cục, thức ăn đông lạnh và tất



nhiên, thức ăn đóng hộp).

- Thỉnh thoảng mới ăn các món tráng miệng.
- Không bao giờ ăn thức ăn và uống đồ lạnh ngay sau khi lấy ra khỏi tủ lạnh, mà hãy để hạ xuống nhiệt độ phòng rồi mới dùng.
- Đừng ăn giữa các bữa ăn.
- Chỉ ăn một loại protein mỗi ngày.
- Ăn đồ ăn sau khi chế biến càng sớm càng tốt.
- Ăn chất béo có chùng mực và chọn những chất béo có lợi cho tim như chất béo có trong dầu olive, các loại hạt. Hạn chế tối đa chất béo động vật và từ rau củ (bơ sữa, bơ thực vật, thịt mỡ, mỡ heo). Chỉ chọn những loại dầu ép lạnh có chất lượng tốt nhất.
- Cố gắng hạn chế đường cũng như muối.
- Ưu tiên nấu ăn bằng cách hấp hoặc gói đồ ăn lại và hấp trong lò.

Trên hết, đừng nghĩ quá nhiều. Hãy tận hưởng bữa ăn và không cần phải nghĩ gì xa hơn thế. Hãy để bạn bè mình ăn những thứ họ thích thay vì rao giảng với họ về thức ăn và thành phần của một bữa ăn lành mạnh. Để đạt được sự kết hợp hoàn hảo về thực phẩm rất khó, đặc biệt là khi bạn ăn uống một mình. Thế nhưng chúng ta nên coi đó là mục đích khi chọn nguyên liệu nấu ăn. Quan trọng hơn cả, bạn chỉ nên ăn những sản phẩm có chất lượng tốt nhất, với số lượng nhỏ, và thuyết phục bạn bè cũng như gia đình biết rằng còn có nhiều cách tận hưởng thời gian bên nhau khác, thay vì ngồi hàng giờ tại bàn ăn.

## TƯ DUY TÍCH CỰC VÀ HIỆN THỰC HÓA

Hãy sắp xếp suy nghĩ của bạn mỗi ngày. Từng giờ, bạn có thể tạo ra sức khỏe, thành công và hạnh phúc dựa trên những ý tưởng, niềm tin và tình huống mà bạn hình dung trong tâm trí của mình. Hãy nhớ, việc biến suy nghĩ thành hành động đòi hỏi bạn phải có tầm nhìn. Không có tầm nhìn, bạn sẽ mất phương hướng.

Bạn có thể nghĩ về bất cứ thứ gì trong tâm trí và càng nghĩ về chúng nhiều bao nhiêu, thì động lực mà những suy nghĩ đó mang lại cho bạn càng nhiều bấy nhiêu. Bản thân bạn sẽ trở thành sự hiện thực hóa hình ảnh lý tưởng mà bạn nghĩ trong đầu – một con người tỏa ra sức sống, sự nhanh

nhện và có sức khỏe. Bạn có thể chọn trở thành bất cứ con người nào mà bạn muốn. Bạn hoàn toàn có sức mạnh đó.

Ví dụ, chắc chắn là bạn có thể biến thực đơn hà khắc của mình thành khát khao được sở hữu một thân hình mảnh mai, tươi trẻ. Hãy ăn ít và duy trì cân nặng lý tưởng, sống một cuộc sống cân bằng, tận hưởng sức khỏe và những mối quan hệ tốt đẹp với người khác. Điều này sẽ tác động đến tư duy của bạn một cách tự nhiên và đầy đủ như những chức năng thiết yếu khác.

## KHÔNG CẦN PHẢI TỰ KIỂM SOÁT BẢN THÂN

Hãy tưởng tượng bạn vừa hoàn thành một trong những mục tiêu của mình, rồi để tiềm thức của bạn trải nghiệm cảm giác đó. Mục tiêu của bạn khi ấy sẽ trở nên hấp dẫn hơn và bạn cũng cảm thấy có động lực để hoàn thành nó hơn. Đối với nhiều người, chỉ có ý chí là không đủ để thành công. Điều quan trọng là khát khao muốn đạt được mục tiêu thật sự và cách mà họ sử dụng nó. Tất cả ý chí trên thế giới này sẽ vô dụng nếu như bạn không áp dụng ý chí vào bất kỳ việc gì.

Ý chí không có khả năng duy trì mãi mãi. Đó là lý do tại sao, ngay sau khi chúng ta vừa hoàn thành một chương trình ăn kiêng, chúng ta sẽ lên cân trở lại gần như ngay lập tức. Nhưng nếu tiềm thức của chúng ta được lập trình tốt, thì ngày hôm sau tâm trí sẽ nhắc nhở chúng ta: “Mọi thứ ổn rồi đấy, nhưng bây giờ thì đừng ăn ngay nhé.” Cơn thèm ăn của chúng ta sẽ giữ ở mức thấp trong vòng một đến hai ngày, trong khi lượng calorie dư thừa sẽ được tiêu thụ hết.

Nếu bạn đang thừa cân quá nhiều, có lẽ bạn sẽ tự bảo bản thân rằng mọi sự vốn là như thế và sẽ luôn như thế. Nhưng nếu bạn nhớ rằng có thời điểm mà mọi chuyện hoàn toàn khác, khi bạn mảnh mai hơn, bạn có thể hình dung ra một tương lai khác, trong đó mọi thứ sẽ thay đổi so với hiện tại. Quyết tâm và hy vọng của bạn sẽ được hồi sinh. Việc đưa bản thân đến tương lai để trải nghiệm sự hoàn thành mục tiêu không phải là một kỹ thuật mới mà chỉ là một kỹ thuật mà người ta đã áp dụng từ xa xưa.

## HÌNH DUNG MANG TÍNH GỢI Ý

Tâm trí của chúng ta vận hành bằng hình ảnh. Chúng ta nhớ những gì mình đã ăn hôm qua không phải bằng từ ngữ, mà bằng hình ảnh. Hãy tập hình dung những món ăn lành mạnh và ngon. Tại một bữa tiệc, bạn sẽ hình dung cảnh mình tự động với tay lấy một ly cocktail trái cây thay vì những chiếc bánh ngọt nhỏ từ người phục vụ. Cảm giác lo lắng về chuyện ăn uống sẽ không còn là những thông điệp ngấm trong các cuộc nói chuyện của bạn nữa.

Hãy hình dung các thực phẩm mà bạn biết là sẽ mang lại năng lượng, làn da khỏe mạnh và mái tóc đẹp cho mình, như: quả sung khô, salad đậu phụ, trái lựu, bánh quy mè...

## HÌNH ẢNH HOÀN HẢO CỦA BẠN

Con người thật sự của bạn nằm ở bên trong, chứ không nằm ở hình ảnh mà bạn trưng ra cho thế giới thấy thông qua tính cách của mình. Hãy nhắm mắt lại, thư giãn, tận dụng thời gian để hình dung ra hình ảnh lý tưởng nhất của bản thân trong cuộc sống thực tại. Hãy tưởng tượng chính xác những gì bạn muốn. Hãy nhập vào cơ thể mà bạn đã tạo ra và tìm hiểu xem cảm giác của mình là như thế nào. Bạn cần đảm bảo với bản thân rằng đây mới thật sự là con người mà bạn muốn trở thành. Chúng ta không thể cao hơn, thấp hơn, điểu chỉnh kích thước của đôi vai hay chiều dài của đôi chân, nhưng chúng ta có khả năng tạo ra một hình ảnh chân thực, sống động về bản thân. Hãy hình dung lối sống mà bạn mong muốn. Hãy cảm nhận năng lượng, sức sống, sự nhẹ nhàng và ngoại hình của bạn đến từng chi tiết nhỏ nhất (trang sức, cách trang điểm, giày, tóc). Đó mới chính là bạn. Khi đó, cơ thể mà bạn có ngày nay sẽ dần dần trở thành hình ảnh mà bạn đã hình dung.

Tiếp theo, hãy tưởng tượng ra số cân nặng mà bạn muốn thấy – đó chính là cân nặng lý tưởng của bạn. Tiềm thức của bạn biết điều đó. Hình ảnh mà bạn đã hình dung sẽ điểu khiển tiềm thức, để tiềm thức chuyển hình ảnh đó vào cơ thể. Hãy tạo ra cảm giác yêu bản thân, cảm giác về một niềm tin bên trong rất mạnh mẽ rằng bạn hoàn toàn xứng đáng với hình ảnh lý tưởng mà bạn đã tạo ra. Hãy hỏi con người lý tưởng ấy cách để giảm cân, để cắt bỏ những nặng nề đang giam cầm bạn, nhờ người đó cho lời khuyên, quyết tâm, sự kiên trì và những cảm nhận tích cực. Hãy nhờ họ

phản ánh con người thật của bạn theo chiều ngược lại. Hình ảnh này sẽ gửi cho bạn thông điệp mà bạn cần.

## LUYỆN TẬP HÀNG NGÀY

Hãy lặp lại việc hình dung mà không thay đổi bất cứ chi tiết nào trong vòng 21 ngày liên tiếp và chỉ làm việc đó sau khi đã dành ra một chút thời gian để thư giãn. Ấy là bạn đang khắc một hình mẫu vào bộ não của mình. Một khi hình mẫu đó đã trở nên rõ ràng, cơ thể của bạn sẽ tự động làm theo. Cơ thể bạn chỉ tuân thủ những gì mà tiềm thức quyết định. Tiềm thức không có sự phân biệt giữa trải nghiệm thực tế và tưởng tượng. Hãy cố gắng xây dựng trước cảm giác của việc ở bên trong “con người mới”. Nhưng đừng nói với ai về mục tiêu của bạn. Việc phải giải thích những gì mình đang làm với những người không biết, không hiểu về các kỹ thuật này hoặc những ai nghi ngờ tính hiệu quả của chúng chỉ làm giảm nỗ lực của bạn.

Trên hết, hãy tin vào “con người bên trong”. Hầu hết mọi người ăn nhiều chỉ vì họ cảm thấy bồn chồn, bất an. Đó là lý do tại sao bạn phải hình dung hình ảnh mà bạn khao khát, chứ không phải hình dung ra con người tự hành hạ mình bằng những bài tập trong phòng gym hay cố gắng chịu đựng một chế độ ăn uống kham khổ.

Hình dung là một bài tập mà qua đó, bạn sẽ ngày càng thông thạo hơn khả năng nhận biết những hy vọng và ước mơ của bản thân.

Mỗi người trong chúng ta đều là tù nhân tâm lý của chính mình. Vì vậy, chúng ta cần lập trình tiềm thức để giải phóng bản thân khỏi nhà tù đó. Nếu bạn thấy mình là một người mập mạp, hãy thay thế hình ảnh này bằng hình ảnh của một người mảnh mai.

Thậm chí, một cơ thể chưa bao giờ mảnh mai cũng có thể trở nên mảnh mai. Cũng như trong nhiều lĩnh vực khác, bạn chỉ nhận được thứ mà bạn muốn. Và bạn phải nhập dữ liệu chính xác vào tiềm thức của bản thân, nếu bạn muốn có những quyết định đúng. Cơ thể của bạn sẽ phản ánh tất cả những quyết định của tiềm thức.

Tiềm thức của chúng ta biết chính xác cách cơ thể vận hành, thậm chí nó biết rõ hơn các bác sĩ hay chính chủ nhân của nó. Tiềm thức chính là kẻ

quyết định cân nặng, ngoại hình và những lựa chọn của chúng ta, chứ không phải là những tạp chí, bạn bè, gia đình hay cảm xúc của mỗi người.

Một tiềm thức được lập trình chính xác thậm chí còn mạnh hơn ý chí trong những tình huống mà giữa các lựa chọn có sự mâu thuẫn với nhau. Ngôn từ và hình ảnh hoạt động hiệu quả như các phân tử có vai trò thúc đẩy các quá trình của sự sống. Một từ xúc phạm có khi còn khó tha thứ hơn một hành động bạo lực. Và cảnh tượng một tai nạn vừa xảy ra gây sốc cho người chứng kiến hơn bất kỳ hình thức ngôn từ nào mô tả về tai nạn đó.

Những mục tiêu cố định, chế độ ăn uống, thông tin, bài tập... Tất cả mọi thứ đều đóng góp vào việc “tải” những dữ liệu chính xác lên “ổ cứng” tiềm thức của chúng ta, bao gồm cả những lý do tâm lý cho việc ăn quá nhiều.

Tiềm thức của chúng ta kiểm soát cảm giác thèm ăn của mỗi người. Vì vậy, hãy đặt ra một mục tiêu rõ ràng, bạn sẽ nhanh chóng từ bỏ được số cân nặng thừa thãi. Hãy viết ra số cân nặng mà bạn đang nhắm đến trên một mảnh giấy. Khi đó, bạn sẽ có động lực để đạt đến mục tiêu của mình.

## KHẨU QUYẾT

Hãy làm một bộ sưu tập khẩu quyết của riêng bạn – những câu danh ngôn yêu thích, những cụm từ khiến bạn lay động.

Hãy nói đi nói lại nhiều lần với bản thân những câu như:

Ngay bây giờ, tôi đang trên đường hướng tới mục tiêu của mình. Cơ thể lý tưởng của tôi vốn đã nằm sẵn bên trong tôi rồi. Tôi sẽ làm tất cả trong khả năng của mình để hoàn thành mục tiêu càng nhanh càng tốt. Tôi sẽ ăn uống lành mạnh, luyện tập thể dục, chọn những thực phẩm tốt cho sức khỏe và cải thiện môi trường sống.

Dù có đi đâu gì xảy ra đi nữa, tôi sẽ quyết tâm thực hiện mục tiêu của mình và không cho phép bất cứ thứ gì cản đường tôi. Hình ảnh hoàn hảo này tồn tại bên trong tôi và nó sẽ ở đó mãi mãi. Tôi sẽ là một người lười cuốn, có khả năng thu hút tất cả những gì cần thiết để biến mục tiêu của tôi thành hiện thực.

Cân nặng lý tưởng cho cơ thể tôi là đây, và tôi cảm thấy mình thật tuyệt vời, tôi là một người xinh đẹp. Tôi biết chỉ một chút thức ăn này là đủ và tôi vui vì đi đâu đó. Tôi thấy rõ là mình nói “không” với lượng calorie vô

nghĩa, và tôi yêu con người mình nhìn thấy trong gương này. Tôi có thể thấy con người mà tôi sẽ trở thành. Tôi yêu bản thân vô điều kiện.

Hình dung và khẩu quyết luôn đi đôi với nhau. Cách tốt nhất để tạo một hình ảnh vào tiềm thức là bước vào một trạng thái thư giãn gần với giấc ngủ, hoạt động càng ít càng tốt và bắt đầu tiếp thu ý tưởng.

Hãy cô đọng ý tưởng này thành một cụm từ đơn giản, giúp bạn ghi nhớ dễ hơn khi lặp đi lặp lại ý tưởng này. Điều này sẽ diễn ra một cách tự nhiên mà bạn không cần phải nỗ lực gì, bởi không hề có sự can thiệp của bất cứ tác nhân tinh thần nào.

Những cụm từ ngắn dễ được chú ý và nắm lòng hơn. Chúng sẽ dễ khắc sâu vào tiềm thức của bạn hơn, ít khiến bạn mệt mỏi hơn nhưng đoạn văn dài dằng dặc. Khi bạn không phải cần số lên để đọc, thì mọi thứ sẽ dễ nhớ hơn nhiều.

Cách chắc chắn nhất để lọc ra những suy nghĩ sai lầm đó là lặp lại các suy nghĩ ngắn gọn, mang tính xây dựng và hài hòa. Những thói quen tinh thần mới sẽ nảy sinh. Tư duy của bạn chính là điểm tựa của hành vi.

Trong vòng 21 ngày, hãy lặp lại một danh sách các khẩu quyết mà bạn tạo ra vào buổi sáng và buổi tối, cho đến khi chúng đã cắm rễ sâu vào suy nghĩ của bạn. Các khẩu quyết này sẽ tạo ra những cảm xúc tích cực và hướng dẫn bạn trong cuộc sống mà không cần phải thử thách ý chí của bạn làm gì. Các khẩu quyết và hình dung chính là vệ sĩ, là người bảo hộ của chúng ta. Chúng sẽ củng cố mọi quyết định và lựa chọn, đồng thời đóng một vai trò quan trọng trong cuộc sống của bạn.

## GỢI Ý MỘT VÀI KHẨU QUYẾT

Hãy đọc hết danh sách này từ đầu đến cuối, hoặc đọc từng phần, đọc càng thường xuyên càng tốt. Bạn có thể đọc trong lúc tắm, khi nghe nhạc, trước lúc đi chơi với bạn bè hay trên đường đến chỗ làm. Bạn có thể cất danh sách này ở trong túi xách, hoặc lưu vào điện thoại và cố gắng ghi nhớ, nếu được.

Cách ăn uống: chú trọng chất lượng thay vì số lượng

– Một cái bụng trống rỗng đồng nghĩa với cái đầu minh mẫn, tâm hồn thanh khiết và cảm giác dễ chịu.

– Môi trường xung quanh nơi chúng ta ăn quan trọng không kém gì thức ăn.

– Ăn kiêng cấp tốc rất nguy hiểm, nó góp phần tạo nên rối loạn ám ảnh cưỡng chế.

– Thức ăn chỉ gây ra vấn đề khi chúng ta ăn mà không chọn lọc. Gạo, mì Ý hoặc bánh mì ăn một lần mỗi ngày là đủ.

– Thực phẩm nhiều mỡ làm tôi khát nước.

– Thức ăn nóng ngon hơn thức ăn lạnh.

– Ăn đồ ăn đựng trong một cái chén là cách tốt nhất để kiểm soát lượng thức ăn.

– Tôi chỉ có thể cho phép bản thân ăn một đến hai miếng của những món ăn béo nhất.

– Tôi chỉ ăn thực phẩm chưa qua chế biến hoặc chưa tinh luyện.

– Tôi vui vì dạ dày của tôi được nghỉ ngơi mà không phải liên tục làm công việc tiêu hóa.

– Tôi sẽ nhai thức ăn của mình đến khi chúng hóa thành nước, và tôi sẽ uống từng ngụm nhỏ.

– Tôi sẽ phân biệt giữa cơn khát và cái đói.

– Tôi sẽ ăn tại nhà thường xuyên nhất có thể.

– Thảo mộc tươi là người bạn tôi nên làm quen!

– Tôi không ăn những đồ ăn tẩm thường. Chúng ta sẽ ăn nhiều hơn để bù lại việc món ăn không ngon.

Chế độ ăn uống

– Hãy tránh đường, muối và chất có cồn nhiều nhất có thể.

– Những nguồn năng lượng tốt là gạo lứt, khoai tây và khoai lang.

– Những nguồn thực phẩm cung cấp chất đạm tốt là đậu phụ, cá, hạt óc chó, hạt phỉ, hạt hạnh nhân...

– Muối, bột mì trắng, đường và các chế phẩm hóa học là những thứ càng hạn chế càng tốt.

– Hãy nấu thịt, cá và rau củ càng đơn giản càng tốt.

– Khi đói, hãy ăn các loại tinh bột hấp thụ chậm như một lát bánh mì nguyên cám, phết một lớp mật ong thật mỏng.

– Sẽ tốt hơn nhiều nếu bạn hấp thụ tất cả vitamin và khoáng chất cần thiết từ thức ăn thay vì dựa vào thực phẩm chức năng.

– Đường sẽ dẫn tới chứng nghiện đường, muối dẫn tới chứng nghiện muối và rượu dẫn tới chứng nghiện rượu.

– Hầu hết các loại rượu bia đều là thực phẩm chứa rất nhiều đường, đường này sẽ chuyển thành... chất béo.

– Các thực phẩm nghèo vitamin sẽ làm cho cơ thể bị cạn kiệt vitamin.

– Bạn sẽ quên vị của đường hoặc muối sau hai đến ba tháng không dùng tới chúng, nhưng sẽ không bao giờ quên hương vị đầy hấp dẫn của thức ăn.

### Sự tự tin

– Tôi xinh đẹp, hạnh phúc và nhẹ nhàng. Tôi là tôi.

– Tôi tự tin và vui thú với mọi người xung quanh mình.

– Cái đẹp bắt đầu khi bạn chấp nhận bản thân.

– Mỗi thành công cho tôi hy vọng đạt được thành công tiếp theo.

– Buông thả trước cám dỗ hôm nay thì sẽ phải trả giá vào ngày mai.

– Tôi có thể trở nên thanh mảnh, dù cho tôi chưa bao giờ được như thế trước đây.

– Tôi có thể biến hình ảnh lý tưởng của mình thành hiện thực.

– Tôi có thể xinh đẹp và thanh mảnh như tôi muốn.

– Tôi có thể nâng cao sức khỏe của mình bằng cách nhìn vào trong gương và yêu mến con người tôi nhìn thấy.

– Tôi có thể trở nên xinh đẹp mà không cần có vẻ ngoài giống người nào khác.

– Tôi thích tôi như bây giờ, và tôi sẽ luôn như thế.

– Nếu tôi yêu cơ thể mình, thì cơ thể cũng sẽ yêu lại tôi.

– Tôi thực quyết định cơ thể tôi.

– Có một con người tỏa ra sức sống mãnh liệt bên trong tôi.

– Có ít nhất mười cách để tôi có thể là mình nhiều hơn nữa.

– Sự tự tin và tự kiềm chế là hai thứ khác nhau. Tôi tin tưởng cơ thể mình.

### Ý chí



– Nếu tôi chọn được những gì tôi muốn ăn, thì tôi cũng có thể chọn lọc những gì tôi không muốn ăn.

– Tôi sẽ đặt ra một mục tiêu cho bản thân và quyết tâm hoàn thành mục tiêu đó.

– Tôi sẽ chuyển ham muốn ăn uống thành quyết tâm để trở nên thanh mảnh.

– Chỉ có tôi mới kiểm soát được cân nặng của mình.

– Tôi cần những nguyên tắc vì không phải lúc nào tinh thần của tôi cũng biết những gì tôi thật sự muốn là gì.

– Cơ thể của tôi sẽ nói cho tôi biết khi nào nó đói. Tôi không cần phải nghĩ đến thức ăn trước.

– Một vóc dáng mảnh mai là phần thưởng cho sự tiết kiệm của tôi.

– Tôi sẽ cảm thấy tràn trề năng lượng và nhẹ nhàng sau mỗi bữa ăn, thay vì cảm thấy mệt mỏi và buồn ngủ.

Thời gian biểu

– Việc ăn uống chỉ mang lại sự thỏa mãn khi tôi thật sự đói.

– Để thúc đẩy quá trình trao đổi chất, sáu bữa ăn nhỏ tốt hơn hai bữa ăn ê hề

– Tôi có thể đói hôm nay nhưng không đói vào ngày mai.

– Tôi phải luôn luôn hỏi cơ thể mình muốn ăn gì trước khi ăn.

– Tôi nên đi đi lại lại khoảng 20 phút sau bữa ăn thay vì nằm lì trên trường kỷ.

– Nhịn ăn là một hoạt động có kế hoạch và không nên nhàn lãn nhịn ăn với việc bỏ bữa.

– Tôi sẽ không ăn gì trong vòng ba giờ trước khi đi ngủ. Dạ dày của tôi phải ngừng tiêu hóa trước khi lên giường.

– Nhịn ăn là một nghệ thuật đòi hỏi sự trau dồi, luyện tập.

– Cảm giác cần cào đói bụng sẽ luôn biến mất, nhưng cơn đói thật sự thì không.

– Khi tôi chán nản, tôi không cần ăn chocolate. Tôi chỉ cần sự động viên.

– Hãy ăn thứ mình thích nhất trước, bạn sẽ cảm thấy mình no nhanh hơn.

### Hình ảnh và thái độ

– Hãy suy nghĩ và hành động để trở nên thanh mảnh.

– Nhận thức và thái độ quan trọng không kém chuyên môn về ăn uống.

– Tôi muốn trở thành người tốt nhất mà tôi có thể trở thành, trong tất cả mọi ngày của đời tôi.

– Chất béo khiến con người ta tê liệt. Nếu tôi ăn ngoài bữa chính, đó là vì tôi đang gặp rắc rối, cảm thấy chán chường hay có bất kỳ cảm xúc tiêu cực nào.

– Nỗi sợ già đi và béo lên kìm hãm năng lượng của tôi.

– Thói quen ăn uống tạo nên thực tại của tôi.

– Tôi là người tạo ra cơ thể và cuộc sống của tôi.

– Tôi có thể đến nhà hàng chỉ để nói chuyện vui vẻ; tôi không cần ăn.

– Tôi không thể nói dối, cơ thể tôi phản đối mọi thứ tôi ăn và uống.

– Tôi không cần hàng tá quần áo đẹp. Tôi cần một cơ thể mảnh mai.

– Tôi phải chọn giữa việc ăn hết mọi thứ trên đĩa với cảm giác thoải mái bên trong chiếc quần jean của mình.

– Tôi sẽ tưởng tượng ra cân nặng lý tưởng khi tôi đứng lên cân.

– Tôi sẽ quan tâm đến những vấn đề cảm xúc của bản thân.

– Tôi sẽ biết trước những tác hại của việc uống rượu với cơ thể.

– Tôi sẽ từ bỏ tất cả những thứ bào mòn năng lượng của tôi: thức ăn không lành mạnh, những con người nhàm chán, đồ vật cồng kềnh và sự xuề xòa.

– Tôi sẽ không để cho cơ thể của mình bị thừa mỡ.

– Tôi cảm ơn cơ thể mình vì đã cho tôi sức khỏe tốt.

– Tôi đối đãi với cơ thể mình như đối đãi với bằng hữu tốt nhất.

– Tôi không ăn kiêng mà ăn ít. Đơn giản là vậy!

– Tôi cảm thấy thoải mái với thức ăn. Thức ăn khiến cuộc sống của tôi thêm phong phú.

– Cơ thể tôi là một ngôi đền thiêng. Tôi tôn thờ ngôi đền đó.

– Nếu tôi ăn quá nhiều hôm nay, thì ngày mai tôi sẽ không đói, cả ngày hôm sau nữa.

– Tâm trí tôi tư duy bằng hình ảnh (thức ăn, vóc dáng, quần áo, tương lai).

– Chúng ta sẽ giảm cân khi chúng ta ngừng ám ảnh với con số trên cân.

– Tự nấu ăn là một phần của chế độ ăn uống và chăm sóc sắc đẹp của tôi.

– Tôi nuôi dưỡng bản thân bằng chất lượng của mọi thứ tôi dùng.

– Chiếc quần jean của tôi là một vị thẩm phán công bằng.

– Tôi phải sống có trật tự để trở nên thanh mảnh.

– Thứ nuôi dưỡng tâm trí tôi cũng quan trọng như thứ nuôi dưỡng cơ thể tôi.

– Nếu tôi chọn đúng thứ mà cơ thể tôi cần, có nghĩa là tôi đang thuận với chính mình.

Chăm sóc cơ thể

– Tôi phải chăm sóc cho bản thân tôi thì mới có thể chăm sóc cho những người khác.

– Tôi sẽ không hy sinh cơ thể mình cho những sản phẩm không tốt cho sức khỏe và đã qua chế biến hóa học.

– Tôi sẽ ghi lại số cân nặng của mình, dù là bao nhiêu đi nữa.

– Cơ thể của tôi sẽ trở nên đẹp đẽ hơn nếu tôi tập luyện, ăn uống hợp lý và hoạt động đúng tư thế.

– Tôi sẽ kỳ cọ cơ thể mình năm phút mỗi ngày.

– Không có chương trình tập luyện cố định nào cả, cơ thể tôi sẽ quyết định nên tập như thế nào.

– Nghỉ ngơi quá nhiều sẽ khiến cơ thể tôi rỉ sét và chết dần từ bên trong.

## Phần III

### TÂM TRÍ



*Thật vô lý khi con người phớt lờ bản thân trong khi họ lại muốn biết mọi thứ.*

– Platon

Trong thâm tâm con người luôn biết rằng, những căn bệnh của cơ thể không hề tách rời những căn bệnh về tinh thần, bất chấp mọi nghiên cứu mang tính thực nghiệm và logic khẳng định đi đâu ngược lại. Việc kiểm soát tiềm thức của chúng ta và đạt được sự cân bằng nội tại không chỉ đơn giản là một sự lựa chọn. Tuy nhiên, đi đâu cần thiết là chúng ta phải tái cấu trúc toàn diện cách tư duy của bản thân.

Nghĩa vụ đầu tiên của chúng ta là chăm sóc bản thân, làm bạn với bản thân và tôn trọng chính mình. Tuy nhiên, có nhiều nền văn hóa (đặc biệt là ở phương Tây và các quốc gia được gọi là “phát triển”) ngăn cản chúng ta nhận thức về giá trị tích cực của việc tự chăm sóc bản thân, đánh đồng nó với chủ nghĩa cá nhân và chứng ái kỷ. Tuy nhiên, có hẳn một dòng tư tưởng được đưa ra bởi các bậc hiền triết như Socrates, Dogen, hay nhà thần học người Đức Meister Eckhart, đã công nhận tầm quan trọng của việc tự chăm sóc. Tư tưởng tương tự cũng được củng cố trong giáo lý của triết học khắc kỷ, chủ nghĩa khoái lạc của Epicurus, Phật giáo, Ấn Độ giáo và còn nhiều nữa – các tư tưởng nằm trong số những tư tưởng khắt khe và khổ hạnh nhất từ Đông sang Tây, nhưng cũng là những tư tưởng phổ biến nhất.

Khổ hạnh là con đường cần thiết để đạt đến sự thanh thản lớn hơn và giác ngộ về bản thân nhiều hơn. Khi chúng ta cố gắng thay đổi, trên hết, chính là chúng ta đang cố gắng để giải phóng chính mình. Có ba quy tắc dẫn đường cho sự tiến bộ của mỗi người: đừng đòi hỏi cuộc sống quá nhiều, tránh sự dư thừa và hành xử khiêm tốn.

Trong mọi nền văn hóa, việc tự chăm sóc đòi hỏi con người phải không ngừng tự vấn. Hãy chuyển sự chú ý của chúng ta sang khả năng tự nhận thức về tầm quan trọng của việc tập trung vào những nỗi lo trước mắt, trực tiếp, thay vì những thảm họa tự nhiên và sự vô minh của thế giới rộng lớn. Suy nghĩ về những chuyện như thế là hoàn toàn vô nghĩa.

Chúng ta có thể và nên chịu trách nhiệm với chính mình. Chúng ta có thể thay đổi và cải thiện bằng cách tập luyện những kỹ thuật nhằm ghi nhớ quá khứ; bằng cách kiểm tra lương tâm thông qua việc từ bỏ, kỷ luật, các

ranh giới; và bằng cách sống một cuộc sống được tổ chức nghiêm ngặt cả về mặt thể xác lẫn trí tuệ.

Bản thân chính là mục tiêu duy nhất và mãi mãi của chúng ta, không bao giờ thay đổi và cũng không bị tác động bởi bất kỳ tình huống nào. Chúng ta có sức mạnh để kiểm soát chính mình, đi đầu chỉnh chỉnh mình và tìm kiếm sự thỏa mãn thông qua những việc đó.

Nhưng hãy nhớ, đạo đức của việc chăm sóc bản thân chỉ là một phần trong tổng thể cách sống của chúng ta.

Seneca từng khuyên mỗi người chúng ta hãy bảo vệ bản thân, tôn trọng nó, tôn vinh nó và sở hữu nó; nhằm mục đích là giữ nó trong tầm kiểm soát và để tổ chức cuộc sống của chúng ta quanh nó. Sự tự nhận thức thuần túy, ông khẳng định, chính là nguồn lạc thú lớn nhất, hợp pháp, lâu dài, và không thể lay chuyển được: “Người mạnh mẽ nhất là người kiểm soát được chính sức mạnh của mình.”

## HỆ SINH THÁI NỘI TẠI CỦA CON NGƯỜI

---

### Một Tâm Hồn Thuần Khiết Hơn

---

#### BỒN CHỒN VÀ CĂNG THẲNG

Những suy nghĩ, nỗi hoài nghi và ngờ vực mang tính tiêu cực, liên tục sẽ làm tâm trí của chúng ta bị ô nhiễm – nếu như chúng ta để chúng xâm nhập. Chúng ta có thể cải thiện hệ sinh thái nội tại bằng cách loại bỏ chúng và thay thế bằng thái độ tích cực.

“Hệ sinh thái nội tại” là những nỗ lực bên trong mỗi người nhằm làm cho bản thân trở nên hoàn hảo – còn gọi là “công việc tâm linh”. Chúng ta phải chống chọi lại sự bạo lực và nỗi sợ đang được tuyên truyền trên truyền thông hằng ngày bằng kiến thức, nghệ thuật, cái đẹp, sự mưu cầu hạnh phúc, hòa bình và tình yêu.

Chúng ta càng bình tĩnh và thanh thản bao nhiêu, chúng ta càng dễ quản lý, phân loại và sắp xếp những thông tin trong đầu mình bấy nhiêu nhằm sử dụng sao cho hiệu quả và phục vụ những mục đích tốt, để suy nghĩ thông suốt. Công việc thật sự của chúng ta là tự chuẩn bị bản thân cho một sự tồn tại ở cấp độ cao hơn.

Bồn chồn là một trạng thái của tâm trí. Chỉ vậy thôi, không hơn không kém. Có đến 90% những gì chúng ta lo lắng sẽ không bao giờ xảy ra. Những thảm họa lớn, chẳng hạn như động đất, hỏa hoạn hay bạo bệnh cố nhiên là có tồn tại, nhưng nếu chúng ta để chúng chiếm lĩnh suy nghĩ, thì chúng sẽ sinh sôi nảy nở trong tâm trí chúng ta còn nhanh hơn và lớn hơn thế giới thật. Các cảm xúc tiêu cực, sự bồn chồn và căng thẳng rất độc hại. Cảm giác muốn nổi loạn, sợ hãi, ganh tỵ, chán nản, căm ghét và oán hờn hủy hoại chúng ta cả về thể chất lẫn tinh thần. Chúng cản trở những suy

ngữ thấu đáo và là vật cản đối với sự tuần hoàn của những cảm giác yêu thương, hạnh phúc.

Một cơ thể thụ động bắt nguồn từ một tâm trí thụ động. Sự bồn chồn tác động đến các đầu tận dây thần kinh nằm ở dạ dày, gửi thông điệp đến bộ não yêu cầu tiết ra dịch vị dù không cần thiết, gây hại cho cơ thể. Sự bồn chồn cũng càn quét hệ thống thần kinh và tuyến tụy của chúng ta, có thể làm tăng lượng hormone căng thẳng cortisol. Cortisol có thể khiến cơ thể tích lũy thêm mỡ thừa trong giai đoạn tuổi trung niên của con người. Điều này lý giải tại sao những người hay bồn chồn rất khó giảm cân, ngay cả khi họ ăn rất ít. Sự bồn chồn còn tác động đến giấc ngủ, dẫn tới chứng tiểu đường, nếp nhăn, tóc bạc và làn da nhợt nhạt. Nó làm giảm khả năng tập trung và đưa ra quyết định, kìm hãm năng lượng, hạn chế quá trình trao đổi chất. Tuy nhiên, bồn chồn vẫn là một thói quen suy nghĩ, chỉ vậy thôi! Những người không biết cách chống lại sự bồn chồn sẽ có nguy cơ qua đời sớm vì đau tim hoặc đột quỵ cao hơn người khác đến 20%. Người hay lo lắng thường mất nhiều thời gian hơn để hồi phục sau khi bị bệnh. Bồn chồn là một căn bệnh lâu dài kéo theo nhiều căn bệnh khác sau nó. Làm thế nào chúng ta có thể sống thanh thản nếu dành hết năng lượng tinh thần của mình cho việc lo lắng?

Một số bác sĩ cho rằng nỗi sợ thời gian là nỗi sợ nguy hại nhất đối với cơ thể cũng như tâm trí, có thể dẫn tới sự lão hóa trước tuổi. Nhưng chúng ta có sức mạnh để rèn luyện bản thân bằng những bài tập có khả năng chữa lành, phục hồi sức khỏe và hạnh phúc.

Nếu chúng ta không ngừng tập trung vào các vấn đề đang gặp phải và nỗi lo của bản thân, chúng ta sẽ không còn nhìn thấy những gì mình thật sự muốn và bản thân mình là ai. Căng thẳng khiến chúng ta bị hòa tan, bị vỡ vụn thành từng mảnh.

Có một điều vô cùng quan trọng là chúng ta phải biết cách loại trừ, trục xuất những cảm xúc giận dữ khỏi cơ thể của mình.

Các nguyên tắc cơ bản để loại trừ căng thẳng gồm có:

- Ăn thức ăn ngon, lành mạnh.
- Chịu tập luyện, hít thở, bơi lội.
- Tranh thủ thời gian để nâng niu và làm bản thân thấy thoải mái.



– Tôn trọng nhịp điệu sinh học của mình, từ việc tiêu hóa, tiết ra hormone, tổng hợp cholesterol cho đến tái tạo tế bào. Cách tốt nhất để xác định và tìm hiểu nhịp điệu sinh học của chính bạn là giữ một cuốn sổ ghi lại những gì đã xảy ra trong một tháng, viết ra những thời điểm mà bạn cảm thấy đói, buồn ngủ hay mệt mỏi trong ngày. Từng chút một, hãy cố gắng đi đầu chỉnh thói quen và cách sống để phù hợp với nhịp điệu của bản thân.

– Ngủ đủ giấc. Thiếu ngủ là nguyên nhân của căng thẳng.

– Lên giường và thức dậy cùng một giờ mỗi ngày. Giấc ngủ tuân theo một chu kỳ 90 phút. Nếu bạn bỏ lỡ lúc khởi đầu của một chu kỳ thì bạn sẽ phải chờ đến chu kỳ tiếp theo.

– Hãy tận hưởng các món ăn và ăn uống trong một môi trường bình an, vui vẻ. Hãy tránh những nhà hàng ồn ào, thức ăn đông lạnh và chế biến công nghiệp.

– Ăn những món ăn đơn giản, rau củ tươi, cá tươi, dầu thực vật chất lượng tốt và trái cây theo mùa.

– Hãy nhớ rằng thưởng thức một bữa ăn trong môi trường yên lặng sẽ tác động đến quá trình trao đổi chất tích cực hơn nhiều khi ăn trong một môi trường “khó chịu”. Sự tiêu hóa của bạn sẽ bị gián đoạn, làm quá trình trao đổi chất chậm lại.

– Dành thời gian cho riêng bạn vào bữa trưa. Nói “không” với những lời mời mang tính ép buộc, với đồ ăn quá nhiều chất béo và đường.

– Cho bản thân được thưởng thức một thanh chocolate nhỏ hảo hạng, có hàm lượng cacao cao để bổ sung magnesium, giúp bạn ngủ ngon hơn.

– Hãy nhớ uống quá nhiều rượu bia sẽ làm gián đoạn giấc ngủ và khiến giấc ngủ mất đi khả năng phục hồi.

– Đừng ăn quá nhiều hay quá ít (trừ khi bạn đang nhịn ăn).

Cơ đói thường là ở trong tâm trí chứ không phải dạ dày.

– Ăn một bữa sáng đầy đủ. Lý tưởng nhất, hãy coi bữa sáng là bữa chính trong ngày, bao gồm những món ăn giàu dinh dưỡng và ngon lành.

– Hãy tập thể thao. Thể thao là hoạt động giảm căng thẳng tốt nhất, nên được tiến hành thường xuyên và sử dụng những thước đo phù hợp. Bạn cần xem đó là một phần của cuộc sống cân bằng. Tập luyện mỗi ngày mười phút sẽ tốt hơn là tập một lần mỗi tuần trong một giờ.

– Hãy đi bộ ở vùng thôn quê hoặc công việc. Đi bộ giúp bạn đa thông suy nghĩ và nhìn rõ các vấn đề của bản thân hơn. Bạn nhớ hít vào các ion âm khi đứng bên một dòng nước.

– Hãy ngáp, cười và đừng suy nghĩ quá nghiêm trọng về chuyện gì đó.

Sự căng thẳng chỉ xâm nhập vào cơ thể bạn khi bạn cho phép. Hãy tập cách xây dựng một bức tường thanh thản để chống lại sự căng thẳng.

## CHÚNG TA LÀ NHỮNG GÌ CHÚNG TA NGHĨ

Người khác có thể dễ dàng đọc được niềm vui và nỗi khổ trên khuôn mặt và biểu hiện bên ngoài của chúng ta – trong nước da nhợt nhạt, những vết sẹo hay trong chữ viết.

Nếu chúng ta sống mà không trau dồi nhận thức về con người thật sự của mình, chúng ta sẽ trở nên hư hỏng và tự hủy hoại chính cuộc đời mình. Cuộc sống của chúng ta là những gì mà mỗi người tạo nên, từ trong tiềm thức. Những làn sóng năng lượng vô cùng cần thiết với bản chất của chúng ta, và chúng ta có sức mạnh để điều chỉnh quá trình hoạt động của những làn sóng năng lượng đó, để tìm ra ý nghĩa trong cuộc sống hằng ngày và để mở rộng cánh cửa dẫn đến những tiềm năng bên trong mỗi người.

Tuy nhiên, điều này chỉ có thể xảy ra khi chúng ta hoàn toàn nhận thức được hành động và suy nghĩ của mình. Tiềm thức của chúng ta hoạt động 24/7, lưu trữ mọi suy nghĩ. Mỗi suy nghĩ là một nguyên nhân và tư duy mà suy nghĩ đó tạo nên chính là hệ quả. Chúng ta cần phải chịu trách nhiệm về suy nghĩ của mình, nếu muốn có những kết quả tốt đẹp nhất.

Thế giới nội tâm của con người định hình thế giới bên ngoài. Vì vậy, hãy học cách để chọn lọc suy nghĩ của bạn. Bạn có thể chọn vui vẻ, hào hứng, nồng nhiệt và yêu thương – thế giới sẽ đền đáp cho bạn những thứ tương xứng.

Hãy để tâm trí của bạn tập trung vào niềm tin rằng chỉ có những điều tốt sẽ đến với bạn, và hãy cẩn thận khi “trông chừng” suy nghĩ của mình, để bạn có thể hướng suy nghĩ đến những thứ đúng đắn, tuyệt vời và hợp lý.

Suy nghĩ nội tại của bạn được phản ánh trong mọi khía cạnh của ngoại hình và hành vi cư xử. Hãy coi tâm trí bạn là một khu vườn. Bạn có thể chọn những hạt giống mình sẽ gieo trong khu vườn đó. Tiềm thức của bạn chính là tấm thảm được dệt nên từ những ý tưởng mà bạn đã gieo mỗi

ngày. Thu hoạch của bạn chính là sức sống, sự khỏe mạnh, quan hệ bạn bè, địa vị xã hội và tình trạng tài chính. Do đó, việc quan tâm chặt chẽ đến suy nghĩ của bản thân rất quan trọng. Năng lượng tuôn ra từ suy nghĩ của bạn và đó chính là nguồn gốc của những thái độ đối với cuộc sống. Bạn là người chịu trách nhiệm đối với sự tồn tại của bản thân bạn. Thế giới bạn tạo ra xung quanh mình là hình ảnh phản chiếu của sự tồn tại đó.

Sức khỏe hóa ra lại liên quan đến thái độ của mỗi người. Sống tốt có nghĩa là không bao giờ từ bỏ những gì tốt nhất của bản thân, ở sâu bên trong con người bạn. Cách bạn nghĩ và thể hiện bản thân tạo điều kiện cho cách hành xử bên ngoài, tư thế và hạnh phúc (hoặc sự bất hạnh). Bạn chỉ có thể trở thành một người mạnh mẽ nếu biết cách sống một cuộc đời bình an, cân bằng.

## DỌN DẸP TÂM TRÍ

Những người theo thuyết vô vi tin rằng giai đoạn tốt nhất của sự tồn tại bắt đầu khi chúng ta dọn dẹp tâm trí mình, loại bỏ những suy nghĩ vô dụng.

Chúng ta sống trong một nhà tù tâm lý do bản thân tạo ra, với xiềng xích là niềm tin, quan điểm và nền tảng giáo dục của mỗi người, còn ở bên ngoài thì chúng ta bị ràng buộc bởi những ảnh hưởng của môi trường xung quanh.

Nếu tâm trí chúng ta bừa bộn và rối bời, chúng ta không thể sống bình thường được. Chúng ta sẽ cư xử thái quá, bị phân tâm bởi những thứ không quan trọng và không tài nào tập trung được.

Khi chúng ta già đi, tâm trí của chúng ta lại càng trở nên bừa bộn hơn, giống như một cái gác xếp chất đầy những thứ vô dụng, bị lãng quên. Chúng ta không bao giờ ngừng suy nghĩ, hoặc có ý thức hoặc vô thức. Chúng ta đã sử dụng thời gian của mình như thế nào? Tham vọng của chúng ta là gì? Liệu chúng ta có đang chiến đấu vì những thứ thật sự quan trọng với mình?

Cũng giống như sở hữu vật chất, dọn dẹp và làm gọn tâm trí có nghĩa là thoát khỏi những thứ không phù hợp (hoặc không còn đóng góp gì) đối với những nhu cầu cụ thể, tức thì của bản thân. Nhờ vậy, chúng ta sẽ có không gian để dành cho những thứ quan trọng hơn. Mỗi suy nghĩ đầu để lại

dấu ấn trong bộ não, có tác dụng củng cố hoặc làm suy yếu hệ miễn dịch của chúng ta.

Giống như khi một vật gì đó biến mất, cuộc sống của chúng ta lại trở nên dễ dàng hơn một chút, vì vậy “dọn dẹp tâm trí” cũng giúp chúng ta có thể đưa vào những ý tưởng mới. Hãy luyện tập việc rũ bỏ hay loại trừ những ý tưởng cụ thể – hành động mà chúng gây ra cũng sẽ bị loại trừ.

Hãy lập một danh sách các ý tưởng hoặc suy nghĩ xuất hiện thường xuyên nhất trong đầu bạn và lặp đi lặp lại hoạt động này trong suốt một ngày, nhằm nhận diện những ý tưởng từng rất quen thuộc nhưng bạn không còn nghĩ đến nữa, sau đó xua chúng ra khỏi tâm trí.

Bạn cần dành nhiều thời gian để lập danh sách nói trên, cẩn thận và thật chi tiết. Nếu bạn thấy có ý tưởng hay suy nghĩ nào đó khiến bạn khó chịu hoặc mệt mỏi, hãy để chúng sang một bên và đến lúc nào đó quay lại tập trung vào nội dung của chúng. Một khi danh sách đã tương đối đầy đủ, hãy cố gắng xua từng ý nghĩ trong đó ra khỏi đầu bạn. Hãy xử lý từng cái một, trong suốt một ngày. Hãy loại chúng ra một cách nhẹ nhàng, nhưng dứt khoát. Bài tập này, cũng giống như các bài tập khác, sẽ mang lại kết quả ngọt ngào cho bạn. Đến một ngày, bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy những ý tưởng mới đâm chồi nảy lộc.

## LIỆU BẠN CÓ ĐANG ĐẶT CÂU HỎI ĐÚNG CHO BẢN THÂN?

Mỗi câu hỏi cần cụ thể và không được mơ hồ để có thể đưa ra câu trả lời. Mỗi câu hỏi nên được hình thành theo cách đơn giản nhất có thể. Chúng ta cần có sự lựa chọn với mọi thứ chúng ta làm. Có những lý do giải thích tại sao chúng ta lại tập trung vào một số lựa chọn nhất định chứ không phải các lựa chọn khác. Một số người thì bị thu hút bởi những đồ vật đẹp đẽ, trong khi người khác thì dễ nhận ra ai đó thú vị trong đám đông xung quanh họ, còn thùng rác thì luôn được đặt ở nơi khuất tầm mắt. Cuộc sống đầy rẫy sai lầm và thiếu sót. Hầu như tất cả các lựa chọn đều diễn ra một cách vô thức, nhưng chúng ta có thể vận dụng tốt hơn tâm trí có ý thức của mình và sử dụng nó như một công cụ để điều chỉnh các lựa chọn của mình cho hợp lý hơn. Nếu chúng ta thấy bản thân chỉ chú ý đến những gì

tiêu cực, chúng ta có thể đi đầu chính bằng cách tìm kiếm thứ khác tích cực hơn.

Ở một khía cạnh nào đó, cuộc sống là một hoạt động sáng tạo liên tục. Chúng ta có thể hướng dẫn tiềm thức của mình chỉ chọn lọc những thứ thích hợp nhất với tương lai của chúng ta.

## SỰ TIÊU CỰC

Sự bần chần và hối hận sẽ không thể dung thân trong một tâm trí đã thấm nhuần chân lý rất đơn giản, đó là nếu không có thắng thì sẽ chẳng có trảm. Cuộc đời hiếm khi nào đen tối như những gì chúng ta thấy khi chìm nghỉm dưới chỗ trũng giữa hai đỉnh của đồi thị. Nếu chúng ta cứ hành động như những gì vẫn làm trước đó, chúng ta vẫn sẽ là chính mình. Những giới hạn chỉ là tự thân chúng ta đặt ra mà thôi. Sự tự tin thật sự chỉ có khi chúng ta làm chủ được hình ảnh của chính mình, một cột mốc quan trọng trong hành trình giải phóng bản thân. Chúng ta có thể tập để trở nên kiên nhẫn, giống như cơ bắp càng được vận động nhiều thì càng mạnh mẽ.

Tâm trí là một cơ quan sáng tạo. Cuộc sống sẽ tha thứ nếu chúng ta cắt phải ngón tay mình: các tế bào mới sẽ hình thành và chữa lành vết thương. Đi đầu tương tự cũng xảy ra với các suy nghĩ.

Mỗi lần bạn cảm thấy mình sắp sửa rơi vào trạng thái bần chần, mỗi lần bạn cảm thấy lạc lối, đơn độc, chán nản, đầy đau khổ, tiêu cực hay giận dữ, hãy đọc một cuốn sách thật thú vị, mặc một bộ đồ khác và làm tất cả những gì bạn có thể để đảm bảo môi trường xung quanh sẽ trở nên sáng sủa hơn, vui vẻ hơn. Bạn có thể mua hoa, bật nhạc, thắp nhang hay đốt một cây nến thơm. Bạn có thể tranh thủ thời gian để tập yoga một chút, tập thể dục, viết nhật ký, đi tắm hoặc đi dạo bên ngoài. Đi đầu quan trọng là phải dừng dòng suy nghĩ tiêu cực lại cho đến khi năng lượng mới thay thế nguần năng lượng cũ.

## VƯỢT QUA VẤN ĐỀ

*Khi đối diện với một vấn đề, bạn không phải làm gì cả.*

– Tiến sĩ Charles Barker

Đừng cố gắng loại trừ vấn đề hay “đối xử tốt” với nó để hy vọng một ngày nào đó nó sẽ biến mất. Hãy vượt lên. Việc tập trung vào một vấn đề

chỉ khiến vấn đề đó có thêm sức sống và ngăn bạn tiến lên phía trước. Các suy nghĩ tiêu cực không cần được phân tích, bóc tách hay nghiên cứu. Càng làm như thế, chúng ta càng khiến chúng lan rộng. Đừng đầu độc cuộc sống của bạn bằng những thói quen xấu, thù hận và những vết thương chưa lành lặn. Hãy vứt bỏ những mảnh vụn của quá khứ và chỉ giữ lại ký ức tươi đẹp.

Cuộc sống luôn bắt đầu lại lúc bình minh. Bạn đang sống trong hôm nay, ở đây và ngay bây giờ. Hãy ngừng tin rằng con người bạn hôm qua sẽ là con người bạn hôm nay. Mỗi người đều có tiềm năng vô hạn và có khả năng thay đổi nếu chúng ta thật sự muốn. Điều khiến chúng ta không thể tận dụng được tiềm năng đó (một cái vòng luẩn quẩn) chính là sự liên hệ về mặt tâm lý giữa chúng ta với quá khứ. Những năng lượng và động lực mà chúng ta có hiện tại là tất cả những gì chúng ta cần.

Hãy vượt qua những tình huống khó khăn bằng cách tập trung vào những chi tiết đơn giản. Chúng ta tập trung vào thứ gì, thứ đó sẽ càng trở nên quan trọng. Khi chúng ta tập trung vào những thứ mà bản thân không muốn nghĩ đến nhất, chúng càng áp đảo chúng ta. Thay vì chủ động nghĩ quá nhiều đến vấn đề bạn đang gặp phải, hãy quên nó đi. Có một thực tế đơn giản, rằng bạn chỉ cần nhận ra đi đâu gì quan trọng và biết làm thế nào để đặt câu hỏi đúng là đủ. Hãy để câu hỏi ở yên đó, như dòng nước tĩnh lặng. Không lâu sau, sẽ có đi đâu màu nhiệm xảy ra trong tiềm thức của bạn. Khi chúng ta bị ám ảnh bởi một vấn đề nào đó, hoặc thứ khiến chúng ta khó chịu, chúng ta liền quên đi sự tuyệt vời và những khả năng có thể xảy ra của cuộc sống. Chúng ta chỉ thấy những gì mình thiếu, sự bất công, nguyên nhân của nỗi bất hạnh, sự chán nản và nỗi đau của bản thân. Nhưng chính những thời khắc khó khăn trong cuộc sống là cơ hội để chúng ta lùi lại và xem xét đời mình. Ở những thời khắc như vậy, hãy tự hỏi: “Còn đi đâu gì quan trọng hơn nữa? Tại sao mình lại làm như thế?”

Chúng ta đều biết, luôn có sự tồn tại của một thế lực mà mình có thể tiếp cận ở bất cứ thời điểm nào trong đời. Chúng ta chỉ cần yêu cầu tâm trí kết nối với thực tại. Nhận thức của chúng ta càng lớn, chúng ta càng có khả năng vượt qua những vấn đề của bản thân tốt hơn. Nếu không ngừng tập trung vào các trở ngại, rắc rối và khó khăn trước mắt, tiềm thức của chúng ta sẽ hành xử theo cách tiêu cực và đóng lại mọi cánh cửa dẫn đến hạnh phúc. Dù đi đâu gì xảy ra thì ít nhất, chúng ta cũng sẽ có được bài học cho mình.

## TỒN THƯƠNG VÌ SỰ TIÊU CỰC

Chúng ta tự làm tổn thương mình bởi những suy nghĩ và hành vi tiêu cực nhiều như khi chúng ta ăn những thực phẩm có hại, hút thuốc hoặc ngủ ít. Sự chán chường mà chúng ta có là kết quả của những khát khao chưa được đáp ứng, còn bên chôn chôn lại là kết quả của sự vô định và tiêu cực là do sự thiếu hụt năng lượng và tự tôn quá mức gây ra.

Việc chữa lành cho những tổn thương tâm lý đòi hỏi chúng ta phải hành động để đưa những thứ vốn là vô thức ra trước ánh sáng của ý thức. Đầu tiên, hãy xác định nguồn cơn gây ra tâm trạng tiêu cực rồi tự hỏi đi đâu bạn thật sự muốn là gì.

Hãy lập một danh sách liệt kê những khát khao từ tận đáy lòng mình. Đừng quan trọng hóa việc chúng có khả thi hay không, hoặc có thể đạt được bằng cách nào. Những suy nghĩ được định hướng đúng có thể phát sinh năng lượng, qua đó truyền cảm hứng cho con người. Tương tự, bằng cách thường xuyên tập luyện, chúng ta có thể học được cách xua đuổi những suy nghĩ tiêu cực ra khỏi tâm trí. Tất cả chúng ta đều có khả năng học cách chống lại suy nghĩ tiêu cực, cũng giống như học bơi, học chạy xe đạp hay học lái xe hơi. Một khi bạn đã nắm vững các kỹ năng này, bạn có thể thực hiện chúng một cách tự nhiên.

Thông qua rèn luyện, bạn có thể đạt được sự thanh thản trong tư duy chỉ trong vòng một tháng. Chúng ta có thể hồi phục sau một trận ốm nhanh hơn nếu loại trừ được các suy nghĩ tiêu cực.

Rốt cuộc, mọi suy nghĩ đều sẽ trôi vào cõi hư không. Bạn cần hiểu rõ sức mạnh của những suy nghĩ mà mình có. Có thật là cuộc sống của bạn quá tệ hay không, hay chỉ là những suy nghĩ của bạn quá tiêu cực? Hãy để ý đến sức mạnh khổng lồ của tiềm thức. Nó có khả năng biến bạn trở thành một người hạnh phúc, khỏe mạnh và tự do – tất cả mọi thứ bạn xứng đáng được hưởng.

Đừng tập trung vào quá khứ. Hãy tập trung vào những thứ bạn có thể làm tại đây, ngay lúc này. Ví dụ, mỗi buổi sáng, hãy tự hỏi bạn muốn ngày hôm nay diễn ra như thế nào. Hãy cố gắng nghĩ tới mọi điều tốt đẹp và dễ chịu trong cuộc sống của mình. Chỉ có những người bi quan mới nhanh chóng nhận ra những thứ tiêu cực. Khi tư duy của bạn trở nên cần tiến hơn,

càng ngày bạn càng có động lực vươn tới những thứ làm tôn lên vẻ bề ngoài của mình.

Trước khi đi ngủ, hãy tập nhìn lại những khoảnh khắc khiến bạn vui nhất trong ngày, như: một chuyến đi dạo, một bữa ăn ngon, một cuộc gặp gỡ. Chúng là kho báu của bạn, riêng bạn mà thôi. Hãy ghi nhanh về những khoảnh khắc đó trong nhật ký của mình. Chúng sẽ là sự nhắc nhở về niềm hạnh phúc mà cuộc sống này đã mang lại cho bạn. Hãy cầu nguyện và yêu cầu thiên thần thức đáp lại lời cầu nguyện đó, nhìn lại những suy nghĩ của bản thân và tự nói với mình rằng hãy ngủ an giấc. Những giấc mơ sẽ bắt đầu từ trước khi bạn chìm vào giấc ngủ.



---

## Tự Kiểm Soát: Tất Cả Nằm Trong Tâm Trí

---

### HÃY BƯỚC RA BÊN NGOÀI BẢN THÂN

Hãy tưởng tượng rằng bạn có khả năng bước ra ngoài cơ thể của mình, sau đó ngồi bên cạnh cơ thể đó. Hãy nhìn vào chính bạn. Con người ngồi đó trông như thế nào? Bạn có thích con người đó không? Bạn có thích chính mình không? Liệu bạn có thể giúp gì cho con người đó? Bạn sẽ khuyên con người đó đi đâu?

Hãy luyện tập khả năng tự tách rời khỏi cơ thể của bạn. Đừng trối mình vào những suy nghĩ và ý tưởng của bản thân. Khi chúng ta quyết định kết thúc đi đâu, thậm chí là một đam mê tiêu dùng nào đó, thì hình dung về thành công của bản thân chính là phần thưởng lớn nhất, cùng với nhận thức rằng sự từ bỏ không hề ngăn cản chúng ta sống cuộc sống mình mong muốn. Bạn sẽ trải nghiệm cảm giác tuyệt vời của sự nghỉ ngơi và nhẹ nhõm. Bạn có thể tự nói với mình: “Mình làm được rồi, mình đã thoát khỏi nó!”

Khi bạn đã thật sự “đả thông tâm trí”, khi bạn thấy mình tự do, khi hành động của bạn không còn bị tác động bởi bất cứ đi đâu nữa, khi khách quan và chủ quan là một, tức là bạn đã đạt được trạng thái cao nhất của khả năng tự tách rời khỏi cơ thể. Mục tiêu cao nhất của bạn là giải phóng bản thân khỏi những gì đang níu chân mình. Có nhiều kỹ thuật giúp bạn kiểm soát cuộc đời, quản lý mức độ căng thẳng cũng như những sai lầm có thể khiến bạn bị quá tải và suy sụp tinh thần.

### GIỮ VỮNG NGUYÊN TẮC CÁ NHÂN

“Nguyên tắc là những chân lý sâu sắc và có tính nền tảng... Chúng là những sợi chỉ bện chặt vào nhau, chính xác, ổn định, tươi đẹp và chắc chắn xuyên suốt cuộc sống của chúng ta.”

– **Stephen Covey**, Bảy thói quen của người thành đạt

Không phải lúc nào chúng ta cũng biết mình muốn gì. Chúng ta muốn giảm cân, nhưng chúng ta cũng muốn ăn mẩu bánh ngon lành đó.

Và vì vậy, chúng ta cần có nguyên tắc. Áp dụng nguyên tắc có thể trở thành thói quen hoặc phản xạ nếu chúng ta cố gắng áp dụng chúng liên tục trong một khoảng thời gian nhất định.

Không phải lúc nào chúng ta cũng biết nên lựa chọn như thế nào. Để giúp tâm trí của chúng ta ra lệnh cho hành vi, chúng ta cần sự hỗ trợ của các nguyên tắc cụ thể. Có rất nhiều nguyên tắc đơn giản, nhưng chúng ta lại không áp dụng được, chẳng hạn như: sống một cuộc sống cân bằng, thể hiện cảm xúc tích cực và tôn trọng môi trường. Khát vọng và nguyên tắc là những trụ cột trong sự tồn tại của mỗi con người. Không có chúng, con người sẽ đánh mất phương hướng và lạc lối.

## BIẾT CÁCH ĐỂ QUYẾT ĐỊNH

Đưa ra những quyết định tốt, hợp lý là một nghệ thuật, và cũng là một phẩm chất. Phẩm chất này giúp chúng ta không phải băn khoăn quá nhiều. Một khi đã đưa ra quyết định và thực hiện các hành động cần thiết, chúng ta có thể xem như vấn đề đã được giải quyết xong xuôi và cần loại ra khỏi tâm trí. Hãy cố gắng tận dụng những quyết định của bản thân. Tính cách mạnh mẽ là rất quan trọng và cần thiết khi đưa ra quyết định và thực hiện quyết định. Sự an toàn, trí tuệ và sự mạnh mẽ có mối liên hệ với nhau. Hãy cố gắng tìm lại khả năng sáng tạo mà bạn từng có khi còn là một đứa trẻ.

Đưa ra quyết định hợp lý là một trong những món quà sáng tạo quý giá nhất của chúng ta. Mỗi phút trong cuộc đời đều buộc chúng ta phải đưa ra quyết định và dẫn đến vô hạn những khả năng khác nhau. Nhưng khi chúng ta đã sẵn sàng đón nhận cái mới và cái chưa biết, chúng ta có thể mở toang cánh cửa dẫn đến sự tồn tại sâu sắc hơn, bất chấp những khoảnh khắc trống rỗng, vô nghĩa của cuộc sống cứ nổi lên và tan biến như bọt xà phòng. Hãy lưu tâm đến những thứ mà bạn khao khát. Đó là cách duy nhất để khám phá đam mê của bạn. Một cuộc sống đầy niềm vui là một cuộc sống giàu có.

---

## Chánh Niệm Và Thiền

---

### THIỀN ĐỂ TẬP TRUNG

*Như dòng nước tĩnh tại Ánh sáng Mặt trời và Mặt trăng Chỉ phản chiếu trên khuôn mặt bình yên.*

– Rumi (thơ Sufi thế kỷ XIII)

Hãy tạo ra những khoảng không gian trống xung quanh bạn. Đừng để bản thân bị phân tâm bởi tiếng ồn, con người – kể cả những người gần gũi nhất và thân yêu nhất. Tạo ra không gian trống là để tập trung vào một chủ thể riêng lẻ, hoặc vào mối quan hệ giữa bạn và chủ thể đó. Mục tiêu của bạn là trung hòa suy nghĩ, khát khao và trí tưởng tượng của bản thân.

Hãy bắt đầu với mục tiêu là một trạng thái “không suy nghĩ”. Ban đầu, khi các ý tưởng xuất hiện, hãy từ tốn xua chúng ra khỏi đầu. Hãy lặp đi lặp lại việc này, dù thậm chí chỉ là trong 30 giây. Bạn sẽ thấy việc này hoàn toàn có thể làm được. Đây là bước đầu tiên. Các bậc thầy yoga có thể ở trong trạng thái này suốt cả ngày. Nếu bạn tập làm trống tâm trí thường xuyên và chăm chỉ, thì dù những suy nghĩ đó có xuất hiện cũng ngày càng mờ nhạt dần đi, để bạn có thể loại bỏ chúng dễ dàng hơn.

Việc tập thiền định hoặc kiểm soát tâm trí cũng giống như rèn luyện cơ bắp trong cơ thể. Sự kiên nhẫn và kiên trì sẽ mang lại kết quả.

Khi một người thiền định, anh ta sẽ chìm vào trạng thái nghỉ ngơi sâu gấp hai lần khi ngủ. Cơ thể sẽ tiêu thụ nhiều oxy hơn, nhịp tim nhanh hẳn lên, và tâm trí thì hoàn toàn cảnh giác. Thường chỉ cần mất 10 phút để đạt đến trạng thái này trong lúc thiền định, nhưng khi ngủ bạn sẽ mất đến 6 giờ.

Trong quá trình thiền định, tất cả những mâu thuẫn, phụ thuộc và liên hệ sẽ hoàn toàn biến mất. Chúng ta sẽ trải nghiệm một cảm giác tự do tuyệt vời. Đây là con đường nhanh nhất và đơn giản nhất để đạt đến sự hạnh phúc. Hãy cho mọi thứ tự vận hành theo con đường riêng, như thể bạn không tác động gì đến chúng. Sau một thời gian, bạn sẽ cảm thấy mình hoàn toàn tách biệt với thế giới xung quanh. Bạn có thể thiền định ở bất cứ đâu, thậm chí trong lúc bạn chờ xe bus hoặc đang rửa chén. Chơi golf cũng

là một cách tuyệt vời để thiền định, thư giãn và tìm sự thư thái trong tâm hồn. Một tay golf từng nói, sau khi kết thúc một vòng chơi, anh ta cảm thấy tâm mình bình an như một vị sư ng ồi thiền trên đỉnh núi. Điều quan trọng là phải tận dụng khoảnh khắc để chú ý đến nội tâm của bản thân. Đó là một ngu ần sức mạnh mà bạn sẽ không bao giờ tìm thấy ở đâu khác. Thiền định không hề vô nghĩa. Nó không dẫn con người ta đến trạng thái hôn mê, mà là một hoạt động tinh thần nghiêm khắc, là quá trình mà trong đó chúng ta mài giũa ý thức và năng lực tập trung của bản thân – cả hai đều rất hữu dụng trong cuộc sống hằng ngày.

“Nhưng tôi làm gì có thời gian,” ai đó có thể nói như vậy...

Động từ “thiền định” (meditation, trong tiếng Latin là meditari) có nghĩa là để ai đó tự dẫn dắt bản thân đến cái trung tâm. Những thứ trở nên cố hữu luôn lấn át và khóa chặt tâm trí của chúng ta. Hãy tận dụng thời gian để được “hóa thân”, cho phép tâm trí được tái tạo trong sự tĩnh lặng. Từ lần này sang lần khác, hãy để hình ảnh của chính bạn qua một bên và tìm lại cảm giác được trở thành một con người hoàn toàn mới.

Có những lúc chúng ta cần học cách không làm gì cả. Thiền định giúp chúng ta hiểu được tâm lý của mình hoạt động ra sao. Trước khi luyện tập thiền định, con người thường không nhận thức được có biết bao nhiêu ý tưởng rời rạc chạy qua tâm trí họ chỉ trong một giây. Những ý tưởng trôi nổi đó khiến cuộc sống của chúng ta trở nên phức tạp.

Thiền định là cách để chúng ta nuôi dưỡng tinh thần. Nó giúp chúng ta tự làm mới bản thân và khẳng định những gì thật sự quan trọng trong cuộc sống. Chạy trên bãi biển, ng ồi im lặng trong rừng, nghe nhạc – tất cả những hoạt động như vậy đều cần có thời gian. Chúng ta có thể thiền định – hay nói cách khác là giữ cho tâm trí hoạt động trong lúc di chuyển – khi đi dạo, khi ng ồi, khi đứng hay kể cả khi nằm.

Cơ thể cũng cần yên lặng khi thiền định bằng cách áp dụng một số tư thế nhất định (yoga cho bạn một số lựa chọn, chẳng hạn như tư thế hoa sen, hoặc shavasana – nằm ngửa trong trạng thái thư giãn hoàn toàn, mắt nhắm nghiền). Hãy thở chậm, càng chậm càng tốt. Hãy dập tắt mọi suy nghĩ. Hãy từ chối bất cứ điều gì khiến bạn ra khỏi trạng thái “không suy nghĩ”.

Thiền sư Deshimaru từng nói, chúng ta nên thả nổi suy nghĩ của mình như những đám mây trên bầu trời. Thầy khuyên các đệ tử của mình hãy

“hóa thân thành cuộc sống” thay vì nghĩ về cuộc sống. Thiền định là hoạt động giúp tăng cường tuần hoàn máu và trí nhớ. Nó buộc chúng ta phải tìm kiếm sự tĩnh tâm và trở nên kiệm lời, chỉ tập trung vào những âm thanh từ bên trong, nhịp tim và tiếng thở của mỗi người.

Hãy thiền định để tìm ra “điểm khởi đầu” của các hoạt động tinh thần và thể chất. Hãy trải nghiệm cảm giác của cái nóng và sức nặng đang tác động lên bạn. Hãy thể hiện những gì bạn đang cảm nhận bằng cách tự nói với bản thân: “Mình thấy cái nóng đang lan tỏa khắp cơ thể...” Hãy mô tả mỗi cảm giác mới bằng từ ngữ, một câu đơn giản thôi. Sau đó, chỉ cần lặp lại câu nói này để trải nghiệm cảm giác một lần nữa.

## BUỔI SÁNG TĨNH LẶNG

*Tôi quyết định, dù gì đi nữa tôi cũng sẽ không thể hiện một thái độ cụ thể nào với tâm trí của tôi... Nghe có vẻ như tôi đã từ bỏ bản thân, để rời trọng lượng của cơ thể tôi bỗng nhiên biến mất. Tôi cảm thấy mình chẳng sở hữu cái gì, kể cả một bản thể, và cũng không có gì sở hữu tôi. Cả thế giới bỗng trở nên trong sáng và không còn ranh giới nào, như tâm trí của tôi vậy.*

– Alan Watts, Thiền đạo

Hãy thiền định vào buổi sáng, khi không khí trong lành và không có những rung động do con người tạo nên. Bạn càng tập trung vào các chi tiết của môi trường xung quanh, nhận thức của bạn càng bị thúc giục. Hãy coi cảm xúc của bản thân như một hiện tượng bên ngoài không thể tác động đến bạn. Như vậy, bạn sẽ học được cách để không trở thành nô lệ của những điếu hối tiếc, của sự vội vàng, của những bấn chồn và suy nghĩ rối bời về mọi thứ. Thậm chí, bạn còn có thể quên đi hiện tại và nhận ra mình đang tận hưởng trải nghiệm đó! Khi bạn đạt đến trạng thái không suy nghĩ, coi như bạn đã hoàn thành mục tiêu của mình. Mọi thứ sẽ trở nên đơn giản hơn. Mọi trách nhiệm và ràng buộc của bạn sẽ trôi đi đâu mất. Hãy chấp nhận sự xuất hiện của những ý tưởng, nhưng đừng gán cho chúng bất kỳ ý nghĩa nào. Nếu bạn có thể đạt đến trạng thái không suy nghĩ, bạn sẽ trải nghiệm sự nghỉ ngơi hoàn toàn. Trong giấc ngủ, tuy nghỉ ngơi nhưng chúng ta vẫn có giấc mơ, do đó chúng ta không thật sự nghỉ ngơi về tinh thần.

Hãy tìm cho bản thân một khoảng thời gian, tạo ra một không gian thích hợp trong một góc nhỏ, riêng tư ở nhà. Sau đó, lắp một tấm rèm lớn, thoải mái làm từ len hoặc lụa, cùng một cái bệ nhỏ nhỏ (có thể là một tấm ván gỗ ngang tằm mắt) làm nơi để cắm nến, đặt bình hoa và một lư hương. Các nhà sư và ni cô thường dùng nhang để canh thời gian. Thường một cây nhang sẽ cháy hết trong 30 phút. Hãy để mùi nhang và sự tĩnh lặng bao bọc lấy bạn, cảm nhận sự mềm mại của tấm rèm, thở sâu hai đến ba lần để những suy nghĩ tiêu cực thoát ra, rồi dành hẳn 20 phút chỉ để ngồi yên. Trừ khi bạn đã có luyện tập trước và có cơ thể dẻo dai, tư thế hoa sen sẽ khiến bạn cảm thấy khó chịu, vì thế không nên cố thử tư thế này. Bạn không thể tĩnh tâm nếu như cơ thể cảm thấy đau nhức. Vì vậy, các bài tập để nâng cao sự dẻo dai là sự chuẩn bị không thể thiếu cho quá trình thiền định. Tư thế chính xác rất quan trọng, vì nhiều lý do, nhưng chủ yếu là để hỗ trợ cho sự tập trung. Các tư thế khác (ngồi trên ghế có tay vịn hoặc nằm duỗi ra trên sàn) sẽ không giúp bạn đạt đến trạng thái không suy nghĩ hoàn hảo nhất.

## IM LẶNG LÀ VÀNG

*Hãy ngừng nói, ngừng suy nghĩ: sẽ không có thứ gì con không hiểu được cả.*

– Ngạn ngữ Phật giáo

Sự im lặng giúp chúng ta để tâm đến vạn vật, nhìn thấu những suy nghĩ trôi dạt kéo dài vô tận trong tâm trí của chúng ta. Việc học cách để không phản ứng lại trước mỗi nhân tố kích thích như vậy đòi hỏi một tâm trí cởi mở, thời gian và sự kiên nhẫn. Khi bạn đang theo dõi truyền thông hoặc lên mạng, hãy tránh những chương trình hoặc bài báo không đóng góp chút gì vào sự tồn tại của bạn mà chỉ cướp đi những khoảng thời gian quý giá, trí nhớ và sự im lặng. Chúng chỉ khiến bạn lâm vào trạng thái buồn ngủ, đờ đẫn và thụ động. Sự im lặng có thể giúp bạn được vận động trong khoảng thinh không mà nó tạo ra. Đó là một không gian tạo cảm hứng. Hãy để sự im lặng dẫn đường cho bạn.

## ÁNH SÁNG CỦA CUỘC SỐNG

“Khoa học là công cụ của trí tuệ phương Tây và nhờ có nó, người ta có thể mở ra nhiều cánh cửa hơn so với khi dùng tay không. Khoa học chỉ là một phần trong kiến thức của nhân loại và nó cản trở tầm nhìn của chúng ta khi khẳng định cho rằng những hiểu biết mà nó mang lại là duy nhất, độc nhất. Người phương Đông lại chỉ cho chúng ta thấy một hiểu biết khác, rộng hơn, sâu sắc hơn và cao hơn, đó là sự hiểu biết thông qua cuộc sống.”

– Carl Jung, về cuốn Thái ất kim hoa tông chỉ

## MỠI THỜ ĐIỆM, MỘT SUY NGHĨ

“Ng ỗ xuống và thi ền định hàng giờ, chỉ ăn khi cơ thể yêu cầu và sống trong một ngôi nhà đơn sơ, thế mới cao sang làm sao!”

– Urabe Kenko, Đ ờnhiên thảo

Hãy tưởng tượng ra một cụm từ. Mục tiêu của thi ền định sẽ đạt được ngay cả khi ý tưởng về “không suy nghĩ” đã trôi đi mất. Trong thi ền định, những cảm giác thể xác cũng sẽ biến mất, có nghĩa là nguồn năng lượng dành cho chúng đã bị thu hồi và tái sử dụng để củng cố sự thông suốt của nhận thức. Tất cả chúng ta đều cần thời gian ở một mình, để chiêm ngưỡng, tập trung bản thân vào một suy nghĩ riêng biệt, để đọc, nghiên cứu hoặc làm việc. Ngay cả việc cắm hoa vào buổi sáng cũng có thể trở thành một bài tập thi ền định. Ngày của bạn sẽ thay đổi! Rất nhiều người sống cuộc sống của họ bằng cách bám chặt lấy những đam mê, vốn chẳng khác nào một dạng thụ động, một cách để quên đi mình là ai. Nhưng một người đang tĩnh tâm thi ền định, chiêm ngưỡng chính con người họ, có sự kết nối tốt hơn với thế giới này. Thi ền định là hình thức hoạt động cao nhất mà tạo hóa ban cho nhân loại, phụng sự cho mục đích giải phóng và phá bỏ sự lệ thuộc của con người. Các đạo sĩ tin rằng, về cơ bản vật chất cũng chính là tinh thần, và sắc đẹp cùng trí tuệ luôn ở đây, ngay trước mắt chúng ta. Nếu chúng ta không thể thấy chúng thì tức là các giác quan của chúng ta có vấn đề.

Một người có thể tiếp nhận sự hiểu biết trực quan này thông qua việc nghỉ ngơi, tách rời bản thân và chiêm ngưỡng cuộc sống. Một người có thể giải phóng họ khỏi thời gian, không gian, cuộc sống hàng ngày, rũ bỏ những khát khao, trí tuệ đã có và cuối cùng là chính bản thân mình.

## NHỮNG NGƯỜI KHÁC

---

### Tối Giản Các Mối Quan Hệ

---

#### CHỌN LỌC NHỮNG MỐI QUAN HỆ VÀ BIẾT KHOAN DUNG

*Chỉ có người hoàn hảo mới có thể sống giữa những người khác mà không chấp nhận định kiến của họ. Anh ta thích nghi với họ mà không mất đi tính cách của mình. Anh ta không học gì từ họ và hiểu về những khát vọng của người khác mà không biến chúng thành của mình.*

– Trang Chu

Hãy phá vỡ những mối quan hệ cần cỗi. Hãy chấm dứt những mối quan hệ chẳng ủng hộ gì bạn. Trong tình yêu, không bao giờ trở thành nô lệ của người mà bạn khao khát. Tránh xa những người trí tuệ hạn chế. Tốt hơn là đừng dành thời gian với họ, thay vì chỉ trích họ. Nhưng đừng nhàn lãn giữ trí tuệ và năng lực trí óc: có rất nhiều dạng của trí tuệ - trí tuệ cảm xúc, trí tuệ thẩm mỹ. Có những người chẳng có cả hai.

Con người bị phân chia bởi hoàn cảnh xã hội, tiền bạc, niềm tin tôn giáo và khát vọng hơn tất cả đi đâu gì khác, bao gồm chủng tộc hoặc nền văn hóa. Những người không khoan dung, thấu hiểu có thể ngăn cản chúng ta khởi trường thành và tiến lên phía trước. Hãy chần chậm nhưng chắc chắn loại bỏ ảnh hưởng của họ khỏi cuộc sống. Và đừng phí phạm một phút nào nữa nghĩ về những người mà bạn không thích.

Đừng cố gắng thích nghi với những hoàn cảnh bạn không thấy thoải mái và không đòi hỏi sự cởi mở thái quá và chân thành từ những người khác. Bạn không cần phải gánh vác tâm hồn mình chỉ để thân thiết với một ai đó. Hãy kệ thế giới và những nguyên tắc của nó bên ngoài - thế giới cứ khăng khăng bắt chúng ta phải để tâm tới những nhu cầu của người khác và



thúc ép chúng ta phải trốn sau rất nhiều chiếc mặt nạ. Chúng ta sẽ hạnh phúc hơn rất nhiều nếu chúng ta học cách sống với sự không hoàn hảo của bản thân và của người khác.

---

## Được Là Chính Mình

---

### HỌC CÁCH NÓI KHÔNG

*Người thật sự tự do là người có thể từ chối lời mời ăn tối mà không cần giải thích.*

– Jules Renard

Trong xã hội phương Tây, người ta thường muốn tỏ ra lịch sự thay vì thẳng thắn và trung thực. Nếu bạn thấy khó nói “không”, thì hãy nhớ rằng bạn nói “không” với người khác là để nói “có” với chính mình. Nếu bạn từ chối đi dự tiệc với bạn bè, người mời bạn thật ra cũng khó lấy đó làm phiền lòng. Tuy nhiên, nếu bạn thấy nói “không” là việc không thể, hãy thử trả lời: “Được, tớ rảnh hôm thứ Sáu, nhưng chỉ đi được đến 8 giờ thôi đấy.” Một lời giải thích đơn giản, càng ít chi tiết càng tốt, là cách tốt nhất để từ chối. Hãy tập nói câu: “Tớ tiếc quá, dạo này tớ thật sự không có thời gian rảnh, nhưng khi nào có thời gian tớ sẽ gọi cho cậu.” Đừng cho rằng bạn phải thay đổi lịch trình của mình để thích nghi với người khác. Đừng lo về những gì họ sẽ nghĩ hay nói về bạn sau đó. Quan trọng là bạn cảm thấy mình tự do. Khi bạn đem ước mơ hay giá trị của mình ra thỏa hiệp với người khác, bạn đã đánh mất một phần của chính mình cũng như điểm mạnh của bản thân. Bạn càng đem bản chất của mình ra thỏa hiệp bao nhiêu, bạn sẽ càng trở nên yếu đuối và dễ tác động hơn bấy nhiêu. Hãy từ bỏ tất cả những gì không giúp cuộc sống của bạn trở nên phong phú hơn, cắt bỏ những ràng buộc với các giá trị, niềm tin và nghĩa vụ mà trước đây, chúng có thể là con người thật của bạn, nhưng bây giờ thì không còn nữa. Đừng trở thành người mà mọi người muốn bạn trở thành, hãy trở thành người bạn muốn. Bạn phải biết chính xác và rõ ràng về mong muốn của bản thân và những gì bạn không mong muốn trong đời. Hãy độc lập và có can đảm nói “không” với một nụ cười, không cần lời giải thích. Không ai và cũng không đi đâu gì có thể áp đặt dù là quyền lực nhỏ nhất lên bạn. Tất cả chúng ta đều kiểm soát suy nghĩ của mình một cách độc lập. Hãy tổ chức suy nghĩ của bạn để có được tư duy hài hòa, cân bằng. Bạn sẽ sớm nhận ra điều này cũng được áp dụng trong tổng thể cuộc sống của mình.

## CHO ÍT ĐI, NHẬN NHIỀU HƠN

Cho và nhận... Hãy đơn giản hóa các mối quan hệ với người khác và tìm lại cách ứng xử tự nhiên hơn. Đừng cảm thấy xấu hổ khi nhận từ người khác. Từ tận đáy lòng, khi bạn biết mình không lợi dụng lòng tốt của người khác, bạn có thể chấp nhận những gì họ cho mình với lòng biết ơn.

Và cũng đừng “rộng lượng sai chỗ”. Chúng ta thường cho người khác để cảm thấy dễ chịu và hài lòng. Ngay cả khi chúng ta không mong được đáp lại, hẳn ai cũng sẽ cảm thấy tức giận khi người nhận không nói lời cảm ơn hay phản ứng theo cách khác với những gì mà chúng ta mong đợi.

Trên hết, hãy tránh những giao dịch tài chính với bạn bè nếu bạn không muốn làm nhạt đi tình cảm giữa hai bên. Cũng đừng nói quá nhiều về những rắc rối của bạn. Việc đưa ra quá nhiều lời khuyên miễn phí là một sai lầm, bởi những thứ miễn phí thường không có giá trị gì. Mặt khác, nếu bạn giúp đỡ ai đó quá nhiều, họ sẽ không có khả năng tự lập. Món quà quý giá duy nhất chính là cảm giác về sự kỷ luật và kiểm soát bản thân, thái độ bình tĩnh và một đôi tai biết lắng nghe, nhân ái. Hãy để người khác cảm thấy chắc chắn rằng họ có thể dựa vào bạn. Đối với bản thân, bạn nên biết rằng sự bình tĩnh của tâm trí chỉ có được khi hiểu rằng bạn có thể có được tất cả những gì mình cần, cho bản thân. Chúng ta thường muốn được công nhận là người thừa lòng rộng lượng. Chúng ta từ bỏ hy vọng duy trì tình yêu hoặc tình bạn vì lo sợ rằng mọi người sẽ không trân trọng con người thật của chúng ta.

## HỌC CÁCH LẮNG NGHE

*Con người có hai cái tai và một cái miệng để có thể lắng nghe nhiều gấp hai lần nói.*

– Ngạn ngữ Trung Hoa

Một người nói nhiều chẳng khác nào cái bình rỗng. Việc lắng nghe trong khi vẫn ngồi yên như một bức tượng, tinh tế và trang trọng, là một phần không thể thiếu trong giáo dục của người xưa. Tư thế chú ý lắng nghe chính là biểu hiện về đạo đức của một con người. Bất kỳ ai nắm được điểu này sẽ mang đến sự thanh thản và bình an cho mọi người xung quanh.

Sự im lặng thể hiện tính cách sâu sắc, thâm trầm và tĩnh táo của một con người biết cách lắng nghe nghiêm túc. Hãy luyện tập thói quen tiết

kiệm lời nói và cử chỉ khi ở trước mặt người khác. Hãy khám phá những lợi ích thiết thực từ năng lượng tiết kiệm được và ảnh hưởng ngày càng tăng lên của bạn đối với người khác khi biết giữ im lặng để lắng nghe.

## CẨN THẬN LỜI ẮN TIẾNG NÓI

Ngôn ngữ mà chúng ta sử dụng để thể hiện chính mình cực kỳ quan trọng... Hệ thống tâm trí và cơ thể tự tổ chức xoay quanh những kinh nghiệm bằng lời nói, và những tổn thương do ngôn từ tạo ra có thể dẫn đến hệ quả lâu dài hơn tổn thương thể xác, vì chúng ta tự tạo nên mình bằng ngôn từ... Ngôn từ không chỉ là những biểu tượng, mà còn là sự kích hoạt của các thông tin sinh học.

– **Deepak Chopra**, *Ageless Body, Timeless Mind*  
(tạm dịch: Cơ thể không già, tâm trí phi thời gian)

Có một nguyên tắc vàng: nếu bạn không thể nói ra điều gì tốt đẹp hay tử tế, vậy thì đừng nói gì cả. Hãy đối xử với người khác như cách bạn muốn họ đối xử với mình: công bằng, tử tế và tôn trọng.

Mọi việc mang tầm quan trọng mà chúng ta gán cho chúng. Nếu nói về đau khổ và bất hạnh, bạn sẽ gặp nhiều thứ như thế hơn trong đời. Nếu nói điều gì đó vui vẻ, bạn sẽ có nhiều tiếng cười hơn.

Hãy hít một hơi thật sâu trước khi nói. Người ta sẽ chú ý và tôn trọng bạn hơn. Và hãy để người khác tự do lên tiếng. Hãy để họ nói xong những gì muốn nói.

Khi bạn làm được chuyện tốt đẹp nào đó, đừng nói gì về nó với mọi người. Hiệu ứng từ việc “không nói” sẽ khiến bạn ngạc nhiên – thay vì làm phân tán sự hài lòng, bạn sẽ giữ được tất cả cho mình.

Việc nói quá nhiều khiến năng lượng của chúng ta bị bào mòn và sức nặng trong lời nói không còn nữa. Nếu nói quá nhiều, chúng ta sẽ cảm thấy lúng túng và có lỗi vì đã làm phiền người khác. Mọi người thường nói để thỏa mãn cái tôi, hoặc để giúp người khác bằng kinh nghiệm của mình. Nhưng thường thì họ nói về bản thân nhiều hơn. Hãy ngừng nói về những bất hạnh và bệnh tật của bản thân. Bạn sẽ tự làm mình kiệt sức, và làm kiệt sức cả những người đang lắng nghe mình. Càng nói nhiều bao nhiêu, chúng ta càng trở nên xa cách với mọi người và với chính bản thân bấy nhiêu.

## ĐỪNG PHÊ PHÁN

Khi bạn đưa ra lời bình mang tính phê phán, chuyện đó không nói lên nhiều điều về người khác, mà lại nói nhiều điều về bạn. Người ta sẽ coi bạn là kẻ lảm đi đầu. Chỉ trích ai đó là bạn đang tạo ra một tình huống khó xử và tự làm giảm giá trị của bản thân. Đánh giá người khác khiến bạn tổn năng lượng và đặt bạn vào một tình huống mà tốt hơn hết là nên tránh. Hơn nữa, phê phán người khác sẽ trở thành một thói quen. Hãy học cách không nói xấu người khác, bất kể bạn nghĩ gì về họ. Càng nói xấu, thói quen này sẽ càng trở thành bản chất thứ hai của bạn. Chỉ trích người khác có thể mang lại sự thỏa mãn ở khía cạnh nào đó, nhưng thật ra những chủ đề nói chuyện khác cũng có tác dụng tương tự. Hãy tôn trọng những người bạn và người quen dù họ không ở trước mặt bạn. Hãy bảo vệ họ. Bạn sẽ nhận được sự tín nhiệm từ mọi người. Bạn cũng cần cẩn thận, không được hai lòng. Hãy đối xử với mọi người một cách nhất quán. Đừng quá để tâm đến lỗi lầm của người khác, mà phải chú ý đến những lỗi lầm của chính mình. Hãy hướng tâm trí của bạn vào những gì dễ chịu ngoài bệnh tật và vận rủi của mọi người, chẳng hạn như: những đi đầu huyền bí của tự nhiên, những câu chuyện có thật, một chuyến du lịch nước ngoài – bạn sẽ có niềm vui từ phong cảnh, sự thanh bình và tĩnh lặng, cũng như cảm giác thoải mái mà chuyến đi mang lại. Hãy dùng những câu chuyện như thế để thay cho tính tò mò về chuyện của người khác.

Không ai có thể đứng ở vị trí của người khác để phê phán.

## ĐỪNG CAO GIỌNG

*Những gì anh làm hoàn toàn lấn át những gì anh nói.*

– Ralph Waldo Emerson

Khả năng tự kiềm chế luôn cần thiết cho những mối quan hệ tốt. Đừng nên tìm cách phô bày kiến thức hay cố gắng đóng vai một bậc tri thức. Thật ra, làm trống tâm trí cũng là cách để khiến cuộc đời của bạn phong phú hơn. Chúng ta thường nói to hơn những gì chúng ta nghĩ. Chúng ta cố gắng giải thích những tư tưởng mà chúng ta ngưỡng mộ. Chúng ta đóng vai những người mà chúng ta muốn trở thành. Nhưng tất cả những đi đầu trên sai hoàn toàn ngay từ đầu. Đừng chỉ lặp đi lặp lại những châm ngôn hay lời nói sáo rỗng về cuộc sống. Hãy đảm bảo là bạn sẽ thực hành chúng và chủ

động cho người khác thấy chúng hiệu quả ra sao. Đừng bảo người khác phải ăn như thế nào, nhưng hãy hành xử theo đúng cách mà bạn nghĩ mình nên làm. Đừng bao giờ khoe khoang về những gì bạn có thể làm được.

---

## Lòng Vị Tha Và Sự Cô Đơn

---

### HÃY CHĂM SÓC BẢN THÂN ĐỂ CHĂM SÓC NGƯỜI KHÁC TỐT HƠN

*Tự yêu mình... đâu phải là một tội lỗi hèn hạ như tự phớt lờ mình.*

– Shakespeare

Nhiều người có cuộc sống giống như bị che phủ bởi một màn sương cảm xúc. Họ thực hiện những cử chỉ vô nghĩa, thiếu tự tin, cảm thấy mình không đáng được yêu và cố gắng tìm quên trong rượu c ần, thuốc lá, công việc và tivi.

Nếu bạn chăm sóc bản thân, bạn sẽ không chỉ tử tế hơn với người khác mà còn cảm thấy hạnh phúc hơn. Đừng đối đãi tệ bạc với chính mình. Hãy học cách tự tôn trọng bản thân. Hãy đối đãi với bản thân bằng tình yêu, và bạn cũng sẽ đối đãi với người khác theo cách tương tự. Bạn cần khám phá những thứ mang đến sự hài lòng và niềm vui, rồi làm theo là được. Hãy cố gắng nở miệng cười, càng nhiều càng tốt. Việc tự tôn trọng bản thân ở một mức độ phù hợp là cách rất hiệu quả để chống lại căng thẳng. Cảm giác tội lỗi là thứ chất độc ăn mòn chúng ta từ bên trong.

### THA THỨ LÀ TỐT

Tha thứ không có nghĩa là chấp nhận bất kể chuyện gì đã xảy ra. Tha thứ có nghĩa là bạn sẽ không để những nỗi bất hạnh làm khổ đời mình. Tha thứ là vì lợi ích của bạn, chứ không phải vì lý do nào khác. Nhưng chúng ta chỉ có thể tha thứ khi chúng ta không còn đau đớn. Không ai có thể làm tổn thương chúng ta trừ khi chúng ta cho phép họ làm điều đó. Tổn thương chỉ xảy ra khi chúng ta diễn giải thực tế về những gì đã xảy ra trong tâm trí mình. Nếu chúng ta chỉ coi mình là nhân chứng của thực tế, chúng ta sẽ không đau đớn. Khi đó chúng ta có thể nhìn xa hơn những diễn giải mang tính chủ quan.

### KHÔNG KỶ VỌNG Ở NGƯỜI KHÁC

Chính bạn, và chỉ có bạn mà thôi, mới là người chịu trách nhiệm cho hành động của mình. Bạn không cần phải cảm thấy có lỗi vì hành động của người khác. Nhưng cũng đừng để người khác quyết định hạnh phúc của bản thân. Bạn có thật sự tuyệt vời đến nỗi cả thế giới này cần có sự hiện diện của bạn? Nói cách khác, bạn có muốn thấy người khác tiếc thương bạn không? Nếu bản thân bạn không tự yêu thích công ty của mình, thì cũng đừng trông mong người khác sẽ trân trọng nó. Những người có thói quen đòi hỏi hạnh phúc từ người khác sẽ cảm thấy họ không có khả năng tự làm mình hạnh phúc. Còn những người không kỳ vọng đi đâu gì, không hối hận và không có gì để mất thật đáng ngưỡng mộ. Họ không hề bị ảnh hưởng bởi con người hay sự vật nào và họ biết cách để tìm ra những nguồn lực vô hạn ngay từ bên trong bản thân.

## ĐỪNG CỐ GẮNG THAY ĐỔI NGƯỜI KHÁC

Bất kể bạn làm gì, cũng đừng cố gắng thay đổi người khác. Điều này chỉ khiến cuộc sống của bạn thêm phức tạp, rút cạn năng lượng của bạn, để lại cảm giác vô dụng và chán chường. Hãy ngừng giải thích. Hãy thấy vui khi người khác hỏi bạn bí quyết để có được hạnh phúc và sự thanh thản. Cách tốt nhất để tác động lên người khác là bằng ví dụ. Hãy cư xử theo cách mà họ cảm thấy là nên bắt chước bạn, từ phong cách sống, thái độ cho đến tư tưởng. Giúp đỡ người khác có nghĩa là khuyến khích họ tư duy. Nhà sử học lừng danh Arnold Toynbee từng nói tương lai của nhân loại phụ thuộc vào khả năng của mỗi người trong việc rút vào bên trong bản thân và tìm ra chiều sâu của con người, nhờ đó chúng ta có thể phát huy bản thân tốt nhất để giúp đỡ những người khác.

Hãy chống lại một nhu cầu rất vô lý, đó là “tôi luôn luôn đúng”. Bạn không cần phải trở thành người lên kế hoạch hay giám sát người khác. Chỉ nên can thiệp khi bạn thấy cần thiết, còn lại thì đừng làm gì cả. Không nói gì cả. Bạn sẽ truyền cho người khác sự tôn trọng. Nếu bạn cố gắng bảo vệ vị trí của mình thì thật ra bạn đang tự lãng phí năng lượng của bản thân.

## LÀ CHÍNH MÌNH

*Tôi không thích cạnh tranh, người duy nhất mà tôi so sánh là chính mình. Không có ai thắng, chỉ có sự khác biệt.*



– Một vận động viên

Để duy trì sự ngay thẳng, bạn cần phải biết tách rời bản thân khỏi những thứ khác. Bạn không cần phải khao khát trở nên giống người khác, hay khác biệt với họ. Một người càng có ít ràng buộc thì càng tự do. Cách tốt nhất để trở thành một con người tốt hơn chính là tự mình sống tốt hơn.

## ĐIỀU CHÚNG TA CÓ THỂ CHO ĐI

Món quà lớn nhất chúng ta có thể dành cho người khác là trở thành một tấm gương của cách sống đơn giản, tự nhiên, nghĩ về bản thân ít đi và chỉ tập trung vào một vài khát khao chính. Trong một xã hội lý tưởng, nơi mà không ai theo đuổi tiền bạc và sự giàu có thì không có trộm cắp. Cuộc sống nội tâm của chúng ta càng giàu có, thì chúng ta càng tự tin và có nhiều thứ để cho đi hơn.

Giúp đỡ người khác trong thực tế là điếu tốt, nhưng giúp họ nghĩ về chính mình lại càng quan trọng hơn. Nếu chúng ta có thể giúp người khác tách khỏi ham muốn của họ, thậm chí chỉ là một giờ thôi, chúng ta sẽ chứng minh cho họ thấy bằng quyết tâm và rèn luyện, họ có thể tiếp tục sống đúng như thế trong suốt phần đời còn lại. Đây chính là sự giúp đỡ tốt nhất chúng ta có thể dành cho mọi người. Bằng cách làm gương cho người khác về cách sống và đạo đức, bằng cách chứng minh cho họ thấy niềm vui trong cuộc sống không đòi hỏi bạn phải nghĩ cho riêng mình, chúng ta có thể khuyến khích họ tập trung vào những điếu đơn giản và tự nhiên. Chúng ta có thể chứng tỏ rằng, hạnh phúc của một con người sẽ lớn hơn nếu người đó không nghĩ về mình quá nhiều mà chỉ cần tập trung vào một vài khát khao chính là đủ. Chúng ta nghèo khó bởi niềm tin rằng hạnh phúc chỉ có thể đạt được thông qua sở hữu vật chất. Nghèo khó bởi chúng ta để bản thân rơi vào vòng xoáy không ngừng của sự cạnh tranh. Nghèo khó bởi chúng ta không thể giải phóng bản thân để sống một cuộc sống đơn giản hơn. Nghèo khó bởi chúng ta cố gắng gắn định kiến của mình lên mọi thứ, kể cả sự rộng lượng.

Nghèo không phải là thiếu tiền. Nghèo là thiếu những phẩm chất tinh thần, trí tuệ và nhân ái. Giúp đỡ người khác không có nghĩa là chia sẻ gia sản của bạn, mà là sống đơn giản và tôn trọng đấng loại thay vì đánh giá,

phê phán họ. Giúp đỡ cũng có nghĩa là không làm cho người khác ganh tỵ, căm ghét hay ghen tức.

## RÈN LUYỆN NGHỆ THUẬT SỐNG MỘT MÌNH

*Niềm vui lớn nhất của tôi là chộp mắt và chiêm ngưỡng các mùa đi qua. Toàn thể thế giới này chỉ là nhận thức mà chúng ta có về nó. Nếu trái tim cảm thấy bình an, thì ngay cả những tài sản vô giá cũng chẳng còn giá trị. Tôi thích ngôi nhà tồi tàn của mình. Tôi cảm thấy buồn cho những nô lệ của thế giới vật chất. Cách duy nhất để ngưỡng mộ sự cô độc là sống trong nó.*

– Kamo no Chomei, Phương trượng ký

“Một mình” (alone) có gốc từ cụm từ “tất cả trong một” (all one). Hãy tận hưởng khoảnh khắc của sự cô đơn. Cô đơn không phải là một lựa chọn, mà là trạng thái nguyên thủy của chúng ta. Tất cả chúng ta đều cô đơn, từ sâu thẳm bên trong mỗi người. Sự cô đơn có thể khó chịu với một người vốn không quen với nó, nhưng theo thời gian, nó sẽ trở thành một tài sản quý giá. Sự cô đơn về mặt thể xác không đáng sợ, nhưng cô đơn về tinh thần thì lại rất đáng sợ. Nếu chúng ta cảm thấy cô đơn từ trong tim, làm thế nào chúng ta có thể thật sự trải nghiệm những liên hệ với người khác, khi chúng ta ở cùng họ? Sự cô đơn giúp chúng ta phục hồi năng lượng của mình. Cái đơn độc của sự cô đơn thật sự chỉ là vẻ bề ngoài. Trong tâm trí chúng ta, sự cô đơn luôn đi cùng với lẽ sống và tư tưởng, là không gian bí mật nơi hàng nghìn cuộc đối thoại diễn ra.

Hãy tôn trọng sự cô đơn. Hãy coi đó là một vinh dự thay vì một thử thách. Nó là một món quà tạo hóa ban tặng cho chúng ta và là điều kiện cần thiết cho sự tiến bộ của mỗi con người, là việc xem xét những chủ đề nghiêm túc hay để làm việc hiệu quả hơn. Những khoảnh khắc cô đơn giúp chúng ta gieo những hạt giống sẽ nảy mầm và đơm hoa kết trái trong những thời đoạn vô định, chưa thể biết trước của cuộc đời. Hãy học cách tôn trọng những người xung quanh trước khi sự cô đơn đến với bạn. Có một khả năng rất lớn là mỗi người trong chúng ta sẽ phải sống vài năm trong sự cô đơn. Chúng ta cần chuẩn bị thật tốt cho điều đó. Sống một mình là một nghệ thuật mà con người có thể học hỏi và trau dồi. Có nhiều

thứ chúng ta có thể hoàn thành trong yên lặng và cô đơn. Thiền định, đọc sách, mơ mộng, tưởng tượng, sáng tạo và tự chăm sóc bản thân.

Hãy học cách để cảm thấy hạnh phúc với bản thân khi ở một mình: nấu ăn, đào xới vườn tược, nuôi gia súc, làm đẹp cơ thể, dọn dẹp nhà cửa, trau dồi suy nghĩ... Hãy dành một đêm trong một khách sạn nhỏ, mang theo một cuốn tiểu thuyết và đọc trong một quán cà phê đầy nắng; tận hưởng một chuyến dã ngoại bên dòng nước. Bạn sẽ biết cách tôn trọng sự hiện diện của mọi người hơn và cho họ nhiều hơn những gì bạn đã từng cho đi trước đây. Sự cô đơn khiến cuộc sống của bạn thêm phong phú!

## MÀI GIỮA BẢN THÂN NHƯ MỘT HÒN SỎI

---

### Hãy Sẵn Sàng Thay Đổi

---

#### CÓ NIỀM TIN VÀO BẢN THÂN

*Chúng ta chỉ là thứ mà những giấc mơ tạo nên.*

– Shakespeare

Chúng ta có quyền sử dụng những nguồn lực lớn hơn nhiều so với những gì mà chúng ta vẫn nghĩ.

Hãy tin vào bản thân và bạn sẽ nhận ra rằng mọi thứ (hay hầu như mọi thứ) đều có thể thực hiện được. Nếu bạn sống với những ước mơ và khao khát, bạn sẽ đạt được điều mà trái tim mình mong muốn. Nếu bạn nỗ lực gấp đôi để đạt được một mục tiêu cụ thể, bạn sẽ nhận về những kết quả đáng kinh ngạc. Hãy lựa chọn để tin rằng những thứ tốt đẹp sẽ đến với mình.

Người “thành công” (công việc tuyệt vời, gia đình hạnh phúc...) không bao giờ nghi ngờ khả năng đạt được những thứ họ khao khát. Thành công có cội rễ từ tâm trí của con người và từ tâm trí, thành công được thể hiện ra ngoài thế giới vật chất chứ không bao giờ ngược lại. Để trở nên giàu có, bạn cần phải tạo ra sự giàu có trong tâm trí mình trước. Tư duy của chúng ta có một khả năng phi thường. Tất cả chúng ta đều có khả năng này, và tất cả chúng ta đều nên sử dụng nó. Chúng ta hoàn toàn có thể nghĩ về bản thân mình. Nếu cởi mở trong tư duy và biết tiếp thu, chúng ta có thể tận dụng mọi trí tuệ vẫn còn chưa được khai thác trong tiềm thức của chúng ta.

Đừng nghi ngờ khả năng thành công của những gì bạn làm. Để tìm ra con đường mới tiến về phía trước, trước tiên hãy thoát khỏi những lối suy

ngĩ cũ kỹ. Đừng bao giờ nghi ngờ chính mình. Nghi ngờ chỉ khiến bạn lãng phí năng lượng và cản trở thành công của bạn trong mọi việc.

Nếu tự nói với mình rằng bạn không phải là người sáng tạo thì bạn sẽ không bao giờ trở thành người sáng tạo. Bạn chính là người kìm hãm khả năng sáng tạo của bản thân (mặc dù trong trường hợp của trẻ em, cha mẹ thường là người cản trở chúng, còn trong một mối quan hệ tình ái, người này thường cản trở người kia). Đừng quên bạn là một con người với những đam mê, tài năng, trí tuệ, sự thông minh, khả năng sáng tạo và sự sâu sắc. Hãy quyết định theo đuổi những thứ bạn mơ ước, hoặc nỗi sợ của bạn sẽ biến thành hiện thực. Chúng ta là người tạo ra, và chúng ta thấy những thứ mà mình muốn thấy. Nếu bạn tiếp cận một tình huống bằng định kiến và cảm giác tiêu cực, bạn sẽ là người phải chịu những hệ quả tiêu cực của tình huống đó. Chúng ta tạo nên thực tại của chính mình. Nỗi sợ khiến chúng ta bám chặt vào những thói quen cũ một cách thụ động. Nếu chúng ta tự thuyết phục bản thân rằng chỉ có duy nhất một cách hành động trong tình huống này, chúng ta sẽ trở nên căng thẳng và cứng nhắc.

Trên thực tế, luôn có các khả năng khác; chúng ta chỉ cần tìm kiếm chúng mà thôi. Điều xảy ra với chúng ta không quan trọng, mà cách chúng ta xử lý chúng mới quan trọng. Hãy ngừng ám ảnh với những thứ bạn không muốn xảy ra. Từ sâu thẳm trong tim, hãy hiểu rằng bạn sẽ thành công, thay vì chỉ hy vọng là mình sẽ thành công. Hãy xác định vấn đề một cách rõ ràng. Hãy yêu cầu tiềm thức của bạn tìm kiếm một giải pháp và thả lỏng tâm trí với niềm tin chắc chắn rằng mọi thứ sẽ diễn ra tốt nhất cho bạn. Nếu bạn không thể tập trung, mọi sự xếp đặt của bạn sẽ thất bại. Cảm giác thành công sẽ sinh ra thành công. Hãy duy trì sự cởi mở càng nhiều càng tốt trong mọi việc. Hãy tin tưởng. Lời nói của bạn có sức mạnh để thanh tẩy tinh thần, rũ bỏ những tư tưởng sai trái và khắc vào đó những tư tưởng đúng đắn. Chỉ cần để một suy nghĩ xuất hiện trong ý thức của bạn – đó là niềm tin rằng dù đi đâu gì xảy ra thì cũng là tốt nhất cho mình. Hãy lấp đầy tâm trí bạn bằng những gì dễ chịu, chân thực và đúng đắn. Bằng cách thay đổi tư duy, bạn sẽ thay đổi số mệnh của mình. Những thứ bạn tin vào tuy không tự tạo ra kết quả, nhưng sự chân thành của bạn thì có.

**HÌNH DUNG CON NGƯỜI BẠN MUỐN TRỞ THÀNH**

Một khi tiềm thức của bạn chấp nhận một ý tưởng nào đó, nó sẽ sửa soạn để đưa ý tưởng này vào hiện thực. Nếu bạn lên kế hoạch viết một cuốn sách, thực hiện một chuyến đi thám hiểm hay áp dụng một cách sống mới, trước tiên hãy phát triển ý tưởng đó trong đầu trước, đi từ khái quát đến chi tiết, và để bản thân tin rằng sự thay đổi là có thật, ở ngay đây và ngay lúc này. Qua đó, tiềm thức của bạn sẽ chấp nhận ý tưởng mới. Tất cả chúng ta đều đã từng trải qua chuyện đón nhận những tin tốt bất ngờ, hay một cuộc điện thoại “giải cứu” chúng ta khỏi tình huống khó xử, hay một vận may đến khi bạn cần nhất. Chúng ta thường nghĩ rằng những chuyện như thế hoàn toàn ngẫu nhiên, nhưng thật ra đó không phải sản phẩm của may rủi. Cơ thể của chúng ta chính là biểu hiện trực tiếp của những ý định mà chúng ta có cho đến thời điểm này. Nếu chúng ta tưởng tượng ra một trải nghiệm với mức độ nghiêm túc nhất định, một loạt những phản ứng vô tình sẽ bắt đầu diễn ra, thể hiện chính xác những gì mà chúng ta đã thấy trước trong tâm trí.

Hãy ng ồi xuống, thư giãn và cố gắng không nghĩ gì cả. Hãy làm tối không gian xung quanh bạn, để giúp bạn quên đi thế giới bên ngoài. Sau đó, cố gắng cử động càng ít càng tốt, qua đó đạt được sự bình thản trong tâm trí và tăng cường khả năng tiếp nhận những ý nghĩ mới. Hãy hình dung cách bạn muốn sự việc nào đó sẽ diễn ra; tưởng tượng về tình huống đó càng chi tiết càng tốt. Hãy phủ định mọi sợ hãi, lo lắng và những suy nghĩ nguy hại dù thuộc bất kỳ loại nào. Các ý tưởng mới sẽ xuất hiện, và bạn sẽ “thức dậy” trong sự khỏe khoắn, bình tâm và thanh thản.

## CHUNG CẤT NHỮNG TINH TÚY CỦA BẢN THÂN

*Mọi người, khi còn trẻ, đều biết số mệnh của họ là gì. Ở thời điểm đó trong đời, mọi thứ đều rõ ràng, mọi thứ đều có thể. Họ không ngại mơ ước và khát khao mọi thứ mà họ muốn xảy ra trong đời mình.*

– Paulo Coelho, Nhà giả kim

Trong sự t ồn tại của chúng ta, không gì là không thay đổi suốt quá trình sống. Việc cho thấy tinh thần sẵn sàng để thay đổi chứng minh rằng chúng ta chưa cố định mình vào một con đường nào, và chúng ta vẫn trẻ trung từ tận trong tim. Khi ngừng thay đổi, chúng ta coi như đã chết.

Chúng ta tạo ra thực tại của mình trong mọi khoảnh khắc của cuộc sống, thông qua tư tưởng và hành vi. Chúng ta cần biết cái giá phải trả cho những suy nghĩ tiêu cực. Sự tiến bộ tâm linh về cơ bản đã mang trong đó khả năng thay đổi, từ bỏ thứ này để đổi lấy thứ khác – từ thói quen, quan điểm, kỳ vọng cho đến nhu cầu. Đừng cảm thấy tiếc nuối đi đâu gì. Thay vào đó, hãy tự đi đâu chinh bản thân. Hãy tìm ra khía cạnh tốt nhất trong mọi tình huống và ngừng nói về những điều tiêu cực với người khác. Đồng thời, hãy nỗ lực đương đầu. Việc sống liên tục với nỗi bồn chồn khiến bạn phân tâm có thể trở thành một thói quen, và cuối cùng là một căn bệnh mạn tính. Khi đi đâu này xảy ra, chúng ta sẽ ngừng nghĩ đến việc thoát khỏi sự bồn chồn, hoặc nghĩ xem đời mình sẽ khác thế nào nếu chúng ta thay đổi. Bí quyết để thay đổi là niềm tin rằng tự sâu thẳm bên trong, luôn có một cái “tôi” bất biến. Cái “tôi” đó có giá trị đặc biệt, giống như một cục nam châm. Nó luôn cố định, và mọi thứ xung quanh nó có thể thay đổi mà không mang đến sự sợ hãi hay khó khăn.

Viktor Frankl, nhà tâm lý học người Áo nổi tiếng, một trong những người sống sót sau thảm sát người Do Thái hồi Thế chiến thứ hai, đã phát triển một hệ thống trị liệu và triết lý được gọi là liệu pháp ý nghĩa (logotherapy) trong lúc bị phát xít Đức giam cầm. Ông đã dạy những người bị giam chung rằng những chứng bệnh được gọi là bệnh tinh thần hay bệnh tâm lý chỉ là triệu chứng của cảm giác trống trải hiện tồn ở sâu bên trong mỗi người, là sự thất bại trong hành trình đi tìm ý nghĩa của cuộc sống. Frankl khẳng định rằng, mỗi người cần tự khám phá sứ mệnh của họ trong cuộc sống, một sứ mệnh đặc biệt mà chỉ có họ mới có thể hoàn thành, bất kể là trong nghệ thuật, lao động, gia đình hay hôn nhân.

Tầng tầng lớp lớp những ý tưởng được tích lũy trong quá khứ sẽ được dọn dẹp và thay thế bằng những ý tưởng mới.

## TRỞ THÀNH NGƯỜI BẠN TỐT NHẤT CỦA CHÍNH MÌNH

Hãy tỏa sáng bằng chính ánh sáng mà bạn phát ra, chứ không phải bằng ánh sáng mà người khác chiếu lên bạn. Là con người, chúng ta thường tôn trọng và tìm cách để xác định những khía cạnh trong các hành vi quá khứ có hại cho bản thân chúng ta, đi đâu chinh các sai lầm và trở thành người bạn tốt nhất của chính mình. Vì vậy, bạn cũng cần trở thành bạn tốt nhất của

bản thân. Bạn là tất cả những gì mình cần. Hãy đối xử với bản thân như đối xử với gia đình, khách hàng và bạn bè.

Phật Tổ đã bỏ lại mọi sở hữu ở phía sau Ngài. Không sớm thì muộn, chúng ta cũng sẽ buộc phải bỏ lại nhiều thứ trong đời mình. Vậy còn lại là gì? Chúng ta nên tìm sự thỏa mãn trong chính bản thân mỗi người, nhưng xã hội này thì lại làm tất cả để đảm bảo rằng chúng ta hoàn toàn lạc mất nhân diện thực của chính mình. Chúng ta liên tục tự nói dối bản thân. Chúng ta không tin cuộc sống, không tin chính những nguồn lực của mình. Nếu chúng ta không tiến về phía trước, nếu chúng ta cứ mắc kẹt trong sự mơ hồ về tinh thần, nếu chúng ta để người khác kiểm soát cuộc sống của mình, thì nguy cơ quay trở lại với quá khứ sẽ rất cao. Yêu bản thân là cách để thấy hạnh phúc. Hãy chấp nhận bản thân và bạn sẽ được giải phóng khỏi những lo lắng, bồn chồn khi nghĩ đến đi đâu người khác nghĩ về mình. Hãy tôn trọng ước mơ và khao khát của bạn.

## VIÊN KIM CƯƠNG BÊN TRONG

Tất cả chúng ta, dù bằng cách này hay cách khác, đều giống như những viên kim cương thô. Chúng ta càng đánh bóng và mài giũa bản thân bao nhiêu, chúng ta càng tỏa sáng và thu hút người khác bấy nhiêu. Hãy để bản thân theo đuổi sự hoàn hảo, đó là bí quyết để có cuộc sống trường tồn. Hãy ăn ít, ăn đồ ăn lành mạnh, đi ngủ sớm, luyện tập, không ngừng học hỏi, gặp gỡ người khác, tận dụng mọi ý tưởng mới và tìm kiếm nhiều niềm vui nhất có thể trong mỗi ngày mới.

Hãy học cách ăn mặc đơn giản, chọn lựa những người bạn đáng tin cậy xứng đáng với tình cảm của bạn, đọc những cuốn sách giàu ý tưởng, tạo ra một môi trường chất lượng và cảm nhận tích cực mọi lúc, mọi nơi bạn có thể.

Hãy tự đưa ra quyết định cho đời mình. Hãy lên kế hoạch cho những chuyến đi, cách sử dụng thời gian, thiết kế quần áo riêng hoặc tự tổ chức tủ quần áo của bản thân. Hãy sử dụng tài năng, năng lực, trí tưởng tượng, ý thức của bạn. Hãy trở thành nhà sáng tạo của chính mình. Chúng ta có thể đóng hai vai một lúc. Một quý ông người Anh sẽ luôn luôn ăn mặc đứng đắn, kể cả trong những thời khắc khó khăn nhất. Hạnh phúc trong cuộc sống phụ thuộc vào cách chúng ta “sàng lọc” hiện thực và diễn giải nó.



Chúng ta có thể tạo ra thế giới tuyệt vời của riêng mình. Nếu không, chúng ta coi như đã thất bại trong việc khai phá và khai thác sức mạnh tưởng tượng của mình.

## MỖI GIỜ MỘT NGÀY, MỘT CAM KẾT CHO MỤC TIÊU CỦA BẠN

Dù bạn chỉ mới hoàn thành sáu trên mười việc phải làm thì cũng nên tự chúc mừng bản thân. Chúng ta nên cố gắng hơn một chút mỗi ngày – đầu chỉ là năm phút – để tiến gần hơn đến ước mơ, chẳng hạn như: gọi thêm một cuộc điện thoại, viết thêm một email hay một lá thư, hoặc đọc thêm vài trang trong cuốn sách của tác giả mà bạn muốn tìm hiểu. Hãy hứa với bản thân rằng, hoàn thành một việc là vì niềm vui, và làm thêm một việc khác không phải vì bị ép buộc. Quyết tâm dài hạn rất khó để thực hiện (chẳng hạn như quyết tâm ăn kiêng, quyết tâm không phàn nàn người khác hay quyết tâm tập thể dục). Những thứ mà chúng ta cam kết “trong một ngày” thì lại dễ dàng hơn nhiều. Hoặc bạn có thể cam kết “trong một giờ”: làm một việc mà bạn không thích, tập thể dục trong một giờ, là quần áo, soạn giấy tờ và tài liệu...

Đừng lo lắng chuyện người khác nghĩ gì về bạn. Ngay cả những hành vi khác thường nhất cũng có thể mang lại kết quả tốt đẹp. Hãy dành thời gian để làm những việc chỉ cho bản thân mà thôi. Hãy tập trung khoảng 15 phút để thực hiện một dự án nào đó. Từng chút một, dự án đó sẽ dần dần thành hình mà không cần quá nhiều nỗ lực.

Năm phút tập trung đáng giá hơn một giờ đờn hồ hỗn loạn nhưng không hiệu quả.

## HÌNH DUNG VỀ CUỘC SỐNG

Cách tốt nhất để làm rõ một tư tưởng là hình dung về nó. Nếu bạn giữ một hình ảnh trong đầu trong vòng 17 giây, hình ảnh đó sẽ trở thành thực tế ảo. Hãy hình dung nơi bạn sẽ ở và bạn sẽ như thế nào vào thời điểm một tháng sau, hoặc một năm sau, người bạn ở cùng là ai, bạn mặc gì, bạn sẽ sống như thế nào trong phần đời còn lại, chết ra sao, muốn người khác nhớ về mình vì điều gì. Hãy hình dung con người mà linh hồn bạn đang trú ngụ bên trong, đi đâu bạn thích ở con người đó.

Tiếp theo, hãy hình dung những con người nổi tiếng mà bạn ngưỡng mộ nhất, người mà bạn đã từng gặp hoặc muốn gặp. Hãy tổ chức một cuộc “hội thảo” trong tâm trí và tụ họp những người đó xung quanh bạn, để họ cho bạn lời khuyên và động viên. Hãy để họ chia sẻ những bí quyết. Hãy bước theo dấu chân của họ. Bên trong chúng ta là một con người đầy sức sống, năng lượng và niềm tin. Bạn sẽ là ai khi bạn chín mươi tuổi? Bạn có thể làm gì bây giờ để trở thành con người đó? Bạn có thể thay đổi đi đâu gì để trở nên mạnh khỏe hơn, cởi mở hơn, sáng suốt hơn, vui tươi hơn? Hãy hết các vận động viên hàng đầu hình dung trước cuộc thi. Họ thấy mình chiến thắng, nhận huy chương, tận hưởng thành tích của chính mình.

## XÁC ĐỊNH NHỮNG GÌ BẠN CÓ THỂ TÁC ĐỘNG VÀ NHỮNG GÌ KHÔNG THỂ TÁC ĐỘNG

*Tại sao anh lại thay đổi bản thân với những thứ mà anh chẳng cần phải chịu trách nhiệm? Anh chỉ đang tạo ra rắc rối cho chính mình mà thôi.*

– Epictetus, Nghệ thuật sống

Nếu bạn khát khao thứ gì đó mà không có khả năng để đạt được, hẳn bạn sẽ không vui. Tuy nhiên, những thứ bạn có thể tác động và giành lấy thì hoàn toàn nằm trong tầm tay bạn.

Với mỗi trải nghiệm tiêu cực, hãy hỏi bản thân mình có phẩm chất nào để có thể tận dụng hay học hỏi từ trải nghiệm đó.

Hãy để bản thân theo đuổi những thứ mà bạn biết mình là có thể hoàn thành hay giành được.

Một người phải phụ thuộc vào người khác để có được thứ mà anh ta muốn chỉ là một kẻ ăn xin mà thôi.

Hãy nói với những thứ nằm ngoài khả năng của bạn, rằng chúng không là gì với bạn cả.

Những thứ duy nhất mà chúng ta thật sự sở hữu chính là công dụng của những ý tưởng trong đầu chúng ta, những thứ mà chúng ta chọn để khao khát, những quyết định, phẩm chất đạo đức và những việc chúng ta có thể làm để trở nên tốt đẹp hơn. Chúng ta không hề làm chủ số mệnh của mình, bởi sức khỏe, vật chất hay địa vị xã hội mà chúng ta có trong thực tế có thể khác xa kỳ vọng của mỗi người.

---

## Đọc Và Viết

---

### HÃY ĐỌC Càng Nhiều Càng Tốt

Mọi thứ chúng ta đọc sẽ đi vào tiềm thức. Hầu hết những gì được viết ra đều dựa trên quan sát của một cá nhân. Và như vậy, chỉ trong thời gian một buổi chiều, chúng ta có thể thu hoạch được thành quả của một đời quan sát, nghiên cứu, chịu đựng và trải nghiệm. Hãy ghi chú khi đọc để giúp bạn nhớ kỹ tinh túy của một cuốn sách; đúc kết những gì khiến bạn lay động từ cuốn sách đó và chép ra giấy. Những ghi chép đó sẽ tạo nên một chân dung sống động, giàu cảm xúc về con người thật của bạn.

Ngôn từ và hình ảnh có thể hỗ trợ chúng ta về tinh thần, sức sống và hy vọng.

Hãy đọc trong bình an và yên tĩnh, không âm nhạc, cà phê hay bánh quy. Sau một vài trang sách hoặc một vài chương, hãy gấp cuốn sách lại và nghĩ về những gì bạn đã đọc.

Ngôn từ tồn tại để thể hiện tư duy của con người. Một khi tư duy của bạn đã đồng nhất với tiềm thức, thì ngôn từ không còn cần thiết nữa. Nhưng kiến thức phải đi trước tư duy, nếu chúng ta muốn củng cố kiến thức của bản thân. Mỗi chúng ta là một bức tranh ghép độc đáo, từ những mảnh ghép của cha mẹ, bạn bè, giáo dục, trải nghiệm, những chuyến đi và những cuốn sách đã đọc. Chúng ta được định hình bởi rất nhiều thông điệp, nhiều đến mức không thể nhớ hết, nhưng những thông điệp đó đã thay đổi chúng ta, từng thông điệp một, bất kể chiều hướng thay đổi là ít hơn hay nhiều hơn.

Chia sẻ suy nghĩ của chúng ta không nhất thiết phải xác định những giới hạn (thông qua sự khẳng định hoặc từ chối). Một con người có học thức có thể tiếp nhận tính thống nhất và tính đa dạng của một sự vật cùng lúc mà không hề thấy mâu thuẫn. Một tâm trí cởi mở, biết tiếp thu quan trọng hơn khả năng đọc hiểu.

Tuy nhiên, văn chương không phải là không có cái giá của nó. Sách vở có thể khiến khả năng trải nghiệm cuộc sống của bản thân chúng ta trở nên cứng nhắc, và phần nào dẫn đến trí tưởng tượng thái quá. Thường thì mọi

người sẽ e ngại thay đổi quan điểm bởi họ bị “ám ảnh” bởi những thứ mà mình đã đọc. Giống như sở hữu vật chất, họ không muốn “buông” những gì đã đọc. Đọc quá nhiều sẽ khiến năng lượng của bạn suy giảm. Đừng mua nhiều sách hơn khả năng đọc của mình. Chỉ cần đọc một vài tác giả, một vài tác phẩm nhưng đó phải là những tác giả, tác phẩm quan trọng nhất với bạn.

Thay vì đọc quá nhiều, hãy thay một phần hoạt động đọc bằng viết lách, và liên tục ghi chú về những gì đã đọc. Điều này sẽ giúp bạn thể hiện quan điểm, cũng như ý tưởng của mình thật rõ ràng và chính xác. Những ý tưởng đó sẽ khắc sâu vào tâm trí bạn và bạn có thể rút ra để sử dụng hằng ngày.

Chúng ta biến những thứ mà chúng ta đã nghe, đã đọc hoặc đã viết thành của mình. Chúng thấm vào tâm trí và giúp chúng ta diễn giải những trải nghiệm.

Đọc và viết, suy cho cùng, cũng là những hình thức tự chăm sóc bản thân. Lý tưởng nhất là khi chúng ta đạt đến sự cân bằng giữa việc đọc, viết và suy ngẫm, giống như những chú ong bay qua bay lại giữa những bụi cây, chọn những bông hoa để làm ra loại mật với chất lượng tuyệt hảo nhất. Hãy giữ cho mình mọi thứ mà bạn đã “thu hoạch” được từ việc đọc sách. Hãy chăm chỉ sử dụng những mảnh ghép kiến thức này, ghép thành một chân dung về cái tôi chân thực hơn, vững vàng hơn, một nhân diện của bạn và chỉ là của bạn mà thôi.

## VIẾT ĐỂ KHẲNG ĐỊNH CÁ TÍNH

Vậy thì, hãy giải cứu bản thân khỏi những chủ đề chung chung và viết về điều mà cuộc sống hằng ngày mang lại cho anh; hãy mô tả những nỗi sợ hãi và khát khao của bản thân, những suy nghĩ đi qua tâm trí và niềm tin của anh về cái đẹp. Hãy mô tả tất cả những thứ đó bằng sự chân thành khiêm tốn, lắng đọng từ tận trái tim và khi anh thể hiện mình, hãy sử dụng mọi thứ ở xung quanh, hình ảnh từ những giấc mơ và những vật thể mà anh nhớ. Nếu cuộc sống hằng ngày của anh thật nghèo nàn, đừng than trách cuộc sống mà hãy than trách chính mình; hãy thừa nhận rằng anh không xứng là một nhà thơ để có thể mời gọi sự phong phú từ cuộc sống này; bởi

với một kẻ sáng tạo, chẳng có sự nghèo khó, chẳng có nơi nghèo khó nào cả.

– **Rainer Maria Rilke**, Letters to A Young Poet  
(tạm dịch: Những lá thư gửi một nhà thơ trẻ)

Nếu bạn cảm thấy mình lạc lối, không biết nên làm gì, thì hãy lấy một tờ giấy trắng và viết ra tất cả mọi thứ chạy qua tâm trí bạn khi đó. Chúng ta có thể không nhìn ra một ý tưởng nào khi tư duy của chúng ta trở nên hoảng loạn và bối rối, nhưng ngôn từ có thể mang lại ý nghĩa và định hướng cho tư duy. Hãy viết những gì bạn muốn viết. Chính hành động viết ra giấy sẽ tạo nên một quá trình kỳ diệu. Hãy luyện tập việc thể hiện chính xác những gì bạn nghĩ trong đầu.

Chúng ta chỉ có thể giải phóng những suy nghĩ của mình khi chúng ta thể hiện nó rõ ràng trên giấy. Sau đó, chúng ta mới có thể loại trừ những suy nghĩ không cần thiết sao cho hiệu quả. Viết là cách hay để tự lắng nghe và tự nhận thức về bản thân. Một khi bạn đã đồng nhất một ý tưởng nào đó với một niềm tin vững chắc, hãy tiêu hủy mọi ghi chú về ý tưởng đó, chỉ để lại ấn tượng về những gì đã viết trong tâm trí. Bạn chỉ nên giữ lại những gì dễ chịu trong ghi chú của mình. Trong những thời khắc tồi tệ hơn diễn ra sau đó, bạn sẽ có một kho tàng kiến thức, thành tựu và niềm vui để tận hưởng. Chúng là bằng chứng cho những điều tốt đẹp mà bạn từng trải nghiệm và rất nhiều thứ khác sẽ đến với bạn sau này.

Viết là để thiết lập một cầu nối với tâm trí của chính bạn. Nó là một hoạt động đòi hỏi sự tham gia của trí tuệ, trực giác và trí tưởng tượng – tất cả cùng một lúc. Nếu chúng ta không xác định chính xác nơi chúng ta đang ở, làm thế nào chúng ta có thể chọn hướng đi tiếp theo và bước tới?

Hãy viết trong lúc giận dữ. Đó là cách tốt nhất để tách biệt bản thân bạn với vấn đề đang gặp phải, như thể vấn đề đó không còn là của bạn nữa. Viết cũng là liều thuốc ngủ tốt nhất. Hãy nhắc bút lên và trải lòng mình trên trang giấy, bạn sẽ thấy lòng mình nhẹ đi và thanh thản hơn.

Những hình dung nội tại đối với tâm hồn cũng ấm áp như cảnh đẹp của thiên nhiên với đôi mắt của chúng ta vậy. Vì thế, thơ ca, tiểu thuyết và phim ảnh là không thể thiếu trong cuộc sống. Hãy giữ bên mình cuốn sổ ghi lại những danh ngôn, bài thơ, truyện cười, giai thoại, chuyện kể và ký ức của bạn.

## CHO TRÍ NHỚ VẬN ĐỘNG

Trí tuệ của con người nên rèn luyện một hoạt động mà chúng ta gọi là ý tưởng, đi từ sự đa dạng về cảm giác đến một thể thống nhất, là kết quả của hoạt động suy ngẫm. Và hoạt động này bao gồm việc nhớ lại những vật thể mà tâm trí của chúng ta từng thấy trong quá khứ, khi nó dạo bước bên cạnh một vị thần bất tử.

– Racine, Phèdre

Hãy nhớ lại xem trong đầu bạn có gì; hãy mở từng học ký ức, học thuộc lòng những thứ bạn biết, nhớ lại những câu nói truyền cảm hứng mà bạn từng đọc. Đây là cách tốt nhất để rèn luyện trí nhớ của bạn.

Hãy nói chuyện với bản thân. Hãy nói to tên của các sự vật để ghi nhớ. Ghi nhớ là cách tốt nhất để tiếp thu kinh nghiệm và trí tuệ. Những vận động viên hàng đầu sẽ ghi nhớ một số từ khóa, sau đó nhắc lại những từ khóa đó liên tục để khắc sâu chúng vào não bộ. Mỗi ngày, các từ khóa đó sẽ ra lệnh cho họ hoàn thành các bài tập và cơ thể sẽ thực hiện mà không cần suy nghĩ.

## ĐẦU TƯ VÀO KIẾN THỨC

Thiền... đại diện cho nỗ lực của con người vươn đến những trạng thái thiền định của tư duy nằm ngoài khả năng thể hiện của ngôn từ.... và do đó đặt một người vào sự hài hòa với cái tuyệt đối này... Con người trí thức là một cỗ máy... Kiến thức là những gì đồng nhất giữa tâm trí và tinh thần.

– **Inazo Nitobe**, Bushido: The Soul of Japan  
(tạm dịch: Võ sĩ đạo: Linh hồn của nước Nhật)

Học hỏi là một bài tập cực kỳ chủ động của tâm trí, dẫn đến sự thay đổi chủ động trong cơ thể. Cơ thể là kết quả thực tế của những gì mà chúng ta đã học hỏi được kể từ khi ra đời. Kiến thức mới, thông tin mới, chuyên môn mới giúp cơ thể và tâm trí lớn lên, trưởng thành. Đừng bỏ tiền vào những món đồ vật chất chạy theo xu thế, mà hãy dùng tiền để học. Kiến thức là thứ duy nhất không ai có thể lấy của chúng ta, là sự đầu tư mà giá trị chỉ có tăng chứ không giảm. Nhưng hãy cẩn thận, đừng coi kiến thức là vật sở hữu. Những người có khả năng không nghĩ cho riêng mình cũng sẽ không nói về những gì họ biết, mà thay vào đó, họ nói về những ý tưởng

mà mình nghĩ ra. Họ không phụ thuộc vào giới hạn kiến thức của bản thân. Kiến thức chỉ là những gì tâm trí chúng ta đồng nhất mà thôi.

Cách tốt nhất để học là dạy. Việc dạy người khác buộc chúng ta phải có một chủ đề để trình bày kiến thức, đồng thời nỗ lực để trình bày ngày một hay hơn. Khi dạy người khác, chúng ta buộc phải nâng cao tiêu chuẩn của mình, tư duy theo cách sáng tạo và rèn mạch.

Hãy thả lỏng ý thức của bạn. Hãy chấp nhận sự phi lý, nó sẽ thúc đẩy và làm phong phú cá tính của bạn. Đáng buồn là người phương Tây thường bị kiềm chế bởi những “quyền lực” tri thức, tinh thần và tôn giáo.

Tri thức là sức mạnh. Nhưng người phương Tây chỉ coi trọng những thứ được thể hiện bằng ngôn từ. Ngược lại, người phương Đông cho rằng chẳng ích gì nếu cố gắng thể hiện những trải nghiệm phi lý bằng ngôn từ.

---

## Rèn Luyện Và Kỷ Luật

---

### TẠI SAO LẠI CẦN RÈN LUYỆN

Không chỉ là cách để trui rèn bản thân hay tiếp thu kiến thức, tự đi đầu chính là cách để chúng ta giải phóng chính mình.

Chúng ta cần hoàn thiện bản thân, sửa chữa những sai lầm và tìm cách để trở thành con người mà chúng ta phải trở thành, nhưng chưa bao giờ trở thành.

Rèn luyện, dù bằng cách gì thì đi đầu đòi hỏi đầu tiên và trước hết đó là một phương pháp có hệ thống, trật tự, có trình tự thời gian, một thời điểm trong ngày, một ngày trong tuần, một tháng trong năm. Nhưng một khi đã đạt đến cấp độ đầu tiên của việc học hỏi có hệ thống, chúng ta nên đi đầu chính các bài tập phù hợp với điều kiện, độ tuổi và năng lượng trong ngày của chúng ta. Điều quan trọng nhất là thực hiện các bài tập có ý thức chứ không phải rèn luyện một cách máy móc.

Đạo đức cũng đòi hỏi sự rèn luyện, tính nhất quán và tinh thần chăm chỉ. Đây không phải là một nghĩa vụ, mà là một lựa chọn cá nhân, hiện hữu.

Kỷ luật tự thân là triết lý đúng đắn duy nhất. Chúng ta phải đối diện với chính bản thân mình.

Trên hết, chúng ta phải tận hưởng việc rèn luyện và trải nghiệm các bài tập như một nguồn tạo nên sự phong phú cho cuộc sống, một nhu cầu. Chúng ta có thể học cách để tìm kiếm niềm vui và sự thích thú về thẩm mỹ từ sự tồn tại của những thứ thiết yếu: thực phẩm là phương tiện để thỏa mãn cơn đói, đồ uống để đáp ứng cơn khát, ngôi nhà để che nắng che mưa và bảo vệ con người trước những sự tấn công từ bên ngoài.

Trước khi chúng ta bắt đầu một bài tập nào đó, chúng ta nên chắc chắn nó sẽ không trở thành một thử thách đau đớn, đồng thời niềm vui và sự thỏa mãn mà nó mang lại sẽ ngày một tăng lên khi chúng ta nắm vững bài tập đó hơn.

Trước tiên, hãy xác định xem bạn biết mình có thể làm được những gì. Tiếp đó, hãy quyết tâm thực hiện bài tập trong vòng một ngày, hai ngày, rồi



một tuần. Giai đoạn lý tưởng nhất là 28 ngày, sau đó thì cả cơ thể lẫn tâm trí sẽ coi sự luyện tập như một thói quen.

Việc đạt được sự cân bằng giữa kỷ luật và buông thả, hành động và không hành động rất khó thực hiện nhưng cũng rất thú vị. Đó là một bài tập đòi hỏi sự tập trung liên tục, nhưng nếu không tập trung thì bất cứ sự thay đổi nào cũng trở thành bất khả thi.

## Bí Quyết Để Có Bài Tập Hiệu Quả

Bí quyết thành công của bất kỳ bài tập nào cũng chính là số lượng. Chỉ cần đừng nhàn đến mức thái quá để bạn không ngã bệnh sau khi tập luyện hoặc cố gắng đẩy mình đến cực hạn là được. Một bài tập chỉ mang lại lợi ích nếu nó được thực hiện một cách tích cực, tự nguyện và có hiệu quả. Chỉ khi đó, bạn mới coi việc tập luyện như một nhu cầu và tập luyện thường xuyên. Cơ thể không phải là nơi giam cầm tâm hồn, bởi tâm hồn nên được tự do và tham gia vào các hoạt động trí tuệ, đọc sách và viết lách. Đó mới là mục tiêu cao nhất của việc tập luyện.

## MỘT SỐ BÀI TẬP

### Bài tập buổi sáng

*Vào buổi sáng, khi người cảm thấy mình không có ý chí thức dậy, hãy nghĩ trong đầu điều này: Tôi thức dậy để làm công việc của một con người – kẻ yêu nghệ thuật và sẽ làm việc đến kiệt sức mà không cần tắm rửa và ăn uống vì nghệ thuật; nhưng người sẽ đánh giá bản chất của chính người thấp hơn một người thợ tiện đánh giá nghề tiện của anh ta, hay một người vũ công đánh giá nghề múa của anh ta.*

– Marcus Aurelius

Điều đầu tiên vào mỗi buổi sáng bạn nên làm là lập ra kế hoạch cho cả ngày. Hãy nhớ rõ mục tiêu tổng thể của mọi việc bạn làm. Hãy nói với bản thân rằng bạn đang hướng đến sự hoàn thiện. Mỗi ngày mới sẽ là một bước đi lên trong cuộc sống. Những suy nghĩ rõ ràng như vậy chính là nền tảng của cái đẹp trong cuộc sống của chúng ta. Tuy nhiên, hãy tránh sa đà vào chủ nghĩa ái kỷ.

### Bài tập trong ngày

Hãy vận động để nâng cao năng lực thể chất của bản thân, qua đó sức chịu đựng tâm lý của bạn cũng sẽ được tăng cường và bạn có thể chịu đựng tốt hơn trong những lúc khó khăn mà không hề phàn nàn hay suy sụp. Hãy tập chống lại cái lạnh, cái đói và cơn buồn ngủ. Chỉ cho cơ thể của bạn những gì nó cần để hoạt động bình thường. Từng chút một, hãy cho bản thân được trải nghiệm các liệu pháp cứng rắn để có thể chống chọi với những cú sốc của cuộc đời.

Hãy tập kiên chế, kiên nhẫn, chống lại ham muốn khi chúng xuất hiện, chẳng hạn như chờ một lúc trước khi mở một lá thư hay một món quà.

Bài tập buổi tối

Hãy chuẩn bị cho giấc ngủ ban đêm bằng cách nhìn lại mọi thứ bạn đã làm trong suốt một ngày và làm sạch tâm trí. Đừng nên sa vào các suy nghĩ tiêu cực – thậm chí trước khi bạn đi ngủ – như thế bạn sẽ có một giấc ngủ an lành hơn.

Bạn có thể liệt kê những việc đã hoàn thành – hãy nghĩ về việc bạn đã chuẩn bị như thế nào, về việc bạn có thể hoàn thành chúng theo cách khác hay không, hay lý do tại sao bạn lại thất bại và bạn có thể rút ra kinh nghiệm gì từ thất bại đó.

Tiếp theo, hãy hoàn thành một nghi thức thanh tẩy: ngửi mùi thơm, có thể là từ một bông hoa hay một nén nhang; nghe nhạc; tắm và sửa soạn để bước vào giấc ngủ phục hồi bằng cách cầu nguyện cho một đêm tĩnh lặng.

## SỰ NGHÈO KHÓ, TÍNH TIẾT KIỆM VÀ KHẢ NĂNG TÁCH RỜI BẢN THÂN

*Tôi nhớ một ngày, ở sa mạc Sahara, một người Bedouin đưa cho tôi một ít trà ngọt đựng trong một cái ly thủy tinh nhỏ. Anh ta đã chuẩn bị trà bằng cả một nghi lễ, nào là đun sôi nước trong một cái lon nhỏ trên ngọn lửa bé tẹo được nhóm lên từ hai hoặc ba que củi. Anh ta chỉ có một cái ly, vì thế, anh ta đun trà cho tôi trước, và khi tôi uống xong, anh ta mới đun trà cho mình.*

– Ký ức của một lữ khách

Với rất nhiều nhà thần học và nhà tư tưởng, ở cả phương Tây lẫn phương Đông, nghèo khó được coi là một đức tính. Trong giáo lý của Thiên tông, từ “nghèo khó” không chỉ có nghĩa là thiếu thốn về tiền bạc,

mà còn là sự khiêm tốn của tâm hồn và dám từ bỏ những ham muốn nhất thời.

Nhà tư tưởng và tác gia người Scotland Thomas Carlyle từng tiến hành một nghiên cứu so sánh về sự nghèo khổ và triết học Hư vô, và ông kết luận rằng, chúng ta nên từ bỏ tính hai mặt với tất cả mọi dạng thức của nó. Carlyle đã theo chân một tu sĩ dòng Đa Minh hồi thế kỷ XIII, đó là Meister Eckhart, người đã dành cả đời để rao giảng về sự thiếu thốn vật chất hoàn toàn, và sự cởi mở với cái Hư vô như triết lý đúng đắn duy nhất của cuộc sống – một cách tiếp cận nghe có vẻ hợp lý về mặt tôn giáo nhưng lại phi thực tế. Tiết kiệm được Eckhart mô tả trong những bài thuyết giáo của mình không phải là tiết kiệm về vật chất, mà là tiết kiệm từ trong nội tâm.

Để bản thân không còn muốn thứ gì, chúng ta không được gán cho cái tôi của mình bất kỳ tầm quan trọng nào (không nên nhầm lẫn cái tôi với sự tự trọng). Nhiều người có tiền trong tay, nhưng lại sống một đời hèn hạ, bần cùng. Họ đánh mất đam mê với cuộc sống, kể cả những ký ức của họ về niềm vui thời tuổi trẻ, và đối với Meister Eckhart, cũng như với Phật giáo, nguyên nhân chính dẫn đến khổ đau của con người chính là tham niệm, là sự khao khát sở hữu và cái tôi không bao giờ cảm thấy thỏa mãn. Tất cả những bậc thầy vĩ đại đều có chung một khái niệm trong suy nghĩ của họ: không vướng bận.

Mục tiêu của chúng ta không phải là để có, mà là để trở thành. Tất nhiên, không sở hữu thứ gì là điều hoàn toàn không thể vì điều đó sẽ dẫn đến sự phụ thuộc vào người khác. Như triết gia kiêm nhà phân tích tâm lý người Đức Erick Fromm từng giải thích, ngắm nhìn một bông hoa là “để trở thành”. Cắt bông hoa đó là “để có”.

Carl Jung có tranh luận rằng người phương Tây không thể hiểu đạo Phật vì người phương Tây coi quyền sở hữu và ham muốn là trung tâm của xã hội. Về mặt này, Eckhart, cũng như nhiều người phương Tây khác, khó mà hiểu được triết lý của Thiền tông, hay tư tưởng trong thơ của Bashō. Khái niệm sei hin của người Nhật (sei có nghĩa là sạch sẽ, còn hin có nghĩa là cái đẹp) coi trọng sự thuần khiết của trái tim hơn giàu có về vật chất. Đó là lý do tại sao người ta thường không đề cao tầng lớp thương nhân trong xã hội Nhật Bản thuở xa xưa.

## SỰ NGHÈO KHÓ

Chúng ta chỉ cần có đủ để sống, có một nguồn tài chính phù hợp để đảm bảo sự tự lập và phẩm hạnh của bản thân.

Chúng ta cũng biết rằng, sở hữu thật ít bao giờ cũng dễ chịu hơn là có thật nhiều để rồi mất hết mọi thứ chúng ta có. Bằng cách tách biệt bản thân khỏi sở hữu vật chất, chúng ta cũng tách rời tâm lý và tinh thần của chính mình. Tất cả hoàn toàn khả thi, người mà bạn có thể dễ dàng từ chối nhất chính là bạn!

Và vì vậy, chúng ta có thể tận hưởng niềm vui của một cuộc sống bình thường, tiết kiệm.

Chính sự trân trọng hữu ý đối với cái nghèo, được hỗ trợ bởi khiếu thẩm mỹ đơn giản, có thể trở thành nguồn gốc của sự giàu có. Bằng cách áp dụng cách sống này, từng chút một, chúng ta sẽ học được cách đánh giá chất lượng thực tế của mọi vật, thay vì đánh giá chất lượng của chúng qua nhãn hiệu hay mức giá. Ăn chỉ là để thỏa mãn cơn đói, làm chủ bản thân để kiểm soát cảm xúc – tất cả đều cần thiết nếu chúng ta muốn tìm kiếm sự bình yên. Chúng ta phải bước ra ngoài bản thân, rời bỏ bản thân và tất cả những gì chúng ta sở hữu.

Nghịch lý thay, những người đã từng tự phủ nhận chính mình sẽ cảm thấy họ có thể giữ lại tất cả những thứ họ muốn, chính là vì họ đã từng từ bỏ tất cả những thứ mà họ không thật sự khao khát. Một người sở hữu rất ít không phải là người bần cùng, nhưng người không ngừng ham muốn lại bần cùng. Bất kỳ ai trân trọng cách sống nghèo khó đều là người giàu có.

Thái độ trân trọng với cái nghèo còn có nghĩa là sống một cuộc sống đơn giản, bình dị. Của cải được đánh giá bằng tính cần thiết và phù hợp.

Chủ nghĩa khoái lạc của Epicurus có gốc rễ từ sự khổ hạnh. Không đồ vật nào có thể mang lại lợi ích cho chủ nhân của nó nếu người đó chưa sẵn sàng để mất nó.

Hãy tưởng tượng bạn chẳng có gì trong tay ngoài một căn hộ nhỏ, một cái giường, một cái bàn, một chiếc máy tính, một gian bếp vừa vặn và vài bộ quần áo. Không trang sức, không sách vở, không đồ trang trí... Có phải đó là thiên đường không?

Hãy luyện tập cách sống nghèo khó. Hãy thực hành kiên cố như một bài tập thường xuyên, một bài tập mà bạn có thực hiện hết lần này đến lần khác, qua đó bạn có thể học cách tách rời bản thân khỏi mọi vật xung

quanh. Chúng ta nên học cách từ bỏ sự xa xỉ để không phải đau khổ khi số mệnh cướp đi tất cả mọi thứ của mình. Chúng ta phải học cách sống đơn giản và hạnh phúc.

Hãy luyện tập cách sống nghèo khổ để bạn không còn sợ nghèo khổ nữa. Nếu bạn đang có thói quen uống cà phê arabia rang xay chất lượng hảo hạng mỗi ngày, thì hãy thử uống cà phê hòa tan một lần mỗi tuần.

Tự phủ nhận mù quáng cũng ngu muội chẳng kém gì một cuộc sống xa xỉ, phức tạp. Và chúng ta cũng không thể đạt được nó. Thay vào đó, hãy cố gắng cân bằng giữa sự hối thúc phải tận dụng mọi cơ hội ngay khi chúng xuất hiện và lựa chọn nghỉ yên, không làm gì cả. Bạn chỉ nên gắn bản thân với những thứ thật sự quan trọng. Hãy luôn hỏi mình rằng, liệu những gì bạn đang làm có thật sự đáng làm hay không, và nếu bạn từ bỏ chúng thì hệ quả sẽ là gì. Hãy hỏi câu hỏi tương tự với một món đồ bạn sở hữu, một mối quan hệ nghề nghiệp và khi đối diện với một quyết định liên quan đến gia đình.

## TỐI GIẢN, ĐẠO ĐỨC VÀ TÔN GIÁO

Nơi sa mạc trống rỗng, khắc nghiệt lại chính là nhà của người du mục, vốn là những người chỉ sở hữu những gì họ thật sự cần – đó không phải là “sở hữu”, mà là nhu cầu thiết yếu. Hãy cẩn thận với đạo đức và tôn giáo, đặc biệt là khi hai thứ này quá xa rời cuộc sống thực tế. Chúng ta không cần phải sống trong một cộng đồng nào đó để có lòng trắc ẩn và sự khiêm tốn. Chúng ta cũng không nhất thiết phải sống tối giản bằng cách từ bỏ kiến thức và sống cuộc đời của một kẻ chăn chiên mù chữ. Ngược lại, tối giản có thể đạt được thông qua việc mở rộng nhận thức của chúng ta về thế giới và đàm luận về sự mê mông của nó.

Con đường dẫn đến sự khiêm tốn, trung thực, thẳng thắn và trắc ẩn bắt đầu từ cách chúng ta sống cuộc sống của mình. Tại sao chúng ta luôn phấn đấu để trở thành người giỏi nhất, giàu nhất, thông minh nhất? Tại sao chúng ta lại không ngừng tìm cách để hạ thấp người khác bằng kiến thức, quyền lực và đấng tìên? Bằng cách sống đơn giản, với thật ít đồ đạc, chúng ta sẽ bãi bỏ mọi bất công, thói tiêu dùng vô tội vạ và sự kém cỏi về thẩm mỹ, cùng với định kiến và những quy ước xã hội.

Chúng ta có thể sống thoải mái hơn nếu thực hành sự khổ hạnh hợp lý trong khi xung quanh chúng ta là thói ăn tiêu xa xỉ bất công và thừa thãi. Ở nước Nhật thời xưa, các bậc chân tu sống một đời đơn giản và nghèo khó nhưng lại được ca ngợi trong các tác phẩm nghệ thuật. Họ sống trong một ngôi nhà nhỏ nhắn, ăn ít, sở hữu ít và hiếm khi ra ngoài giao du với ai.

Tích lũy đồ vật chỉ vì chúng quý giá hoàn toàn vô nghĩa. Chúng ta không nên coi trọng những đồ vật như thế hơn cuộc sống, thời gian và năng lượng của bản thân.

Cuộc sống đơn giản không chỉ là thử thách bản thân bằng những bữa ăn đạm bạc. Cuộc sống đơn giản còn có nghĩa là khát khao vươn tới một đẳng cấp tư duy cao hơn, một cách sống phi thường. Là tôn trọng mọi thứ, khám phá niềm vui ẩn chứa trong từng sự việc đơn giản mỗi ngày. Là tận dụng tất cả mọi thứ xuất hiện trên hành trình của chúng ta.

Người lãng phí không có khả năng biết ơn vì những gì họ có. Họ có thể sở hữu đến ba chiếc xe hơi nhưng vẫn không thấy thỏa mãn. Có rất nhiều niềm vui có thể đến với chúng ta mà không đòi hỏi chúng ta phải bỏ ra thứ gì, nhưng nhiều người lại không biết cách tận hưởng: đó là thư viện với hàng chục nghìn cuốn sách, là những khu rừng để đi dã ngoại, là những chương trình radio bổ ích... Định nghĩa đúng nhất về sự lãng phí đó là sở hữu những thứ mà chúng ta không thích hoặc không sử dụng. Khi có quá nhiều, chúng ta sẽ bỏ qua rất nhiều cơ hội.

Tối giản đòi hỏi sự cân bằng. Cân bằng có nghĩa là biết chúng ta coi trọng thế giới vật chất bao nhiêu và biết sử dụng hiệu quả những lợi thế của niềm hạnh phúc có sẵn quanh ta như thế nào.

Cân bằng còn có nghĩa là sử dụng tiền bạc, thời gian và vật sở hữu một cách thông minh.

Sống tốt không có nghĩa là sống mà liên tục tự phủ nhận bản thân. Để sống tốt, chúng ta cần áp dụng một thái độ tích cực ngay cả khi phải đối mặt với cảnh thiếu thốn, và không phải đếm những đồ vật mình đang sở hữu để cảm thấy hạnh phúc. Có rất nhiều sự giàu có mà chúng ta chưa thể khám phá hết bên trong mỗi người.

## ĐỦ LÀ ĐỦ

Người biết suy nghĩ lúc nào cũng đủ đây.

– Lão Tử

Sự tồn tại bình dị lại chính là cách sống thông minh nhất – đơn giản nhưng thanh lịch. Tất cả có thể được tóm tắt chỉ bằng một từ kỳ diệu: “Đủ”.

Đủ để sống, đủ để ăn, đủ để cảm thấy hài lòng. Việc tìm ra định nghĩa riêng cho từ “đủ” là con đường nhất định dẫn tới hạnh phúc.

Nếu bạn tìm cách để thỏa mãn từng nhu cầu và mọi nhu cầu của mình, bạn sẽ không bao giờ thấy “đủ”.

Điều quan trọng là bạn phải sống với sự thanh thản và mạnh mẽ.

Bằng cách tách rời bản thân khỏi vật chất, bạn có thể tách khỏi những người bảo thủ và các nguyên tắc của họ. Bạn có thể thích nghi hoàn toàn với mọi thứ bên ngoài, chấp nhận và chào đón mọi thứ một cách vui vẻ. Khi bạn bỏ lại và từ chối tất cả mọi thứ từ bên trong, bạn sẽ không còn vướng bận đi đâu nữa. Lý tưởng nhất là không dính líu đến bất kỳ thứ gì, không phụ thuộc vào bất kỳ ai, cảm thấy hạnh phúc khi tất cả những gì bạn có chỉ là một ham muốn khiêm tốn – trở nên hoàn thiện.

Những thứ chúng ta có thể chấp nhận mất đi không quan trọng bằng những thứ chúng ta sẽ đứng lên để giành lấy. Chúng ta có thể hoàn thành mục tiêu của mình bằng cách tập trung vào những thứ quan trọng, vào cái đẹp và sự hoàn thiện.

## SỰ TỪ BỎ

Trạng thái tách rời chính là kết quả của sự từ bỏ và sự từ bỏ là điều kiện đầu tiên để bạn có thể tách rời bản thân khỏi mọi thứ khác.

Điều chúng ta nên quan tâm nhất là làm sao để nhận thức sâu sắc hơn về nội tại của bản thân, tuy nhiên hầu hết chúng ta lại lãng phí thời gian và năng lượng quý giá để tích lũy đồ đạc vật chất, tìm kiếm niềm vui trong ăn uống và lạc thú. Chúng ta phấn đấu không ngừng để sở hữu nhiều hơn, nhưng chúng ta lại quên đi rằng sức mạnh và kiến thức nằm ở bên trong mỗi người.

Từ bỏ là một trong những việc khó nhất.

Để học cách từ bỏ – từ bỏ có chọn lọc – chúng ta cần phải đặt ra những mục tiêu hợp lý. Nếu chúng ta muốn đi xa, chúng ta phải khởi đầu thật từ

tốn và đi với tốc độ phù hợp, nếu không chúng ta sẽ cạn kiệt sức lực. Chúng ta phải học cách tận dụng các sai lầm nếu muốn tiến bộ. Từ bỏ và tách rời không thể đạt được chỉ trong vài ngày, hay chỉ đơn giản là ném đi mọi đồ đạc chúng ta đang có. Sự từ bỏ thật sự nằm ở bên trong. Nhận thức của con người cần có những giai đoạn đồng nhất và giai đoạn phân chia. Nhiều thứ không thể đồng nhất với nhau ngay từ đầu, vì chúng đã ăn sâu vào nhận thức của chúng ta theo thời gian.

“Tôi”, hay “của tôi” chính là xiềng xích. Chúng khiến chúng ta trở thành nô lệ vì chúng định ra những thứ được cho là làm chúng ta trở nên giàu có: của cải, tiền bạc, quyền lực và một cái tên. Chúng tương đương với các động từ như “lấy”, “bám víu”, “ham muốn”, “tích lũy”. Đây là những xu hướng thường thấy ở con người, nhưng làm người cũng có nghĩa là tìm kiếm hạnh phúc. Ở những nơi khác. Một khi bạn đã luyện cho bộ não và hệ thần kinh của mình trân trọng giá trị của việc không phụ thuộc, bạn sẽ nhận được mọi thứ bạn muốn trong đời. Và bạn sẽ nhìn thấy bản chất của thế giới nhiều hơn cả những người lạc quan nhất. “Rèn luyện” chính là bí quyết.

Bạn cũng không nên quên một việc hết sức cần thiết khi còn trẻ, đó là hãy tận hưởng mọi niềm vui, sở hữu mọi thứ bạn muốn và thử nghiệm. Chỉ khi đó chúng ta mới có thể hiểu được niềm vui trong sự từ bỏ và sự thanh thản, bình an của tâm trí cũng sẽ đến từ sự từ bỏ chứ không chỉ là trong những niềm vui nho nhỏ của cuộc sống hằng ngày.



---

## Tiết Kiệm Năng Lượng

---

### TÌM LẠI NGUỒN NĂNG LƯỢNG TỰ NHIÊN

Linh hồn, cái tia sáng xanh xao di chuyển với một tốc độ phi thường, giống như tia lửa điện... Một bậc thầy yoga có thể tách rời linh hồn của ông ta khỏi cơ thể, nơi mà nó đến rồi đi khi nó hài lòng.

– **Théophile**, *The Romance of the Mummy*  
(tạm dịch: Sự lãng mạn của một xác ướp)

Hãy tưởng tượng năng lượng giống như dòng nước chảy khắp cơ thể bạn. Chúng ta, con người, bị ngăn trở bởi sự dư thừa dưới mọi hình thức. Sự dư thừa xâm chiếm thế giới vật chất và tinh thần của chúng ta. Việc giải phóng bản thân khỏi sự dư thừa này không đòi hỏi bạn phải chịu đựng cảnh thiếu thốn, tự phủ nhận hay nghèo khó. Ngược lại, giải phóng có nghĩa là tạo ra nhiều không gian, sự rõ ràng và nhẹ nhàng cho bản thân. Chúng ta tiếp thu và sử dụng năng lượng thông qua các ý tưởng. Hãy ngừng đưa ra những lời phán xét về giá trị. Đừng gán cho các sự vật hay sự việc quá nhiều tầm quan trọng. Những nghịch lý trong cuộc sống sẽ rút cạn năng lượng và khiến chúng ta trở nên đau đớn. Không chỉ vậy, giải phóng bản thân khỏi sự dư thừa không chỉ tạo ra không gian và tiết kiệm thời gian. Nó còn có nghĩa là hạn chế sự thụ động về cảm xúc, thể chất và tinh thần đang bào mòn chúng ta, ngăn chúng ta hành động. Chúng ta thường mạo hiểm khi rời xa những thứ thật sự quan trọng mà không hề hay biết, bởi vì có quá nhiều thứ khác khiến chúng ta phân tâm. Mỗi người đều có nguồn năng lượng thiết yếu của riêng mình, vậy tại sao có những người lại cảm thấy thiếu sức sống và mệt mỏi? Sự thật là tất cả chúng ta đều được tạo hóa ban cho nguồn năng lượng cần thiết, nhưng cuộc sống hằng ngày quá bận rộn khiến chúng ta không còn cảm nhận sự hiện diện của nguồn năng lượng đó nữa. Không khí xung quanh chúng ta có điện. Máy móc sản xuất và phân phối điện. Và cuộc sống của con người cũng được thúc đẩy bởi một dạng dòng điện, đó là nguồn năng lượng mà người Trung Quốc gọi là khí. Đó là năng lượng thúc đẩy chúng ta hành động, tư duy và sống.

Mọi thứ – bao gồm đồ đạc vật chất, con người, nghệ thuật, quần áo, thức ăn – đều ảnh hưởng đến khí của chúng ta.

Cuộc sống của mỗi cá nhân là một chuỗi những cảm xúc, cũng như một chuỗi những suy nghĩ trong quá khứ. Chúng là nguồn năng lượng của tâm trí cũng giống như điện là nguồn năng lượng trong thế giới vật lý. Các thành phần trong tư duy của mỗi cá nhân sẽ quyết định cách sống của họ. Mỗi cá nhân là sự phản chiếu của vô số biểu hiện và hoạt động. Nhưng vật chất được điều khiển bởi tâm trí. Khoa học vật liệu và phân tử hiện đại đã xác nhận điều mà người phương Đông vẫn luôn biết: thế giới này chỉ là một ảo giác. Ở Trung Quốc, Đạo giáo sử dụng khí để đạt đến cấp độ năng lượng thể chất và tinh thần cao hơn. Chúng ta biết trạng thái của tâm trí có thể điều chỉnh hoạt động và ngoại hình của cơ thể. Do đó, chúng ta cũng biết rằng, thay đổi là hoàn toàn có thể nếu chúng ta khao khát đủ nhiều. Để thay đổi xảy ra, chúng ta phải triệu hồi và tập trung nguồn năng lượng tinh thần của mình.

## CO THỂ NGƯỜI – VẬT TRUYỀN TẢI CỦA KHÍ

Khái niệm về khí xuất phát từ Trung Quốc. Nó được các đạo sĩ khám phá ra trong lúc nghiên cứu lời dạy cũng như truyền thuyết của Hoàng Đế và Lão Tử. Các nhà nghiên cứu thuộc mọi lĩnh vực – y dược, tôn giáo, tâm lý, triết học, vật lý – đều quan tâm đến việc nghiên cứu mối quan hệ giữa chúng ta với vũ trụ. Vật lý hiện đại cho rằng, vạn vật trong vũ trụ đều có thể được thể hiện như những dòng chảy năng lượng không ngừng vận động, chỉ ngẫu nhiên hợp lại và cố kết với nhau để tạo nên vật chất vào những thời điểm nhất định nào đó.

Từ khía cạnh này mà nói, vật chất chỉ đơn thuần là sự biểu hiện của những mô thức và mức độ của năng lượng. Mọi thứ trên Trái đất, từ điện thoại di động cho đến sóng biển, hay chính hệ thống thần kinh của chúng ta, là một phần của nguồn năng lượng toàn cầu mà chúng ta gọi là “cuộc sống”. Những liệu pháp thay thế như châm cứu, vi lượng đồng căn, phản hồi sinh học, mát-xa trị liệu đã tiếp cận các lĩnh vực năng lượng điện tử và tinh thần, vượt qua những ranh giới ngẫu nhiên của cơ thể con người.

Chúng ta là tổng hòa của những nguồn năng lượng luôn vận động. Đó là lý do tại sao các bậc hiền triết phương Đông luôn duy trì nhu cầu khôi

phục ngu ần năng lượng tự nhiên vốn rất cần thiết đối với sự tồn tại của con người. Chúng ta chiến đấu với kẻ khác, r ồi tháo chạy và đ ầu hàng. Nói cách khác, chúng ta có thể mở rộng hoặc thu hẹp năng lượng của mình. Khi khó khăn, cơn giận dữ và nỗi buồn chiếm hết năng lượng của chúng ta, chúng ta phải hành động để chữa lành suy nghĩ và cảm xúc, đ ồng thời hiểu được tầm quan trọng của việc này. Đây là cách có thể chữa lành mọi bệnh tật và giải thích những chuyện màu nhiệm từng xảy ra, nếu chúng ta đã học cách để sống trong hiện tại. Hy vọng, sự giải phóng và niềm vui là rất cần thiết.

## KIỂM SOÁT NĂNG LƯỢNG

Đừng nghĩ về con người như một cơ thể, mà là một dòng năng lượng sống.

– Mishima

Hãy cố gắng tìm đến những thứ mang lại cho bạn sự thỏa mãn, làm phong phú tâm hồn và giải phóng tinh thần. Bản năng của chúng ta biết rõ hoạt động nào, sự vật nào, những ý tưởng và suy nghĩ nào có khả năng đó. Nếu chúng ta xác định rõ ràng những gì mình muốn, và tại sao lại muốn, chúng ta có thể lắng nghe giọng nói nhỏ bé của nội tâm mình. Đó là lý do tại sao việc suy nghĩ và mơ mộng về những thứ chúng ta ham muốn lại là điều tốt. Chúng ta có thể nói chuyện hàng giờ về một chủ đề mình cảm thấy đam mê mà không biết mệt. Những chủ đề ưa thích sẽ khiến chúng ta thấy phấn khích và có cảm hứng để nói.

Chúng giúp chúng ta cảm thấy “được là chính mình” hơn. Có một ngu ần năng lượng mà chúng ta gọi là “niềm vui”, hay “đam mê”. Trong chủ nghĩa thần bí (esoterism), không hề có cái gọi là hy vọng mù quáng, mà chỉ có kiến thức. Chúng ta sinh ra với các năng lực tinh thần và một cơ thể phát triển theo thời gian của cuộc đời, góp phần nâng cao sức mạnh bên trong chúng ta.

Chúng ta tiếp nhận thực tế thông qua tâm trí. Quy ền năng của tâm trí là vô hạn. Khi chúng ta tập hợp các lực lượng tinh thần, tâm trí có thể kiểm soát và lấn át vật chất. Nhờ vậy, cơ thể của chúng ta sẽ đạt đến đỉnh cao của nó. Nó chính là đ ồng minh của tâm trí để giúp chúng ta tiếp cận những ngu ần năng lượng lớn hơn nữa.

## TIẾT KIỆM NĂNG LƯỢNG

Một tâm trí quá tải sẽ đi cùng một cơ thể yếu ớt. Nếu bạn không sống đơn giản và tiết kiệm, nếu bạn không giữ cho cơ thể của mình linh hoạt và không bị áp lực, nếu bạn không tôn trọng người khác hay thế giới tự nhiên, thì sức khỏe của bạn sẽ trở thành nạn nhân của lối sống đó. Bạn sẽ gặp khó khăn khi muốn kiểm soát những lo lắng để sống một cuộc đời hạnh phúc, viên mãn. Những ý tưởng không có niềm tin vững chắc sẽ chẳng có ảnh hưởng gì cả. Và niềm tin thì chỉ có thể đạt được thông qua kinh nghiệm. Nền y học cổ truyền của Ấn Độ bắt nguồn từ niềm tin rằng tâm trí có tác động rất mạnh lên cơ thể. Việc bạn bị bệnh hay không phụ thuộc vào mức độ của nhận thức tâm lý và sự cân bằng mà bạn có thể duy trì.

## KHÍ VÀ ĐAM MÊ

Hãy loại bỏ những suy nghĩ tiêu cực và tập trung năng lượng của bạn vào những gì bạn thật sự muốn trở thành hay sở hữu. Cách đây khoảng 2.600 năm, Lão Tử đã khẳng định cơ thể người được tạo nên từ những phân tử nhỏ bé liên kết với nhau bằng năng lượng. Ông tin rằng tâm trí là nhân tố hoạt động trên cơ thể theo những phương pháp huyền bí và chính tâm trí duy trì sự sống cho cơ thể. Lão Tử khuyên chúng ta hãy nuôi dưỡng khí và tìm cách để tăng cường nguồn năng lượng sống của mình. Đừng nuôi dưỡng những thứ gây đau khổ, ông viết, kể cả chúng có đẹp biết bao. Văn hóa Trung Hoa xưa không hề có khái niệm nhạc vui hay nhạc buồn, hay một số loại âm nhạc nhất định sẽ tạo nên một số cảm xúc cụ thể nơi con người. Âm nhạc, với người Trung Hoa, chỉ là một liệu pháp giúp tinh thần thăng hoa.

Đam mê là một cảm xúc thúc đẩy chúng ta hành động. Nó cũng là một dạng năng lượng mạnh mẽ, cần chúng ta hết lòng trau dồi. Nhưng làm thế nào chúng ta có thể đam mê với một cơ thể ốm yếu? Người khỏe mạnh luôn rạng rỡ và vui vẻ, họ tận hưởng cuộc sống và những niềm vui nó mang lại. Có một bí quyết để được như vậy đó là làm sống lại trong tâm trí những khoảnh khắc đẹp nhất trong đời, càng sống động càng tốt – đó là những khoảnh khắc khiến bạn thăng hoa. Đã bao giờ bạn cảm thấy buồn vì chuyện gì đó, rồi một người bạn gọi điện, mời bạn ra ngoài chơi chưa? Nỗi buồn của bạn sẽ nhanh chóng tan biến. Cuộc sống trở nên hồi hả hơn trong

những khoảnh khắc đó. Hãy chọn bạn bè, âm nhạc, sách để đọc thật cẩn thận. Xã hội đương đại ngày nay trở nên quá thụ động, chúng ta chấp nhận mọi thứ mà truyền thanh, truyền hình và truyền thông xã hội phơi bày trước mặt chúng ta.

Có một đi ều luôn là chân lý: hãy sống tốt. Nhưng để sống tốt thì chúng ta phải có “sức sống” và yêu cuộc sống của mình.

## KHÍ TRONG CUỘC SỐNG HẰNG NGÀY

Sự chuyển đổi của khí là cần thiết nếu bạn muốn khí của mình được thanh tẩy và bảo toàn. Để làm được đi ều này, chúng ta phải duy trì các kênh truyền tải thông suốt, không bị cản trở. Khí huyết bị nhiễm bẩn là căn nguyên của hầu hết các loại bệnh. Thức ăn cũng đóng góp vào năng lượng của chúng ta. “Thức ăn chết” dẫn tới cái chết. Còn quá nhiều thức ăn lại cản trở năng lượng. Hãy làm một người năng động, thường xuyên đi bộ, mát-xa, thiền định, thở sâu. Đừng phớt lờ căn bệnh thiếu ngủ, thuốc ngủ chỉ là biện pháp tạm thời chứ không thể chữa lành cho chúng ta. Có thể chúng ta mất ngủ vì hệ thống thần kinh phải chịu những tổn thương không gì phục hồi được, nhưng ngoài ra thì chúng ta phải tìm thêm cả các nguyên nhân gây mất ngủ khác. Nếu không ngủ đủ, ngủ sâu, sống tốt sẽ là chuyện rất khó. Mất ngủ cũng có thể là do khí bị ngăn cản, bởi nếu như khí không được lưu thông tự do, nó sẽ tạo ra những điểm tụ, khi khí tập trung vào một phần nào đó của cơ thể, nhất là bộ não, khiến cho bộ não phải hoạt động liên tục, không được nghỉ ngơi. Việc luyện tập một số động tác yoga nhất định và đi bộ có thể giúp khí trong cơ thể bạn lưu thông tốt hơn. Nước cũng rất quan trọng đối với khí. Trước một cơn bão, các ion dương tăng theo cấp số nhân trong không khí, tạo ra cảm giác tương tự cảm giác mệt mỏi hoặc căng thẳng cho con người. Khi bão tan, chúng ta sẽ cảm thấy thư thái ngay lập tức. Các ion âm, có rất nhiều xung quanh các dòng nước lớn (bờ sông, bờ suối, thác) là những ngu ồn khí tươi mới quý giá. Người Trung Hoa tin rằng nước chính là vật truyền tải thiêng liêng của khí.

---

## KẾT LUẬN

---

### HÃY ĐI VÀ SỐNG MỘT ĐỜI TRỌN VẸN

*Chừng nào người ta còn dám đi đến một ngôi làng xa xôi, hẻo lánh nơi họ có thể tìm thấy một gian phòng nhỏ để qua đêm; chừng nào họ vẫn vui thú với những phương tiện công cộng và hoạt động mua bán nơi lề đường, thì khi đó họ vẫn sẽ tìm thấy sự thoải mái trong những thứ nhỏ bé.*

– **Alexandra David-Néel**, *My Journey to Lhasa*  
(tạm dịch: Hành trình đến Lhasa)

Những công việc bắt con người phải ng ồi yên một chỗ dễ dẫn đến sự căng thẳng thần kinh, chất lượng cuộc sống bị hạ thấp và sự phó mặc. Hãy để các suy nghĩ tươi sáng, tích cực, dễ chịu thâm nhập vào những góc tối nhất trong tâm trí bạn. Hãy cố gắng diễn giải lại quá khứ của bạn bằng suy nghĩ tích cực và đừng chôn chặt cuộc sống của bạn tại một nơi nào đó trên Trái đất này. Hãy tự hỏi rằng cuộc sống kỳ vọng gì ở bạn. Hãy thay đổi bối cảnh, tìm kiếm những gương mặt mới, không khí mới. Xê dịch giúp con người làm mới tâm trí, giúp thư giãn và phục hồi tinh thần.

Làm sao chúng ta có thể tự do khi dính chặt với ngôi nhà của mình như con hầu bám chặt vào đá? Hãy đi để tìm kiếm niềm vui, thay vì mỗi ngày trở về nhà với những món đồ đắt tiền, cùng một bộ óc đầy rẫy định kiến và những so sánh phi lý. Tất cả những gì chúng ta cần chỉ là cây bút chì và cuốn sổ. Rất nhiều người sợ cuộc sống nay đây mai đó. Những người khác thì ghét sự ổn định, ghét những thứ bất biến. Có những người mà ngày mai của họ sẽ chẳng khác gì hôm nay. Nhưng một con đường sẽ trở nên hấp dẫn và thú vị nếu chúng ta không biết nó sẽ dẫn mình đến đâu. Hãy đặt đích đến là một nơi bạn chưa biết gì về nó, không ràng buộc, không nghĩa vụ, hành lý phải thật tối giản. Đi ra thế giới trên đôi chân mình chính là một niềm vui! Hãy tìm kiếm sự thỏa mãn trong thực tế đơn giản của việc bạn đang đứng ở một nơi xa lạ nào đó, không một vật quen thuộc, không một bóng người thân quen, để tận hưởng sự quyến rũ của vùng đất mới và những gương mặt mới. Trải nghiệm này sẽ để lại một dấu ấn khó phai trong tâm hồn bạn.

## CƯỜI VÀ HẠNH PHÚC

Nụ cười rất cần thiết. Nó giúp chúng ta tẩy sạch đầu óc và trái tim mình. Có một số bệnh viện tại Ấn Độ chỉ định cười như một liệu pháp cho các bệnh nhân của họ. Nụ cười giúp chúng ta thư giãn và xóa mờ những nếp nhăn trên khuôn mặt, qua đó biểu lộ cảm xúc tốt hơn. Người hay cười hiếm khi bị bệnh tật.

Hãy tập trung vào cái bạn có ở đây và ngay bây giờ, như vậy là bạn đã đủ giàu có rồi. Hãy tự nhủ rằng, mọi thứ luôn thay đổi, bao gồm cả những rắc rối và bất hạnh. Không có gì là bất biến.

Hãy lập một danh sách những thứ mang lại niềm vui cho bạn. Hãy cố gắng tạo cho mình ít nhất một niềm vui mỗi ngày. Bạn có thể làm vườn, nấu ăn, đi dạo, uống trà và nhâm nhi vài lát bánh mì nướng giòn... Hãy tạo ra những thứ mà bạn sẽ mỉm cười với chúng sau khi hoàn thành (một khay bánh quy thơm phức, một khu vườn gọn gàng, một tủ chén được sắp xếp trật tự). Hạnh phúc hóa ra lại phụ thuộc vào những điểu nhỏ nhặt nhất, và chúng ta không nên ngừng cố gắng để trở nên tự do, khiêm tốn, dễ chịu và hòa đồng. Hạnh phúc là một cuộc đấu tranh liên tục, là một bài tập thể chất cần được thực hiện thường xuyên. Chúng ta cần phải biết cách để bảo vệ bản thân trước mọi nhân tố bên ngoài. Chúng ta cần phải biết rằng ở đâu mình có thể sống được, và ở đâu thì mình có thể sống tốt.

Đừng coi những đồ đạc tinh xảo, quý giá là mục tiêu. Thay vào đó, hãy tìm kiếm những niềm hạnh phúc tốt cùng, lâu dài trong tâm trí và tinh thần của mình. Hãy tự do và tạo ra tính thẩm mỹ riêng cho sự tồn tại của bản thân.

Mọi thứ đều có thể khiến chúng ta hạnh phúc. Với mỗi khoảnh khắc hạnh phúc, chúng ta cảm thấy mình sống trọn vẹn hơn. Chúng ta được trở thành chính mình. Có rất nhiều khía cạnh nhỏ trong cuộc sống hằng ngày có thể trở thành nguồn hạnh phúc cho chúng ta, như: viết thư cho người thương, ăn tối với bạn bè hay dọn dẹp tủ chén.

Bạn đã bao giờ mơ về tương lai chưa? Chúng chính là dấu hiệu chắc chắn cho thấy bạn tin vào chính mình. Chừng nào chúng ta còn sống, chúng ta vẫn có quyền lựa chọn. Những người tin bản thân họ nghèo khó và bất hạnh sẽ không thể trau dồi trí tưởng tượng và để cho những gì tươi đẹp, sâu sắc bên trong họ mờ nhạt đi, chết dần chết mòn.

## TÌM SỰ YÊN BÌNH TƯ BÊN TRONG

Ai tin mình hạnh phúc thì sẽ hạnh phúc. Tất cả những gì tôi có đều ở bên trong tôi đây.

– **Stilpo xứ Megara**, một môn sinh của Socrates, thế kỷ III TCN

Không ai có thể tìm được sự yên bình nào lớn hơn chính trái tim của anh ta, là suối nguồn của những ý tưởng, khái niệm mà chúng ta phải tập trung để trở nên thanh thản và có một trật tự hoàn hảo.

## CHUẨN BỊ CHO ĐIỀU TỐI TỆ NHẤT, CHẤP NHẬN CUỘC SỐNG VÀ MỈM CƯỜI

Hãy chấp nhận những điều hiển nhiên với lòng biết ơn, và tự nói với bản thân rằng trải nghiệm này dù sao cũng sẽ rất hữu ích. Hãy tránh những thứ có thể tránh được và đối diện với phần còn lại với tinh thần kiên định, nhẫn nại.

Chấp nhận điều tồi tệ nhất sẽ giúp chúng ta loại bỏ sự hoài nghi, những hy vọng giả dối và nỗi lo lắng. Khi chúng ta tự nhủ rằng chúng ta có vô số thứ để mất, thì chắc chắn là vẫn có những thứ chúng ta sẽ nhận được. Nếu không thể chấp nhận được cuộc sống, thì chính cuộc sống sẽ ngăn chúng ta trưởng thành và tiến bộ. Chúng ta vừa là môn đệ, vừa là sự phụ của chính mình trong những gì trải qua của một ngày. Trí tuệ chính là biết điều mình phải làm ở một khoảnh khắc nào đó. Khi chúng ta ngừng chống lại cái hiển nhiên, cuộc sống của chúng ta sẽ trở nên phong phú hơn.

Cũng đừng cố gắng chống lại sự bất hạnh. Hãy chấp nhận nó và tìm kiếm cái đẹp cũng như những thứ bù lại cho sự bất hạnh dù bạn đang ở bất cứ đâu. Hãy dậy sớm, tập thể dục, giống như người cao tuổi ở Trung Quốc tập luyện khí công tại các công viên. Hãy sống đúng với bản chất của mình, trong sự hòa điệu với thiên nhiên.

## SỰ SỐNG VÀ CÁI CHẾT

Sống không quan trọng, sống tốt mới quan trọng.

– Platon, Crito

Chỉ khi nào chúng ta biết thưởng thức cuộc sống thì chúng ta mới thật sự sống. Khi nhận thức cuộc sống như là một “ngọn nến” (từ của



Shakespeare), chúng ta mới dám tận dụng hết sự t ồn tại của mình, sống có ý thức, tỉnh táo, chân thành và luôn luôn cảm nhận được những giới hạn của bản thân. Điều này giúp tâm h ồn chúng ta cảm thấy bình an, giúp chúng ta chấp nhận điều t ồi tệ nhất và giải phóng năng lượng của bản thân. Thời gian của chúng ta trên cõi tr ần là hữu hạn. Chúng ta nợ chính mình một cuộc sống hạnh phúc cho dù hoàn cảnh của mỗi người là như thế nào đi nữa.

Hãy bước một bước, r ồi một bước nữa, nhưng đừng nhìn quá xa, v ề phía trước hay v ề phía sau cũng vậy. Cuộc sống chỉ xoay quanh những vấn đề đơn giản của việc ăn uống, ngủ nghỉ và làm sao tận dụng thời gian tốt nhất có thể. Chúng ta không nên khao khát gì hơn ngoài việc được là chính mình. Thường thì chúng ta sẽ đặt ra rất nhiều câu hỏi v ề ý nghĩa của cuộc sống, r ồi sau đó mới nhận ra câu trả lời không nằm trong từ ngữ, mà ở những khoảnh khắc chúng ta không nhớ đến câu hỏi đó! Mục đích và tham vọng của chúng ta chỉ là phụ đề của cảm giác v ề việc được sống thật sự. Ở mỗi giai đoạn của sự phát triển tinh th ần, cơ thể chúng ta chính là đ ồng minh tốt nhất. Cuộc sống của mỗi cá nhân càng được lấp đầy bởi những hoạt động tinh th ần bao nhiêu, thì chúng ta càng biết rõ hơn v ề cách để sống ở những khoảnh khắc hiện tại, và làm thế nào để sống trọn vẹn trong chính cơ thể mình. Hãy trải nghiệm cảm giác v ề cái chưa biết, hiểu rằng vũ trụ này chứa đầy những bí ẩn và hiện tượng không thể lý giải: đó chính là câu trả lời cho những câu hỏi của chúng ta v ề ý nghĩa của cuộc sống. Chúng ta phải chấp nhận “sự điên r ồ” nhất định để sống – không phải là để tìm nguyên nhân, mà là để nhận thức và chấp nhận sự hiện diện của cái huyền bí. Như Henry Miller từng nói, không ai từng tận hưởng một giấc mơ đẹp mà phàn nàn rằng làm thế là lãng phí thời gian. Thay vào đó, chúng ta hạnh phúc khi được tham dự một trải nghiệm giúp thực tại của mình thêm tươi đẹp và thăng hoa.

Từ thế kỷ XIX, người phương Tây bắt đầu có sự l ần l ẫn giữa tâm trí và tri thức, không còn nhìn thấy sự khác biệt giữa tâm trí và tâm h ồn. Tâm h ồn cần niềm vui, cũng giống như tâm trí cần ý tưởng và cơ thể cần thức ăn. Hãy uống champagne, nghiên cứu triết học Kỷ nguyên mới và sống từng khoảnh khắc như thể đó là khoảnh khắc cuối cùng của mình vậy. Chúng chỉ có thể hạnh phúc nếu bản năng tự nhiên của mỗi người được thỏa mãn. Hãy sống từng ngày, đi trên con đường quanh co được tạo ra bởi

nhịp điệu song hành giữa ngày và đêm, giữa các mùa. Hãy yêu nhân loại bắt đầu từ sự đa dạng vô hạn của con người.

Những thứ hạnh phúc giả tạo bóng bẩy sẽ tan biến như bong bóng xà phòng khi chúng ta trải qua sự mất mát. Sống trong niềm hạnh phúc thật sự có nghĩa là cố gắng tiếm cận sự hoàn thiện. Hãy chăm sóc sức khỏe của bạn và phấn đấu duy trì sự cân bằng giữa trí tuệ và tình cảm. Từng chút một, sự mất mát và cái chết sẽ trở nên không còn quan trọng bằng những thứ mà chúng ta nhận được, hay cuộc sống của chúng ta. Sống là một nghệ thuật đạt đến đỉnh cao khi con người không còn cần làm việc nữa. Trong cuộc đời này, chúng ta sẽ thấy ngày càng có nhiều người sống đến 100, 105, hay 110 tuổi. Và chúng ta phải chuẩn bị cho những năm tháng tuyệt vời đó, tập hợp quanh mình những điều kiện cần thiết cho một cuộc sống trọn vẹn. Đừng bỏ mặc những giấc mơ của mình, hay đóng cửa tâm trí trước những bí ẩn của cuộc đời. Để hạnh phúc, hãy sống đơn giản.

## NHỮNG TRANG NÀY ĐỂ DÀNH CHO GHI CHÉP CỦA RIÊNG BẠN

*Hãy tìm thấy niềm vui trong việc giữ một danh sách những điều khẳng định, thách thức, lời khuyên, nhu cầu và tình huống. Những từ ngữ này sẽ là sự an ủi theo bạn bất cứ khi nào bạn cần chúng*

---

## Chú Thích

---

1. Các trường phái trang trí nội thất nổi tiếng trên thế giới.
2. Một loại len quý hiếm làm từ lông loài dê nuôi tại dãy Himalaya thay vì lông cừu. Áo len làm từ len cashmere ấm gấp sáu lần các loại áo len khác.
3. Một loại vải dạng thô cứng có xuất từ từ Anh, với kết cấu linh hoạt giống như len lông cừu dệt, nhưng được dệt chặt chẽ hơn với kỹ thuật dệt trơn hoặc vân chéo.
4. Loại giày không cần phải buộc dây mà chỉ cần xỏ chân vào là đi được.
5. Túi tote là một loại túi lớn có dây xách song song nhau nối từ hai bên thành túi, thường được làm bằng vải cứng, có tay cầm hoặc đáy làm bằng da dày; da bọc thường có bề mặt sần sùi.
6. Quốc gia Navajo là một vùng lãnh thổ tự trị của người Navajo, một dân tộc bản địa châu Mỹ, nằm trong lãnh thổ Hoa Kỳ. Vùng lãnh thổ này được thành lập vào năm 1868, với diện tích ngày nay lên đến 71 nghìn km<sup>2</sup>.
7. Grace Kelly (1929-1982), nữ minh tinh người Mỹ, sau này trở thành Công nương Monaco.
8. Trong truyền thuyết dân gian của nhiều nước phương Tây, tiên rằng là những nàng tiên chuyên lo việc thu gom răng sữa của trẻ em và để lại một phần thưởng cho đứa trẻ (thường là tiền).
9. Vi lượng đồng căn (homeopathy) là một phương pháp y học dựa trên nguyên lý đồng căn, tức thứ giống nhau chữa cho nhau với nguyên tắc vi lượng (hàm lượng rất ít). Trong phương pháp này người bệnh được dùng những chế phẩm pha loãng, các chế phẩm này cũng gây ra các triệu chứng cho một người bình thường giống như triệu chứng của chính căn bệnh cần chữa gây ra.
10. Đạo Nguyên Hi Huyền (Dōgen Kigen) sinh năm 1200, mất năm 1253, là một trong những vị Thiền sư quan trọng nhất của Phật giáo Nhật Bản. Ông là người có công khai sáng Tào Động tông (một tông phái

quan trọng của Phật giáo Thiên tông) tại Nhật và lập nên ngôi chùa Vĩnh Bình tự (Eihei) ở Thành phố Fukui, Nhật Bản ngày nay.

11. Anaïs Nin (1903-1977) là nhà văn nữ nổi tiếng người Mỹ. Bà được mệnh danh là “nhà văn của sắc dục” với nhiều tác phẩm viết về đề tài tình dục.
12. Ép lạnh hay ép thủy lực lạnh là công nghệ chế biến nước ép giúp giữ được toàn bộ chất dinh dưỡng và độ tinh khiết của trái cây. Về cơ bản, các loại máy ép lạnh sẽ có tốc độ quay chậm hơn, do đó nước ép sẽ không bị làm nóng lên trong quá trình ép như các loại máy ép nhanh thông thường.
13. Là cách gọi tắt của Hội Liên hiệp Ái hữu Tin Chúa Kitô xuất hiện lần thứ hai (United Society of Believers in Christ's Second Appearing), một giáo phái thuộc Thiên Chúa giáo xuất hiện tại Anh từ thế kỷ XVIII.
14. Một phong cách nấu ăn hiện đại, tránh sử dụng các loại thực phẩm quá giàu dinh dưỡng, nhấn mạnh vào độ tươi ngon của nguyên liệu và cách bài trí của món ăn.
15. Năm 1908, sau khi tách chiết thành công glutamate – một loại axit amin từ tảo biển, ông nhận ra chính glutamate là thành phần tạo ra vị đặc trưng đó. Giáo sư Kikunae Ikeda đặt tên cho vị của glutamate là “umami”.