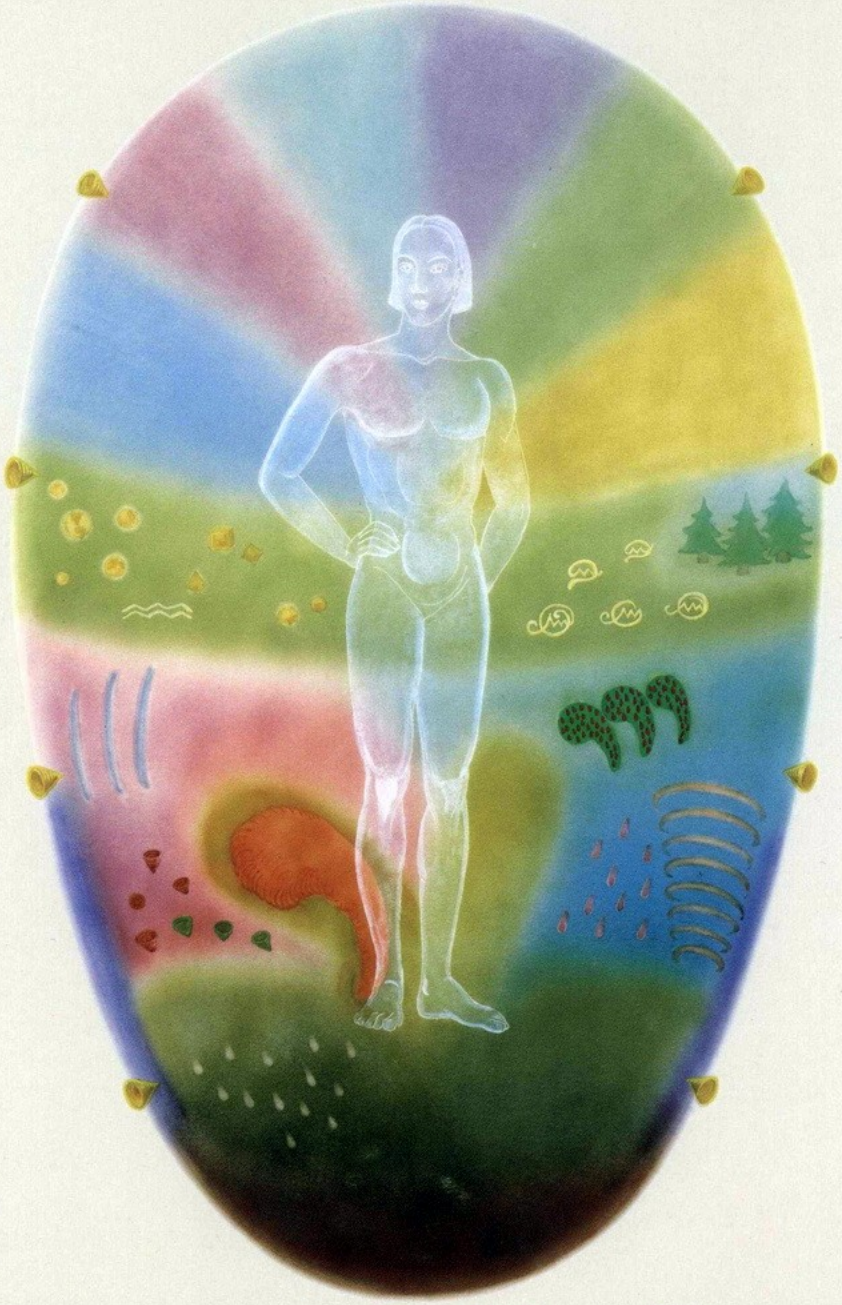
THE PERSONAL AURA



Dora van Gelder Kunz

with 19 Full Color Illustrations

THE PERSIONAL AURA

Dora van Gelder Kunz

This publication made possible with the assistance of the Kern Foundation

HÀO QUANG CON NGƯỜI

Dora van Gelder Kunz

Ấn phẩm này được thực hiện với sự hỗ trợ của Quỹ Kern.

To Emily Sellon

in appreciation of our long friendship

and of her arduous work editing this book

Gửi Emily Sellon

với lòng trân trọng tình bạn lâu dài của chúng ta

và sự nỗ lực miệt mài của bà trong việc biên tập cuốn sách này.

MỤC LỤC

MỤC LỤC

Foreword—Lời Mở đầu

1 The Background of the Book— Bối cảnh của cuốn sách

I. The Structure and Dynamics of the Human Energy Fields

Cấu trúc và Động lực của các Trường Năng Lượng của Con người

2. Dimensions of Consciousness—Các Chiều kích của Tâm thức

3. The Emotional Field—Trường Cảm xúc

4. The Anatomy of the Aura— Giải phẫu Hào quang

II. The Cycle Of Life

Chu Kỳ của Đời Sống

5. The Development of the Individual—Sự Phát triển của Cá nhân

1. A Mother and Unborn Child— Một bà mẹ và đứa trẻ chưa sinh

2. A Seven-Months-Old Baby—Một đứa trẻ bảy tháng tuổi

3. A Four-Year-Old Girl—Một bé gái bốn tuổi

4. A Seven-Year-Old Boy— Một cậu bé bảy tuổi

5. An Adolescent Girl— Một thiếu nữ

6. An Artist in Her Thirties

7. A Man in His Forties

8. Old Age: A Woman in Her Nineties

6. The Dedicated Life—Một Cuộc đời cống hiến

9. A Pianist/Composer

10. A Concert Pianist

11. A Social/Environmental Activist

12. A Painter

13. A Designer/Architect— Nhà thiết kế/ Kiến trúc sư

14. A Youthful Idealist

15. Fifty-six years later

7. The Effects of Illness

15. The Results of Polio

16. A Child Born with Down's Syndrome

17. An Acute Anxiety State

18. The Effects of Meditation upon a Chronic Heart Patient

III. Possibilities for Change and Growth

Các Khả Năng để Thay đổi và Tăng Trưởng

8. Healing and the Practice of Visualization

9. Changing Emotional Patterns

10. Meditation and the Growth of Intuition

Foreword—Lời Mở đầu

Renée Weber, Ph.D. Professor of Philosophy, Rutgers University

This book is a strangely ethereal and at the same time a completely practical, down-to-earth work, with vast philosophical implications. The ideas it presents can change our view of ourselves; they can enhance our understanding of our make-up, powers and influence, and hence of our responsibilities. Dora Kunz shows us to be linked in previously largely ignored ways to the universe and especially to other human beings, with whom we share influences that we do not suspect but that are spellbinding in their potential.

Cuốn sách này là một tác phẩm kỳ lạ, vừa mang tính chất huyền ảo vừa hoàn toàn thực tiễn và gắn liền với thực tế, với những hàm ý triết học sâu rộng. Những ý tưởng mà nó trình bày có thể thay đổi cách chúng ta nhìn nhận bản thân; chúng có thể nâng cao sự hiểu biết của chúng ta về cấu trúc, năng lực, và ảnh hưởng của chính mình, và do đó, về trách nhiệm của chúng ta. Dora Kunz chỉ ra rằng chúng ta được liên kết với vũ trụ và đặc biệt là với những con người khác theo những cách trước đây phần lớn bị bỏ qua, với những ảnh hưởng mà chúng ta không hề ngờ tới nhưng mang tiềm năng cuốn hút đáng kinh ngạc.

Dora Kunz's book describes human beings as immersed in energy- fields, akin to those described by physics but in many ways different: subtler, qualitatively charged, and knowable in terms of characteristics which — though not quantifiable by current scientific methods — are specific enough to be described. To a philosopher, the viewpoint of this book is of immense interest. It bears on many of the questions on which we have been speculating since the time of Pythagoras and Plato in ancient Greece, questions which basically are still unsettled. To me this work is of particular interest because, in addition, it agrees remarkably with a number of claims of Indian philosophy, my area of specialization. Many of the ideas which Dora Kunz presents in modern and often clinical form can be mapped directly on to Hindu and Buddhist accounts of metaphysics, physiology, psychology, and ethics.

Cuốn sách của Dora Kunz mô tả con người như được hòa mình vào các trường năng lượng, tương tự như những gì được mô tả trong vật lý học nhưng khác biệt theo nhiều cách: tinh tế hơn, mang đặc tính định tính, và có thể được nhận biết thông qua các đặc điểm mặc dù không thể định lượng bằng các phương pháp khoa học hiện tại nhưng đủ cụ thể để được mô tả. Đối với một triết gia, quan điểm của cuốn sách này vô cùng thú vị. Nó liên quan đến nhiều câu hỏi mà chúng ta đã suy ngẫm từ thời Pythagoras và Plato ở Hy Lạp cổ đại, những câu hỏi về cơ bản vẫn chưa được giải quyết. Đối với tôi, công trình này đặc biệt hấp dẫn vì nó tương đồng đáng kể với nhiều luận điểm của triết học Ấn Độ, lĩnh vực chuyên môn của tôi. Nhiều ý tưởng mà Dora Kunz trình bày dưới hình thức hiện đại và thường mang tính lâm sàng có thể được liên kết trực tiếp với các quan điểm của Ấn Độ giáo và Phật giáo về siêu hình học, sinh lý học, tâm lý học, và đạo đức học.

Dora's book raises many challenging questions. The most crucial of these is the problem of how we — who cannot directly confirm or disconfirm her material — should regard her work. Although this is a difficult issue, certain basic remarks suggest themselves in weighing the status of her claims.

Cuốn sách của Dora đặt ra nhiều câu hỏi thách thức. Quan trọng nhất trong số này là vấn đề về cách chúng ta — những người không thể trực tiếp xác nhận hay phủ nhận tài liệu của bà — nên nhìn nhận công trình của bà. Mặc dù đây là một vấn đề khó khăn, một số nhận định cơ bản có thể gợi ý cách đánh giá tính xác thực của những tuyên bố của bà.

First, anyone familiar with Indian philosophy will recognize that the fields Dora describes are consistent with the teachings of both Hindu and Buddhist thought. What we call field theory is central to Indian cosmology, metaphysics, ethics, and psychology — especially in yoga and meditation. Despite the important role which fields play in its theories, Indian philosophy fails to document these ideas adequately by Western criteria. Their existence is asserted and assumed, but without arguments to prove them. It is therefore philosophically important to find someone who approaches the subject empirically rather than theoretically.

Trước tiên, bất kỳ ai quen thuộc với triết học Ấn Độ sẽ nhận ra rằng các trường năng lượng mà Dora mô tả phù hợp với giáo lý của cả tư tưởng Ấn Độ giáo và Phật giáo. Điều mà chúng ta gọi là lý thuyết trường là trọng tâm của vũ trụ học, siêu hình học, đạo đức học, và tâm lý học Ấn Độ — đặc biệt trong yoga và tham thiền. Mặc dù các trường năng lượng đóng vai trò quan trọng trong các lý thuyết này, triết học Ấn Độ lại không ghi chép đầy đủ các ý tưởng này theo tiêu chuẩn của phương Tây. Sự tồn tại của chúng được khẳng định và mặc định, nhưng không có lập luận chứng minh. Do đó, việc tìm ra một người tiếp cận chủ đề này theo cách thực nghiệm thay vì lý thuyết mang ý nghĩa triết học quan trọng.

The Indian thinkers to whom these subtle fields were self-evident discovered them through meditative and yogic practices. Patanjali, for example, describes them in medical and psychological as well as spiritual terms. But their modern clinical applications by Dora open new vistas of their practical value for human life in our time. This is true even if they are treated as no more than fruitful hypotheses whose effects can be tested in our lives.

Những nhà tư tưởng Ấn Độ, đối với họ các trường năng lượng tinh tế này là điều hiển nhiên, đã khám phá chúng thông qua thực hành thiền định và yoga. Ví dụ, Patanjali mô tả chúng bằng các thuật ngữ y học và tâm lý học cũng như tâm linh. Nhưng các ứng dụng lâm sàng hiện đại của Dora mở ra những chân trời mới về giá trị thực tiễn của chúng đối với đời sống con người trong thời đại chúng ta. Điều này vẫn đúng ngay cả khi chúng chỉ được coi như những giả thuyết hữu ích, mà hiệu quả có thể được kiểm chứng trong cuộc sống của chúng ta.

In this brief Foreword, I can cite only a few

Trong phần Lời nói đầu ngắn gọn này, tôi chỉ

concepts from Indian thought with which this book has similarities: the chakras; prana; subtle matter/energy systems; consciousness as the transformer of matter; the unity of all being; the idea of a universal field in which we are immersed (the Dharmakaya in Buddhism, Brahman in Hinduism); a spiritual universe without the need for a personal god; the validity of action-at-a-distance; the power of meditation; the role of space (or multidimensional space, *akasha*) in "registering" whatever happens in all dimensions, subtle or dense-material; a psychosomatic account of human functioning in both health and disease; the existence of clairvoyance and intuitive states of consciousness; karma (the law of universal causation); life after death and reincarnation.

có thể trích dẫn một vài khái niệm từ tư tưởng Ấn Độ mà cuốn sách này có sự tương đồng: các luân xa; prana; hệ thống vật chất/năng lượng tinh tế; tâm thức như một yếu tố biến đổi vật chất; sự thống nhất của tất cả các tồn tại; ý tưởng về một trường phổ quát mà chúng ta đang hòa mình (Dharmakaya trong Phật giáo, Brahman trong Ấn Độ giáo); một vũ trụ tâm linh không cần đến một vị thần cá nhân; tính hợp lý của hành động từ xa; sức mạnh của tham thiền; vai trò của không gian (hoặc không gian đa chiều, akasha) trong việc "ghi nhận" bất cứ điều gì xảy ra trên mọi chiều, dù tinh tế hay đậm đặc-vật chất; cách tiếp cận tâm-thân về chức năng của con người trong cả sức khỏe và bệnh tật; sự tồn tại của thông nhãn và các trạng thái tâm thức trực giác; nghiệp quả (luật nhân quả phổ quát); đời sống sau cái chết và sự tái sinh.

Some of these concepts come up in specific ways in Dora's descriptions of the energy fields (or auras) and in their illustrated form in the paintings. Of the many questions they give rise to, probably the most troublesome one is the free-will/determinism question that has plagued philosophers and theologians for millennia. Are the potentialities and "karmic indicators" that Dora perceives in the infant and young child evidence of determinism, however loosely construed? How does our freedom to work out these "tendencies," (a freedom on which Dora insists) fit in with these "indicators"? Their presence entails our coming into the world with a certain character (or essence) and certainly not as the "blank tablets" that Locke, Skinner and contemporary behaviorists claim we are. These and other questions are philosophically crucial, and hence one looks with special interest at Dora's case histories, where some follow-up work of an individual's development over time is recorded.

Một số khái niệm này được đề cập theo những cách cụ thể trong các mô tả của Dora về các trường năng lượng (hoặc hào quang) và dưới hình thức minh họa trong các bức tranh. Trong số nhiều câu hỏi mà chúng khơi dậy, có lẽ câu hỏi gây rắc rối nhất là vấn đề tự do ý chí và thuyết định mệnh, một vấn đề đã làm khó các triết gia và thần học gia trong hàng thiên niên kỷ. Liệu những tiềm năng và "chỉ báo nghiệp quả" mà Dora nhận thấy ở trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ có phải là bằng chứng của thuyết định mệnh, dù được hiểu theo cách lỏng lẻo nhất? Làm thế nào sự tự do để phát triển những "xu hướng" này (một sự tự do mà Dora nhấn mạnh) lại phù hợp với những "chỉ báo" đó? Sự hiện diện của chúng hàm ý rằng chúng ta đến với thế giới với một bản chất nhất định (hoặc cốt lõi), và chắc chắn không phải như những "tấm bảng trống" mà Locke, Skinner và các nhà hành vi học đương đại cho rằng chúng ta là. Những câu hỏi này và các vấn đề khác đều có ý nghĩa triết học quan trọng, và vì thế người ta đặc biệt quan tâm đến các hồ sơ trường hợp của Dora, nơi ghi lại một số công

trình theo dõi sự phát triển của một cá nhân qua thời gian.

Second, the energy fields Dora works with have an equally striking coherence with those described by science. Dora's observations fit the physicist David Bohm's theory of an Implicate Order, with its assertion that matter ranges from the dense, visible and physical through various states of decreasing density (in the Implicate Order) to states of such subtlety that they can no longer be thought of as "matter" at all but rather as mind or consciousness. Like Dora, Bohm asserts that subtle matter powerfully influences dense matter, and — although there is always some reciprocity — that the subtle has more power, because more wholeness, than the dense. It is in that sense an asymmetrical relationship, giving consciousness or thought a primary role in our health and well-being. Bohm and Dora both believe in a universal energy in which everything partakes; and, independently, they describe it in similar terms: for Bohm its qualities are intelligence and compassion, for Dora, order and compassion.

Thứ hai, các trường năng lượng mà Dora làm việc cũng có sự tương đồng đáng chú ý với những gì khoa học mô tả. Các quan sát của Dora phù hợp với lý thuyết về Trật tự Ẩn của nhà vật lý David Bohm, với khẳng định rằng vật chất trải dài từ dạng đậm đặc, hữu hình và vật lý qua các trạng thái giảm dần về mật độ (trong Trật tự Ẩn) đến các trạng thái tinh tế đến mức không còn được coi là "vật chất" nữa, mà là tâm trí hoặc tâm thức. Giống như Dora, Bohm khẳng định rằng vật chất tinh tế có ảnh hưởng mạnh mẽ đến vật chất đậm đặc, và — mặc dù luôn có sự tương hỗ nhất định — rằng cái tinh tế có sức mạnh hơn vì mang tính toàn thể hơn cái đậm đặc. Theo nghĩa đó, đây là một mối quan hệ bất đối xứng, trao cho tâm thức hoặc tư tưởng một vai trò chủ đạo trong sức khỏe và sự an lành của chúng ta. Bohm và Dora đều tin vào một năng lượng phổ quát mà mọi thứ đều tham gia vào; và, một cách độc lập, họ mô tả nó bằng những thuật ngữ tương tự: đối với Bohm, các phẩm tính của nó là trí tuệ và lòng từ bi; đối với Dora, là trật tự và lòng từ bi.

Dora's work and many of her assertions in this book also connect with physicist John Stewart Bell's theory of non-locality. This work is highly technical, but here is its essence: quantum mechanics reveals that every particle of matter in the universe is somehow in touch with and influences every other particle, even if they are separated by vast distances. David Bohm goes even further, for he claims that just as each particle is a record of all that happens in the universe, so do we at some level of our being possess that information. How close this picture comes to what Dora describes in her book I leave to the reader to decide.

Công trình của Dora và nhiều luận điểm của bà trong cuốn sách này cũng có liên hệ với lý thuyết về tính phi địa phương của nhà vật lý John Stewart Bell. Lý thuyết này mang tính kỹ thuật cao, nhưng cốt lõi của nó như sau: cơ học lượng tử tiết lộ rằng mọi hạt vật chất trong vũ trụ bằng cách nào đó đều liên hệ và ảnh hưởng đến mọi hạt khác, ngay cả khi chúng cách nhau khoảng cách rất lớn. David Bohm thậm chí còn đi xa hơn, vì ông cho rằng cũng như mỗi hạt ghi lại tất cả những gì xảy ra trong vũ trụ, thì ở một cấp độ nào đó của bản thể, chúng ta cũng sở hữu thông tin đó. Mức độ tương đồng của bức tranh này với những gì Dora mô tả trong cuốn sách của bà, tôi để độc giả tự quyết định.

Third, even though we know the physical fields of science only through their effects, as lay people we accept their existence because we trust the experts, namely the physicists. I emphasize this because I know of no way — except by analogy — to establish the reality or even the plausibility of these immensely subtle energy fields which are said powerfully to influence our lives.

Thứ ba, mặc dù chúng ta chỉ biết về các trường vật lý của khoa học thông qua hiệu ứng của chúng, là những người bình thường, chúng ta chấp nhận sự tồn tại của chúng bởi vì chúng ta tin tưởng vào các chuyên gia, cụ thể là các nhà vật lý. Tôi nhấn mạnh điều này vì tôi không biết cách nào — ngoại trừ bằng phép tương tự — để thiết lập tính thực tế hoặc thậm chí là tính khả thi của những trường năng lượng vô cùng tinh tế này, được cho là có ảnh hưởng mạnh mẽ đến cuộc sống của chúng ta.

For me, the idea of the human energy field must remain a hypothesis, however strong. For Dora it is a reality. She herself therefore becomes to a large extent the crucial factor in our assessment of her ideas. If one is interested in her work, one must —at least provisionally — trust her and her claim that these fields exist and that she is able to see and correctly interpret them.

Đối với tôi, ý tưởng về trường năng lượng con người phải vẫn là một giả thuyết, dù có mạnh mẽ đến đâu. Đối với Dora, đó là một thực tại. Chính vì thế, bản thân bà trở thành yếu tố then chốt trong việc đánh giá ý tưởng của bà. Nếu ai đó quan tâm đến công trình của bà, họ phải — ít nhất là tạm thời — tin tưởng bà và tuyên bố của bà rằng những trường năng lượng này tồn tại và rằng bà có thể nhìn thấy và diễn giải chúng một cách chính xác.

Several analogies come to mind: skilled radiologists can read and correctly interpret what they see, hence explain what is happening within the body; the particle physicist and astrophysicist both work in an inferential way on data that also require interpretation. There are of course differences, for radiology and physics are in the public domain, where peers can evaluate one another's interpretations.

Nhiều phép so sánh xuất hiện trong tâm trí: các bác sĩ X-quang lành nghề có thể đọc và diễn giải chính xác những gì họ thấy, từ đó giải thích điều gì đang xảy ra bên trong cơ thể; các nhà vật lý hạt và vật lý thiên văn đều làm việc theo cách suy luận từ dữ liệu cần được diễn giải. Tất nhiên, có những khác biệt, vì X-quang và vật lý học nằm trong phạm vi công khai, nơi các đồng nghiệp có thể đánh giá các cách diễn giải của nhau.

Public observation of auras is more difficult. The number of people said to perceive the human energy fields is minute; those able to interpret them medically and psychologically probably minuscule. In this domain, therefore, attention shifts unavoidably to the ability and reliability of the observer and interpreter. Who is this Dora Kunz, who has begun to map the territory of the human psyche in a new way? Since so much depends

Quan sát hào quang trong công chúng khó khăn hơn nhiều. Số người được cho là có khả năng nhìn thấy các trường năng lượng của con người rất ít ỏi; số người có khả năng diễn giải chúng về mặt y học và tâm lý học có lẽ còn hiếm hoi hơn. Do đó, trong lĩnh vực này, sự chú ý không thể tránh khỏi chuyển sang khả năng và độ tin cậy của người quan sát và diễn giải. Vậy Dora Kunz là ai, người đã bắt đầu lập bản đồ lãnh thổ của tâm lý con người theo một

on her skill, clarity and integrity, it is essential to say something about her. I have known Dora for many decades, but despite our long and close friendship, she remains in many ways a mystery. I can provide a glimpse of her, but it is merely one perspective, filtered through my own experience.

cách mới? Vì rất nhiều điều phụ thuộc vào kỹ năng, sự minh bạch và chính trực của bà, điều cần thiết là nói đôi chút về bà. Tôi đã biết Dora nhiều thập kỷ, nhưng mặc dù tình bạn lâu dài và gần gũi, bà vẫn là một bí ẩn theo nhiều cách. Tôi chỉ có thể cung cấp một cái nhìn thoáng qua về bà, nhưng đó chỉ là một góc độ, được lọc qua kinh nghiệm của riêng tôi.

Equally at ease with scientists, medical practioners and lay people, Dora is an unusual combination of traits. Her reputation as a clairvoyant often makes people conjure up an otherworldly being who practices her arcane art in a rarified atmosphere, but Dora does not fit these clichés. For one thing, she has a family life. Dora's forty-five year marriage to Fritz Kunz — a brilliant and intellectual man involved with mathematics, science, and philosophy — was exceptionally happy and lasted until his death in 1972. Her son, a Harvard graduate, is a computer consultant; her grandson, a Harvard mathematics graduate; her granddaughter, a recent graduate of Whitman College. Dora and her husband were devoted, sympathetic to one another's (very different) work, and completely supportive of each other's goals and activities. They were, each in a different way, powerful personalities.

Dora dễ dàng giao tiếp với các nhà khoa học, bác sĩ y khoa và cả những người bình thường, bà là sự kết hợp hiếm có của nhiều đặc điểm. Danh tiếng của bà như một người có khả năng thông nhãn thường khiến người khác hình dung về một nhân vật thần bí, thực hành nghệ thuật huyền bí của mình trong một không khí hiếm hoi, nhưng Dora không phù hợp với những định kiến đó. Một trong những điều nổi bật là bà có một cuộc sống gia đình. Cuộc hôn nhân kéo dài bốn mươi lăm năm của Dora với Fritz Kunz — một người xuất sắc và trí thức, hoạt động trong lĩnh vực toán học, khoa học và triết học — là một cuộc hôn nhân hạnh phúc phi thường và kéo dài cho đến khi ông qua đời năm 1972. Con trai của bà, tốt nghiệp Harvard, là một chuyên gia tư vấn máy tính; cháu trai của bà, tốt nghiệp toán học tại Harvard; cháu gái của bà, vừa tốt nghiệp Đại học Whitman. Dora và chồng rất tận tụy, thấu hiểu công việc (rất khác nhau) của nhau, và hoàn toàn ủng hộ mục tiêu cũng như hoạt động của nhau. Cả hai đều là những nhân cách mạnh mẽ theo những cách khác nhau.

Beyond these facts of Dora's normal (as opposed to her paranormal) life, she has had and continues to have a wide circle of friends from all walks of life. She is no prima donna, and does not hesitate to perform ordinary, practical tasks such as cooking for a crowd, organizing conferences and schedules, buying supplies, working in the garden, and so on. It would not occur to her to think of these as beneath her.

Ngoài những sự thật về cuộc sống bình thường (trái ngược với cuộc sống phi thường) của Dora, bà có và tiếp tục duy trì một vòng bạn bè rộng lớn từ mọi tầng lớp xã hội. Bà không phải là một người kiêu kỳ, và không ngần ngại thực hiện các nhiệm vụ thường nhật và thực tế như nấu ăn cho một nhóm lớn, tổ chức hội nghị và lịch trình, mua sắm vật dụng, làm vườn, v.v. Bà không bao giờ nghĩ rằng những việc này là thấp kém.

It is sometimes assumed that those gifted with paranormal powers lack normal ones. This, of course, is not true. Dora is intelligent, quick and incisive in her judgment, practical, and well-read. Everyone who knows her comments on her seemingly boundless energy. Her interests range from medicine and psychology to world affairs and national politics, and she communicates easily with a wide variety of people. I have seen strangers warm to her within minutes. This empathy doubtless is due to her ability to "tune in on" people and reach them at a level of consciousness different from the one at which they habitually function. This must account for the fact that an "interview" with Dora leaves one with a sense that deep aspects of oneself have been understood, both by her and by oneself. An acquaintance of mine — a successful and experienced psychiatrist who had already been through an analysis — once consulted Dora when he was at a crossroad in his life. "In all my life I have never felt so profoundly understood by anyone," he later told me. "I felt as if she could see right to the bottom of me. The nuances of her perception are without equal in my experience." A complex, skeptical and critical man, he offered the opinion that, although he did not believe in clairvoyance, he believed that Dora was indeed clairvoyant.

Người ta đôi khi cho rằng những người có năng lực phi thường thiếu đi những năng lực bình thường. Điều này, tất nhiên, không đúng. Dora thông minh, nhanh nhẹn và sắc bén trong nhận định, thực tế và uyên bác. Ai từng biết bà đều nhận xét về nguồn năng lượng dường như vô tận của bà. Sở thích của bà trải dài từ y học và tâm lý học đến các vấn đề thế giới và chính trị quốc gia, và bà dễ dàng giao tiếp với nhiều người thuộc các tầng lớp khác nhau. Tôi đã thấy những người lạ nhanh chóng cảm mến bà chỉ trong vài phút. Sự đồng cảm này chắc chắn xuất phát từ khả năng "kết nối" với mọi người của bà và tiếp cận họ ở một mức độ tâm thức khác với mức độ mà họ thường xuyên hoạt động. Điều này giải thích tại sao một "cuộc phỏng vấn" với Dora thường khiến người ta có cảm giác rằng những khía cạnh sâu sắc trong bản thân đã được bà thấu hiểu, và bản thân người đó cũng nhận ra được chính mình. Một người quen của tôi — một bác sĩ tâm thần thành công và giàu kinh nghiệm, từng trải qua phân tích tâm lý — đã từng tham khảo ý kiến của Dora khi ông đứng trước ngã rẽ cuộc đời. "Trong suốt cuộc đời tôi, tôi chưa bao giờ cảm thấy được thấu hiểu sâu sắc đến vậy bởi bất kỳ ai," ông nói với tôi sau đó. "Tôi cảm giác như bà ấy có thể nhìn thấu tận đáy con người tôi. Sự tinh tế trong nhận thức của bà ấy không ai sánh kịp trong kinh nghiệm của tôi." Một người phức tạp, hoài nghi và phê phán, ông cho rằng, mặc dù ông không tin vào khả năng thông nhãn, nhưng ông tin rằng Dora thực sự sở hữu năng lực đó.

A second, even more important quality is Dora's unshakable integrity, which makes people trust and open up to her. Her life has been shaped by compassion for suffering, and she has placed her gifts for both "seeing" and counseling freely at the disposal of anyone who calls upon her, without accepting any rewards. She is, in short, an altruist.

Một phẩm chất thứ hai, thậm chí quan trọng hơn, là sự chính trực không lay chuyển của Dora, điều khiến mọi người tin tưởng và cởi mở với bà. Cuộc đời bà được định hình bởi lòng từ bi đối với những nỗi đau khổ, và bà đã sử dụng năng khiếu "nhìn thấy" và tư vấn của mình một cách tự do để hỗ trợ bất kỳ ai tìm đến, mà không nhận bất kỳ phần thưởng nào. Nói ngắn gọn, bà là một người vị tha.

To understand her at all and hence to understand this book, one must keep in mind that since childhood, Dora seems to have regarded her abilities as a trust. These of course are my words, not hers, for Dora's own attitude towards her gift is matter-of-fact and unsentimental. Nevertheless, one is struck by the fact that she never uses her clairvoyance in pursuit of the trivial, the frivolous, the sensational, for the sake of the curious, for personal gain, for power or control, or for any unethical reason. I dwell on this because her work entails such responsibility that the question of her motivation and integrity is critical.

Để hiểu bà, và từ đó hiểu được cuốn sách này, cần ghi nhớ rằng từ khi còn nhỏ, Dora dường như đã coi những khả năng của mình như một sự ủy thác. Dĩ nhiên, đây là những lời của tôi, không phải của bà, vì thái độ của Dora đối với năng khiếu của mình rất thực tế và không màu mè. Tuy nhiên, điều nổi bật là bà không bao giờ sử dụng khả năng thông nhãn của mình vào những việc tầm thường, phù phiếm, giật gân, để thỏa mãn sự tò mò, để trục lợi, để tìm kiếm quyền lực hay kiểm soát, hoặc vì bất kỳ lý do phi đạo đức nào. Tôi nhấn mạnh điều này vì công việc của bà đòi hỏi trách nhiệm lớn đến mức câu hỏi về động lực và sự chính trực của bà trở nên quan trọng.

Indispensable to a description of Dora's personality is mention of her independence of mind, strong will, and self-confidence, as well as her bluntness, impatience with details (except in her work), and keen sense of humor. These were probably encouraged and honed by her father, who early in her life seems to have schooled her in the Socratic method — the best proving ground I know of for developing a tough-minded attitude toward ideas.

Không thể thiếu trong việc mô tả tính cách của Dora là đề cập đến sự độc lập trong tư duy, ý chí mạnh mẽ và sự tự tin của bà, cũng như sự thẳng thắn, thiếu kiên nhẫn với các chi tiết (trừ trong công việc của mình), và óc hài hước sắc bén. Những phẩm chất này có lẽ được khuyến khích và mài giũa bởi cha của bà, người dường như đã dạy bà phương pháp Socrates từ rất sớm — một nền tảng tốt nhất mà tôi biết để phát triển thái độ tư duy cứng rắn đối với các ý tưởng.

For example, Dora is not a proselytizer or missionary for her ideas. If anything, she bends backwards. Her detached and casual attitude regarding people's view of her clairvoyance often results in a reticence that is irritating — if not maddening —to those who are genuinely interested in the kind of careful detail of which she is capable. I have seen a number of such encounters with individuals frustrated by Dora's (to me) unaccountable decision to hold back. Although she has become more open in the last two decades, she still seems less at ease in describing her work to lay people than to nurses, doctors, and other health professionals, i.e., those capable of testing or applying her findings in their

Ví dụ, Dora không phải là một người truyền giáo hay tuyên truyền cho các ý tưởng của mình. Nếu có, bà thường dè dặt đến mức cực đoan. Thái độ bình thản và không bận tâm của bà về cách mọi người nhìn nhận khả năng thông nhãn của mình thường dẫn đến một sự kín đáo mà những người thực sự quan tâm đến các chi tiết cẩn thận mà bà có thể cung cấp cảm thấy khó chịu — nếu không muốn nói là bực bội. Tôi đã chứng kiến một số cuộc gặp gỡ với những cá nhân thất vọng vì quyết định khó hiểu của Dora khi giữ kín thông tin. Mặc dù trong hai thập kỷ qua bà đã trở nên cởi mở hơn, nhưng bà dường như vẫn không thoải mái khi mô tả công việc của mình cho những người không chuyên bằng so với các y tá, bác sĩ và các

work. This reticence may account for the long interval between her research and the publication of this book. Her decision to publish it is therefore all the more welcome. Since the data of the book were gathered through Dora's "interviews" with people, it may be appropriate here to state that these therapeutic sessions are one of her major altruistic contributions.

chuyên gia y tế khác, tức là những người có khả năng kiểm chứng hoặc áp dụng các phát hiện của bà trong công việc của họ. Sự kín đáo này có thể giải thích cho khoảng thời gian dài giữa nghiên cứu của bà và việc xuất bản cuốn sách này. Vì vậy, quyết định xuất bản sách của bà càng đáng được chào đón. Vì dữ liệu trong cuốn sách được thu thập thông qua các "cuộc phỏng vấn" của Dora với mọi người, nên có lẽ phù hợp khi nói rằng những buổi trị liệu này là một trong những đóng góp vị tha lớn nhất của bà.

I know from my own experience as well as from the accounts of others that people come away from those interviews convinced that they can change. The anticipation of putting her various suggestions into practice, however at odds with one's past behavior these may be, fills one with optimism, a sense that "I can do this, I can change."

Từ kinh nghiệm bản thân cũng như qua lời kể của người khác, tôi biết rằng mọi người rời khỏi những buổi phỏng vấn đó với niềm tin rằng họ có thể thay đổi. Sự mong đợi được thực hiện các đề xuất khác nhau của bà — dù có khác biệt thế nào với hành vi trong quá khứ — đều mang lại sự lạc quan, cảm giác rằng "Tôi có thể làm được, tôi có thể thay đổi."

The anticipation of personal renewal mirrors Dora's deeply held belief that change is the law of life and that what we were last year matters less than what we make of ourselves today. This optimism may be one of her greatest gifts in working with people. During these interviews, one convincingly perceives the truth of what she says in her blunt and casual way, and one feels mobilized to act.

Sự mong đợi sự đổi mới cá nhân này phản ánh niềm tin sâu sắc của Dora rằng thay đổi là quy luật của cuộc sống và rằng những gì chúng ta là năm ngoái ít quan trọng hơn những gì chúng ta tự xây dựng cho chính mình hôm nay. Sự lạc quan này có thể là một trong những món quà lớn nhất của bà khi làm việc với con người. Trong những buổi phỏng vấn này, người ta nhận ra sự thật trong những gì bà nói theo cách thẳng thắn và giản dị, và cảm thấy được thúc đẩy để hành động.

This book makes clear that within everyone lie the potential insight, strength, and will for real change. Dora devotes considerable time and energy to convincing others of the fact that hanging on to the past is harmful and to helping them find a way to let it go. This attitude is consistent with the great spiritual traditions, which teach that living in the present is the key to the spiritual life and even — notably in Buddhism —to a sane and fully

Cuốn sách này làm rõ rằng bên trong mỗi người đều tồn tại tiềm năng về sự thấu hiểu, sức mạnh và ý chí để thực hiện những thay đổi thực sự. Dora dành nhiều thời gian và năng lượng để thuyết phục người khác rằng việc bám víu vào quá khứ là có hại và giúp họ tìm cách buông bỏ nó. Thái độ này phù hợp với các truyền thống tâm linh lớn, vốn dạy rằng sống trong hiện tại là chìa khóa cho đời sống tâm linh và thậm chí — đặc biệt trong Phật giáo —

awake life.

cho một cuộc sống tỉnh thức và lành mạnh.

Lastly, the reader is challenged to test the reality of these energy fields in practice. Field theory has direct application to our personal and societal lives. The mere effort to test it in daily life makes one more sensitive to subtle realities, convincing one that indeed we are powerfully affected by the emotions and moods of others. This understanding can bring greater clarity and insight into our emotional lives.

Cuối cùng, độc giả được khuyến khích kiểm chứng thực tế của các trường năng lượng này thông qua thực hành. Lý thuyết trường có ứng dụng trực tiếp vào đời sống cá nhân và xã hội của chúng ta. Chỉ riêng nỗ lực kiểm chứng nó trong đời sống hàng ngày cũng khiến con người trở nên nhạy cảm hơn với những thực tại tinh tế, giúp họ nhận ra rằng chúng ta thực sự bị ảnh hưởng mạnh mẽ bởi cảm xúc và tâm trạng của người khác. Sự hiểu biết này có thể mang lại sự rõ ràng và thấu hiểu hơn trong đời sống cảm xúc của chúng ta.

As we enter the twenty-first century, we are living with two distinct models of man and nature, both relevant to this book. One is the materialistic, reductionistic model, which tries to account for nature and ourselves on the analogy of a machine. Humans, in this account, are like sophisticated supercomputers interacting with other supercomputers. This view continues to be dominant —particularly in philosophy but also in psychology. Side by side with it — and gaining increasing adherence — is the holistic and integrative model. This amounts to a philosophical revolution, a paradigm shift that forges a new picture of ourselves and our universe in its account of matter, energy, life, consciousness, and the human spirit. It envisions the interconnectedness of all beings and postulates the existence of as yet uncharted, powerful forces in nature and humanity which we can learn to draw on for changing our lives. The many strands in the holistic model are unified by a common assumption which provides them with a coherent and plausible philosophical framework.

Khi bước vào thế kỷ XXI, chúng ta đang sống với hai mô hình riêng biệt về con người và thiên nhiên, cả hai đều có liên quan đến cuốn sách này. Một là mô hình duy vật và giản lược, cố gắng giải thích thiên nhiên và con người theo sự tương đồng với một cỗ máy. Theo quan điểm này, con người giống như những siêu máy tính tinh vi tương tác với các siêu máy tính khác. Quan điểm này tiếp tục chiếm ưu thế — đặc biệt trong triết học nhưng cũng trong tâm lý học. Song song với nó — và ngày càng nhận được sự ủng hộ — là mô hình toàn diện và tích hợp. Điều này tương đương với một cuộc cách mạng triết học, một sự thay đổi mô hình hình thành nên một bức tranh mới về chính chúng ta và vũ trụ của chúng ta, khi giải thích về vật chất, năng lượng, sự sống, tâm thức và tinh thần con người. Nó hình dung sự kết nối của tất cả các tồn tại và giả định sự tồn tại của các lực mạnh mẽ trong tự nhiên và con người, vốn chưa được khám phá, mà chúng ta có thể học cách khai thác để thay đổi cuộc sống của mình. Nhiều yếu tố trong mô hình toàn diện được thống nhất bởi một giả định chung, cung cấp cho chúng một khuôn khổ triết học mạch lạc và đáng tin cậy.

In the holistic view, the universe is a living, dynamic, and orderly realm suffused with

Theo quan điểm toàn diện, vũ trụ là một cõi sống động, năng động và trật tự, được thấm

consciousness. It postulates the subtle states of matter already referred to, which are more properly the domain of psychology and consciousness. They deal with inward states that lie in dimensions not accessible to the ordinary mind. These — analogous to the multidimensional space of mathematicians and cosmologists— share a basic feature. All assert that certain aspects of reality cannot be understood within our old assumptions and classical frameworks.

nhuần bởi tâm thức. Nó giả định các trạng thái tinh tế của vật chất đã được đề cập trước đó, vốn thuộc lĩnh vực tâm lý học và tâm thức. Chúng xử lý các trạng thái nội tại nằm trong các chiều kích không thể tiếp cận bằng tâm trí thông thường. Những trạng thái này — tương tự như không gian đa chiều của các nhà toán học và vũ trụ học — chia sẻ một đặc điểm cơ bản. Tất cả đều khẳng định rằng một số khía cạnh của thực tại không thể được hiểu trong các giả định và khuôn khổ cổ điển cũ của chúng ta.

Since the subtler dimensions of consciousness are inaccessible to the senses, they cannot be proven by physical means. However, the reality of multidimensional space is a postulate that underlies most of the concepts presented here, including meditation, healing, and the very real effect of our thoughts and feelings upon others. Even a conservative assessment must conclude that this new view of reality ranges from a fruitful working principle to a promissory note for the future. It is, in fact, an already-in-progress paradigm that encourages serious research. (A case in point is the status of therapeutic touch, an offspring of this worldview that is widely used by the nursing profession.)

Vì các chiều kích tinh tế hơn của tâm thức không thể tiếp cận bằng giác quan, chúng không thể được chứng minh bằng các phương tiện vật lý. Tuy nhiên, thực tại của không gian đa chiều là một giả định làm nền tảng cho hầu hết các khái niệm được trình bày ở đây, bao gồm tham thiền, trị liệu, và tác động rất thực tế của suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta đối với người khác. Ngay cả một đánh giá bảo thủ cũng phải kết luận rằng quan điểm mới này về thực tại dao động từ một nguyên tắc làm việc hữu ích đến một cam kết hứa hẹn cho tương lai. Trên thực tế, nó là một mô hình đã và đang phát triển, khuyến khích nghiên cứu nghiêm túc. (Một ví dụ là tình trạng của liệu pháp chạm, một nhánh của thế giới quan này, được sử dụng rộng rãi trong ngành y tá.)

The most novel feature of this hypothesis is the power it ascribes to human intentions. Nothing quite as diaphanous (“slippery!” its critics would proclaim) exists in contemporary science except the ambiguities and bewildering paradoxes of quantum mechanics. But if the new physics places the human observer at the center of the experimental situation, such subjectivity gains respectability and can surely be tolerated in “the new psychology.” And if the observer can affect the observed, by extension human consciousness can affect matter.

Đặc điểm mới mẻ nhất của giả thuyết này là quyền năng mà nó gán cho ý định của con người. Không có gì mơ hồ đến thế (hoặc "khó nắm bắt!" như các nhà phê bình tuyên bố) tồn tại trong khoa học hiện đại ngoại trừ những mâu thuẫn và nghịch lý khó hiểu của cơ học lượng tử. Nhưng nếu vật lý học mới đặt người quan sát vào trung tâm của tình huống thí nghiệm, thì tính chủ quan đó sẽ có được sự tôn trọng và chắc chắn có thể được chấp nhận trong "tâm lý học mới." Và nếu người quan sát có thể ảnh hưởng đến đối tượng được quan sát, thì mở rộng ra, tâm thức con người có thể ảnh

hưởng đến vật chất.

We are living in the midst of a scientific revolution whose philosophical and spiritual meaning is far from clear. What is clear is that sweeping changes for our lives are in the making. Even at this early state, two inferences seem warranted: 1) twentieth century science and the faintly discernible outline of its future developments (in Bohm and Penrose, for example) are far more compatible with these ideas than was the science of earlier centuries; and 2) just as gravity, electromagnetism, and the strong and weak nuclear forces are the building blocks of physics, so are human intentionality and the power of the mind the building blocks for the work presented here. The assumption that our thoughts and feelings affect others forms the fundamental hypothesis of Dora's book.

Chúng ta đang sống trong một cuộc cách mạng khoa học mà ý nghĩa triết học và tâm linh của nó vẫn còn rất mơ hồ. Điều rõ ràng là những thay đổi lớn lao đối với cuộc sống của chúng ta đang được định hình. Ngay cả ở giai đoạn sơ khai này, hai suy luận dường như là hợp lý: 1) khoa học thế kỷ XX và những đường nét mờ nhạt của các phát triển trong tương lai của nó (như trong công trình của Bohm và Penrose) tương thích với những ý tưởng này hơn nhiều so với khoa học của các thế kỷ trước; và 2) cũng như lực hấp dẫn, lực điện từ và các lực hạt nhân mạnh và yếu là nền tảng của vật lý học, thì ý định của con người và sức mạnh của tâm trí là nền tảng cho công trình được trình bày ở đây. Giả định rằng suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta ảnh hưởng đến người khác tạo thành giả thuyết cơ bản của cuốn sách của Dora.

These assumptions find no room within the mechanistic, Cartesian worldview in which we have been brought up and which we rarely question. The holistic view supplies the all-important missing element —the human factor. Applied, for example, to healing, caring, empathy, and compassion are subjective in that they originate with the practitioner, but objective in two ways: 1) they have consequences for both the self and the other; and 2) their power originates beyond the practitioner in the orderly processes of an infinite universe.

Những giả định này không có chỗ đứng trong thế giới quan cơ giới, mang tính Cartesian mà chúng ta đã được nuôi dưỡng và hiếm khi đặt câu hỏi. Quan điểm toàn diện bổ sung yếu tố quan trọng bị thiếu — yếu tố con người. Khi được áp dụng, ví dụ, vào việc chữa lành, sự quan tâm, sự đồng cảm và lòng từ bi mang tính chủ quan bởi vì chúng bắt nguồn từ người thực hành, nhưng lại mang tính khách quan theo hai cách: 1) chúng có những hệ quả đối với cả bản thân và người khác; và 2) sức mạnh của chúng bắt nguồn từ các quy trình trật tự trong một vũ trụ vô hạn.

The sweeping assumptions I have been presenting imply a spiritual (though not necessarily a religious) dimension of reality. It is tempting to conjecture that the fields Dora perceives may well constitute the elusive, long-sought bridge between physics and consciousness that turn up in the speculations of thinkers like Planck, Wheeler,

Những giả định rộng lớn mà tôi đã trình bày ngụ ý một chiều kích tâm linh (dù không nhất thiết phải là tôn giáo) của thực tại. Thật hấp dẫn khi giả thuyết rằng các trường năng lượng mà Dora cảm nhận có thể tạo thành cầu nối khó nắm bắt và lâu nay tìm kiếm giữa vật lý học và tâm thức, điều thường xuất hiện trong các suy đoán của các nhà tư tưởng như Planck,

Wigner, Wald, Bohm, Penrose, Bell, and others who seek to understand the philosophical and human meaning of their own work.

Wheeler, Wigner, Wald, Bohm, Penrose, Bell, và những người khác đang cố gắng hiểu ý nghĩa triết học và nhân văn của công trình của họ.

If we apply the connotations of "healing" and "healer" in their broad (rather than their restricted medical) context, we are all potential healers. This book shows us that sending peaceful energies to others is possible only if we ourselves are already in a peaceful state. We grow spiritually even as we try to help others. A corollary is that a negative attitude interferes with our ability to radiate harmonious energies. Emotions like anxiety, fear, jealousy, envy, resentment, anger, hatred, self-pity and the "victim-syndrome" that Dora refers to — in short, a down-beat outlook on ourselves, others, and the universe —will hinder our abilities to interact positively with others. Negativity, unfortunately, is widespread in our contemporary fragmented culture. It makes us feel helpless to affect events, small-scale or large. Dora's book counteracts this helplessness, for her point is that this need not be so.

Nếu chúng ta áp dụng ý nghĩa của từ "chữa lành" và "người chữa lành" trong bối cảnh rộng hơn (thay vì chỉ giới hạn trong y học), thì tất cả chúng ta đều là những người chữa lành tiềm năng. Cuốn sách này cho chúng ta thấy rằng việc gửi những năng lượng bình an đến người khác chỉ có thể thực hiện được nếu chính chúng ta đã ở trạng thái bình an. Chúng ta trưởng thành về mặt tâm linh ngay cả khi cố gắng giúp đỡ người khác. Một hệ quả là thái độ tiêu cực sẽ cản trở khả năng lan tỏa những năng lượng hài hòa của chúng ta. Những cảm xúc như lo lắng, sợ hãi, ghen tuông, đố ky, oán giận, tức giận, hận thù, tự thương hại, và "hội chứng nạn nhân" mà Dora nhắc đến — nói ngắn gọn, một cách nhìn nhận tiêu cực về bản thân, người khác, và vũ trụ — sẽ cản trở khả năng tương tác tích cực với người khác của chúng ta. Đáng tiếc là sự tiêu cực đang lan rộng trong nền văn hóa phân mảnh đương đại của chúng ta. Nó khiến chúng ta cảm thấy bất lực trong việc ảnh hưởng đến các sự kiện, dù nhỏ hay lớn. Cuốn sách của Dora chống lại sự bất lực này, vì quan điểm của bà là điều đó không nhất thiết phải như vậy.

She points the way to our becoming centers of caring, empathy, compassion, and harmony even amidst the chaos and suffering of our times. Dora encourages us to have confidence in our ability to change in positive ways which benefit us and others as well. To use meditation and project compassion for the good of others is neither narcissism nor escapism, criticisms sometimes leveled against spiritual practices. Marx's famous dismissal of religion as the "opiate of the people" does not fit the model of the healer, i.e., one who uses energies and intentions to

Bà chỉ ra con đường để chúng ta trở thành những trung tâm của sự quan tâm, đồng cảm, từ bi và hài hòa, ngay cả giữa sự hỗn loạn và đau khổ của thời đại này. Dora khuyến khích chúng ta tin tưởng vào khả năng thay đổi theo hướng tích cực, mang lại lợi ích cho cả bản thân và người khác. Việc sử dụng tham thiền và lan tỏa lòng từ bi vì lợi ích của người khác không phải là hành vi tự yêu bản thân hay trốn tránh thực tại, như đôi khi những lời chỉ trích nhắm vào các thực hành tâm linh. Sự bác bỏ nổi tiếng của Marx về tôn giáo như "thuốc phiện của quần chúng" không phù hợp với mô

help alleviate the pain and suffering in the world. Working to enhance the autonomy and self-confidence of others is not restricted to the medical model of healing. It is something constructive that all of us can do.

hình của người chữa lành, tức là người sử dụng năng lượng và ý định để giúp giảm bớt đau khổ và nỗi đau trên thế giới. Làm việc để nâng cao tính tự chủ và sự tự tin của người khác không bị giới hạn trong mô hình chữa lành của y học. Đó là điều mang tính xây dựng mà tất cả chúng ta đều có thể làm.

We can be a counter-force to the indifference, isolation, and abandonment of others that have become all too common in industrialized as well as underdeveloped societies. To radiate the power of compassion to a world torn by conflict and long-standing hatreds strikes me as an unassailable ideal. Thus, the ethical implications of this remarkable book can scarcely be overstated.

Chúng ta có thể trở thành một lực lượng đối kháng với sự thờ ơ, cô lập và bỏ rơi người khác, những điều đã trở nên quá phổ biến trong các xã hội công nghiệp hóa cũng như các xã hội kém phát triển. Việc lan tỏa sức mạnh của lòng từ bi đến một thế giới bị xé nát bởi xung đột và hận thù lâu dài dường như là một lý tưởng không thể bị bác bỏ. Vì vậy, các hàm ý đạo đức của cuốn sách đáng chú ý này hầu như không thể bị đánh giá thấp.

1
The Background of the Book—Bối cảnh của cuốn sách

The series of aura portraits which are a central feature of this book came into being in a spontaneous, unpremeditated way, the result of circumstances rather than any intention or plan on my part.

Loạt các bức hình hào quang—đặc tính chủ chốt của cuốn sách này—đã xuất hiện một cách tự phát, không định trước, là do hoàn cảnh mang lại chứ không phải là chủ đích hoặc có kế hoạch từ phía tôi.

I had for some time been working with my friend, Dr. Otelia Bengtsson, a medical doctor who was in private practice in New York City in the field of allergy and immunology. Since problems of this kind frequently have psychosomatic aspects, she had thought that my clairvoyance might be helpful in some of her cases which were difficult to diagnose or resistant to treatment. Since she is one of the most selfless and courageous doctors I have ever known, she had no qualms about bringing patients to see me, although at that time (the early 1930's) such unorthodox behavior in a physician was much more unusual than it would be today.

Tôi đã có thời gian làm việc với bạn tôi, tiến sĩ Otelia Bengtsson, một bác sĩ y khoa làm việc tại thành phố New York chuyên khoa dị ứng và miễn dịch học. Vì các bệnh loại này thường có những khía cạnh tâm linh, cô nghĩ rằng khả năng thông nhãn của tôi có thể hữu ích trong một số trường hợp do cô điều trị rất khó để chẩn đoán hoặc kháng thuốc. Là một trong những bác sỹ giàu tình thương và can đảm nhất mà tôi từng biết, cô không hề ngần ngại đưa bệnh nhân đến gặp tôi, mặc dù lúc đó (vào đầu những năm 1930) hoạt động không chính thống như vậy của một bác sĩ là vô cùng bất bình thường so với quan điểm về vấn đề này hiện nay.

As a rule I knew nothing about the cases, although I was of course aware of Dr. Bengtsson's specialty and always saw the patients in her presence. I would tell her what I thought the physical problems were, but I also explained the role that the patients' emotions played in the disease process, and gave advice about the ways in which they could help themselves.

Theo quy định, tôi không được cung cấp thông tin gì về các ca bệnh, mặc dù tất nhiên tôi có biết về loại bệnh mà bác sĩ Bengtsson điều trị và luôn được gặp các bệnh nhân với sự có mặt của cô. Tôi cho cô biết những vấn đề thể chất mà tôi nghĩ bệnh nhân đang mang trong mình, đồng thời tôi cũng giải thích vai trò cảm xúc của bệnh nhân đối với quá trình phát triển bệnh, và đưa ra lời khuyên về những cách mà họ có thể tự giúp mình.

Even during adolescence I had been asked to help people who were in pain or disturbed, and in that way I had learned to observe emotional patterns and to interpret what I saw. But my work with Dr. Bengtsson taught me to be a careful observer, and gave me the

Ngay từ thời thanh niên tôi đã được yêu cầu giúp đỡ những người bị đau đớn hoặc bị rối loạn, và nhờ đó tôi đã học cách quan sát các mô hình cảm xúc và giải thích những gì tôi thấy. Nhưng công việc của tôi với bác sĩ Bengtsson đòi hỏi tôi phải quan sát vô cùng kỹ lưỡng và

opportunity to study in depth the relationships between emotional patterns and physical disease — a work that I have continued to practice over the years. Her confidence in me was tremendously helpful, since without her cooperation I would not have had the possibility of longterm study of the disease process and its psychological correlates. Since the time that the pictures in this book were made, I have seen hundreds, even thousands, of people who have come to me for help, and I find these contacts a continuing learning experience.

cho tôi cơ hội để nghiên cứu sâu sắc các mối quan hệ giữa các hình thái cảm xúc và bệnh tật về thể chất—một công việc mà tôi đã tiếp tục thực hiện trong nhiều năm. Sự tin tưởng của cô đối với tôi rất hữu ích, bởi vì nếu không có sự hợp tác của cô, tôi sẽ không có khả năng nghiên cứu lâu dài về quá trình bệnh và các tương quan tâm lý của chúng. Kể từ khi những bức hình trong cuốn sách này được phát hành, đã có hàng trăm, thậm chí hàng ngàn người đến với tôi nhờ giúp đỡ, và với tôi đây là những kinh nghiệm học tập không ngừng nghỉ.

The paintings came about because many years ago I had made friends with a gifted artist, Juanita Donahoo, who was very much interested in my descriptions of auras and wanted to try her hand at illustrating them. She had begun to experiment with the air brush, and thought that it might be a good medium to use in trying to convey some idea of the misty, blended and ever-changing hues of the aura. She was interested and eager, and very willing to experiment in various ways in order to adapt her medium to what I saw.

Những bức hình này xuất hiện bởi vì nhiều năm trước, tôi đã kết bạn với một họa sĩ tài năng, Juanita Donahoo, người rất quan tâm đến những mô tả của tôi về hào quang và muốn thử minh họa chúng. Cô đã bắt đầu thử nghiệm với cọ air brush và nghĩ rằng đây có thể là một phương tiện tốt cho việc cố gắng truyền đạt một số ý tưởng về tính mờ ảo, màu sắc pha trộn và luôn thay đổi của hào quang. Cô rất thích thú và háo hức, và sẵn sàng thử nghiệm theo những cách khác nhau để phản ánh và truyền tải hình ảnh về những gì tôi nhìn thấy.

I must say that it was a very tedious process. Juanita had an elaborate color chart, and as I described the person who was sitting before us she would make a rough drawing of the aura, putting in the special features, plotting the areas of color and matching these as closely as possible to what I said I saw. I am afraid I was not always easy to satisfy, because the colors of pigment, no matter how subtle, are infinitely coarser and duller than those of the astral world. She was patience itself. But even so, I have to say that these pictures are only a faint approximation of the reality, although Juanita's efforts would be difficult to better, for she was very sensitive and receptive to the impressions I was trying to

Tôi phải nói rằng đó là một quá trình rất mệt mỏi. Juanita có một bảng màu rất phức tạp, và khi tôi mô tả người ngồi trước chúng tôi, cô sẽ vẽ một bản thô về hào quang, đưa vào những đặc điểm đặc biệt, vẽ ra các vùng màu sắc và cố gắng thể hiện chúng càng gần càng tốt với những gì tôi thấy và trình bày. Không phải lúc nào tôi cũng dễ dàng thỏa mãn, bởi vì màu sắc của bột màu cho dù tinh xảo đến mấy là vô cùng thô và kém tinh tế so với sắc màu của thể dĩ thái. Cô Juanita vô cùng kiên nhẫn. Nhưng dù vậy, tôi phải nói rằng những hình ảnh này chỉ phản ánh ít nhiều thực tế, mặc dù những nỗ lực của Juanita sẽ khó có thể có kết quả tốt hơn, bởi vì cô đã rất nhạy cảm và tiếp nhận rất tốt những ấn tượng tôi cố gắng truyền tải.

convey.

These aura paintings represent a series of portraits of people with whom I had some contact, or who were brought to me by others, and show them as they were (or as I perceived them to be) at that point in time. This is a fact I want to emphasize. These are portraits of individuals —some famous, some obscure, some older, some younger —not, of course, of their faces or figures, but of their personalities and character as they were at that moment in their lives. It is a record of their interests, work, feelings, aspirations, talents and potentialities, as well as their problems, difficulties and emotional habits.

Những bức tranh hào quang này thể hiện một loạt chân dung của những người mà tôi đã có liên lạc, hoặc những người được giới thiệu đến với tôi. Chúng mô tả hình ảnh chân thực (như tôi thấy) vào thời điểm đó. Đó là thực tế mà tôi muốn nhấn mạnh. Đây là những chân dung của các cá nhân—một số nổi tiếng, một số không tên tuổi, một số người lớn tuổi, một số còn trẻ—tất nhiên không phải là khuôn mặt hoặc hình ảnh của họ, mà của phàm ngã và đặc điểm của họ vào thời điểm đó trong cuộc đời họ. Đó là một hồ sơ về sở thích, công việc, cảm xúc, khát vọng, tài năng và tiềm năng của họ, cũng như các vấn đề, khó khăn và thói quen cảm xúc của họ.

Each person would come prepared to sit for us for two to three hours, and some of them found it rather boring. I especially remember one well-known musician who became very restless before we were even half-way through the session. Fortunately his daughter had brought a musical score with her, and after she handed this to him he became so engrossed in it that he was unconscious of the passage of time.

Mỗi người cần chuẩn bị đến ngồi chỗ chúng tôi hai tới ba giờ đồng hồ, nhiều người cảm thấy việc này khá tẻ nhạt. Tôi đặc biệt nhớ một nhạc sĩ nổi tiếng đã mất kiên nhẫn ngay khi chúng tôi mới xong được khoảng nửa phần việc. May mắn thay, lúc đó con gái của anh cho anh xem một bản hòa âm mà cháu mang theo, và anh say sưa xem bản nhạc của con mà quên đi thời gian.

Other subjects were intrigued by having their auras sketched, and wanted to know what the different colors meant. One man especially responded to this information in a characteristic way. When told that the orange plume in his aura was a sign of pride and self-assurance, he said, “I don’t like that and Fm determined to change it.” As for the children, they ran about or played with toys or even took short naps. These activities did not disturb us in the least, since it was quite normal behavior and showed that they were relaxed.

Một số người khác khá thích thú vì họ được vẽ chân dung hào quang, và muốn biết những màu sắc khác nhau có ý nghĩa gì. Một người đàn ông có những phản ứng đặc biệt với những thông tin này theo cách rất đặc trưng. Khi được cho hay màu da cam trong hào quang của ông là một dấu hiệu của lòng tự hào và sự tự tin, ông nói, “Tôi không thích điều đó và Fm quyết định thay đổi cho bức vẽ.” Đối với trẻ em, chúng chạy hoặc chơi đồ chơi, hay thậm chí ngủ thiếp đi. Những hoạt động này không làm phiền chúng tôi mấy, vì đó là hành vi khá bình thường và cho thấy chúng đang thư giãn.

Thus the paintings are portraits of

Do đó các bức tranh là chân dung của các cá

individuals, not generalizations or composite pictures such as those that illustrate other books on the aura, like C. W. Leadbeater's Man Visible and Invisible. These are real people, with great personality differences. I shall talk about the nature of the aura in subsequent chapters, but I want to emphasize at the outset that these portraits are like a still frame in a moving picture — a glimpse caught in the midst of the on-going process of living. We all have changing moods, and these are reflected in the aura, overlaying the more permanent features. Therefore the aura pictures capture the essence of these individuals in terms of what they were feeling at that point in time.

nhân, chứ không phải hình ảnh khái quát hoặc tổng hợp như những bức tranh minh họa các cuốn sách khác về hào quang, như trong tác phẩm *Man Visible and Invisible* (Người hữu hình và vô hình) của ông C. W. Leadbeater. Đây là những con người thực, với sự khác biệt lớn về phàm ngã. Tôi sẽ nói về bản chất của hào quang trong các chương tiếp theo, nhưng tôi muốn nhấn mạnh ngay từ đầu những bức chân dung này giống như một khung hình tĩnh trong một hình ảnh chuyển động—cái nhìn thoáng qua trong tiến trình cuộc sống. Tất cả chúng ta đều có tâm trạng thay đổi, và chúng được phản ánh trong hào quang, phủ lên các đặc tính lâu dài hơn. Do vậy các bức hình hào quang nắm bắt được bản chất của những cá nhân này về những gì họ cảm thấy vào thời điểm được vẽ mà thôi.

Subjects of the Study

Đối tượng nghiên cứu

There is something else I must emphasize. These portraits do not represent a cross-section of society — perhaps not even a fairly typical group of people, although we have a range of ages. There is an even balance between females and males, but this is a matter of chance, not design. There are no murderers, no criminals, no psychotics. Most of these people are from the middle class; none are examples of greed, lust, anger, cruelty, violence or other compulsive behavior. Some are quite ordinary, but a few are unusually gifted, and a considerable proportion has philosophical, humanitarian and spiritual interests. Thus we lack the contrast which would have been afforded by the inclusion of some anti-social personalities.

Có một điều khác nữa mà tôi phải nhấn mạnh. Những chân dung này không đại diện cho một mặt cắt của xã hội—có lẽ không phải là một nhóm người điển hình, mặc dù chúng tôi có nhiều lứa tuổi. Có sự cân bằng giữa nam và nữ, nhưng điều đó cũng do tình cờ mà có chứ không được định trước. Không có kẻ giết người, không có tội phạm, không có người bị chứng tâm thần. Hầu hết những người được vẽ thuộc tầng lớp trung lưu; không có những điển hình về lòng tham, ham muốn, tức giận, tàn ác, bạo lực hoặc các hành vi cưỡng ép khác. Một số khá bình thường, nhưng một số ít có năng khiếu đặc biệt, và một tỷ lệ đáng kể có quan tâm tới triết học, nhân văn và tinh thần. Vì vậy, chúng tôi thiếu sự tương phản có được nếu bao gồm trong nhóm một số đối tượng phản diện trong xã hội.

The reason for this lack of variety is that we never thought of the enterprise as a clinical psychological inquiry. It was a study of the aura, pure and simple. At that time, a number

Lý do thiếu sự đa dạng này là vì chúng tôi không bao giờ nghĩ đến công việc này như một cuộc điều tra tâm lý y khoa. Đó là một nghiên cứu về hào quang, đơn giản và thuần nhất. Vào

of people had expressed interest in my clairvoyant observations, which seemed more detailed than others then available. They wanted to see what an aura looked like, and how personality differences showed themselves. So we began and ended with the people who were immediately accessible and willing to sit for us. We did not try to get a mix of people with different ethnic, cultural, religious or educational backgrounds.

thời điểm đó, một số người đã bày tỏ sự quan tâm đến các quan sát thông nhãn của tôi, có vẻ sâu sắc hơn những người khác. Họ muốn xem hào quang trông như thế nào, và chúng thể hiện sự khác biệt trong phàm ngã ra sao. Vì vậy, chúng tôi bắt đầu và hoàn thành công việc với những người ngay lập tức có thể gặp gỡ và sẵn sàng ngồi cùng chúng tôi. Chúng tôi đã không cố gắng tập hợp một nhóm người có nguồn gốc sắc tộc, văn hoá, tôn giáo hoặc giáo dục đa dạng.

If I were to undertake such a project today I should do it very differently. These studies were made about fifty-five years ago, when I was still quite young, and although my clairvoyant faculties have not changed, I have since learned a great deal more about human interactions. In this book, the aura pictures and descriptions are the product of my early observations, but I have tried to give them additional substance in the other chapters, which are more representative of what I have learned in the intervening years.

Nếu đến giờ mới thực hiện dự án này hẳn là tôi đã làm theo cách hoàn toàn khác. Những nghiên cứu này đã được thực hiện khoảng năm mươi lăm năm trước, khi tôi vẫn còn khá trẻ, và mặc dù năng lực thông nhãn của tôi không thay đổi, qua thời gian tôi đã học được rất nhiều về sự tương tác của con người. Trong cuốn sách này, các hình ảnh và mô tả về hào quang là sản phẩm của những quan sát trong thời gian đầu sự nghiệp của tôi, nhưng trong các chương tiếp theo tôi cố gắng cung cấp thêm nhiều thông tin khác, thể hiện những kiến thức tôi đã trau dồi được trong những năm sau này.

Some readers may also wonder why we have waited such a long time before publication. One of the reasons is contained in what I have just said: I did not feel ready to undertake a general study of the personal aura based on these few examples. The second, more important reason is that the intellectual climate in those days would not have been conducive to any serious consideration of the concepts which are essential to the subject.

Một số độc giả cũng có thể thắc mắc tại sao chúng ta phải đợi lâu như vậy để cuốn sách được xuất bản. Một trong những lý do nằm ở điều tôi vừa nói: Tôi không cảm thấy sẵn sàng thực hiện một nghiên cứu tổng quát về hào quang cá nhân dựa trên một số ít hình mẫu này. Thứ hai, lý do quan trọng hơn là bầu không khí tinh thần tôi trong những ngày đó không có lợi cho bất kỳ nghiên cứu nghiêm túc nào về các khái niệm quan trọng thuộc chủ đề này.

It is only during the past few decades that advances in science, in medicine and in psychology have brought about a changing perception of the role of consciousness in human life. Now there is much more

Chỉ trong vài thập kỷ qua, những tiến bộ khoa học, y học và tâm lý đã mang lại nhiều thay đổi trong quan niệm về vai trò của tâm thức đối với cuộc sống con người. Hiện nay nhiều người chấp nhận hơn về mối quan hệ giữa thân và

acceptance of the mind-body relationship and the psychosomatic origins of disease, as well as a recognition of the importance of attitudes in human interactions. As a result, there is today a context within which what I have to say may not seem so strange.

tâm và nguồn gốc tâm linh của bệnh tật, cũng như thừa nhận tầm quan trọng của thái độ trong các tương tác giữa con người với nhau. Kết quả là bối cảnh hiện nay giúp cho những gì tôi trình bày không còn xa lạ.

Recently, in working through the paintings, we began to see that they fall into certain patterns or groupings, and that these reveal characteristics which have little to do with the fame or obscurity of the person. Most individuals have certain basic emotional characteristics in common: love and sympathy, intellectual capacity —the ability to learn, to express themselves and to accomplish some meaningful work. Beaders will, I hope, find it interesting to trace these innate human abilities in terms of the quite different kinds of people represented in the pictures, and perhaps recognize themselves therein to some degree.

Gần đây, khi nghiên cứu thông qua các bức vẽ, chúng tôi bắt đầu thấy rằng chúng thuộc các dạng thức hoặc nhóm nhất định và điều này cho thấy những đặc điểm ít liên quan đến sự nổi tiếng hay bình dị của người đó. Hầu hết mọi người có một số đặc điểm cảm xúc cơ bản chung: tình yêu và sự thông cảm, khả năng trí tuệ—khả năng học hỏi, thể hiện bản thân và thực hiện một số công việc có ý nghĩa. Tôi hy vọng, người đọc sẽ thấy thú vị khi theo dõi những năng lực bẩm sinh của con người biểu hiện ở nhiều người khác nhau trong các bức hình, và có lẽ tự nhận ra chính bản thân mình ở mức độ nào đó.

Finally, the reader may wish to know something of my background, which makes it possible for me to perceive the aura or (as I like to call it) the emotional field of a person.

Cuối cùng, người đọc có thể muốn biết một vài điều về cá nhân tôi, điều gì khiến tôi có năng lực thấy được hào quang (như tôi vẫn gọi) hay là trường tình cảm của mỗi người.

Personal History

Lịch sử cá nhân

I was born into a Dutch family living on a large plantation in Java, where my father was the manager of a sugar factory. Both my mother and my grandmother had psychic abilities, but in no way could these be called inherited. If genetic factors are involved, they probably relate to an innate sensitivity, and to the ability to respond intuitively to unforeseen situations and events. At birth I was completely enveloped in a caul (the foetal membrane), which is supposed to signify second sight, and I am told that I broke this with my fist, and so liberated myself.

Tôi sinh ra trong một gia đình Hà Lan sống trong một đồn điền lớn ở đảo Java, nơi cha tôi là giám đốc của một nhà máy đường. Cả mẹ và bà tôi đều có khả năng tâm linh, nhưng không ai có thể gọi đây là năng lực di truyền được. Nếu có liên quan đến các yếu tố di truyền, chúng có thể liên quan đến sự nhạy cảm bẩm sinh và khả năng phản ứng trực quan với các tình huống và sự kiện không lường trước được. Khi sinh ra, tôi vẫn được bao bọc trong một cái màng (màng bào thai), nó được coi là nhãn quang thứ hai, và tôi được kể lại rằng chính tôi đã phá vỡ bức màn bằng nắm tay mình, và tự giải phóng bản thân.

My mother was a strong believer in meditation, and always set aside a room which was never used for any other purpose. She started me in the practice when I was about five years of age. At first she suggested very simple themes to me, but later she asked me to meditate upon abstract questions, and she and my father would expect me to give them an account of the ideas which had come to me as a result.

Mẹ tôi là người tin tưởng sâu sắc vào thiền, và luôn dành một căn phòng cho việc tham thiền không bao giờ sử dụng cho bất cứ mục đích nào khác. Bà bắt đầu dạy tôi tập thiền khi tôi mới được khoảng năm tuổi. Lúc đầu, bà đưa ra những chủ đề rất đơn giản cho tôi, nhưng sau đó bà đặt ra cho tôi nhiều vấn đề trừu tượng hơn để suy ngẫm. Cha mẹ tôi luôn trông chờ tôi có những giải thích cho các ý tưởng đến với tôi trong quá trình tham thiền.

As for my clairvoyance, I suppose I began to become aware of it and to develop it when I was around six or seven years of age. At about that time, C. W. Leadbeater (who was a famous clairvoyant and theosophical writer) came to visit us, and he was very much interested in me and what I saw. Later on, when I was about twelve years old, we went to live in Australia and I was in contact with him daily for a number of years. I cannot say that he ever trained me in the use of my clairvoyance, but he did put specific tasks to me — some of which were very difficult for a shy young girl — and through trying to accomplish these tasks I learned to have more confidence in myself.

Về khả năng thông nhãn của tôi, tôi cho rằng tôi bắt đầu nhận thức được năng lực này và phát triển nó khi tôi được khoảng sáu hoặc bảy tuổi. Vào khoảng thời gian đó, ông C. W. Leadbeater (một người có năng lực thông nhãn nổi tiếng và là một người viết rất nhiều tác phẩm Thông Thiên Học) đến thăm chúng tôi, và ông rất quan tâm đến tôi và những gì tôi thấy. Sau đó, khi tôi khoảng mười hai tuổi, chúng tôi đã đến sống ở Úc và từ đó tôi đã liên hệ với ông hàng ngày trong nhiều năm. Tôi không thể nói rằng ông đã từng huấn luyện tôi trong việc sử dụng năng lực thông nhãn của mình, nhưng ông đã đặt ra các nhiệm vụ cụ thể cho tôi—trong đó có một số rất khó cho một cô gái trẻ nhút nhát—và thông qua việc nỗ lực hoàn thành những nhiệm vụ này tôi đã dần có được sự tự tin về bản thân.

But perhaps the early training which has been most useful to me came from my father's insistence that I think for myself and learn to uphold my ideas in spite of opposition. My father loved argument, and he made me defend the positions I took, so that I learned I could not take anything for granted.

Nhưng có lẽ việc đào tạo ban đầu hữu ích nhất cho tôi là từ tính cương định của cha tôi, qua đó tôi áp dụng cho chính mình và học cách duy trì ý tưởng của mình bất chấp sự phản đối. Cha tôi yêu thích lập luận, và ông đã tập cho tôi bảo vệ quan điểm của mình, vì vậy mà tôi đã học được rằng tôi không thể tự nhiên mà có được điều gì.

Thus at an early age I was taught not to expect that people would necessarily agree with me. This has stood me in good stead in my work with the medical profession, for if I happen to be associated with doctors who are skeptical

Vì vậy, ngay từ khi còn rất trẻ tôi đã được dạy không nên mong đợi rằng mọi người sẽ nhất thiết đồng ý với mình. Điều này đã giúp tôi luôn vững vàng trong công việc của mình với các chuyên gia y tế, vì nếu tôi làm việc với các

about my clairvoyance, this attitude does not seem unreasonable to me and never interferes with my willingness to collaborate with them. In other words, I am not bothered by the fact that people may think clairvoyance is nonsense, for I believe that every person has the right to accept the claims of others only if they make sense to him or her.

bác sĩ hoài nghi về khả năng thông nhãn của tôi, thái độ này đối với tôi không có gì là khó hiểu và không bao giờ ngăn trở tôi sẵn lòng hợp tác với họ. Nói cách khác, tôi không lấy làm phiền bởi thực tế là nhiều người có thể nghĩ rằng thông nhãn là một điều vô lý, vì tôi tin rằng mọi người đều có quyền chỉ chấp nhận những lý lẽ của người khác khi điều đó có ý nghĩa với mình.

I offer the following descriptions and discussions of the emotional field from this point of view. To me, emotional patterns result from many factors and different life experiences, some good, some painful, some negative, some constructive. If we are not aware of these patterns they can inhibit us in many ways and even lead to the beginnings of the disease process. However, emotions are not only volatile but also charged with energy, and therefore they can and do change.

Tôi đưa ra những mô tả và thảo luận sau đây về trường cảm dục từ quan điểm này. Đối với tôi, các hình thái cảm xúc là kết quả của nhiều yếu tố và kinh nghiệm cuộc sống khác nhau, một số tốt đẹp, một số đau đớn, một số tiêu cực, một số có tính xây dựng. Nếu chúng ta không nhận thức được những hình thái này, chúng có thể gây ức chế cho chúng ta theo nhiều cách và thậm chí dẫn đến việc gây ra bệnh tật. Tuy nhiên, cảm xúc không chỉ dễ biến động mà còn mang đầy năng lượng, và do đó chúng có thể và thực sự hay thay đổi.

What is more, the direction which that change takes is subject to our own intention, once that becomes clear to us.

Hơn nữa, chiều hướng thay đổi phụ thuộc vào ý định của chúng ta, một khi điều đó trở nên rõ ràng đối với chúng ta.

My hope in writing this book is that it may help readers see their own emotional patterns more clearly, and thus understand the possibilities for change and growth that lie within all of us.

Tôi hy vọng cuốn sách này có thể giúp người đọc thấy rõ hơn hình thái cảm xúc của mình, và do đó hiểu được những khả năng biến đổi và tăng trưởng luôn tiềm ẩn trong mỗi người.

I.
The Structure and Dynamics of the Human Energy Fields

Cấu trúc và Động lực của các Trường Năng Lượng của Con người

2.
Dimensions of Consciousness—Các Chiều kích của Tâm thức

The life of even the most ordinary person, which may seem very uneventful, is actually full of experiences on many levels. While we are focused on the daily business of living, we are at the same time involved in a whole complex of interactions between physical processes, feelings and thoughts. Though we may not pay much attention to these interactions, they constantly influence our behavior, as well as our sense of well-being.

Cuộc sống của một người bình thường, dường như không có nhiều điều diễn ra, thực ra tràn ngập những trải nghiệm ở nhiều cấp độ. Trong khi chúng ta đang tập trung vào công việc hàng ngày của cuộc sống, chúng ta đồng thời tham gia vào một tổng thể phức tạp của các mối tương tác giữa các tiến trình vật lý, cảm xúc và tư duy. Mặc dù chúng ta có thể không quan tâm nhiều đến những tương tác này, nhưng chúng vẫn ảnh hưởng đến hành vi của chúng ta cũng như cảm giác hạnh phúc hài lòng của mỗi người.

What I try to do in this book is share with you something of my perception and appreciation of the hidden dimensions of consciousness within us, and in so doing, make you more aware of these aspects of your own life, and of your ability to effect conscious changes in yourself.

Điều tôi cố gắng truyền tải thông qua cuốn sách này là chia sẻ với độc giả một số nhận thức và đánh giá của tôi về các quy mô tiềm ẩn của tâm thức bên trong chúng ta và thông qua đó giúp các bạn nhận thức rõ hơn về những khía cạnh này trong cuộc sống của mình và khả năng tác động của bản thân tới việc thay đổi tâm thức trong chính mình.

My focus is principally upon our feelings, for the aura — the luminous cloud of color surrounding each of us — is the personal emotional field. But our feelings are part of the larger whole we call a human being, and therefore they are inseparable from everything else that goes on within us. The interactions between mind, emotions and physical energies are so rapid and so constant that they blur these differentiations, and so we usually only notice them when they break down. Therefore, in order to understand the nature of the emotions and the role they play, we have to see them from the perspective of the whole person — and this includes not only the body, mind and feelings, but also still higher dimensions of consciousness.

Trọng tâm của tôi chủ yếu dựa vào cảm xúc của chúng ta, vì hào quang—đám mây sáng rỡ xung quanh mỗi người—là trường cảm xúc cá nhân. Nhưng cảm xúc của chúng ta là một phần của tổng thể lớn hơn mà chúng ta gọi là con người, và do đó chúng không thể tách rời với mọi thứ đang diễn ra bên trong chúng ta. Sự tương tác giữa năng lượng thể trí, cảm xúc và cơ thể vật lý diễn ra quá nhanh và liên tục đến mức chúng làm mờ đi sự tách biệt này, và do vậy chúng ta thường chỉ chú ý đến chúng khi sự hòa hợp bị phá vỡ. Do đó, để hiểu được bản chất của cảm xúc và vai trò của chúng, chúng ta phải quan sát chúng từ quan điểm của toàn thể con người—và điều này bao gồm không chỉ thể xác, tâm trí và cảm xúc, mà còn cả chiều cao hơn của tâm thức.

Higher Dimensions of Consciousness

Các chiều cao hơn của Tâm thức

Theosophical, Indian and other literature has identified the nature of these higher states, and given them various names. While I always recommend that people study this literature for themselves and make their own judgments, for present purposes I will simply offer my own descriptions and use my own terms, which I hope to make as simple and clear as possible.

Các tài liệu Thông Thiên Học, Ấn Độ và nhiều tài liệu khác đã xác định bản chất của các thể cao hơn, và gọi chúng bằng nhiều tên gọi khác nhau. Trong khi tôi luôn khuyên mọi người tự nghiên cứu các tài liệu này và tự mình đánh giá, nhưng với các mục đích hiện tại tôi sẽ chỉ đơn giản đưa ra các mô tả của riêng mình và sử dụng các thuật ngữ theo cách của tôi với hy vọng sẽ làm cho các vấn đề trở nên đơn giản và rõ ràng nhất có thể.

For many reasons, I prefer to think of the different states of consciousness not as "planes," as they have been called in earlier descriptions, but as dimensions, or fields. Both these words suggest the possibility of movement within an open, dynamic space, and also of an almost infinite expansion into higher reaches of consciousness. Both imply the existence of a greater whole of which the various dimensions or fields are aspects, and within which they constantly interact. In speaking about the human energy fields, I always try to emphasize that everything—

Vì nhiều lý do, tôi thường coi các trạng thái tâm thức khác nhau không phải là "các cõi", như chúng được gọi trong các mô tả trước đây, mà là các chiều, hay các trường. Cả hai thuật ngữ này cho thấy khả năng di chuyển trong một không gian mở, năng động, và cũng khả năng mở rộng gần như vô hạn tới những tầm tâm thức cao hơn. Cả hai đều hàm ý sự tồn tại của một tổng thể lớn hơn mà các chiều hay các trường khác nhau là là những thành phần trong đó, liên tục tương tác lẫn nhau. Khi nói về các trường năng lượng của con người, tôi luôn luôn cố gắng nhấn mạnh rằng tất cả mọi

including ourselves — exists in terms of this greater whole, which is the universe itself. All the dimensions of consciousness are present everywhere, in everything, even if only in a rudimentary state.

thực thể—kể cả bản thân chúng ta—đều tồn tại trong một tổng thể vĩ đại, đó chính là vũ trụ. Các chiều tâm thức đều có mặt ở khắp nơi, trong mọi sự vật, ngay cả khi nó mới chỉ ở dạng thức thô sơ nhất.

Consciousness

Tâm Thức

Consciousness takes many forms, and its ranges extend far beyond what we ordinarily think of as the conscious mind. The various states go all the way from primitive body awareness at one extreme to the highest reaches of spiritual insight at the other. Thus they form a hierarchical system, in that the energies associated with the various states of consciousness become increasingly refined as they move into the higher dimensions. But this does not mean that any one of these states is negligible, or less important than the rest. If we try to see all of the dimensions in terms of the whole of which they are a part, we see that each one has a unique part to play within the total spectrum of consciousness.

Tâm thức có nhiều hình thái, và các phạm vi của nó vượt xa những gì mà chúng ta thường nghĩ tới như là cái trí hữu thức. Các trạng thái tâm thức có thể từ mức độ nhận thức cơ thể sơ khai lên tới cấp độ hiểu biết tâm linh cao nhất. Do đó, chúng tạo thành một hệ thống có thứ bậc, trong đó năng lượng liên quan đến các trạng thái tâm thức ngày càng trở nên tinh tế hơn khi chúng ở các tầm mức cao hơn. Nhưng điều này không có nghĩa là một trạng thái tâm thức cụ thể không mang nhiều ý nghĩa, hoặc ít quan trọng hơn phần còn lại. Nếu chúng ta cố gắng nhìn nhận tất cả các chiều theo một tổng thể mà chúng là một phần, chúng ta sẽ thấy rằng mỗi điểm đóng một vai trò nhất định trong tổng hòa tâm thức.

Lama Govinda has explained this very well: “The consciousness of a higher dimension consists in the coordinated and simultaneous perception of several systems of relationship or directions of movement in a wider, more comprehensive unity, without destroying the individual characteristics of the integrated lower dimensions. The reality of a lower dimension is therefore not annihilated by a higher one, but only... put into another perspective of values.”[1]

Lạt ma Govinda đã giải thích rất rõ điều này: “Tâm thức của một chiều đo cao hơn bao gồm sự nhận thức đồng thời và được phối hợp của một số hệ thống các mối quan hệ hay các chiều hướng chuyển động trong sự thống nhất rộng lớn hơn, toàn diện hơn mà không phá hủy các đặc tính riêng của các chiều thấp hơn được tích hợp. Do đó, thực tính của chiều đo thấp không bị tiêu diệt bởi một chiều đo cao hơn, mà chỉ mang lại các giá trị ở những khía cạnh khác”

In the same sense, when I speak of “higher dimensions” or “higher levels” I am not trying to make value judgments, but merely describing the “systems of relationship” which Lama mentions above. Indeed, value

Cũng giống như vậy, khi tôi nói đến “chiều đo cao hơn” hoặc “cấp cao hơn” tôi không cố gắng đưa ra các đánh giá về giá trị, mà chỉ mô tả “hệ thống mối quan hệ” mà Lạt ma đã đề cập ở trên. Thật vậy, các đánh giá về mặt giá trị hoàn

[1] Lama Anagarika Covinda, Foundations of Tibetan Mysticism, E.P. Dutton, N.Y. 1960, p.218.

judgments are inappropriate when we are trying to understand the nature of the different dimensions of consciousness. It is more to the point to study their functions and characteristics, and become aware of their special contributions — as well as their limitations — in terms of that far greater reality which is the whole of human nature.

toàn không phù hợp khi chúng ta cố gắng hiểu được bản chất của các chiều khác nhau của tâm thức. Điều quan trọng hơn là cần nghiên cứu thêm về các chức năng và đặc điểm của tâm thức, và nhận thức được những đóng góp đặc biệt—cũng như những hạn chế của chúng—về thực tính vĩ đại hơn, đó là toàn thể bản chất con người.

Looked at in this way, states of consciousness are actual conditions which are *different* from one another but not *separate* — either from each other or from the body itself. The subtle fields co-exist within the same space, and influence each other. Their distinctiveness lies in the fact that each has its own unique type of energy and rate of vibration. This makes it possible for the various fields to exert their special effects and at the same time interpenetrate and interact with the other fields without interference.

Theo cách nhìn nhận này, các trạng thái tâm thức là những điều kiện thực tế *khác nhau* nhưng không *tách biệt* nhau hoặc tách biệt chính thân xác. Các trường vi tế cùng tồn tại trong một không gian, và ảnh hưởng lẫn nhau. Sự khác biệt của chúng nằm ở thực tế là mỗi trạng thái có loại năng lượng và mức độ rung động riêng. Điều này làm cho các trường khác nhau tạo ra các hiệu ứng đặc biệt của chúng, đồng thời thâm nhập và tương tác với các trường khác mà không bị hòa tan.

It is difficult to find an exact analogy to this phenomenon in terms of ordinary experience. Perhaps the whole effect is achieved in somewhat the same way that the unique sound of a musical chord is created by combining different tones, each of which can be distinguished by a trained ear. The experience of listening to music is the best analogy I can think of, because the differences between the subtle fields are essentially *harmonic* in nature. Each dimension of consciousness has its range of frequencies, and plays a particular part in the total orchestration of a human being.

Thật khó để tìm ra một sự tương đồng chính xác với hiện tượng này theo những kinh nghiệm thông thường. Có thể ví toàn bộ hiệu ứng này diễn ra tương tự như cách một âm thanh duy nhất của một hợp âm được tạo ra bằng cách kết hợp các âm khác nhau, mỗi âm chỉ có thể được phân biệt bởi người thẩm âm lão luyện. Kinh nghiệm thẩm âm là sự so sánh gần nhất mà tôi có thể nghĩ ra, bởi vì sự khác biệt giữa các trường vi tế về bản chất là hòa hợp. Mỗi chiều tâm thức có phạm vi tần số riêng, và đóng một vai trò nhất định trong hòa âm tổng thể của một con người.

Radiant Energies

Năng lượng Sáng chói

Not being a scientist, I can only suggest how it may be possible to perceive the subtle fields. We know that sound and light are forms of radiant energy which have different wavelengths, and that many phenomena

Không phải là một nhà khoa học, tôi chỉ có thể gợi ý làm sao để nhận thức được các trường vi tế. Chúng ta biết rằng âm thanh và ánh sáng là những dạng năng lượng bức xạ có bước sóng khác nhau, và nhiều hiện tượng vượt quá khả

beyond our sense perception, such as ultraviolet light, become accessible to us only when we have the instruments to detect them. To me, the higher dimensions are forms of radiant energy related to light. Just as sunlight can be broken up into the spectrum we see as a rainbow, so these higher energies reveal themselves through their characteristic colors. It is these that I perceive. Therefore, clairvoyance may be an instrument which makes some otherwise invisible wavelengths and frequencies come within the range of perception.

năng nhận thức của các giác quan thông thường, chẳng hạn như ánh sáng tia cực tím, chúng ta chỉ có thể nhận ra khi có công cụ để phát hiện ra chúng. Với tôi, các chiều cao hơn là các dạng năng lượng bức xạ liên quan đến ánh sáng. Cũng giống như ánh sáng mặt trời có thể được phân chia thành dải quang phổ mà chúng ta có thể nhìn thấy là cầu vồng, vì vậy những năng lượng cao này tiết lộ qua màu sắc đặc trưng của chúng. Đó là những điều tôi nhận ra. Do đó, thông nhãn có thể là một công cụ giúp quan sát rõ một số bước sóng và tần số không nhìn thấy được bằng mắt thường.

When questions about clairvoyance arise, one of the greatest stumbling blocks for most people lies in the fact that the ability to see subtler dimensions seems to be limited to a few people. While I am unable to account for this, I want to point out that until modern times it was impossible to see viruses, or distinguish ultrasonic waves, or examine genetic material. All these things existed before there were instruments which made it possible to observe them, and it may well be that in the future the mechanism of clairvoyance will be investigated and understood. As of now, I can only say that I achieve my clairvoyance by a shift of visual focus. It is under my control, and I use it only when I choose to do so. I use the word “visual” to describe the process because it is a kind of seeing, but the actual eyes are not involved. It is more a focusing of attention. I use my clairvoyance primarily in my work, and my ordinary vision is just like that of anybody else.

Khi phát sinh các câu hỏi về vấn đề thông nhãn, một trong những trở ngại lớn nhất đối với hầu hết mọi người, đó là khả năng quan sát được các chiều vi tế dường như chỉ giới hạn ở một vài người. Trong khi tôi không thể giải thích được điều này, tôi muốn chỉ ra một thực tế rằng cho đến thời đại hiện nay, chúng ta vẫn không thể nhìn thấy virus, hoặc phân biệt sóng siêu âm, hay xác nhận các yếu tố di truyền. Tất cả những điều này vốn dĩ vẫn tồn tại từ trước khi có những dụng cụ giúp chúng ta có thể quan sát chúng. Tương tự, có thể trong tương lai cơ chế của thông nhãn sẽ được khám phá và hiểu rõ. Đến bây giờ, tôi chỉ có thể nói rằng tôi có khả năng thông nhãn nhờ sự thay đổi tập trung thị giác. Tôi có thể kiểm soát cơ chế này, và tôi chỉ sử dụng nó khi cần. Tôi sử dụng từ “thị giác” để mô tả quá trình này bởi vì nó là một loại nhìn thấy, nhưng mắt vật lý của cơ thể không đóng vai trò gì trong đó. Thay vào đó, cần sự tập trung chú ý. Tôi sử dụng khả năng thông nhãn của mình chủ yếu trong công việc, và nhãn quan thông thường cũng được sử dụng như mọi người bình thường khác.

To me, vitality, feeling and thinking are forms of energy. Although most of us do not think of them in this way, a number of scientists whom I have consulted say it is legitimate to

Đối với tôi, sinh lực, cảm giác và suy nghĩ là những hình thức năng lượng. Mặc dù hầu hết chúng ta không nghĩ đến chúng theo cách này, nhưng một số nhà khoa học mà tôi đã cùng

use the word “energy” in connection with the emotions, since energy means “the capacity of acting or producing an effect. ” We accept physical fields like gravitation as “real,” because although we never see them we experience their effects directly. At the moment, due to our lack of more information, the nature of the subtle fields can only be assumed from the ways in which they affect us. I always try to emphasize that feelings are not just subjective psychological states; they have real physical consequences, and influence our health in many ways. I speak from personal experience, for this is an area in which I have been observing and working all my life.

làm việc cho biết hoàn toàn hợp lý khi sử dụng từ “năng lượng” khi nói tới cảm xúc, vì năng lượng có nghĩa là “năng lực hành động hoặc tạo ra những tác động.” Chúng ta chấp nhận các trường vật lý như lực hấp dẫn là có “thật” bởi vì chúng ta trực tiếp chịu tác động của chúng, cho dù chúng ta không bao giờ nhìn thấy chúng. Hiện tại, do thiếu thông tin đầy đủ, bản chất của các trường vi tế chỉ có thể được giả định theo những cách mà chúng ảnh hưởng đến chúng ta. Tôi luôn luôn cố gắng nhấn mạnh rằng cảm xúc không chỉ là các trạng thái tâm lý chủ quan; chúng có những hệ quả vật chất thực sự và tác động đến sức khoẻ của chúng ta bằng nhiều cách. Tôi nói từ kinh nghiệm cá nhân, vì đây là một lĩnh vực mà tôi đã quan sát và nghiên cứu suốt cuộc đời.

The Spectrum of Consciousness

Phổ Tâm Thức

Regarded as energies, feelings and thoughts are related to one another in a way that is analogous to the relationship between sound and light. At one end of the spectrum of consciousness lies the field most closely related to the physical body. It is known as the etheric, and its characteristic form of energy is what is called prana in Indian thought — that is, life energy or vitality. All living things are nourished and sustained by this energy. In diagnosing illness, the color and radiance of an individual’s pranic flow are important indicators to me of the state of health. The reason why the emotions have such an impact upon our health is because the etheric is very closely linked with the emotional field; there is a constant interplay between the two types of energy.

Được coi là năng lượng, cảm xúc và suy nghĩ có liên quan với nhau tương tự như mối quan hệ giữa âm thanh và ánh sáng. Ở một đầu của dải phổ tâm thức là trường liên quan mật thiết với cơ thể vật lý. Nó được gọi là dĩ thái, và dạng năng lượng đặc trưng của nó là cái được gọi là prana trong giáo lý Ấn Độ—đó là năng lượng sự sống hay sinh lực. Mọi sinh vật được nuôi dưỡng và duy trì bởi năng lượng này. Trong chẩn đoán bệnh tật, màu sắc và độ sáng rỡ của dòng chảy prana của mỗi người là các chỉ số quan trọng cho tôi biết tình trạng sức khoẻ. Lý do tại sao những cảm xúc có ảnh hưởng như vậy đến sức khoẻ của chúng ta là vì thể dĩ thái có mối liên hệ mật thiết với trường tình cảm; có một sự tương tác liên tục giữa hai loại năng lượng này.

Incidentally, this is the most difficult field to study clairvoyantly, because it is the most complex. The etheric is really the prototype of the physical body, and it replicates the

Một cách tình cờ, đây là lĩnh vực khó nhất để nghiên cứu bằng thông nhãn, bởi vì nó phức tạp nhất. Thể dĩ thái thực sự là một bản sao của cơ thể vật lý, và nó lặp lại sự phức tạp của các

complexities of our bodily processes. In looking for traces of disease, therefore, one must take note of variations in color, texture, degree and type of motion, and many other factors within the etheric. In the practice of healing techniques such as Therapeutic Touch, we work primarily to discover and remove impediments in the flow of etheric energy, while always thinking of the person as a whole. A discussion of the etheric and its functions is not appropriate here, but those readers who would like a fuller description might be interested in a book which I wrote with Dr. Shafica Karagulla, called *The Chakras and the Human Energy Fields*. [2]

quá trình trong cơ thể của chúng ta. Khi tìm kiếm dấu vết bệnh tật, người ta phải lưu ý đến sự khác biệt về màu sắc, kết cấu, mức độ và hình thức chuyển động, và nhiều yếu tố khác trong thể dĩ thái. Trong thực tiễn của các kỹ thuật chữa bệnh như Đặt tay chữa bệnh (Therapeutic Touch), chúng tôi nghiên cứu chủ yếu để khám phá và loại bỏ những tắc nghẽn trong dòng năng lượng dĩ thái, trong khi luôn luôn tâm niệm con người là một tổng thể. Việc bàn luận về thể dĩ thái và các chức năng của nó là không thích hợp ở đây, nhưng những độc giả muốn có được mô tả đầy đủ hơn có thể quan tâm đến một cuốn sách mà tôi đã viết với Bác sĩ Shafica Karagulla, cuốn sách có nhan đề *Luân xa và các Trường Năng lượng của Con người*.

Next in order of subtlety of material and speed of motion comes the astral or emotional field, whose characteristic form of energy is feeling, followed by the mental, whose energy is thought or thinking. Beyond lie the intuitional field and still subtler levels. These dimensions are increasingly finer in texture, lighter, faster moving, and have higher rates of vibration. They are more powerful, because they are able to transform coarser energies into finer. They are more open to spiritual influences, and they are also more enduring, since they are less affected by the storms and stresses of physical life.

Tiếp đến, theo mức độ tinh tế của vật chất và tốc độ chuyển động, là trường astral hay cảm dục, năng lượng đặc trưng của nó là những xúc cảm, theo sau là trường trí tuệ, đó là năng lượng của ý nghĩ hay tư duy. Ngoài trường trí tuệ là trường trực quan và có mức độ vi tế cao hơn. Những chiều đo này có kết cấu mịn hơn, nhẹ hơn, chuyển động nhanh hơn và có mức độ rung động cao hơn. Chúng mạnh mẽ hơn, bởi vì chúng có thể biến đổi năng lượng thô thành mịn hơn. Chúng nhạy bén hơn đối với những tác động tinh thần, và chúng cũng bền vững hơn, vì ít bị ảnh hưởng bởi những căng thẳng và bão tố trong đời sống vật lý.

As I mentioned, our tendency is to think of things that are "higher" as being "better," but this is not necessarily the case with the relationship between mind and feeling. On the level of daily activity, these two faculties ordinarily work closely together. As soon as we feel something we rationalize that feeling, and place it in the context of our experience,

Như tôi đã đề cập, chúng ta thường có khuynh hướng nghĩ rằng "cao hơn" là "tốt hơn", nhưng điều này không hẳn là đúng đối với mối quan hệ giữa thể trí và cảm xúc. Trong các hoạt động hàng ngày, hai thể này thường gắn kết chặt chẽ với nhau. Ngay khi chúng ta cảm nhận một điều gì đó chúng ta đánh giá cảm nhận đó, và đặt nó trong bối cảnh kinh nghiệm

[2] Shafica Karagulla and Dora Kunz, Theosophical Publishing House, The Chakras and the Human Energy Fields, Wheaton, 111. 1989.

so that our emotions and thoughts are constantly interacting.

The Mind

The mind can influence the emotions very powerfully, because it is that part of us which can distance itself from our feelings and observe their effects: "I feel happy; I feel angry." Thus the mind can give more objectivity to our emotions by pointing out the direction in which they are leading us, and by so doing, produce order and coherence in our lives. But the mind can also become warped and exert an egotistic, negative and harmful effect upon the emotional life. It can justify our prejudices and pervert the truth, thus becoming, as H. P. Blavatsky put it, "the slayer of the real."

Yet the mind's influence is essential for personal integration and balance, as well as for guidance. It is the mind that sets goals, plans strategies, formulates problems and works them out step by step. Reason offers guidance, gives shape and coherence to our wandering thoughts, permits self-criticism. All these are the positive uses of the mind in daily life.

There is also a level of the mind which is engaged with abstract thinking, such as mathematics, philosophy or science, and this does not affect the emotions directly to the same extent. However, mathematicians and scientists would not pursue their profession unless it aroused their interest, which is needed to engage emotional drive, focus attention and kindle enthusiasm for an abstract enterprise. Some people have a real passion for ideas and can become totally absorbed in them; such interest is far from

của mình, để cảm xúc và suy nghĩ của chúng ta tương tác không ngừng nghỉ.

Thể trí

Thể trí có ảnh hưởng tới cảm xúc rất mạnh mẽ, bởi vì đó là một phần có thể tự tách ra khỏi cảm xúc của con người và quan sát các tác động của chúng: "Tôi cảm thấy hạnh phúc; Tôi cảm thấy tức giận." Như vậy thể trí có thể mang lại tính khách quan cao hơn cho cảm xúc của con người bằng cách chỉ ra phương hướng dẫn dắt chúng ta, và thông qua đó, tạo ra trật tự và sự gắn kết trong cuộc sống của chúng ta. Nhưng thể trí cũng có thể trở nên méo mó và tạo ra những tác động tiêu cực, ích kỷ và có hại đối với cuộc sống tình cảm. Nó có thể biện minh cho những định kiến của con người và xuyên tạc sự thật, và khi đó, như bà H. P. Blavatsky đã nói, nó là "kẻ giết chết sự thật."

Tuy nhiên, ảnh hưởng của thể trí là điều vô cùng cần thiết cho sự hợp nhất và cân bằng phàm ngã, cũng như có tác dụng hướng dẫn. Thể trí đặt ra các mục tiêu, lập kế hoạch chiến lược, tạo dựng các vấn đề và thực hiện từng bước. Lý trí đưa ra hướng dẫn, định hình và gắn kết với những suy nghĩ lan man của chúng ta, cho phép tự phản biện. Tất cả đều là những hoạt động tích cực của thể trí trong cuộc sống hàng ngày.

Còn có một mức độ thể trí gắn liền với tư duy trừu tượng, như toán học, triết học hay khoa học, và điều này không ảnh hưởng trực tiếp đến cảm xúc. Tuy nhiên, các nhà toán học và các nhà khoa học sẽ không theo đuổi nghề nghiệp của mình trừ khi họ có mối quan tâm tới các lĩnh vực này, nhờ đó cảm xúc được thúc đẩy, sự chú tâm và nhiệt tình sẽ được dành cho các vấn đề trừu tượng. Một số người có một niềm đam mê sâu sắc với các ý tưởng và có thể hoàn toàn đắm chìm vào chúng; sự quan tâm đó không chỉ đơn thuần mang tính học thuật.

being merely academic. In this case, emotional and mental energies are working fully together, which is one of the signs of personal integration.

Trong trường hợp này, năng lượng tinh thần và cảm xúc kết hợp với nhau, đó là một trong những dấu hiệu của sự hợp nhất phàm ngã.

But there is all too often a gap, a lack of synchronism, between the reason which tries to understand a situation and the feelings which make us act. Often people do not heed the information so offered, but directly act out what their feelings dictate at the moment. Then our emotional drives can lead us into behavior which does not accord with our intention, or even with our experience. In such a case we say that a person is impulsive —even, perhaps, to the extent of being out of control. Such splits in the psyche show up visibly in the personal aura of an individual. The mental field can be open to the intuition as well as being clear and well focused, but the individual may not be well-balanced at the emotional level. When this happens, there may be a fertility of ideas without the ability to follow through and put them into practice.

Nhưng giữa lý trí cố để hiểu được một tình huống và cảm xúc thúc đẩy hành động thường có một khoảng cách và thiếu tính đồng bộ. Thường thì mọi người không lưu ý đến thông tin được cung cấp, mà phản ứng trước một tình huống theo cảm xúc tức thời. Khi đó, các cung bậc cảm xúc có thể dẫn chúng ta tới những hành động không phù hợp với ý định của mình, hay theo kinh nghiệm của bản thân. Trong trường hợp như vậy, chúng ta nói rằng người đó là bốc đồng—thậm chí có thể tới mức vượt ngoài tầm kiểm soát. Sự chia tách như vậy trong tinh thần hiển thị rõ ràng trong hào quang của một cá nhân. Trường thể trí có thể đón nhận trực giác cũng như có độ tập trung rõ nét, trong khi trường cảm xúc của người đó bị mất cân bằng. Khi điều này xảy ra, có thể có rất nhiều ý tưởng nảy sinh mà cá nhân đó không có khả năng làm theo và đưa chúng vào thực tế.

There are many such kinds of dysfunction between the fields. However, except in the very ill or disabled, the emotional and mental fields always work together quite closely, for thinking is as a matter of course accompanied by some degree of feeling. It may be interest or boredom, like, dislike or indifference, but even when repressed, there is always an emotional component in our thought.

Có rất nhiều loại rối loạn chức năng như vậy giữa các trường. Tuy nhiên, ngoại trừ những người ốm yếu hoặc tàn tật, trường cảm xúc và thể trí luôn phối hợp với nhau khá chặt chẽ, bởi vì tư duy luôn đi cùng một mức độ cảm xúc nào đó. Nó có thể là sự quan tâm hay chán nản, thích hay không thích hoặc thờ ơ, và ngay cả khi bị kiềm chế, luôn có một phần cảm xúc trong suy nghĩ của chúng ta.

The Intuition

Trực giác

Our feelings for nature or for beauty or for world peace are also emotions, but of a different kind. They go beyond the purely personal, and are linked with that aspect of ourselves which we call the intuition. This is a level of consciousness which is beyond the

Tình cảm của chúng ta dành cho thiên nhiên hay cái đẹp, hoặc cho hòa bình trên thế giới cũng là cảm xúc, nhưng là một dạng thức khác. Chúng vượt ra khỏi mức độ phàm ngã đơn thuần, và liên quan đến một khía cạnh của con người mà chúng ta gọi là trực giác. Đây là

mind, or lies deeper within us, and it gives us insights which reach beyond our knowledge. Many people have had a sudden experience of unity with nature — or with the spiritual component of the world — so strongly that for the moment it dissolved all the barriers that separate us from one another. Such a unitive experience transcends both mind and emotion, suffusing them with higher-level energies so powerful that the result can be an entirely new perspective on life.

mức độ tâm thức vượt trên thể trí, hoặc ẩn sâu bên trong mỗi người, và nó mang lại cho chúng ta những hiểu biết sâu xa hơn kiến thức của mình. Nhiều người trải qua những thời khắc bỗng chốc thấy mình hòa nhập với thiên nhiên—hoặc với tinh thần của thế giới—mạnh đến nỗi vào thời điểm đó nó giải phóng tất cả những rào cản vốn vẫn phân cách chúng ta với nhau. Trải nghiệm hợp nhất đó vượt qua cả tâm trí và cảm xúc, làm cho họ thấm đẫm năng lượng cấp cao mạnh mẽ tới mức có thể mang lại một quan điểm hoàn toàn mới về cuộc sống.

In a different case, insight — seeing the whole of a relationship or the truth of an idea — is also an aspect of the intuitive field, for it is both more sudden and more direct than our usual cause-and-effect thinking. It is this that makes it possible for us to see new truths in old situations, to find creative solutions to intractable problems and to make sudden, quantum jumps in understanding.

Trong một trường hợp khác, tri kiến tinh thần —nhìn thấy toàn bộ mối quan hệ hoặc chân lý của một ý tưởng—cũng là một khía cạnh của trường trực quan, bởi vì nó ào tới trực diện và tức thì, khác hơn lối suy nghĩ nguyên nhân và kết quả thông thường của chúng ta. Chính điều này giúp chúng ta có thể nhìn thấy những thực tính mới cho những tình huống cũ, tìm ra các giải pháp sáng tạo cho các vấn đề khó giải quyết và thực hiện các bước nhảy vọt đột phá đầy hiểu biết.

The Experience of Time

Trải nghiệm về Thời gian

There is another point to note about the subtle fields that seems to indicate that they really are dimensions of space. The experience of time is different in these higher dimensions. I do not understand how or why this should be so, except that we all know that time is relative to motion. Since the dynamics of the subtler fields are different from those of the physical world, time values on these levels are much more flexible. Past and present, as we know them, lose much of their distinctiveness and become part of one time continuum. Both are represented to some extent in the here and now of the emotional and mental fields. This is why it is possible to discover traces of the distant past in a person's aura, and to forecast

Có một điểm cần lưu ý nữa về các trường vi tế là có những dấu hiệu chỉ ra rằng chúng thực sự là các chiều của không gian. Trải nghiệm về thời gian là khác nhau ở những chiều cao hơn. Tôi không hiểu nguyên nhân và cách thức diễn ra điều đó, ngoại trừ một điều chúng ta đều biết rằng thời gian liên quan đến chuyển động. Vì sự biến động của các trường vi tế khác với các trường của thế giới vật lý, các giá trị thời gian ở các cõi cao linh hoạt hơn nhiều. Như chúng ta biết, quá khứ và hiện tại không còn phân biệt và trở thành một phần của sự liên tục của thời gian. Cả quá khứ và hiện tại đều mang ý nghĩa biểu đạt cho "ở đây" và "bây giờ" của trường thể trí và cảm dục. Đó là lý do tại sao bạn có thể khám phá ra những dấu vết

tendencies which may develop in the future. The way this time factor becomes part of the individual human psyche will be touched upon in describing the auras of babies and children.

của quá khứ xa xôi trong hào quang của một người, và dự đoán được các khuynh hướng có thể phát triển trong tương lai. Cách mà yếu tố thời gian này trở thành một phần của tâm lý con người sẽ được nhắc tới trong việc miêu tả hào quang của trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ.

Although we may be unaware of the different states of consciousness and energy within us, we make use of them as easily as the air we breathe, for they are part of the natural world. But what makes it possible for us to draw upon all these energies without being conscious of them? What is the principle of integration which coordinates and unifies all the physical, vital, emotional and mental dimensions within us?

Mặc dù chúng ta không biết được các trạng thái tâm thức và năng lượng khác nhau trong mình, chúng ta sử dụng chúng dễ dàng như không khí chúng ta hít thở, vì chúng là một phần của thế giới tự nhiên. Nhưng điều gì giúp chúng ta có thể sử dụng những năng lượng này mà không cần ý thức về chúng? Đâu là nguyên tắc của sự tích hợp tạo ra thống nhất và điều hòa tất cả các chiều vật lý, sinh lực, cảm xúc và thể trí trong chúng ta?

The Timeless Self

Bản Thể phi thời gian

I believe that this integrating factor is what I like to call the "timeless self" — a principle of being which provides continuity during life, and persists after death. This is a concept which occurs mainly in Hinduism (where it is linked to reincarnation), although it is kin to the soul as described in Christianity. However it be defined, from my point of view that self is a reflection of the ultimate aspect of being. It is rooted in a timeless spiritual reality which transcends and embraces all the dimensions of consciousness.

Tôi tin rằng yếu tố hợp nhất này là cái mà tôi muốn gọi là "bản thể phi thời gian"—một nguyên tắc của sự hiện hữu tạo nên sự liên tục trong suốt cuộc đời, và tồn tại sau khi chết. Đây là một khái niệm phổ biến trong Ấn Độ giáo (nơi nó được gắn liền với thuyết luân hồi), mặc dù nó gần với khái niệm linh hồn như được mô tả trong Kitô giáo. Tuy nhiên theo quan điểm của tôi, nên định nghĩa, rằng bản thể là một sự phản ánh khía cạnh tận cùng của hiện hữu. Nó bắt nguồn từ một thực tính tâm linh phi thời gian, vượt qua và bao trùm tất cả các chiều của tâm thức.

As will be shown in the aura pictures, especially those of children, everyone is born with a link to this spiritual reality, whether or not this link is ever consciously realized during life. The self (which should not be confused with the ego or egotism) is the thread which not only connects us to reality, but also gives ultimate shape, meaning and value to our experience. It is the power of the timeless self within us that makes it possible

Như được thể hiện trong các bức hình hào quang, đặc biệt là của trẻ em, mọi người đều được sinh ra với một liên kết với thực tính tinh thần, dù liên kết này có được nhận thức một cách có ý thức trong cuộc sống hay không. Bản thể (không nên nhầm lẫn với cái tôi hoặc tự ngã) là một dòng mạch không chỉ kết nối chúng ta với thực tính, mà còn mang lại hình dạng, ý nghĩa và giá trị cuối cùng cho kinh nghiệm của chúng ta. Nhờ có sức mạnh của

for human beings to overcome the greatest obstacles. Even severely handicapped people can draw upon this inner strength. By so doing, they can develop their own creativity and find it possible to make a contribution — not physically, perhaps, but on the level of human relations.

bản thể phi thời gian trong mỗi người, chúng ta có thể vượt qua những trở ngại lớn nhất. Ngay cả những người tàn tật nặng nề cũng có thể có được sức mạnh nội tại này. Bằng cách đó, họ có thể phát triển khả năng sáng tạo của riêng mình và giúp đóng góp—có thể không phải về thể chất, mà ở các tầm mức quan hệ của con người.

I have a dear friend who illustrates this point in a remarkable way. As an infant she contracted polio, which left her extremely disabled. She is confined to a wheelchair, has lost the use of her left arm, and is neurologically impaired in a variety of ways. In spite of all this, she has never been without the confidence that she would be able to function in the world.

Tôi có một người bạn thân, một trường hợp có thể lấy làm dẫn chứng sinh động cho điểm này. Khi còn nhỏ, cô bị bệnh bại liệt, khiến cô trở thành người tàn tật hoàn toàn. Cô phải ngồi xe lăn, không thể sử dụng cánh tay trái, và bị tổn thương thần kinh nghiêm trọng. Mặc dù vậy, cô chưa bao giờ mất lòng tin rằng mình sẽ có khả năng hoạt động trên thế giới.

Although her health is always precarious, her courage and her creative potential have made it possible for her to overcome many of the obstacles to a full life. She was able to study painting and develop her artistic gifts to the extent that she has been capable of earning her own living, at least partially. Although she is in constant pain, she never complains and is always interested in the lives of other people. As a consequence, she has dozens of friends. The realization that she is able to make a contribution to others in spite of all her difficulties has sustained her spirit throughout her life.

Mặc dù sức khoẻ của cô luôn luôn bấp bênh, lòng dũng cảm và khả năng sáng tạo của cô đã giúp cô vượt qua vô vàn trở ngại để sống một cuộc đời bình thường. Cô đã học vẽ và tạo ra những món quà nghệ thuật tuyệt vời đến mức cô có khả năng tự mình kiếm sống, ít nhất là để trang trải một phần. Mặc dù thường xuyên sống trong đau đớn, cô không bao giờ phàn nàn và luôn quan tâm đến cuộc sống của người khác. Kết quả là, cô có vô số bạn bè. Việc nhận ra rằng mình có thể đóng góp cho người khác cho dù phải đối mặt với tất cả những khó khăn đã duy trì được tinh thần của cô trong suốt cuộc đời.

This story illustrates a point I shall be emphasizing in different ways throughout this book. With determination, and the self-confidence it inspires, we can draw upon an almost limitless potential of higher energies within us, giving us the ability to achieve goals which might seem far beyond our capacities.

Câu chuyện này minh hoạ một điểm tôi sẽ nhấn mạnh theo nhiều cách khác nhau trong suốt cuốn sách này. Với quyết tâm và sự tự tin giúp tạo ra cảm hứng, chúng ta có thể thu hút được một tiềm năng gần như vô hạn về nguồn năng lượng cao trong nội tại, cho chúng ta khả năng đạt được các mục tiêu dường như vượt quá khả năng của mỗi người.

The Effects of Karma

Tác động của Nghiệp quả

Lastly, there is the question of personal idiosyncrasy. We are all born with a basic emotional pattern, or with the possibility of developing certain emotional qualities, as I shall try to show in discussing the auras of children. In this connection, it is impossible to ignore the question of karma (the effects of past action), which sets the boundary conditions of human life. These conditions are not cast in concrete, because karma can work itself out in many ways and on many different levels. Nevertheless, it establishes certain predispositions which a person will have to cope with during life, and these are clearly represented at the level of the emotions.

Cuối cùng, có một câu hỏi về đặc tính cá nhân. Tất cả chúng ta đều sinh ra với một hình thái cảm xúc cơ bản, hoặc với khả năng phát triển những phẩm chất cảm xúc nhất định, như tôi sẽ cố gắng thể hiện trong việc thảo luận về hào quang của trẻ em. Theo quan điểm này, không thể bỏ qua vấn đề nghiệp quả (ảnh hưởng của hành động trong quá khứ), một yếu tố tạo ra các điều kiện giới hạn của cuộc sống con người. Những điều kiện này không được sắp đặt một cách cố định, bởi vì nghiệp có thể hoạt động theo nhiều cách và ở nhiều mức độ khác nhau. Tuy nhiên, nó thiết lập một số khuynh hướng nhất định mà một người sẽ phải đối diện trong suốt cuộc đời, và chúng được biểu lộ rõ ràng ở trường cảm xúc.

Today we have become used to the idea that we are born with certain genetic patterns that determine our physical make-up and also govern our mental processes and emotional responses. This is true to a certain extent, but our knowledge of the genes does not yet encompass the ways in which mental and emotional characteristics are formed, or how they will develop. Medicine is finding ways to change genetic patterns and perhaps eliminate hereditary defects, but will such changes make people more humane, kinder, more compassionate? Most of us accept the fact that illness affects our mental and emotional states, but not that the reverse is also true.

Ngày nay, chúng ta đã quen với quan điểm rằng chúng ta được sinh ra với những mô thức di truyền nhất định quyết định thể vật lý của mình, đồng thời điều khiển trí tuệ và các phản ứng cảm xúc của chúng ta. Điều này đúng ở một mức độ nào đó, nhưng sự hiểu biết của chúng ta về gen di truyền vẫn chưa bao gồm những cách thức mà các đặc điểm trí tuệ và cảm xúc được hình thành, hay cách thức phát triển của chúng. Y học đang tìm cách thay đổi mô hình di truyền và có thể loại bỏ các khuyết tật di truyền, nhưng liệu những thay đổi như vậy có làm cho con người nhân văn hơn, tử tế hơn và từ bi hơn? Hầu hết chúng ta chấp nhận thực tế là bệnh tật ảnh hưởng đến trạng thái tinh thần và tình cảm của chúng ta, nhưng chưa chấp nhận một thực tế ngược lại.

Human beings have far greater depths within them than one might suppose. As I remarked at the beginning of this chapter, the subtle dimensions of consciousness are in many ways more powerful than our physical attributes.

Con người có những chiều sâu thật lớn hơn là người ta vẫn nghĩ. Như tôi đã nhận xét ở đầu chương này, các chiều vi tế của tâm thức có sức mạnh lớn hơn nhiều các thuộc tính vật lý của chúng ta.

We all have access to these inner resources. They are not reserved for the few, the

Tất cả chúng ta đều có thể tiếp cận với các nguồn lực nội tại này. Chúng không phải chỉ

privileged or the especially gifted, for they are part of our human heritage. Even when they remain an untapped resource, they are there, always available if we have the will and the motivation to use them.

dành cho một số ít những người được đặc ân hay có năng khiếu đặc biệt, vì chúng là một phần của di sản con người của chúng ta. Ngay cả khi vẫn là một nguồn tài nguyên chưa được khai thác, chúng đang ở đó, luôn luôn hiển hiện nếu chúng ta có ý chí và động lực sử dụng chúng.

3.
The Emotional Field—Trường Cảm xúc

No human being is without feelings. From a baby's first cry to a dying person's last look at friends and family, our primary response to the world around us is colored by emotion. Whether that world seems to us friendly or frightening, beautiful or ugly, pleasant or disagreeable affects the way we approach others, and indeed influences everything we do. I do not believe that such feelings arise in us solely due to environmental conditions, or to genetic factors, however impor-tant these both may be. Members of the same family, placed in the same kinds of situations, react in very different ways. Our emotions are a conscious response to our experience, but they are self-generated and reveal something important about our character.

Không có một người nào mà không có cảm xúc. Từ tiếng khóc đầu đời của một đứa trẻ cho đến ánh nhìn lần cuối vào bạn bè và người thân của một người đang từ giã cõi trần, phản ứng đầu tiên của chúng ta với thế giới xung quanh được nhuộm màu cảm xúc. Thế giới đó hiện ra với chúng ta thân thiện hay đáng sợ, đẹp đẽ hay xấu xí, dễ chịu hay khó chịu sẽ ảnh hưởng đến cách chúng ta tiếp cận người khác, và thực sự tác động đến mọi việc chúng ta làm. Tôi không tin những cảm xúc đó nổi lên trong chúng ta chỉ do hoàn cảnh môi trường xung quanh, hay chỉ do yếu tố gen, nhưng có lẽ cả hai đều quan trọng. Thành viên trong cùng một gia đình, ở cùng những hoàn cảnh giống nhau, phản ứng theo các cách khác nhau. Cảm xúc của chúng ta là một đáp ứng có ý thức với kinh nghiệm của chúng ta, nhưng chúng có tính phát sinh tự thân và tiết lộ một số điểm quan trọng trong tính cách của chúng ta.

To me, the emotions are "real" in the sense that I can perceive them objectively as a luminous atmosphere surrounding every living being. Because of its luminosity, this material has traditionally been called "astral" —i.e., "shining" —in theosophical literature.

Với tôi, các xúc cảm là "thật" theo nghĩa tôi có thể nhận biết chúng một cách khách quan như một bầu sáng chói bao quanh mỗi thực thể sống. Do sự phát sáng của nó nên chất liệu của nó thường được gọi là "astral"—nghĩa là "chiếu sáng"—trong văn chương Thông thiên học.

Every time we feel an emotion there is a discharge of energy in the emotional field, whether slight or strong, and this produces a characteristic vibration and a color —the "footprint" of that particular emotion.

Mỗi khi chúng ta cảm nhận được một cảm xúc thì có một phóng thích năng lượng trong trường cảm xúc, có thể là yếu ớt hoặc mạnh mẽ, và hiện tượng này tạo nên một loại rung động và màu sắc riêng biệt—"dấu ấn" của cảm xúc riêng biệt đó.

From experience I have learned to identify the principal shades and tones of color which the emotions produce, although the subtle variations are almost infinite. Since we are

Bằng kinh nghiệm tôi đã học cách nhận biết các sắc thái và tông màu cơ bản mà các cảm xúc tạo ra, tuy những rung động vi tế là gần như không có giới hạn. Vì chúng ta liên tục

continually feeling a succession of different emotions during daily life, these colors are sometimes fleeting, passing like tinted clouds through the aura — our personal field or atmosphere — or suffusing it with a sudden tide of strong color. Other emotions are much more enduring, and these become a more or less permanent feature of the aura.

cảm nhận một chuỗi các cảm xúc khác nhau trong cuộc sống thường nhật, những màu sắc này đôi khi thoáng qua, lướt nhanh như những đám mây điểm màu xuyên qua hào quang—trường hay bầu năng lượng cá nhân—hoặc làm tràn ngập bầu này với một đợt màu sắc mạnh dâng lên bất ngờ. Những loại xúc cảm khác thì tồn tại lâu hơn, và những cảm xúc này ít nhiều trở thành một đặc điểm cố định của hào quang đó.

In the previous chapter, I spoke of the fact that it is often difficult for people to accept feelings as a form of energy which can be observed and even measured. To restate the claim, if emotions do have definite effects in terms of our physical and psychological health, they must possess some kind of force, or energy. And since in our universe energy is always associated with matter, the emotions must be in some sense material or related to material phenomena. Even if the matter of the emotional field is finer and more tenuous than any that has so far been studied by science, this does not mean it is "supernatural" (which is a word I dislike intensely). The emotional field —like the physical world with all its subtleties — is part of the structure of the universe itself, both visible and invisible, and is, I believe, subject to the same natural laws.

Ở chương trước, tôi co nói đến sự thật rằng mọi người thường khó chấp nhận cảm xúc như một hình thức năng lượng mà có thể được quan sát và thậm chí là đo lường. Để nhắc lại quan điểm này, nếu các cảm xúc có ảnh hưởng xác định lên sức khoẻ thể chất và tâm thần của chúng ta, chúng chắc chắn mang trong mình một loại lực hay năng lượng nào đó. Và vì trong vũ trụ của chúng ta, năng lượng luôn liên quan đến vật chất, các cảm xúc về mặt nào đó cũng phải là một loại vật chất hoặc là hiện tượng có liên hệ đến vật chất. Ngay cả khi vật chất của trường cảm xúc có mịn và tinh tế hơn bất cứ loại vật chất nào đã được khoa học nghiên cứu thì điều này không có nghĩa nó có tính "siêu nhiên" (một từ mà tôi thực sự không thích). Trường cảm xúc—giống như thế giới vật lý với tất cả những thể vi tế của nó—là một phần của cấu trúc của chính vũ trụ này, cả hữu hình và vô hình, và tôi tin rằng, đều là đối tượng của cùng các quy luật tự nhiên.

Thus although the emotional field is not yet accessible to physical observation, it is in some sense "material." Lama Govinda spoke about the "individual characteristics" of the lower dimensions of consciousness. It is the special characteristics of the emotional field that I shall be talking about, because in considering the personal aura we must never forget that it is part of the much larger field which is the aura of the Earth itself. We are never separated from this larger whole.

Do vậy, dù trường cảm xúc chưa thể được tiếp cận bằng các quan sát vật lý thì theo một nghĩa nào đó, nó vẫn là một dạng "vật chất". Lama Govinda nói về các "đặc điểm cá nhân" của các chiều đo thấp của tâm thức. Chính tính đặc biệt của trường cảm xúc đó là điều mà tôi sẽ nói sau đây, vì khi xem xét hào quang của một người, chúng ta không bao giờ được phép quên rằng đây là một phần của trường năng lượng lớn hơn, đó chính là hào quang của hành tinh Trái Đất. Chúng ta không bao giờ có thể tách

rời khỏi tổng thể lớn hơn này.

The emotional field appears to consist of a translucent, semitransparent medium. It is unique in that the light which shines through it is broken up into a thousand different hues, but the source of that light does not come from without; it is generated by the medium itself. The emotional field is self-luminous.

Trường cảm xúc dường như bao gồm một trường trung gian mờ, nửa trong suốt. Điều đặc biệt là ánh sáng khi chiếu qua trường này sẽ bị phân chia thành hàng nghìn sắc thái màu sắc khác nhau, nhưng nguồn gốc của ánh sáng đó không đến từ bên ngoài; nó phát sinh từ chính môi trường trung gian này. Trường cảm xúc có khả năng tự phát sáng.

The fabric of the emotional field is also permeable, in that it is interpenetrated by physical as well as subtler fields. However, as I have said, because of their different rates of vibration the fields do not blend or merge, but maintain their own integrity. Surrounding every person there is an etheric "body "which interpenetrates the physical body and extends outwards some three to five inches. The aura, or emotional field, interpenetrates the etheric, but extends much farther into space. The mental and intuitional fields similarly interpenetrate and extend beyond the emotional. Thus the personal fields assume the appearance of concentric spheres. Yet at the same time each of these personal fields is part of a universal field that contains everything and is associated with the Earth itself.

Chất liệu của trường cảm xúc có thể thấm qua được, qua đó, nó được xuyên thấu bởi trường vật lý cũng như các trường năng lượng vi tế hơn. Tuy nhiên, như tôi đã nói, vì tốc độ rung động khác nhau mà các trường này không thể bị trộn lẫn hay sát nhập vào nhau, nhưng chúng vẫn duy trì tính tổng thể riêng của mình. Xung quanh mỗi cá nhân có một thể dĩ thái trong đó nó thấm nhập vào thể vật lý và vươn ra ngoài khoảng ba đến năm inches. Bầu hào quang, hay trường cảm xúc, thấm nhập vào thể dĩ thái, nhưng vươn rộng hơn ra ngoài không gian. Trường năng lượng của thể trí và trực giác cũng thâm nhập tương tự và vươn ra ngoài trường cảm xúc. Do vậy, các trường năng lượng của mỗi cá nhân có hình dáng của các bầu đồng tâm. Thế nhưng đồng thời mỗi trường năng lượng cá nhân này lại là một phần của trường vũ trụ, trường này bao gồm mọi thứ và liên hệ đến chính Trái Đất.

Emotions and mental images, therefore, can be thought of as refined states of matter with their corresponding types of energy. I happen to be able to perceive these. But at the non-physical levels it is not just a question of being able to see colors and patterns; perception is very closely related to another faculty, which could be called empathy. It is this that permits observers to understand what they are looking at. Observation simultaneously involves the act of seeing and rapport with what is seen. Without this faculty of empathy,

Do đó, cảm xúc và các hình ảnh trong trí, có thể được xem như các trạng thái tinh luyện của vật chất với các hình thái năng lượng tương ứng của chúng. Tôi vô tình nhận ra điều này. Nhưng ở những cấp độ phi vật lý thì không chỉ là câu hỏi về khả năng nhìn thấy mầu sắc và các mẫu hình; sự nhận biết có liên hệ rất gần gũi với một loại năng lực khác, có thể được gọi là sự đồng cảm. Chính khả năng thấu cảm này cho phép người quan sát hiểu về thứ họ đang nhìn thấy. Đồng thời, sự quan sát liên quan đến việc thấy và hòa hợp với cái đang

the shapes and colors would have very little meaning. As a matter of fact, the ability to perceive astral colors is not uncommon, but unfortunately the ability to interpret their meanings has not been widely developed.

được nhìn thấy. Nếu không có năng lực thấu cảm này thì các sắc thái và màu sắc sẽ không có nhiều ý nghĩa. **Trên thực tế, khả năng tri nhận màu sắc thể cảm dục không phải là hiếm, nhưng thật không may, khả năng hiểu được các ý nghĩa đằng sau của chúng lại chưa được phát triển một cách rộng rãi.**

The emotions are closely linked with the physical body during life, but the astral field is not restricted to the living. A discussion of after death states is not the subject of this book, but if one is to understand the nature of the emotions and of the astral field in general, it is necessary to think of them as a particular state of consciousness — not just an attribute of physical life or of brain function. They are an essential expression of the self. In the previous chapter I mentioned that I think of the self as the point or principle of integration within a human being. It is around such a point that mental and emotional configurations center, and thereby become meaningful to us and useful in our experience.

Các cảm xúc liên kết chặt chẽ với thể vật lý trong suốt cuộc đời, nhưng trường cảm xúc thì không bị giới hạn trong sự sống đó. Bàn về trạng thái sau khi chết không phải là chủ đề của cuốn sách này, nhưng nếu ai muốn tìm hiểu về bản chất của cảm xúc và của trường cảm xúc nói chung, thì cần nghĩ về chúng như một trạng thái riêng biệt của tâm thức—đó không chỉ là một đóng góp vào sự sống vật lý hay vào hoạt động não bộ. Chúng là một thể hiện căn bản của bản ngã. Ở chương trước tôi đã nói rằng tôi xem bản ngã (self) như một điểm hay một nguyên tắc hợp nhất trong một con người. Chính tại xung quanh điểm đó mà các hình trạng của thể cảm xúc và thể trí tụ lại, và do đó trở nên có ý nghĩa với chúng ta và hữu ích cho trải nghiệm của ta.

The Self as a Principle of Integration

Bản Ngã (Self) như nguồn gốc của sự tích hợp

Looked at in this way, it is possible to think of the self as transcending the physical body and as more enduring than our emotional and mental states, which we all know change from time to time. This concept of the self, or selfhood, as an integrating principle has been used by some scientists to identify the point of departure in every learning process —that is, where, not when, learning begins. Erich Jantsch even suggests that self-organization is a property of the universe itself, and that "Evolution, at least in the domain of the living, is essentially a learning process."[3] We could ask, who or what is it that learns —in the sense

Nếu xem xét theo đường lối này thì có thể xem bản ngã như nằm ngoài thể vật lý, và bền bỉ hơn các trạng thái trí tuệ và cảm xúc của ta, những trạng thái mà chúng ta đều biết rằng thay đổi qua từng thời điểm. Khái niệm về bản ngã hay cái tôi như một nguyên lý kết hợp đã được sử dụng bởi một số nhà khoa học nhằm tìm ra xuất phát điểm của mỗi quá trình học hỏi—nghĩa là nơi, chứ không phải là khi nào, sự học tập bắt đầu. Erich Jantsch thậm chí còn gợi ý rằng khả năng tự tổ chức là một năng lực của bản thân vũ trụ này, và rằng "Sự tiến hoá, ít nhất là trong lĩnh vực của sự sống, về cơ bản là một tiến trình học hỏi"[1]. Chúng ta có thể đặt

[3] The Self-Organizing Universe, Erich JanLsch, Pergamon Press. 1980, p.7.

of absorbing and then applying the fruits of experience? I certainly cannot accept that it is merely a mechanical function of the brain, for to me every mountain, river, tree, plant and animal has a degree of consciousness and of personality, or "selfhood." This is why we feel an affinity for certain places; they have their own unique character that draws us to them.

câu hỏi, ai hay cái gì đang học hỏi—theo nghĩa hấp thu và sau đó áp dụng các kết quả có được từ kinh nghiệm? Tôi chắc chắn không thể chấp nhận rằng đó chỉ đơn giản là một chức năng máy móc của bộ não, bởi với tôi, mỗi ngọn núi, mỗi dòng sông, mỗi cái cây, thực vật và động vật đều có một mức độ tâm thức và mức độ cá tính, hay "bản ngã". Đây là lý do tại sao chúng ta cảm nhận sự hấp dẫn ở một số địa điểm nhất định; chúng có đặc tính riêng của chúng làm lôi cuốn chúng ta lại gần.

Our usual linear sense of time, which is so important in daily life, does not dominate this learning process. On the one hand the assimilation of experience is on-going—it never stops —and on the other, learning is an experience in depth, related to the nature of the self. Memories, associations, insights, ideals, aspirations, creative ideas, unselfish love — all persist long after the fact, gradually distilling their essence into the depths of our consciousness. Thus they become an in-eradicable element of our nature, and contribute to our personal growth and evolution.

Cảm giác tuyến tính của chúng ta về thời gian, vốn rất quan trọng trong cuộc sống, lại không làm chủ tiến trình học tập này. Một mặt, sự đồng hoá các kinh nghiệm luôn luôn diễn ra—không bao giờ ngừng nghỉ—và mặt khác, học hỏi là một trải nghiệm thâm sâu, liên quan đến bản chất của bản ngã. Những kí ức, những sự liên hệ, những hiểu biết thấu đáo, những lí tưởng, nguyện vọng, ý tưởng sáng tạo, tình yêu vô kỷ—tất cả đều duy trì lâu dài sau khi thực tại dần dần đang chắt lọc tinh tuý của nó chuyển vào các tầng sâu thẳm trong tâm thức của chúng ta. Do vậy, chúng trở thành một thành tố không thể xoá bỏ trong bản chất của chúng ta, và đóng góp vào sự tiến hoá và phát triển của mỗi cá nhân.

The Astral World

Thế giới cảm dục (cõi cảm dục, trung giới)

Like the earth's atmosphere, the emotional field is ever-present, and it plays an essential role during life. It can quite legitimately be called the astral "world," because it replicates, in its own way, the features of the physical world. So far as I know, there is an emotional counterpart of everything in the physical world (people, animals, plants, rocks, even molecules). There is an astral landscape, as it were. Since feelings are not so stable as physical things, this landscape has some of the characteristics of a dream world. But there are degrees of stability in the physical world,

Giống như bầu khí quyển của trái đất, trường cảm xúc luôn luôn hiện diện và đóng một vai trò quan trọng trong cuộc sống. Nó có thể được gọi một cách hợp thức là "thế giới" cảm dục, bởi vì nó sao chép, theo cách riêng của mình, những đặc tính của thế giới vật lý. Theo những gì tôi biết được cho đến nay thì có một đối phần cảm xúc của mọi thứ trong thế giới vật lý (con người, động vật, cây cỏ, đá, thậm chí cả các phân tử). Có một quang cảnh thể cảm dục như nó là. Vì cảm xúc không ổn định như vật thể vật lý, cảnh tượng loại này có một số đặc điểm của thế giới trong giấc mơ. Nhưng thế

are there not? Stability, in other words, is relative and often depends upon our perspective. To the one whose focus of attention is located in the astral world, the features of that world appear as ordinary and matter-of-fact as physical nature does to us.

giới vật lý cũng có sự ổn định ở một mức độ nhất định, đúng không? Tính ổn định, nói cách khác, là tương đối và thường phụ thuộc vào nhận thức của chúng ta. Với người mà điểm tập trung sự chú ý nằm ở thế giới cảm xúc thì các đặc điểm của thế giới đó hiện ra như bình thường và hiện thực như giới tự nhiên vật lý đối với chúng ta.

I know that nature is usually divided into the living and the nonliving, but I do not perceive these distinctions. Since feeling is a characteristic of life, everything that can be perceived in the emotional field must have a degree of life —or an association with the living. All organisms interact with their environment through an interchange of prana or life energy in the etheric field, but they also interact to a powerful degree through feeling. This is certainly the principal way we interact with animals. In simpler forms of life, feeling may take the character of craving, attraction, fear and so on, but even here there is the presence of a vague sense of liking, which in higher animals flowers into concern and affection. The point I am trying to make is that since all living creatures have a degree of consciousness, all participate to some degree in the emotional field.

Tôi biết rằng giới tự nhiên thường được chia thành phần có sự sống và phần không có sự sống, nhưng tôi không nhận thấy những khác biệt này. Vì cảm giác là một đặc tính của sự sống, mọi thứ có thể nhận biết trong trường cảm xúc thì đều có sự sống ở cấp độ nào đó— hoặc là một mối liên hệ với sự sống. Toàn bộ sinh vật tương tác với môi trường xung quanh chúng thông qua việc trao đổi sinh khí prana hay năng lượng sự sống trong trường dĩ thái nhưng chúng cũng tương tác ở một mức độ mạnh mẽ thông qua cảm giác. Đây chắc chắn là đường lối cơ bản mà chúng ta tương tác với động vật. Trong một hình thái sự sống đơn giản hơn, cảm giác có thể hiện ra với đặc tính là thèm khát, hấp dẫn, sợ hãi, vân vân. Nhưng ngay cả ở đây vẫn có sự hiện diện của một cảm giác ưa thích mơ hồ, cảm giác mà ở động vật tiến hoá hơn sẽ khai mở thành mối quan tâm và tình cảm. Vấn đề tôi đang cố gắng làm rõ ở đây là vì tất cả các sinh vật sống đều có tâm thức ở mức độ nào đó, nên chúng đều tham dự ở cấp độ nào đó vào trường cảm xúc.

Dynamism

Sự sinh động (Dynamism)

As I have said, the fields should be thought of as interrelated states of consciousness and energy which have their own distinctive characteristics. In the case of the emotional field, the word which describes its character most accurately is *dynamism*. Emotions are very powerful, and at the same time very volatile. They come and go like clouds passing through the sky, and yet, like clouds, they are

Như tôi đã nói, các trường năng lượng cần được nhìn nhận như là các trạng thái liên hệ lẫn nhau của tâm thức và năng lượng, trong đó chúng có những đặc điểm riêng. Ở trường hợp của trường cảm xúc, từ ngữ miêu tả tính chất một cách chính xác nhất của trường này là *tính sinh động*. Cảm xúc thường có sức mạnh rất lớn, đồng thời rất hay thay đổi. Chúng đến và đi như các đám mây ngang qua bầu trời,

a permanent feature of our world. They are, in fact, dynamic patterns or configu-rations within which change is continually taking place.

nhưng tuy vậy, cũng như các đám mây, chúng là một đặc điểm trường cửu của thế giới này. Thực tế chúng là những mẫu hình hay hình trạng mà trong đó sự thay đổi liên tục diễn ra.

Unless the essential dynamism of the emotional field is understood, the aura pictures which follow may be misleading. It is difficult for many people to accept the fundamental uncertainty of life, and to realize that change is both constant and inevitable. Nothing is static; everything is in the process of turning into something different. All of nature is permeated by this on-going change, which we recognize as the evolutionary process at work on all levels. This does not mean that life is necessarily dangerous and insecure, or that we live in a state of uncontrollable chaos. Quite the contrary. When we perceive that the principle of ordered change is the law of the universe itself, we can accept and work with it, as the Taoists suggest.

Trừ phi tính sống động cơ bản của trường cảm xúc được thấu hiểu, những bức tranh về hào quang sau đây sẽ bị hiểu sai. Nhiều người rất khó chấp nhận được tính vô thường cơ bản của sự sống, và khó có thể nhận ra rằng sự thay đổi là liên tục và không thể tránh khỏi. Không có gì là đứng yên; mọi thứ đều đang trong tiến trình trở thành một thứ khác. Tất cả giới tự nhiên đều được thấm nhuần bởi sự thay đổi luôn luôn diễn ra này, điều mà chúng ta nhận ra như một quá trình tiến hoá đang xảy ra ở mọi cấp độ. Điều này không có nghĩa là sự sống là luôn nguy hiểm và bấp bênh, hay là chúng ta đang sống trong một tình trạng hỗn loạn không thể kiểm soát. Thực ra là điều ngược lại. Khi chúng ta nhận biết rằng nguyên tắc của thay đổi có trật tự chính là quy luật của vũ trụ này, chúng ta có thể chấp nhận và sống với nó, như những nhà Đạo Giáo đã chỉ ra.

Within the on-going processes of nature, we see the enormous differences between the slow pace of geological change, through ever-quickening biological cycles, up to the speed of light. Gases are more volatile than water, water than rocks. It should come as no surprise, then, that the higher dimensions are much more volatile then any physical state. In the field of the emotions, feelings often spontaneously wash over us, suffusing everything else with a quick tide of joy or sorrow or anger or love. The most dominant features of emotional interaction are changeability and fluidity. Yet through all this, the thread of our self-awareness persists. To put it differently, you are yourself, whether child, adolescent or adult, whether sick or well, whether happy or sad. Self-identity is the one constant in a world of change.

Bên trong các tiến trình tự nhiên đang diễn ra, chúng ta thấy những khác biệt lớn giữa nhịp độ chậm của những thay đổi về địa chất, đến những chu trình sinh học nhanh chóng, cho tới tốc độ của ánh sáng. Khí ga dễ thay đổi hơn nước, nước dễ thay đổi hơn sỏi đá. Do đó, không có gì ngạc nhiên khi những chiều đo cao hơn lại dễ thay đổi hơn rất nhiều so với trạng thái vật lý. Trong trường cảm xúc, các cảm giác thường cùng lúc cuốn qua chúng ta, làm tràn ngập mọi thứ với đợt dâng nhanh của niềm vui hay nỗi buồn hay sự giận giữ hay tình yêu. Đặc tính nổi bật nhất của tương tác thể cảm dục là khả năng dễ thay đổi và tính linh động. Tuy vậy, sợi dây ngã thức của chúng ta luôn tồn tại qua tất cả những thay đổi này. Nói cách khác, bạn vẫn chính là bạn, dù là đứa trẻ, thanh niên hay người trưởng thành, dù ốm yếu hay khi khoẻ mạnh, dù hạnh phúc

hay buồn rầu. Bản Ngã (Self-identity) là thứ duy nhất liên tục trong một thế giới luôn luôn thay đổi này.

Participating in the Emotional Field

Tham gia vào trường cảm xúc

The aura, which will be described in the next chapter, is a person's individual emotional field. But it is important to realize that our emotions, which are so intensely personal to us, are shared by all living beings. They are a natural component or quality of life. We are never isolated unless we become so deliberately; we can always reach out to another person through our feelings, even when words are useless for communication. This kind of sharing is possible because our personal field resonates sympathetically with those of others. Everything, everyone, participates in the universal emotional field.

Hào quang, sẽ được mô tả ở chương sau, là một trường cảm xúc cá nhân của một người. Nhưng điều quan trọng là việc nhận ra rằng cảm xúc của chúng ta, những cảm xúc cá nhân mãnh liệt đối với ta, được chia sẻ bởi mọi thực thể sống. Chúng là một cấu phần tự nhiên hay là tính chất của sự sống. Chúng ta không bao giờ đơn độc trừ khi chúng ta làm vậy một cách có chủ ý; chúng ta có thể chạm tới một người khác thông qua các cảm giác của mình, ngay cả khi từ ngữ không thể diễn tả nổi cách giao tiếp này. Loại chia sẻ này có thể xảy ra vì trường năng lượng cá nhân của mỗi chúng ta cộng hưởng một cách đồng điệu với trường năng lượng cá nhân của những người khác. Mọi thứ, mọi người đều tham gia vào trường cảm xúc vũ trụ.

How do our own feelings, which we experience as extremely personal to us, interact with this larger field of the emotions? Our feelings are so much a part of our nature that it is hard for us to realize that they not only affect the lives of those close to us, but also imperceptibly change the emotional field as a whole. Yet if we reflect on our own interpersonal relations — not only in the family, but in social and professional life as well —we see how this influence can grow. Our response to people we instinctively like, as well as those we don't, often results from our interaction at the emotional level. The aura of every person is a composite of emotional characteristics to which our own feelings resonate. Of course we are often mistaken in such quick judgments, because emotional responses are based more upon compatibility than on character, but the

Bằng cách nào mà những cảm xúc chúng ta trải nghiệm cực kỳ riêng tư với mỗi người lại tương tác với trường năng lượng lớn hơn của các cảm xúc? Các cảm xúc của chúng ta thực sự là một phần của bản chất chúng ta tới mức chúng ta khó có thể nhận ra rằng chúng không chỉ ảnh hưởng đến những gì gần gũi với chúng ta mà còn làm thay đổi toàn thể trường năng lượng theo cách không nhận ra được. Tuy nhiên, nếu chúng ta liên hệ điều này với các mối quan hệ cá nhân—không chỉ trong gia đình, mà còn trong đời sống xã hội và nghề nghiệp—chúng ta sẽ thấy cách ảnh hưởng này có thể tiển triển. Phản ứng của chúng ta với những người mà chúng ta đặc biệt yêu thích, cũng như những người mà chúng ta không thích, thường là kết quả bắt nguồn từ mối tương tác của chúng ta từ cấp độ cảm xúc. Hào quang của mỗi người là một tổ hợp của các đặc tính cảm xúc mà các cảm xúc của chúng ta

strength of the interaction is real.

cộng hưởng. Tất nhiên, chúng ta thường nhầm lẫn trong các đánh giá nhanh ban đầu như vậy, bởi vì những đáp ứng về mặt cảm xúc thường dựa trên sự tương hợp nhiều hơn là trên đặc tính, nhưng sức mạnh của loại hình tương tác này là có thật.

Since the emotional field is an open system, it is always capable, in varying degrees, of interacting with the fields of those around us. I say in varying degrees, because some of us are more sensitive than others. Such sensitives take in some of the emotional energy which another person is feeling, so there can be an emotional exchange without a word having been spoken. However, some people feel another's emotion without being able to interpret it clearly, and therefore may misunderstand its cause. For example, we may be in contact with a person who is disturbed for some reason which has nothing to do with us, and yet we may feel the effects of the disturbance. People are frequently hurt or angered by this sort of misinterpretation. If this becomes a persistent condition it may result in a fear of interacting with others.

Vì trường cảm xúc là một hệ thống mở, nó luôn có khả năng tương tác với các trường khác xung quanh chúng ta ở nhiều cấp độ. Tôi nói ở nhiều cấp độ bởi vì một số người trong chúng ta nhạy cảm hơn những người khác. Những người nhạy cảm như vậy tiếp nhận một số năng lượng cảm xúc mà người khác đang cảm nhận, do vậy, có thể có sự trao đổi cảm xúc mà không cần nói ra dù chỉ một từ. Tuy nhiên, một vài người cảm nhận được cảm xúc của người khác mà không thể hiểu cảm xúc đó một cách chính xác, vì vậy có thể hiểu nhầm các nguyên nhân gây ra nó. Ví dụ, chúng ta có thể đang tiếp xúc với một người đang khó chịu vì vài nguyên do nào đó không liên quan đến chúng ta, tuy nhiên, chúng ta có thể cảm nhận được những hiệu ứng của sự khó chịu này. Nhiều người thường bị tổn thương hay tức giận vì những kiểu hiểu biết nhầm lẫn này. Nếu hiện tượng này kéo dài, nó có thể dẫn đến cảm giác sợ hãi khi tương tác với người khác.

Interpersonal Relationships

Quan hệ ứng xử giữa các cá nhân

This observation applies as well to family and other close relationships, and in fact to all human interactions. In many ways, human relationships can be the most painful experiences in our lives, or the most helpful and rewarding. But we are on the whole not aware of the degree to which our emotional reactions affect those close to us. All interpersonal relationships are vulnerable to violent emotional interchanges, a fact which people do not seem to realize until the damage is done. None of us can completely escape the

Quan sát này áp dụng cả vào các mối quan hệ trong gia đình và các mối quan hệ gần gũi khác, và thật ra với mọi tương tác của nhân loại. Trên nhiều phương diện, các mối quan hệ giữa người với người có thể là những trải nghiệm đau đớn nhất trong cuộc sống của chúng ta, hoặc có thể là kinh nghiệm hữu ích và bổ ích nhất. Nhưng về mặt toàn thể, chúng ta không nhận thức được mức độ mà những phản ứng cảm xúc của mình tác động đến những người gần gũi với chúng ta. Tất cả các mối quan hệ cá nhân đều dễ bị tổn thương bởi

effects of our mental and emotional environments, even though we do not consciously recognize what is happening. We can be stimulated or saddened, made peaceful or uneasy, by the places and situations we find ourselves in. This is particularly true for children, who are often more sensitive than adults to the emotional atmosphere.

sự trao đổi qua lại các cảm xúc mãnh liệt, một sự thật mà chúng ta dường như không nhận ra cho đến khi sự huỷ hoại đã hoàn tất. Không ai trong chúng ta có thể thoát khỏi hoàn toàn ảnh hưởng của môi trường cảm xúc và trí tuệ xung quanh mình, mặc dù chúng ta không nhận biết một cách hữu ý điều gì đang diễn ra. Chúng ta có thể bị kích thích hay buồn rầu, làm cho bình an hay khó chịu, bởi những nơi chốn và hoàn cảnh mà chúng ta đang ở trong đó. Điều này đặc biệt đúng với trẻ con, những thực thể thường nhạy cảm hơn người lớn đối với bầu không khí cảm xúc.

Today, in a world characterized by so many broken homes, children very often feel that they are alone except for their relationships with other children, because there is no basis for emotional trust between the parents. When children are left alone to go their own way, they can easily take to drugs. Children need consistent relationships and an atmosphere of security, and if they do not find these at home they will seek them among other children in the street.

Ngày nay, trong một thế giới có đặc điểm tiêu biểu là nhiều gia đình tan vỡ, trẻ em thường cảm thấy cô đơn ngoại trừ trong mối quan hệ của chúng với những trẻ khác, bởi vì không có một nền tảng cơ bản nào cho sự tin tưởng cảm xúc giữa cha và mẹ. Khi trẻ em bị bỏ rơi để tự đi theo con đường riêng của chúng, chúng dễ dàng sử dụng ma tuý. Trẻ em cần có các mối quan hệ kiên định và một môi trường an toàn, và nếu chúng không tìm thấy những điều kiện này ở gia đình, chúng sẽ tìm kiếm nó ở những đứa trẻ khác trên đường phố.

The state of our emotional environment can be quite unrelated to the degree of comfort and beauty — or the lack of these — within our physical circumstances. Beyond this, there is the larger environment created by the attitudes and feelings of our culture, both national and international. It is fairly easy for people to imagine the personal aura, and the pictures which illustrate this book may help in this regard. But it is more difficult to think of space itself as charged with emo-tional energies. Nevertheless this idea is important, because it helps us to understand how the energies of the whole field constantly impact us. And this is not just a one-way process. The field affects us, and we affect the field, even if in different degree. All of us contribute our

Trạng thái môi trường cảm xúc của chúng ta có thể hoàn toàn không liên quan đến mức độ thoải mái và vẻ đẹp—hay thiếu vắng những điều này—bên trong hoàn cảnh vật lý của chúng ta. Trên cả điều này, có một một trường rộng lớn hơn tạo bởi thái độ và cảm xúc của nền văn hoá của chúng ta, cả cấp quốc gia và quốc tế. Nhiều người hình dung được hào quang cá nhân khá dễ dàng và những hình ảnh minh hoạ cho cuốn sách này có thể giúp ích cho việc này. Nhưng điều khó hơn cả là nghĩ về bản thân không gian như là chỗ chứa đầy các loại năng lượng xúc cảm. Tuy nhiên, ý tưởng này là quan trọng vì nó giúp chúng ta hiểu được cách năng lượng toàn thể liên tục ảnh hưởng đến chúng ta. Và đây cũng không phải là một quy trình một chiều. Trường năng

thoughts and feelings to what can be called the emotional component of the world, and this contribution is not negligible. It is, in fact, a force for evolutionary change in terms of human growth and development.

lượng ảnh hưởng lên chúng ta và chúng ta ảnh hưởng đến trường năng lượng, ngay cả khi ở các cấp độ khác nhau. Tất cả chúng ta đều đóng góp suy nghĩ và cảm xúc vào cái có thể được gọi là cấu phần cảm dục của thế giới, và đóng góp này là không hề nhỏ. Sự thật đây là một mãnh lực cho sự thay đổi tiến hoá về mặt phát triển và tăng trưởng của loài người.

Resonance

Sự cộng hưởng

I have said that the interactions between fields are based on a principle of resonance which I do not understand, even though I observe its results. In the case of the emotions, anyone who has a tendency towards a particular kind of emotional energy will resonate to its presence. For example, when a person is aroused to a powerful emotion such as rage, this energy is discharged into the emotional field, where it amplifies the anger that is already there. As a result, anyone else who is easily aroused to anger could have the tendency aggravated; the feeling would be amplified like a standing wave.

Tôi đã nói rằng những tương tác giữa các trường năng lượng dựa trên nguyên tắc cộng hưởng mà tôi không hiểu, mặc dù tôi thấy được những kết quả biểu hiện của nó. Trong trường hợp cảm xúc, bất cứ ai có xu hướng nghiêng về một loại năng lượng cảm xúc nhất định sẽ cộng hưởng với sự hiện tồn của nó. Ví dụ, khi một người bị kích động với một cảm xúc mạnh mẽ như là cơn thịnh nộ, năng lượng này sẽ được phóng vào trường cảm xúc, nơi nó sẽ khuếch đại cơn giận đã có sẵn ở đó. Kết quả là, bất cứ người nào khác dễ bị kích động giận dữ đều có xu hướng bị trầm trọng thêm; cảm xúc sẽ bị khuếch đại lên như một cơn sóng đứng.

Wars, natural disasters and even events like a stock market crash produce widespread anxiety, and this runs like wildfire around the world, infecting more and more people, who in turn amplify the contagion. When people are swept by sudden fear or anger they become more vulnerable to such intensifications of the emotional field, and then emotional storms can cause panics or waves of violence. We have all seen pictures of crowds gone wild under the influence of such mass emotion.

Chiến tranh, thảm hoạ thiên nhiên và cả những sự kiện như sập thị trường chứng khoán tạo nên mối lo lắng ở khắp nơi, và điều này lan đi nhanh như ngọn lửa trong gió khắp thế giới, ngày càng lan truyền tới nhiều người hơn, và những ngườinày đến lượt họ sẽ khuếch đại ảnh hưởng xấu này. Khi mọi người bị càn quét bởi nỗi sợ hãi hay giận dữ bất ngờ, họ trở nên dễ bị tổn thương với những cảm xúc mãnh liệt trong trường cảm xúc, và rồi những cơn bão cảm xúc có thể gây nên sự hoảng loạn hay những làn sóng bạo lực. Chúng ta đều đã thấy hình ảnh của những đám đông trở nên cuồng loạn dưới ảnh hưởng của loại cảm xúc tập thể như vậy.

But we do not need to let ourselves be engulfed

Nhưng chứng ta không cần để bản thân bị

by the contagion of negative emotions. It is possible to remain calm even when we are surrounded by violence, and this steadiness can attenuate the anger and dissipate it. Even when we are in the presence of anger, we do not need to let it resonate within us. The antidote lies in positive feelings such as peace, compassion and sympathy, for these are more powerful than the negative emotions and strengthen us to reject them.

nhấn chìm bởi ảnh hưởng xấu của những cảm xúc tiêu cực. Chúng ta có thể giữ bình tĩnh ngay cả khi chúng ta bị bao quanh bởi bạo lực, và sự ổn định này có thể làm giảm bớt cơn giận dữ và xua tan nó. Ngay cả khi có sự hiện diện của giận giữ trước ta, ta không cần thiết để nó cộng hưởng trong ta. Liều thuốc giải độc nằm ở những cảm xúc tích cực như bình an, thấu hiểu và đồng cảm, vì những cảm xúc này mạnh mẽ hơn những cảm xúc tiêu cực và làm chúng ta mạnh mẽ hơn để từ chối những cảm xúc tiêu cực.

Nature's Healing Energies

Năng lượng Chữa lành của tự nhiên

This is why people feel refreshed when they leave the city — stimulating though it may be — for the peace of the country. Nature has a powerful influence upon us because it is charged with energies which can affect us directly. In this period of history, when the pressures of life are exacerbated more each day, and people are densely crowded together, there is all the more need to achieve some quiet within ourselves. Nature can and does provide a sense of harmony and peace, because even though it may be subjected to the turbulence of wind and storm, it is totally without emotional conflict.

Đây là lý do tại sao mọi người cảm thấy khoẻ khoắn hẳn khi họ rời thành phố—tuy có thể bị thôi thúc —để đến miền quê bình yên. Thiên nhiên có một ảnh hưởng mạnh mẽ lên chúng ta bởi nó được tích hợp với những năng lượng có thể ảnh hưởng lên chúng ta một cách trực tiếp. Trong giai đoạn lịch sử này, khi những áp lực của đời sống bị thổi phồng lên thêm mỗi ngày, và mọi người tụ tập với mật độ dày đặc, có một nhu cầu cấp thiếp hơn để đạt được sự tĩnh lặng nội tại. Thiên nhiên có thể và chắc chắn cung cấp cảm giác hài hoà và bình yên, vì mặc dù nó có thể là đối tượng của những biến động của gió và bão, nó hoàn toàn không có xung đột về mặt cảm xúc.

In nature the spiritual elements which sustain life are always present. Thus, being in touch with the land or the mountains or the sea can enhance our ability to meet our personal storms — and even the hostility and violence of others —with strength and steadiness. When we are able to do this, we refuse to succumb to negative feelings, even when they are thrown at us. What is more, we are making a contribution to world peace, because we are influencing and modifying the emotional field as a whole, instead of merely reacting to it.

Trong tự nhiên, những thực thể tinh thần duy trì sự sống luôn hiện diện. Vì vậy, tiếp xúc với đất hay núi hay biển có thể làm tăng khả năng đối phó với những cơn bão lòng của chúng ta —và thậm chí cả thái độ thù địch và bạo lực của người khác—với sức mạnh và sự vững vàng kiên định. Khi chúng ta làm được việc này, chúng ta từ chối chịu thua những cảm xúc tiêu cực, ngay cả khi chúng ta bị ném vào chúng. Hơn cả là chúng ta đang đóng góp vào hoà bình thế giới, vì chúng ta đang ảnh hưởng và làm thay đổi trường cảm xúc toàn thể, thay vào việc chỉ đơn giản là phản ứng với nó.

Today more and more people are becoming environmental activists, trying to help heal the wounds which human ignorance and greed have inflicted upon our Earth. Such attitudes can have a dramatic effect in reversing the exploitation which nature has suffered at our hands. The next step in the process of rehabilitation is for human beings to realize that their own attitudes, thoughts and feelings can have an equal effect upon the level of tension and violence in the world. We can influence the emotional atmosphere we all share in positive ways, and thus make a contribution to the well-being of everyone.

Ngày nay ngày càng có nhiều người trở thành những nhà hoạt động vì môi trường, cố gắng giúp chữa lành vết thương mà sự vô minh và tham lam của con người đã gây nên cho trái đất. Những thái độ như vậy có thể có ảnh hưởng sâu sắc trong việc xoay chuyển tình trạng bóc lột mà thiên nhiên đã phải chịu đựng dưới bàn tay của chúng ta. Bước tiếp theo trong quá trình khôi phục là để con người có thể nhận ra thái độ, suy nghĩ và cảm xúc của chính mình có thể có ảnh hưởng tương tự lên cấp độ căng thẳng và bạo lực trên thế giới. Chúng ta có thể ảnh hưởng bầu không khí cảm dục mà chúng ta đều chia sẻ theo cách tích cực, và do vậy tạo nên đóng góp cho chất lượng cuộc sống của mỗi người.

4.
The Anatomy of the Aura—Giải phẫu Hào quang

A great deal has been written about the aura and the astral world in general. While it might be useful for the reader to have some acquaintance with this literature, I want to emphasize that the descriptions and information that appear in this book are the result of my own experience and investigations, and are not derived from other sources. Therefore they may disagree in some particulars with other accounts. This is not because those accounts are necessarily incorrect (or that my own are), but because in all observation so much of what is seen depends upon the interest as well as the skill of the observer.

Đã có rất nhiều bài viết về hào quang và cõi trung giới nói chung. Mặc dù có thể hữu ích cho người đọc để có một số hiểu biết về các tài liệu này, nhưng tôi muốn nhấn mạnh rằng những mô tả và thông tin xuất hiện trong cuốn sách này là kết quả của kinh nghiệm và khảo sát của chính tôi và không có nguồn gốc từ các nguồn khác. Vì vậy, có thể có một số chi tiết không giống với các tường thuật khác. Điều này không phải do các tường thuật đó nhất thiết thiếu chính xác (hay là của chính tôi thiếu chính xác), nhưng bởi vì trong mọi quan sát thì phần lớn những gì được nhìn thấy phụ thuộc vào sự chú ý cũng như khả năng của người quan sát.

There is no perfect observational instrument even in physical terms, and when there is a question of looking at anything as fluid and elusive as the emotions, it is obvious that certain features will stand out according to the degree of attention that one gives them. I myself have always been interested in the relationship between emotional and mental states and the well-being of the individual, and therefore I relate what I see to this general question.

Không có công cụ quan sát nào hoàn hảo, ngay cả về mặt vật lý, và khi có một câu hỏi nhìn vào bất cứ thứ gì hay thay đổi và khó nắm bắt như cảm xúc, rõ ràng là một số tính năng sẽ nổi bật tùy theo mức độ chú tâm mà người ta có. Bản thân tôi luôn quan tâm đến mối quan hệ giữa trạng thái cảm xúc và tâm trí với sức khỏe của cá nhân, và do đó tôi liên hệ những gì tôi thấy đến câu hỏi chung này.

The emotional aura has often been called the "astral body." I do not particularly like the phrase, although there is some justification for using it. First of all, the aura has a degree of materiality, and it is localized around a person. Therefore it is a kind of "body." It is "ours" in the sense that during our lifetime we are never without an aura, but its structure, colors and contents can change quite rapidly, so that from year to year our auras might be dramatically different. And finally, it is

Hào quang cảm xúc thường được gọi là "thể astral" hay thể tinh tú. Tôi đặc biệt không thích từ này, mặc dù có một số lý do để sử dụng nó. Trước hết, hào quang có một mức độ vật chất, và nó tập trung xung quanh một người. Do đó nó là một loại "thể". Nó là "của chúng ta" theo nghĩa là trong suốt cuộc đời của chúng ta, chúng ta không bao giờ không có hào quang, nhưng cấu trúc, màu sắc và nội dung của nó có thể thay đổi khá nhanh, từ năm này sang năm khác hào quang của chúng ta khác biệt đáng

shining, or starry —thus “astral.”

kể. Và cuối cùng, nó sáng chói, như các vì sao —do đó gọi nó là “astral”.

Size

Kích thước

The aura is an ovoid of many-colored light interpenetrating and surrounding the physical body, and extending out from it to a distance of about twelve to eighteen inches. The material of which it is made is very elastic, and thus the aura can expand beyond its usual limits to a considerable degree, depending upon the discharge of emotional energy. Ordinarily, the aura extends about half the distance the arm can reach, although people vary enormously. The reason for this is that some individuals are more inward-turned and others are expansive and outgoing.

Hào quang là một hình bầu dục của ánh sáng nhiều màu sắc xuyên thấu nhau và bao quanh cơ thể vật lý, vươn rộng ra khỏi nó từ mười hai đến mười tám inch. Vật chất mà nó được tạo ra rất đàn hồi, và do đó, hào quang có thể nở rộng ra vượt quá giới hạn thông thường của nó đến một mức độ đáng kể, tùy thuộc vào việc xả năng lượng cảm xúc. Thông thường, hào quang kéo dài khoảng một nửa khoảng cách mà cánh tay có thể với tới, mặc dù mọi người khác nhau rất nhiều. Lý do của việc này là một số cá nhân hướng nội nhiều hơn và một số khác đang mở rộng và hướng ngoại.

The effort to reach out and communicate with others always makes the aura expand. For example, in the case of nurses and doctors, their attention and efforts are directed at helping patients; teachers try to reach their students not only intellectually but with the kind of energy which can engage interest and attention; parents go out to their children with affection and concern.

Nỗ lực để tiếp cận và giao tiếp với người khác luôn làm cho hào quang mở rộng. Ví dụ, trong trường hợp của y tá và bác sĩ, sự chú ý và nỗ lực của họ là nhằm giúp đỡ bệnh nhân; giáo viên cố gắng tiếp cận học sinh của họ không chỉ về mặt trí tuệ mà còn với một loại năng lượng có thể thu hút sự quan tâm và chú ý; cha mẹ đi chơi với con cái với cảm xúc và mối quan tâm.

In the case of musicians, actors, lecturers, politicians, and so on, their auras expand during a performance, but would be at all times larger than average, since their professions make it necessary for them to relate to people in large groups. I suppose that performers unconsciously try to establish a rapport with all the members of their audiences, even those who are sitting in the very rear of the auditorium. This effort creates an expansion of the aura. In lesser degree, we all do the same thing whenever we try to communicate with another person, whether to make a point, to share a joke, or just go out in simple friendship and affection. Elasticity

Trong trường hợp nhạc sĩ, diễn viên, giảng viên, nhà chính trị..., hào quang của họ mở rộng trong suốt buổi biểu diễn, tuy nhiên mức độ này sẽ lớn hơn mức trung bình vì nghề nghiệp của họ khiến họ liên quan đến một nhóm lớn người. Tôi cho rằng người biểu diễn vô tình cố gắng thiết lập mối quan hệ với tất cả các thành viên của khán giả, ngay cả những người đang ngồi ở phía sau thính phòng. Nỗ lực này tạo ra sự mở rộng của hào quang. Ở mức độ thấp hơn, tất cả chúng ta đều làm giống vậy bất cứ khi nào chúng ta cố gắng liên lạc với một người khác, hoặc để nêu rõ vấn đề, chia sẻ một trò đùa, hoặc cùng đi với nhau trong cảm xúc và tình bạn đơn giản. Tính co

is therefore a basic characteristic of the aura.

dãn là một đặc tính cơ bản của hào quang.

Generally speaking, however, there are great differences among people with respect to the size of their auras, and one cannot say what the norm is. This should be kept in mind when looking at the portraits, for although they have been painted uniformly the same size, this was done as a matter of convenience, and is not at all the case in real life.

Tuy nhiên, nói chung có rất nhiều sự khác biệt giữa con người về kích thước hào quang của họ, và người ta không thể nói tiêu chuẩn như thế nào. Điều này nên được ghi nhớ khi nhìn vào chân dung, mặc dù chúng đã được vẽ đồng loạt với kích thước tương tự, điều này được thực hiện vì sự tiện lợi, chứ không phải là tất cả các trường hợp trong cuộc sống thực.

The aura is tenuous at the edges, merging gradually into the general field, so that the emotions flow outward freely. However, when people are sick their pain and anxiety tend to close them in upon themselves; such a condition can be seen in subjects #15 and #17. The plates might give the impression that in these cases the edges of the aura are inhibiting the outgoing action, but in actuality an artificial boundary is created because part of the emotional energy flow turns inward instead of being released outward in the normal way. This is caused by the fact that their illness so drains them of energy that they can no longer relate to others easily and spontaneously. I have been asked a question which is difficult to answer: what holds the human aura together, and keeps it from dissipating into the general astral field? I can only say that I believe it is held together in much the same way as the physical body is during life: by the presence of the self, which is the principle or center of integration both of the physical systems of the body and of the higher dimensions of consciousness.

Hào quang loãng ở các cạnh, hòa lẫn dần vào trường tổng quát, để cảm xúc chảy ra bên ngoài một cách tự do. Tuy nhiên, khi con người bệnh, sự đau đớn và lo lắng khiến họ có xu hướng tự khép kín bản thân lại; một điều kiện như vậy có thể thấy trong các hình số 15 và số 17. Các hình này có thể cho ấn tượng rằng trong những trường hợp này, các cạnh của hào quang đang ức chế hành động đi ra, nhưng trên thực tế, một ranh giới nhân tạo được tạo ra do một phần dòng chảy của năng lượng cảm xúc quay vào bên trong thay vì được phóng ra bên ngoài theo cách bình thường. Điều này do thực tế là bệnh tật của họ rút năng lượng từ họ khiến họ không còn có thể liên hệ với người khác một cách dễ dàng và tự phát. Người ta đã hỏi tôi một câu hỏi rất khó để trả lời: những gì giữ hào quang của con người lại với nhau, và không cho nó hòa tan vào trường cảm xúc chung? Tôi chỉ có thể nói rằng tôi tin nó được giữ lại theo cùng một cách giống như cơ thể vật lý trong suốt cuộc đời: bởi sự hiện diện của chân ngã, đó là nguyên lý hoặc trung tâm tích hợp của cả hai hệ thống vật lý của cơ thể và của chiều cao hơn của tâm thức.

Certainly when consciousness departs at death the physical body swiftly disintegrates — and the aura withdraws. Even if we do not admit the presence or absence of the self, we still have to acknowledge that some integrating factor disappears, and without it

Chắc chắn khi tâm thức rời đi khi chết, cơ thể vật chất nhanh chóng tan rã—và hào quang rút lui. Ngay cả khi chúng ta không thừa nhận sự hiện diện hay vắng mặt của Chân ngã, chúng ta vẫn phải thừa nhận rằng một số yếu tố tích hợp sẽ biến mất, và nếu không có nó cơ

the body loses its coherence and breaks down. Although the time scale is very different, the situation with respect to the astral body or aura is similar, for it persists after death, gradually disintegrating only as the self or soul withdraws to higher states of consciousness.

thể sẽ mất đi sự gắn kết và tan rả. Mặc dù quy mô thời gian rất khác nhau, tình huống với thể cảm xúc hay hào quang là tương tự nhau, vì nó vẫn còn tồn tại sau khi chết, tan rã dần chỉ khi chân ngã hay linh hồn rút vào trạng thái tâm thức cao hơn.

I have also been asked whether the aura is subject to the force of gravity or to the earth's magnetic field. These are difficult questions, and I can only say that if there are such effects I believe it is because the aura is tied to the physical body, which is subject to these forces. Certainly the aura has directionality: it has a top and a bottom, and there is a difference between the inner and outer parts, and between the front and the back — but here, again, the physical body is the determining factor. Beyond this, I believe that the principle of resonance which I have already mentioned is important in the composition and coherence of the aura and its relation to the mental and intuitional levels. And resonance results from the fact that the vibrational frequency of the emotional field responds harmonically or sympathetically to the energy states of all the other fields.

Tôi cũng đã được hỏi liệu hào quang có chịu lực hấp dẫn hay từ trường của trái đất hay không. Đây là những câu hỏi khó, và tôi chỉ có thể nói rằng nếu có những hiệu ứng như vậy tôi tin rằng đó là vì hào quang được gắn liền với cơ thể vật lý, nó phụ thuộc vào các lực này. Chắc chắn hào quang có hướng: có đầu và đáy, và có sự khác biệt giữa các phần bên trong và bên ngoài, và giữa mặt trước và mặt sau—nhưng ở đây, cơ thể vật chất là yếu tố quyết định. Hơn thế nữa, tôi tin rằng nguyên lý cộng hưởng mà tôi đã đề cập rất quan trọng trong thành phần và sự kết hợp của hào quang và mối quan hệ của nó với các cấp độ trí tuệ và trực giác. Và cộng hưởng là kết quả từ thực tế là tần số rung động của trường cảm xúc đáp ứng hài hoà hoặc thông cảm với các trạng thái năng lượng của tất cả các trường khác.

In trying to describe the appearance of the personal emotional field, the only analogy I can think of is dense light. These two words are not usually combined, but taken together they can perhaps serve as a metaphor for the aura. As I said in Chapter III, the emotional field is a translucent and transparent medium, for light shines through it. However, its transparency is unlike any other, because the light comes from within, not from without —it is self-luminous. But what is the justification for calling it "dense"? I use this word to try to convey the idea that it is palpable.

Trong việc mô tả sự xuất hiện của trường cảm xúc cá nhân, sự so sánh duy nhất tôi có thể nghĩ đến là ánh sáng *dày đặc*. Hai từ này thường không được kết hợp, nhưng khi kết hợp với nhau có thể dùng làm phép ẩn dụ cho hào quang. Như tôi đã nói ở Chương III, trường cảm xúc là một môi trường trong suốt, vì ánh sáng xuyên qua nó. Tuy nhiên, độ trong suốt của nó không giống bất kỳ thứ nào khác, bởi vì ánh sáng đến từ bên trong chứ không phải từ bên ngoài—nó tự phát sáng. Nhưng ý nghĩa của việc gọi nó là "dày đặc" là gì? Tôi sử dụng từ này để cố gắng truyền đạt ý tưởng rằng nó chắc chắn, rõ ràng.

Perhaps this idea becomes less strange if we think of a sunbeam when dust motes have gathered the light into a ray, or when, after a shower, the evanescent colors of a rainbow transform everything they touch. So possibly a better analogy would be that the aura looks like a luminous water-vapor — a rainbow-tinted cloud of light.

Có lẽ ý tưởng này sẽ trở nên ít kỳ lạ hơn nếu chúng ta nghĩ đến chùm tia nắng mặt trời khi bụi đã thu thập ánh sáng thành một tia sáng, hoặc khi sau cơn mưa rào, những màu sắc thoáng qua của cầu vồng biến đổi mọi thứ chúng chạm vào. Vì vậy, có thể một sự so sánh tốt hơn sẽ là hào quang trông giống như một làn hơi nước chói sáng—một đám mây ánh sáng với màu sắc cầu vồng.

The other day I was awakened at dawn to find the whole sky flushed with color. I thought it was really very like an aura, which, like the sky at sunrise and sunset, is filled with many hues. It seems dense because it is opaque enough for us to see it, yet we can also sometimes see through it. This is the best description of the aura I can achieve.

Một ngày kia tôi thức dậy lúc bình minh, thấy cả bầu trời đỏ rực với đầy màu sắc. Tôi nghĩ nó thật sự giống như một hào quang, vốn giống bầu trời lúc mặt trời mọc và lặn, đầy những màu sắc. Nó có vẻ dày đặc vì nó mờ đục, đủ để chúng ta nhìn thấy nó, nhưng đôi khi chúng ta cũng có thể nhìn xuyên qua nó. Đây là mô tả tốt nhất về hào quang mà tôi có thể đạt được.

Texture and Patterns

Kết cấu và các hình thái

However, some emotions are certainly "denser" than others. What I mean by this is that their colors appear to be coarser and muddier. The astral energies which are closely related to the physical body — i.e., emotions which are linked to sense experience, such as cravings and appetites of various kinds — are "heavier" and more granular in texture, as well as slower in their rates of vibration. Whether for this reason or not, they are found in the lowest parts of the aura. These energies are unstable and subject to rapid change; they affect physical states like blood pressure, which can vary over short periods of time. Negative emotions such as resentment, selfishness and greed also tend to sink towards the bottom of the aura, though they may be reflected higher up.

Tuy nhiên, một số cảm xúc chắc chắn là "dày đặc" hơn những cảm xúc khác. Ở đây, ý của tôi là màu sắc của chúng có vẻ thô và xám xịt hơn. Năng lượng cảm xúc có liên quan chặt chẽ với thể vật lý—nghĩa là các cảm xúc liên quan đến kinh nghiệm cảm giác, chẳng hạn như các dạng dục vọng và ham muốn khác nhau—đều "nặng hơn" và thô ráp hơn, cũng như tốc độ rung động của chúng chậm hơn. Cho dù có phải vì lý do này hay không, chúng được tìm thấy ở phần thấp nhất của hào quang. Những năng lượng này không ổn định và có thể thay đổi nhanh chóng; chúng ảnh hưởng đến các trạng thái thể chất như huyết áp, vốn có thể thay đổi trong những khoảng thời gian ngắn. Những cảm xúc tiêu cực như oán giận, ích kỷ và tham lam cũng có khuynh hướng chìm xuống đáy hào quang, mặc dù chúng có thể được phản ánh lên cao hơn.

I have said that one of the most striking characteristics of the aura is its dynamism, which allows it to undergo rapid changes in

Tôi đã nói rằng một trong những đặc điểm nổi bật nhất của hào quang là tính năng động của nó, cho phép nó trải qua những thay đổi

accordance with a person's moods. Nevertheless the aura is not without a durable structure. Just as all human beings share certain physical attributes in common, no matter how different they may appear, so the auras of all of us have certain features in common, even though there may be great variations from one to the other, and some elements may be obscured because of ill health.

nhanh chóng theo tâm trạng của một người. Tuy nhiên, không phải là hào quang không có một cấu trúc bền vững. Giống như mọi người đều có chung một số thuộc tính vật lý, bất kể họ có vẻ khác nhau như thế nào, do đó, hào quang của tất cả chúng ta có một số đặc điểm chung, mặc dù có thể có sự khác biệt rất lớn từ người này đến người khác, và một số yếu tố có thể bị che khuất vì sức khoẻ kém.

The really equable person is something of a rarity, and most of us go through periods of anger, anxiety, disappointment, sorrow or depression from time to time. Unless the condition is pathological, however, these emotional states are usually temporary and pass out of the aura. They are very real to us at the time, but they do not change our fundamental character unless they recur over and over again.

Người thực sự cân bằng là cái gì đó hiếm hoi, và hầu hết chúng ta trải qua những giai đoạn tức giận, lo lắng, thất vọng, buồn bã hoặc trầm cảm theo thời gian. Tuy nhiên, trừ khi tình trạng là bệnh lý, những trạng thái cảm xúc này thường là tạm thời và thoát ra ngoài khỏi hào quang. Chúng rất hiện thực với chúng ta vào thời điểm đó, nhưng chúng không thay đổi đặc tính cơ bản của chúng ta trừ khi chúng lặp lại nhiều lần.

Our stable patterns are more important, because whether we are aware of it or not, some feelings are habitual in us, repeated many times almost every day. The regular recurrence of these emotions makes it easy for us to slip into them unconsciously; thus they become habit patterns which can be perceived in the aura as the background of the more fleeting feelings which are constantly changing during the day. It is these patterns which give one an idea of the basic personality traits a person has developed during a lifetime.

Các mô hình ổn định của chúng ta quan trọng hơn, bởi vì dù chúng ta có nhận thức được hay không, một số cảm giác thường xuyên ở trong chúng ta, lặp đi lặp lại nhiều lần gần như mỗi ngày. Sự tái phát thường xuyên của những cảm xúc này làm cho chúng ta dễ dàng rơi vào chúng một cách vô thức; do đó chúng trở thành các mô hình thói quen có thể nhận thấy trong hào quang như là nền tảng của những cảm xúc thoáng qua hơn liên tục thay đổi trong suốt cả ngày. Chính những mô hình này cung cấp một ý tưởng về những đặc điểm cá nhân cơ bản mà một người đã phát triển trong suốt cuộc đời.

Colors of the Aura

Màu sắc của Hào quang

I have observed that everyone comes into this world with a few basic colors. Through the years, I have learned that these colors indicate fundamental personality characteristics incipient in that individual at birth, although

Tôi đã quan sát thấy rằng mọi người bước vào thế giới này với một vài màu cơ bản. Qua nhiều năm, tôi đã học được rằng những màu này cho thấy đặc điểm nhân cách cơ bản bắt đầu phát triển ở cá nhân khi sinh, mặc dù chúng có thể

they may or may not be allowed to develop later in life. Since no life is predetermined, events will alter this development; circumstances may be so difficult that it is impossible for a person to realize some of his or her potential. This is a matter of karma. But the basic colors in an aura tell me how individuals tend to deal with their emotional environment, and the ways in which it will affect them.

hoặc không thể phát triển sau này trong cuộc đời. Vì không có đời sống nào được xác định trước, các sự kiện sẽ làm thay đổi sự phát triển này; hoàn cảnh có thể khó khăn đến nỗi một người không thể nhận ra được tiềm năng của mình. Đây là vấn đề nghiệp quả. Nhưng màu sắc cơ bản trong hào quang cho tôi biết làm thế nào các cá nhân có xu hướng đối phó với môi trường cảm xúc của họ, và cách mà nó sẽ ảnh hưởng đến họ.

Colors of the Emotions

Màu sắc của Các Cảm xúc

In the emotional field, the spectrum of colors approximates that of the physical world, but with a range of hue, tone, brilliance and subtle blending far beyond what we experience in the physical world. Just as our emotions are "colored" with all kinds of personal responses, attitudes and idiosyncrasies, so the colors of our emotions reflect these admixtures. Thus the rose of affection can be modified to an almost infinite degree: by a tinge of possessiveness or jealousy on the one hand, or by sympathy, kindness and generosity on the other. The colors below, therefore, indicate the basic emotions, and are subject to endless variation.

Trong trường cảm xúc, quang phổ của các màu sắc gần giống với quang phổ của thế giới vật lý, nhưng với một dãy các màu sắc, sắc độ (tones), độ sáng chói và sự pha trộn tinh tế vượt xa những gì chúng ta kinh nghiệm trong thế giới vật lý. Cũng giống như cảm xúc của chúng ta bị "nhuộm màu" với tất cả các loại phản ứng, thái độ và tính cách cá nhân, cũng thế, màu sắc của cảm xúc phản ánh những pha trộn này. Do đó, màu hồng của lòng lân cảm có thể được biến đổi đến một mức độ gần như vô hạn: của sự sở hữu hay ghen tuông ở đầu này, hoặc sự cảm thông, lòng tốt và sự hào phóng ở đầu kia. Do đó, những màu dưới đây chỉ ra những cảm xúc cơ bản, và có thể biến đổi bất tận.

Scarlet, bright and strong	anger, irritation
Rose, light or medium	love, affection
Blue, very dark	will power
Blue mixed with gray	strain
Blue, light sky blue	religious or other devotion
Blue, royal	used in healing for pain reduction

Blue-green	aesthetic appreciation, artistic expression
Green	work, action
Green, yellow wish	mind in action
Yellow, golden	mind, understanding
Purple, dark	meditation with a goal, prayer
Lavender	spiritual aspiration and intuition
Orange	pride, self-esteem
Brown	selfishness, self-centeredness
Gray	depression, lack of energy

Màu đỏ tươi, sáng và mạnh mẽ	Nóng giận, bực bội
Màu hồng, sáng và trung bình	Tình thương, lân cản
Xanh lơ, rất sậm	Quyền năng ý chí
Xanh lơ trộn với xám	Căng thẳng
Xanh lơ, xanh da trời nhẹ	Súng tín tôn giáo hoặc sùng tín khác
Màu xanh lơ thẫm (royal blue)	Dùng trong trị liệu để làm giảm đau đớn
Xanh lơ-xanh lá	Nhận thức thẩm mỹ, biểu hiện nghệ thuật
Xanh lá	Làm việc, hành động
Xanh lá, pha vàng	Trí tuệ đang hoạt động
Vàng, vàng kim	Trí tuệ, hiểu biết
Tím, tối	Tham thiền với mục tiêu, cầu nguyện
Lavender	Nguyện vọng tinh thần và trực

Cam	Kiêu ngạo, tự trọng
Nâu	Ích kỷ, tập trung vào bản thân
Xám	Nản lòng, thiếu năng lượng

The colors are part of the anatomy of the aura, as well as an indication of temperament and character. The field is brightest and most luminous where our attention and interest are focused; the other parts are less vivid. When the colors extend right to the edges of the aura, this indicates that these emotions are being used freely. When they remain close to the body, enclosed by other colors (as in plate #17), the emotions they represent are inhibited and ineffective in daily life. This may result from a neurotic condition, but it may also indicate that the activity represented by that color lies mostly in the past, and that this energy is not being used much at the present time. The colors in children's auras also do not reach the edges, but in that case it is because the emotions are not yet fully in use, although one can see that they are emerging.

Màu sắc là một phần của cấu trúc của hào quang, cũng như là một dấu hiệu của tính khí và tính tình. Trường sáng chói nhất ở nơi mà sự chú ý và quan tâm của chúng ta tập trung vào; ở các phần khác nó ít sinh động hơn. Khi màu sắc mở rộng đến các cạnh của hào quang, điều này cho thấy những cảm xúc ấy đang được sử dụng một cách tự do. Khi chúng ở gần cơ thể, bao bọc trong các màu khác (như trong tấm # 17), những cảm xúc mà chúng đại diện bị ức chế và không hiệu quả trong cuộc sống hàng ngày. Điều này có thể là kết quả của một tình trạng thần kinh, nhưng cũng có thể chỉ ra rằng hoạt động được thể hiện bởi màu đó chủ yếu là trong quá khứ, và năng lượng này không được sử dụng nhiều vào thời điểm hiện tại. Màu sắc trong hào quang của trẻ cũng không đến được các cạnh, nhưng trong trường hợp đó là do cảm xúc chưa được sử dụng hoàn toàn, mặc dù chúng ta có thể thấy rằng chúng đang xuất hiện.

In other words, when emotions are healthy, vigorous and active in interpersonal relations, they extend to the very limits of the aura, and discharge their energy freely.

Nói cách khác, khi những cảm xúc lành mạnh, mạnh mẽ và tích cực trong quan hệ giữa các cá nhân, chúng mở rộng đến chính giới hạn của hào quang, và giải phóng năng lượng một cách tự do.

Because of the principle of resonance of which I have spoken, the colors of the aura do not only represent emotional states, they also reflect characteristics of the higher dimensions of consciousness. For example, when there is a great deal of yellow in an aura, this does not only indicate a good capacity for thinking; it can also act like a funnel which

Vì nguyên lý cộng hưởng mà tôi đã nói, màu sắc của hào quang không chỉ đại diện cho trạng thái cảm xúc mà còn phản ánh các đặc tính của những chiều cao hơn của tâm thức. Ví dụ, khi có nhiều màu vàng trong hào quang, điều này không chỉ cho thấy khả năng tư duy tốt; nó cũng có thể hành động giống như một phễu đưa năng lượng từ cấp độ trí tuệ vào cảm

brings down energies from the mental level into the emotional.

xúc.

Therefore, some of the colors in an aura embody the qualities of higher states of consciousness, and when these are free to come through, they can strengthen a person's basic abilities. When this takes place, it indicates a state of balance or integration between the emotions and the higher levels of consciousness — not only the mind, but also the intuitive and spiritual levels.

Do đó, một số màu sắc trong hào quang thể hiện những phẩm chất của các trạng thái tâm thức cao hơn và khi chúng được tự do đi qua, chúng có thể tăng cường khả năng cơ bản của một người. Khi điều này diễn ra, nó cho thấy một trạng thái cân bằng hoặc tích hợp giữa cảm xúc và các cấp độ tâm thức cao hơn— không chỉ trí tuệ, mà còn ở mức độ trực giác và tinh thần.

The aura is roughly structured into two hemispheres, an upper and a lower. The upper part embodies what I have referred to as the innate qualities or character of a person: one's potentials, which may or may not be fully realized in life. In one way these colors represent what a person essentially is, or can be. In contrast, the lower part of the aura embodies the field of experience and action, and is affected by the emotions which are habitually expressed during the course of daily life.

Hào quang được cấu trúc gần như thành hai bán cầu, trên và dưới. Phần trên mô tả những gì mà tôi gọi là phẩm chất hoặc tính tình bẩm sinh của một người: tiềm năng mà một người có thể hoặc không thể thực hiện đầy đủ trong cuộc sống. Theo một cách, những màu này đại diện cho những gì một người chủ yếu là hoặc có thể là. Ngược lại, phần dưới của hào quang thể hiện lĩnh vực kinh nghiệm và hành động, và bị ảnh hưởng bởi những cảm xúc thường được thể hiện theo thói quen trong cuộc sống hàng ngày.

The Green Band

Dải màu xanh

The two parts of the aura are linked by a green band which extends around the middle of the physical body. I have found that this band is a feature common to all normal adults. (It begins to appear in children at different ages, depending upon the degree of their engagement with life and ability to do things on their own, as may be seen in the children's portraits.) From my point of view, it is a structural condition, although I admit I have never found it mentioned in other descriptions of the aura.

Hai phần của hào quang được liên kết bởi một dải màu xanh lá cây trải dài xung quanh giữa thân thể vật lý. Tôi đã thấy rằng dải này là một tính năng phổ biến cho tất cả người trưởng thành bình thường. (Nó bắt đầu xuất hiện ở đứa trẻ vào các tuổi khác nhau, phụ thuộc vào mức độ tham gia của chúng vào cuộc sống và khả năng làm việc riêng, như thể thấy trong chân dung của trẻ em). Theo quan điểm của tôi, nó là một điều kiện cấu trúc, mặc dù tôi thừa nhận tôi chưa bao giờ tìm thấy nó được đề cập trong các mô tả khác về hào quang.

This green band is sometimes narrow and sometimes wide, and varies both in color and in intensity: it indicates our ability to put our ideas, feelings and interests into action, or, to

Dải màu xanh lá cây đôi khi hẹp và đôi khi rộng, và thay đổi cả về màu sắc và cường độ: nó cho thấy khả năng của chúng ta đưa ý tưởng, cảm xúc và sở thích của chúng ta vào

state it differently, to actualize our potentialities. Its width and color denote the degree to which we are at that point in time able to express ourselves in the world, whether through intellectual, artistic or physical activities.

hành động, hoặc, để nói cách khác, để hiện thực hóa các tiềm năng của chúng ta. Bề rộng và màu sắc của nó chỉ mức độ mà chúng ta có thể thể hiện mình trên thế giới ở thời điểm đó, dù là qua các hoạt động trí tuệ, nghệ thuật hay thể chất.

Everyone does some kind of work, or at least is engaged in some activity. The size, shade and depth of color in the band reflect both the degree of skill and the extent to which people are interested and involved in their work. The width and brilliance of the band indicate a person's capacity for actual accomplishment, while the shade of color is related to the kind of work engaged in: yellow-green for intellectual activity, blue-green for artistic creation, darker green for physical labor, and so on.

Mọi người đều làm một số công việc, hoặc ít nhất là tham gia vào một số hoạt động. Kích thước, màu sắc và độ sâu của màu sắc trong dải màu đó phản ánh cả trình độ và mức độ mà mọi người quan tâm và tham gia vào công việc của họ. Chiều rộng và độ sáng của dải cho thấy khả năng hoàn thành thực tế của một người, trong khi màu sắc liên quan đến hoạt động của nó: vàng-xanh lá cho hoạt động trí tuệ, xanh lơ-xanh lá cho sáng tạo nghệ thuật, xanh lá đậm hơn cho lao động thể chất, và tiếp tục như vậy.

For example, a plumber and a musician both work with their hands, and therefore both would have a broad green band, but the difference in the kind of work they do would be reflected in the differences in the shades of green in the two bands. For a pianist, music is not only an aesthetic experience or an intellectual accomplishment; it also represents a great deal of training, discipline and hard work. All this will show itself in the shade and width of the green band.

Ví dụ, một thợ sửa ống nước và một nhạc công cả hai đều làm việc bằng tay, và do đó cả hai sẽ có một dải xanh lá rộng, nhưng sự khác biệt trong loại công việc họ làm sẽ được phản ánh trong sự khác biệt trong sắc thái xanh trong hai dải. Đối với nghệ sĩ dương cầm, âm nhạc không chỉ là một trải nghiệm thẩm mỹ hay thành tựu trí tuệ; nó cũng đại diện cho rất nhiều cho việc đào tạo, kỷ luật và công việc khó khăn. Tất cả điều này sẽ hiển thị chính nó trong sắc độ và chiều rộng của dải màu xanh lá cây.

In many of the pictures you will see various symbols and geometric forms in the green bands, and even faces. Although this area of the aura represents one's work in the world, or sphere of activity, these symbols do not necessarily reflect what a person is thinking about from day-to-day. They seem to stand for something more fundamental and enduring in our lives and actions —our basic attitudes and long-term interests. Sometimes they signify an event or an episode that has been

Trong nhiều hình ảnh, bạn sẽ thấy các biểu tượng và hình dạng hình học khác nhau trong các dải màu xanh lá cây, và thậm chí khuôn mặt. Mặc dù phần diện tích hào quang này thể hiện công việc của một người trên thế gian, hoặc phạm vi hoạt động, những biểu tượng này không nhất thiết phản ánh những gì mà một người đang nghĩ đến từ ngày này sang ngày khác. Chúng dường như tượng trưng một cái gì đó cơ bản hơn và lâu dài trong cuộc sống và hành động của chúng ta—các thái độ cơ bản

extremely important or influential. Sometimes they embody in symbolic form those contents of our unconscious minds which remain in the background of our thinking and influence our action. They usually remain for quite a long time, gradually changing and evolving only when we alter our fundamental interests and attitudes.

và lợi ích lâu dài của chúng ta. Đôi khi chúng có nghĩa một sự kiện hoặc một giai đoạn cực kỳ quan trọng hoặc có ảnh hưởng lớn. Đôi khi chúng biểu hiện dưới hình thức biểu tượng những nội dung trong tâm trí vô thức của chúng ta vốn vẫn tồn tại trong suy nghĩ của chúng ta và ảnh hưởng đến hành động của chúng ta. Chúng thường tồn tại trong một thời gian khá dài, dần dần thay đổi và phát triển chỉ khi nào chúng ta thay đổi sở thích và thái độ cơ bản của chúng ta.

Upper and Lower Hemispheres of the Aura

Bán cầu trên và dưới của Hào quang

The "equator" in the aura, as the green band could be called, seems both to link and to differentiate the qualities of that part of the aura which is more deep-seated and enduring (the top) from the part that is involved in the on-going processes of life and the passage of time (the bottom). On the whole, the upper hemisphere is much less volatile than the lower, but it can and does change during the course of a lifetime. When potentialities are developed, the colors deepen and become more brilliant; when unfulfilled, they fade and become dimmer. If one were to completely change one's orientation and, for example, renounce one's religion, the colors related to religious devotion would fade away, and other colors would begin to replace them.

Đường "xích đạo" trong hào quang, như dải màu xanh có thể được gọi, dường như vừa liên kết vừa để phân biệt các phẩm chất của phần hào quang vốn ăn sâu hơn và lâu dài (phần trên) với phần có liên quan đến các tiến trình đang diễn ra của cuộc sống và quãng đường thời gian (phần dưới). Trong tổng thể, bán cầu trên có ít biến động hơn so với phần dưới, nhưng nó có thể và sẽ thay đổi trong suốt cuộc đời. Khi tiềm năng được phát triển, màu sắc càng sâu sắc và rực rỡ; khi không được hoàn thành, chúng sẽ phai dần và trở nên mờ hơn. Nếu người ta phải thay đổi hoàn toàn định hướng của một người và, ví dụ, từ bỏ tôn giáo của mình, màu sắc liên quan đến sự sùng tín tôn giáo sẽ biến mất, và những màu khác sẽ bắt đầu thay thế chúng.

I have said that the lower hemisphere reflects those qualities and emotions which are active in us at the moment. But it also retains the results of our early experience, that is, the past events in our lives insofar as these continue to influence us, consciously or unconsciously. The colors which appear in the mid-portion of this area (that is, from the waist to the knees) represent the feelings we normally use, but deep down in the aura, extending well below the feet, are to be found the residues of our past experience.

Tôi đã nói rằng bán cầu dưới phản ánh những phẩm chất và cảm xúc đang hoạt động trong chúng ta vào lúc này. Nhưng nó cũng giữ lại những kết quả của kinh nghiệm ban đầu của chúng ta, tức là các sự kiện trong quá khứ của chúng ta trong chừng mực những điều này tiếp tục ảnh hưởng đến chúng ta, một cách hữu thức hay vô thức. Màu sắc xuất hiện ở phần giữa của vùng này (nghĩa là từ thắt lưng đến đầu gối) thể hiện những cảm giác mà chúng ta thường sử dụng, nhưng càng thấp xuống, kéo dài dưới bàn chân, sẽ tìm thấy

những tàn dư của kinh nghiệm trong quá khứ của chúng ta.

Memories of traumatic events and painful experiences, long-lasting fears, anxieties and sorrows — all these sometimes linger at the bottom of the aura, lasting for many years and influencing our behavior in subtle ways. If we stop to think about it, the past itself is gone — only the feelings which are attached to our memories persist into the present. When our circumstances, interests and activities change, the past loses its hold upon us, and then the traces of those memories begin to disappear from our auras.

Ký ức của những biến cố đau thương và những kinh nghiệm đau đớn, nỗi sợ hãi kéo dài, những lo lắng và buồn phiền—đôi khi đôi khi vẫn lãng vãng ở phần đáy của hào quang, kéo dài trong nhiều năm và ảnh hưởng đến hành vi của chúng ta theo những cách tinh tế. Nếu chúng ta ngừng suy nghĩ về nó, bản thân quá khứ biến mất—chỉ những cảm xúc gắn liền với ký ức của chúng ta vẫn còn tồn tại trong hiện tại. Khi hoàn cảnh, sở thích và hoạt động của chúng ta thay đổi, quá khứ mất đi sự ki của chúng ta đối với chúng ta, và những dấu vết của những kí ức đó bắt đầu biến mất khỏi hào quang của chúng ta.

Emotional Patterns

Các hình thái cảm xúc

Sudden surges of powerful emotion, such as fear or anger, can temporarily suffuse the aura from top to bottom, but such feelings usually pass away without changing the general configuration of the emotions. However, when people are overcome by long-lasting grief or depression, this can obscure their usual emotions for a considerable period of time, with the result that their emotional energies are drained and deadened.

Những cảm xúc đột ngột mãnh liệt, chẳng hạn như sự sợ hãi hay tức giận, có thể tạm thời làm cho hào quang lan tỏa từ trên xuống dưới, nhưng những cảm giác đó thường biến mất mà không thay đổi cấu trúc chung của các cảm xúc. Tuy nhiên, khi con người bị nỗi đau và nỗi buồn kéo dài dày vò, điều này có thể che khuất những cảm xúc thông thường của họ trong một khoảng thời gian đáng kể, và kết quả là năng lượng cảm xúc của họ bị cạn kiệt và giảm đi.

From my experience, I have found that most of us are not aware of how much we are affected by what we habitually think and feel. We usually believe that only our physical actions have consequences. While this is true in one sense, from another point of view thoughts and feelings are actions that also have consequences — this time, in terms of our own characters. When I look at a person's aura, I see quite clearly the results of such internal responses. This implies that from moment to moment we are what we

Từ kinh nghiệm bản thân, tôi nhận thấy rằng hầu hết chúng ta không nhận thức được chúng ta đang bị ảnh hưởng nhiều thế nào bởi những gì mà chúng ta thường nghĩ và cảm nhận. Chúng ta thường tin rằng chỉ có hành động thể chất của chúng ta mới có hậu quả. Mặc dù điều này đúng theo một nghĩa nào đó, từ quan điểm khác tư tưởng và cảm xúc là những hành động cũng có hậu quả—lần này, về mặt tính cách của chúng ta. Khi tôi nhìn hào quang của một người, tôi thấy rõ ràng kết quả của các phản ứng nội bộ như vậy. Điều này

experience, and how we respond to that experience. Such a way of seeing ourselves is quite different from the deterministic attitude which holds that personality is the result of a combination of genetic factors and conditioning. What it means is that we can and do change as we alter our habitual responses to our life situations.

hàm ý rằng ở mọi khoảnh khắc chúng ta là những gì chúng ta trải nghiệm, và cách chúng ta phản ứng với trải nghiệm đó. Cách nhìn nhận chính chúng ta như thế khá khác với thái độ xác định rằng cá tính là kết quả của việc kết hợp các yếu tố di truyền và hoàn cảnh. Điều có ý nghĩa là chúng ta có thể và sẽ thay đổi khi chúng ta thay đổi các phản ứng thói quen của chúng ta đối với tình huống cuộc sống của chúng ta.

We ourselves are influenced and modified by what we think and feel, and in turn our thoughts and feelings are responsive to our experience. There is some truth in the dictum "I think, therefore I am," though not in the sense originally intended. It is not that our existence depends on our thinking, but rather that the thoughts which are habitual in us gradually shape and mold our character. But this is not all there is to it, for we can have control over the process if we so intend. "I am, therefore I think and feel, and what I think and feel reveals what I am," would perhaps be nearer to the mark, for the movement is reciprocal.

Bản thân chúng ta bị ảnh hưởng và thay đổi bởi những gì chúng ta nghĩ và cảm nhận, và đến phiên nó suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta đáp ứng với kinh nghiệm của chúng ta. Có một ít sự thật trong khẩu hiệu "Tôi nghĩ, do đó tôi hiện hữu", mặc dù không theo ý nghĩa dự định ban đầu. Không phải sự hiện hữu của chúng ta phụ thuộc vào suy nghĩ của chúng ta, mà đúng hơn là những tư tưởng thường xuyên trong chúng ta dần tạo hình và nặn khuôn tính cách của chúng ta. Nhưng điều này không phải là tất cả, vì chúng ta có thể kiểm soát quá trình nếu chúng ta có ý định. "Tôi hiện hữu, do đó tôi suy nghĩ và cảm nhận, và những gì tôi suy nghĩ và cảm nhận cho thấy tôi là gì", có lẽ sẽ tương đối chính xác hơn, vì chuyển động là hỗ tương.

Violence

Bạo lực

Today there is growing recognition of the damaging effects of watching scenes of violence on films and television. Even so, we do not fully appreciate the extent of this baleful influence. Children are particularly susceptible. When we constantly witness such scenes, it creates in us a tacit acceptance and tolerance of violence. This in turn makes us more prone to give way to tendencies toward violence which may be latent within us (and few of us are totally free from such tendencies). Then when we are exposed to chaotic situations we are less able to resist

Ngày nay, ngày càng có nhiều công nhận những ảnh hưởng nguy hại khi xem các cảnh bạo lực trên phim ảnh và truyền hình. Mặc dù vậy, chúng ta vẫn chưa đánh giá đầy đủ mức độ của ảnh hưởng xấu xa này. Trẻ em đặc biệt nhạy cảm. Khi chúng ta không ngừng chứng kiến những cảnh như vậy, nó tạo ra trong chúng ta sự chấp nhận mặc định và chịu đựng bạo lực. Điều này làm cho chúng ta dễ bị ảnh hưởng bởi xu hướng bạo lực tiềm ẩn trong chúng ta (và rất ít người trong chúng ta hoàn toàn không có những khuynh hướng như vậy). Sau đó, khi chúng ta tiếp xúc với những

being overwhelmed by them.

tình huống hỗn loạn, chúng ta ít có khả năng chống lại việc bị choáng ngợp.

This is why the practice of visualization and meditation has longterm benefits. When we establish a process in ourselves which regularly generates feelings of peace, love and harmony, these feelings become habitual in us, and eventually govern our responses to the world and to the people around us. I shall discuss this process in detail in later chapters.

Đó là lý do tại sao việc thực hành hình dung quan và tham thiền có những lợi ích lâu dài. Khi chúng ta thiết lập trong chúng ta một quá trình thường xuyên tạo ra cảm giác bình an, yêu thương và hài hòa, những cảm xúc này trở thành thói quen trong chúng ta, và cuối cùng điều khiển những phản ứng của chúng ta với thế giới và với những người xung quanh chúng ta. Tôi sẽ thảo luận chi tiết về quá trình này trong các chương sau.

To repeat, the lower part of the aura expresses the field of our experience — our emotional life as it is lived from day to day — and it therefore portrays what we are feeling at this point in time. This fact should be kept in mind when looking at the aura portraits that follow, for in some cases what one sees is partly the result of temporary conditions.

Để lặp lại, phần dưới của hào quang thể hiện lĩnh vực trải nghiệm của chúng ta—đời sống cảm xúc của chúng ta qua từng ngày—và do đó nó mô tả những gì chúng ta cảm thấy gì vào thời điểm này. Thực tế này nên được ghi nhớ khi nhìn vào chân dung hào quang sau đây, vì trong một số trường hợp những gì người ta thấy phần nào là hậu quả của các điều kiện tạm thời.

Organs of Astral Energy Exchange

Các cơ quan của việc trao đổi năng lượng cảm xúc

The emotions have a very powerful effect upon us, even when we are unaware of it. People often think they are completely calm, whereas in reality they are in a state of suppressed turmoil. We know that we live in a physical world that impacts us at every moment, bombarding us with sights, smells and sounds as well as with many unseen forces in the atmosphere. Similarly, at the astral level we are constantly interacting not only with the emotional field as a whole but also with the personal fields of the people with whom we come into contact.

Cảm xúc có tác động rất mạnh mẽ lên chúng ta, ngay cả khi chúng ta không biết về nó. Mọi người thường nghĩ rằng họ hoàn toàn bình tĩnh, trong khi thực tế họ đang ở trong tình trạng hỗn loạn bị đè nén. Chúng ta biết rằng chúng ta sống trong một thế giới vật chất tác động đến chúng ta ở mọi thời điểm, bắn phá chúng ta bằng các hình ảnh, mùi vị và âm thanh cũng như với nhiều mãnh lực không nhìn thấy được trong bầu khí quyển. Tương tự như vậy, ở cấp cảm dục, chúng ta không ngừng tương tác không chỉ với toàn bộ trường cảm xúc mà còn với các trường cá nhân của những người mà chúng ta tiếp xúc.

In many ways this interaction can drain us of energy, upset us and make us nervously exhausted, or even unbalance us if we are not

Bằng nhiều cách, sự tương tác này có thể làm chúng ta mất năng lượng, làm chúng ta xáo trộn và làm cho chúng ta mệt mỏi căng thẳng,

stable. But just as we have a physical immune system which helps the body resist invasion, so we have a rejection mechanism at the emotional level which throws off undesirable or negative feelings. This rejection mechanism is a feature common to all of us, and therefore it can be thought of as an organic part of the aura's anatomy.

hoặc thậm chí làm chúng ta mất cân bằng nếu chúng ta không ổn định. Nhưng cũng giống như chúng ta có một hệ miễn dịch cơ thể giúp cơ thể chống lại các cuộc xâm nhập, chúng ta cũng có một cơ chế từ chối ở mức độ cảm xúc ném ra ngoài những cảm giác không mong muốn hay tiêu cực. Cơ chế loại bỏ này là một tính năng phổ biến đối với tất cả chúng ta, và do đó nó có thể được coi là một phần hữu cơ của cấu trúc hào quang.

You will see in the illustrations a number of small cone-shaped vortices placed symmetrically around the edges of the auras. To my knowledge these have never been described elsewhere, but I perceive them as functioning in the energy exchange between the individual and the emotional field as a whole. Over the years I have often referred to these organs without finding any really satisfactory name for them. The best thing I can do is to identify them as valves which take astral energy into the aura from the general field, and then expel it. In other words they are something like organs of respiration that rhythmically "breathe in" and "breathe out" emotional energy, controlling the process of absorption and rejection.

Bạn sẽ thấy trong các hình minh hoạ một số các xoáy hình nón nhỏ được đặt đối xứng quanh các cạnh của các hào quang. Theo hiểu biết của tôi, những điều này chưa bao giờ được mô tả ở đâu đó, nhưng tôi nhận thấy chúng hoạt động trong trao đổi năng lượng giữa cá nhân và toàn bộ trường cảm xúc. Trong những năm qua, tôi thường nhắc đến những cơ quan này mà không tìm kiếm bất kỳ tên nào thực sự thỏa đáng cho chúng. Điều tốt nhất tôi có thể làm là xem chúng như những van dẫn năng lượng cảm xúc vào hào quang từ trường tổng quát, và sau đó thải nó ra. Nói cách khác, chúng giống như các cơ quan hô hấp nhịp nhàng "hít vào" và "thở ra" năng lượng cảm xúc, kiểm soát quá trình hấp thu và loại bỏ.

In a healthy individual, this exchange is an automatic process that keeps the emotional energy circulating and replenishes it when it is temporarily depleted by fatigue. But there is a further refinement in the process. The sea of emotional energy that surrounds us at all times contains many disharmonious, negative and even violent elements. I have spoken before of the principle of resonance that governs much of the interaction that takes place between fields. In the case of the aura or individual emotional field, we resonate to those aspects of the general field which are consonant with our own emotional nature. Thus a naturally happy and cheerful

Trong một cá nhân khỏe mạnh, trao đổi này là một quá trình tự động giữ năng lượng cảm xúc luân chuyển và bổ sung nó khi nó tạm thời bị cạn kiệt do mệt mỏi. Nhưng có một sự sàng lọc hơn nữa trong quá trình này. Biển năng lượng cảm xúc bao quanh chúng ta luôn có chứa nhiều yếu tố bất hòa, tiêu cực và bạo lực. Tôi đã nói trước về nguyên tắc cộng hưởng điều khiển phần lớn sự tương tác xảy ra giữa các trường. Trong trường hợp hào quang hoặc trường cảm xúc cá nhân, chúng ta cộng hưởng với những khía cạnh của trường tổng quát phù hợp với bản chất cảm xúc của chúng ta. Vì vậy, một cá thể hạnh phúc và vui vẻ sẽ tự động từ chối những cảm xúc tiêu cực như buồn bã và

individual will automatically reject negative emotions such as depression and anxiety.

lo lắng.

This rejection principle is a function of the astral energy valves, and it prevents us from being unconsciously dominated by the emotions of other people, even when we are ill or fatigued. The valves are really a protective mechanism which works automatically to preserve our emotional balance. However, when we are weakened by illness the valves open wider than is normal in order to take in more energy (as in plates #15 and #16), and this causes them to lose a degree of control. When this happens, the rejection process is to some extent impaired, and as a result we are more vulnerable to the feelings of others, less able to throw off negative emotions. Illness thus can cause us to become emotionally sensitive or easily upset, and less resistant to the encroachment of negative feelings like depression or anxiety. These emotions in turn impact our ability to take in prana (vitality) and to function well at the etheric level. This is one reason why people who are ill in hospital should not be subjected to the pressures of too many visitors.

Nguyên tắc từ chối này là một chức năng của các van năng lượng, và nó ngăn chúng ta không bị thống trị một cách vô thức bởi những cảm xúc của người khác, ngay cả khi chúng ta bị ốm hoặc mệt mỏi. Các van này thực sự là một cơ chế bảo vệ hoạt động tự động để bảo vệ sự cân bằng cảm xúc của chúng ta. Tuy nhiên, khi chúng ta bị suy yếu do bệnh tật, các van này mở rộng hơn bình thường để lấy thêm năng lượng (như trong các hình số 15 và số 16), và điều này làm cho chúng phần nào mất kiểm soát. Khi điều này xảy ra, quá trình từ chối phần nào bị khiếm khuyết, và kết quả là chúng ta dễ bị tổn thương trước những cảm xúc của người khác, ít có khả năng loại bỏ đi những cảm xúc tiêu cực. Do đó, bệnh tật có thể khiến chúng ta trở nên nhạy cảm về mặt cảm xúc hoặc dễ bị xáo trộn, ít đề kháng lại sự lấn chiếm của các cảm giác tiêu cực như buồn phiền hoặc lo lắng. Những cảm xúc này đến lượt chúng ảnh hưởng đến khả năng hấp thu prana (sinh lực) của chúng ta,và khả năng hoạt động tốt ở mức dĩ thái. Đây là một trong những lý do tại sao những người bệnh trong bệnh viện không nên chịu áp lực của quá nhiều người khách viếng thăm.

I should mention that in the pictures the size of these valves has been exaggerated in order to make them more visible, and that in real life they are considerably smaller in proportion to the aura.

Tôi phải lưu ý rằng trong các bức tranh, kích thước của các van này đã được phóng đại lên để dễ nhìn thấy, thực tế chúng nhỏ hơn đáng kể so với hào quang.

Emotional Scars

Sẹo cảm xúc

Most of us go through a number of difficult experiences during our lives, but we usually get over them after a while, so that very little memory of the experience is left. When the experience has been really traumatic, however, it can leave a very damaging

Hầu hết chúng ta trải qua một số kinh nghiệm khó khăn trong cuộc sống của chúng ta, nhưng sau đó chúng ta thường vượt qua chúng, do đó rất ít nhớ về trải nghiệm này. Tuy nhiên, khi trải nghiệm thực sự đau đớn, nó có thể để lại một ấn tượng rất tàn phá và có thể dễ

impression which can easily surface again when a comparable situation calls it forth. In such cases, we never seem to be able to escape from the effects of the experience because everything conspires to remind us of it. Thus we fall progressively into a pattern of emotional repetition.

dàng trồi lên bề mặt lần nữa khi một tình huống tương tự gọi nó ra. Trong những trường hợp như vậy, chúng ta dường như không thể thoát khỏi những ảnh hưởng của kinh nghiệm bởi vì mọi thứ đều nhắc nhở chúng ta về nó. Do đó, chúng dần trở thành một hình thái cảm xúc lặp đi lặp lại.

It is this repetition that creates what I call emotional scars, which are whirls of denser energy in the aura — a record which remains even when we are not consciously thinking about the conflict which caused it. Their position in the aura shows the degree to which the experience is drawn upon in the present: the nearer the green band they appear, the more active they are. For example, if we have made a difficult decision which is opposed by people who are trying to frustrate us, this can create a conflict which does not go away, because there has been no fundamental resolution of the problem. It will therefore create a scar in the region just below the green band.

Chính sự lặp lại này tạo ra những gì tôi gọi là những vết sẹo cảm xúc, là những lốc xoáy năng lượng dày đặc hơn trong hào quang— một ghi nhận vẫn còn tồn tại ngay cả khi chúng ta không suy nghĩ một cách có ý thức về sự xung đột đã gây ra nó. Vị trí của chúng trong hào quang cho thấy mức độ mà kinh nghiệm được rút ra ở hiện tại: chúng xuất hiện càng gần dải màu xanh lá cây thì chúng càng đang hoạt động nhiều hơn. Ví dụ, nếu chúng ta đưa ra một quyết định khó khăn mà bị phản đối bởi những người đang cố gắng làm nản lòng chúng ta, điều này có thể tạo ra một cuộc xung đột không biến mất, bởi vì không có giải pháp cơ bản về vấn đề này. Vì vậy, nó sẽ tạo ra một vết sẹo ở khu vực ngay dưới dải màu xanh lá cây.

Experiences even long in the past can continue to exert considerable influence over us, since their results are present in us to a greater extent than we realize. To the degree that our memories are capable of giving us pain or pleasure, they are still active in us. Moreover, we seldom appreciate how often certain feelings and reactions rise up in us over and over again. If we are unhappy about something we tend to dwell on it, and this perpetuates our involvement in the experience. Strengthened by recurring emotion, these memories tend to consolidate into symbols or scars which often look like whorls or shells, for it is their tendency to turn in upon themselves. These symbols often appear to be quite firm and solid, for they are "fed" by the emotional energy generated when

Các kinh nghiệm thậm chí còn lâu hơn trong quá khứ có thể tiếp tục gây ảnh hưởng đáng kể đối với chúng ta, vì kết quả của chúng lên chúng ta có mức độ lớn hơn so với chúng ta nhận ra. Với mức độ mà những ký ức của chúng ta có thể mang lại cho chúng ta sự đau đớn hoặc niềm vui, chúng vẫn hoạt động trong chúng ta. Hơn nữa, chúng ta hiếm khi đánh giá mức độ thường xuyên mà cảm xúc và phản ứng khởi lên trong chúng ta nhiều lần. Nếu chúng ta không hài lòng về một thứ gì đó chúng ta thường hay quan tâm đến nó, và điều này làm tăng sự tham gia của chúng ta vào kinh nghiệm. Được củng cố bởi cảm xúc lặp đi lặp lại, những kí ức này có xu hướng củng cố thành các biểu tượng hoặc những vết sẹo thường trông giống như các vòng xoắn ốc hoặc vỏ sò, vì đó là khuynh hướng tự xoay chuyển

we brood over an experience.

vào chúng. Những biểu tượng này dường như khá vững vàng và chắc chắn, vì chúng được "nuôi" bởi năng lượng cảm xúc được tạo ra khi chúng ta trải qua kinh nghiệm.

Configurations of this kind are a record both of what we have felt in the past and what we are still feeling in the present, and they usually represent an experience which has aroused very strong emotions. However, when we have finally resolved a dilemma or recovered from an emotional shock, we no longer feel impelled to dwell upon it. We have freed ourselves from the memory.

Cấu hình của loại hình này là một sự ghi lại cả những gì chúng ta đã cảm nhận được trong quá khứ và những gì chúng ta còn cảm nhận được trong hiện tại, và chúng thường đại diện cho một trải nghiệm đã làm dấy lên những cảm xúc rất mạnh mẽ. Tuy nhiên, khi cuối cùng chúng ta đã giải quyết tình thế tiến thoái lưỡng nan hoặc hồi phục sau cú sốc cảm xúc, chúng ta không còn cảm thấy bị thúc ép phải sống dựa vào nó. Chúng ta đã giải thoát chúng ta khỏi ký ức.

When this happens, the scar which represented the conflict begins slowly to dissolve, and the energy it contained gradually passes out of the aura. However, if we repeat an emotion such as anxiety or fear day after day, that action will manifest not in the form of a scar but rather as an inhibiting pattern in the personal aura. This is such a widespread problem that I shall discuss it at length in Chapter IX.

Khi điều này xảy ra, vết sẹo đại diện cho xung đột bắt đầu từ từ tan biến, và năng lượng nó chứa dần đi ra khỏi hào quang. Tuy nhiên, nếu chúng ta lặp lại cảm xúc như lo lắng hay sợ hãi mỗi ngày, hành động đó sẽ không xuất hiện dưới dạng một vết sẹo mà là một hình thái ức chế trong hào quang cá nhân. Đây là một vấn đề phổ biến rộng rãi mà tôi sẽ thảo luận về nó trong chương IX.

It is also possible to have had a wonderful experience so long ago that its memory is no longer vivid, yet it still remains like a lingering fragrance. Although such a memory might be a source of joy and happiness, it would also be represented as a symbolic "scar," this time in the upper part of the aura. In such a case, it could be helpful and inspiring, especially if its meaning is understood. (A good example of such a symbol can be seen in case #12.)

Cũng có thể có một trải nghiệm tuyệt vời từ rất lâu khiến ký ức của nó không còn sống động nữa, nhưng nó vẫn còn đó giống như một mùi hương thoảng lại. Mặc dù một ký ức như vậy có thể là nguồn gốc của sự vui tươi và hạnh phúc, nó cũng sẽ được thể hiện như một "vết sẹo" tượng trưng, lần này ở phần trên của hào quang. Trong trường hợp đó, nó có thể hữu ích và gây cảm hứng, đặc biệt nếu có thể được ý nghĩa của nó. (Ví dụ về một biểu tượng như vậy có thể được nhìn thấy trong trường hợp thứ 12)

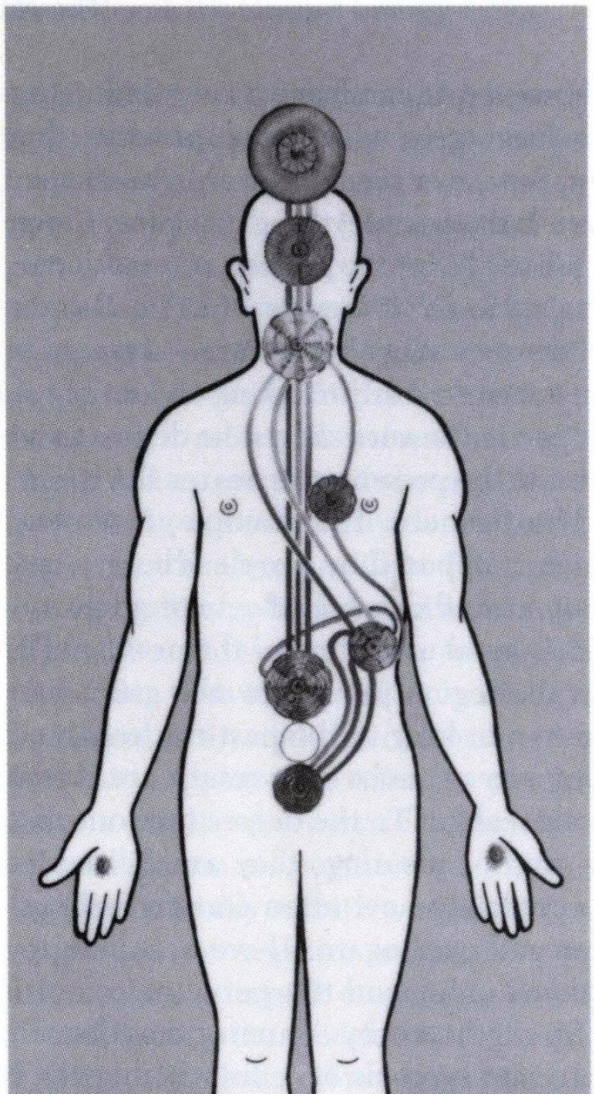
Emotional scars do not necessarily have long-term negative effects. If, having become aware of the problem that has bothered us so

Những vết sẹo cảm xúc không nhất thiết có những tác động tiêu cực lâu dài. Nếu, khi nhận ra vấn đề đã làm phiền chúng ta rất lâu, chúng

long, we really feel that we now understand its causes and have finally outgrown it, such an experience can be very beneficial. That is why all the religions stress forgiveness. This advice is actually very good therapy. If we can say, “I’ve learned something, and although I can’t really love those who have injured me, I am capable of forgiving and wishing them well,” then that is the beginning of freedom from bondage to a painful memory.

ta thực sự cảm thấy rằng bây giờ chúng ta hiểu nguyên nhân của nó và cuối cùng đã phát triển vượt qua nó, một kinh nghiệm như vậy có thể rất có lợi. Đó là lý do tại sao tất cả các tôn giáo đều nhấn mạnh sự tha thứ. Lời khuyên này thực sự là liệu pháp rất tốt. Nếu chúng ta có thể nói, “Tôi đã học được một cái gì đó, và mặc dù tôi không thể thực sự yêu thương những người đã làm tôi tổn thương, tôi có khả năng tha thứ và mong ước điều tốt cho họ,” thì đó là sự khởi đầu của tự do khỏi trói buộc của một ký ức đau buồn.

The Chakras



The Chakras—Các Luân xa

One very important feature of the anatomy of the aura has been entirely omitted from the pictures because of the difficulty of reproduction. This is the emotional chakra system. Chakras do of course exist at the emotional and mental levels, as well as the etheric, but it would have been too confusing to try to superimpose them upon the other features of the aura. The transparency of astral matter makes it possible to see both back and front of the aura simultaneously, as

Một đặc điểm rất quan trọng của cấu trúc của hào quang đã bị bỏ qua hoàn toàn khỏi các bức tranh vì những khó khăn khi tái hiện chúng. Đó là hệ thống luân xa cảm xúc. Tất nhiên, các luân xa tồn tại ở cấp độ cảm xúc và trí tuệ, cũng như ở cấp dĩ thái, nhưng cố gắng để vẽ chúng lên bức tranh, chồng trên các tính năng khác của hào quang, sẽ rất rối ren. Sự trong suốt của vật chất trung giới khiến cho cả hai phía trước và sau của hào quang có thể được nhìn thấy cùng một lúc, cũng như tất cả các

well as all the intervening features, but it would have been hopeless to try to reproduce this without distortion. Nevertheless, the chakras are an intrinsic part of the anatomy of the aura, and therefore a diagram is included to show where they are placed in relation to the physical body.

tính năng xuyên thấu, nhưng thật vô vọng khi cố gắng tái hiện điều này mà không gây méo mó. Tuy nhiên, các luân xa là phần nội tại của cấu trúc của hào quang, và do đó một sơ đồ được đưa ra để chỉ ra vị trí chúng liên quan đến thể vật lý.

A detailed discussion of these centers may be found in my book, *The Chakras and the Human Energy Fields*, to which I have already referred. But for the sake of those who may not be familiar with the function of these organs, I will give a brief overview, beginning with a quotation from the book just cited:

Một thảo luận chi tiết về các trung tâm này có thể được tìm thấy trong cuốn sách của tôi, *Chakras và các trường năng lượng con người*, mà tôi đã đề cập đến. Nhưng có những người có thể không quen với các chức năng của các cơ quan này, tôi sẽ đưa ra một cái nhìn khái quát ngắn gọn, bắt đầu với một trích dẫn từ cuốn sách vừa nêu:

"The chakras are superphysical centers or organs through which the energies of the different fields are synchronized and distributed to the physical body. They are more or less active on the astral, mental and (to some extent) even higher levels... but they are of primary importance at the etheric level, where they serve as instruments for the focusing of energy in the body." (p.33)

"Luân Xa là các trung tâm hoặc các cơ quan siêu nhiên thông qua đó năng lượng của các trường khác nhau được đồng bộ và phân phối đến cơ thể vật lý. Chúng ít nhiều hoạt động trên cõi trung giới, trí tuệ, và (ở mức độ nào đó) thậm chí còn cao hơn... nhưng chúng có tầm quan trọng hàng đầu ở cấp độ dĩ thái, nơi chúng đóng vai trò là công cụ để tập trung năng lượng vào cơ thể. "(trang 33)

The primary source of information about the chakras is to be found in Hindu and Buddhist Tantrism, where the psychological foundations of the doctrine of the chakras have been carefully developed. Unfortunately, the symbolic systems upon which these explanations rest require considerable knowledge of their philosophical and religious basis, and therefore most Westerners rely on commentaries, or the testimony of clairvoyant observation. There are a number of books of the latter kind, the earliest and best-known being The Chakras, by C. W. Leadbeater.

Nguồn thông tin chính về các luân xa được tìm thấy trong giáo lý Tantra Ấn giáo và Phật giáo, nơi nền tảng tâm lý học của các luân xa đã được phát triển cẩn thận. Thật không may, các hệ thống tượng trưng mà những lời giải thích này còn lại đòi hỏi phải có kiến thức đáng kể về cơ sở triết học và tôn giáo của họ, và do đó hầu hết người phương Tây đều dựa vào các bình giảng, hoặc tường thuật của các nhà thông nhãn. Có một số sách thuộc loại thứ hai, sớm nhất và nổi tiếng nhất là quyển *The Chakras*, của C. W. Leadbeater.

Stated as simply as possible, the chakras (or "wheels") are organs of consciousness and

Nói một cách rõ ràng nhất có thể, các luân xa (hay "các bánh xe") là những cơ quan của tâm

energy within the personal aura. The major centers, as we often call them, are usually described as seven in number — located at the crown of the head, brow, throat, heart, solar plexus, spleen (or genital region) and base of the spine. They serve as linking mechanisms between the personal fields (etheric, emotional, mental, etc.)— distributing energy as it is needed for different functions — and also between the personal aura and the general emotional field. There is thus a multidimensional relationship among the chakras.

thức và năng lượng bên trong hào quang cá nhân. Các luân xa chính, như chúng ta thường gọi, thường được mô tả gồm bảy cái—chúng nằm ở đỉnh đầu, trán, cổ họng, tim, tùng thái dương, lá lách (hoặc vùng sinh dục) và đáy cột sống. Chúng đóng vai trò là cơ chế liên kết giữa các trường cá nhân (etheric, cảm xúc, trí tuệ...) —phân phối năng lượng cần thiết cho các chức năng khác nhau—cũng như giữa hào quang cá nhân và trường cảm xúc chung. Do đó có một mối quan hệ đa chiều giữa các luân xa.

It would not be correct to say that every emotion is reflected in the chakras, for they are not easily influenced. If a person is continually bombarded with strong and disruptive feelings, this might affect the chakras to some degree, but the greatest impact would be on the aura itself. It is the cumulative strength of the emotions, the dominant tone of a person's emotional life, that is represented in the chakras.

Sẽ không đúng khi nói rằng mọi cảm xúc đều được phản ánh trong luân xa, vì chúng không dễ bị ảnh hưởng. Nếu một người liên tục bị bắn phá với những cảm xúc mạnh mẽ và gây rối, điều này có thể ảnh hưởng đến các luân xa ở một mức độ nào đó, nhưng tác động lớn nhất sẽ là trên hào quang. Chính sức mạnh tích lũy của các cảm xúc, âm điệu chủ đạo trong cuộc sống cảm xúc của một người, được thể hiện trong các luân xa.

At the emotional level, each of these centers has its own special functions, but it is at the same time an integral part of the whole chakra system at that level. The same is true for the etheric centers. But since the two systems are integrated, changes in the emotional field impact the etheric, and in this way can influence physical health. The higher dimensions of consciousness are both more energetic and more stable than the denser fields, such as the etheric — which may seem like a contradiction in terms but is nonetheless true. Therefore, while one could say that the flow of emotional energy reaches the physical body through the connections between the etheric and emotional chakra systems, it is equally true that both the governor and the source of these energies lie at deeper, more stable levels.

Ở cấp độ cảm xúc, mỗi luân xa đều có các chức năng đặc biệt riêng của nó, nhưng nó là một phần không thể thiếu của toàn bộ hệ thống luân xa ở cấp đó. Điều này cũng đúng đối với các luân xa dĩ thái. Nhưng từ khi hai hệ thống được tích hợp, sự thay đổi trong trường cảm xúc ảnh hưởng đến dĩ thái, và do đó có thể ảnh hưởng đến sức khoẻ thể chất. Các chiều đo tâm thức cao hơn vừa sinh động, vừa ổn định hơn các trường trọng trược, chẳng hạn như trường dĩ thái—điều có vẻ mâu thuẫn, nhưng thật ra là đúng. Vì vậy, khi người ta có thể nói rằng dòng chảy của năng lượng cảm xúc đến cơ thể vật chất thông qua các liên kết giữa các hệ thống luân xa dĩ thái và cảm xúc, thì điều cũng đúng là cả cái chi phối và nguồn gốc của các năng lượng này nằm ở các mức độ sâu hơn và ổn định hơn.

The interactions between the various chakras are thus quite complex. Although each chakra has its own functions related to the whole system, within this system certain centers have especially intimate connections. One such coupling involves the solar plexus, the heart and the brow; another links the heart, the brow and the crown chakras. I should mention in addition that there are small, subsidiary centers in the palms of the hands and the soles of the feet. Although these are not part of the major chakra system, they are important in health and healing.

Tương tác giữa các luân xa khác nhau rất phức tạp. Mặc dù mỗi luân xa có các chức năng riêng của nó liên quan đến toàn bộ hệ thống, trong hệ thống này một số luân xa nhất định có các kết nối chặt chẽ. Một sự kết hợp như vậy liên quan đến luân xa tùng thái dương, tim và trán; một liên kết trái khác bao gồm luân xa tim, trán và đỉnh đầu. Tôi cũng nên đề cập đến rằng có những trung tâm nhỏ hơn, nằm trong lòng bàn tay và lòng bàn chân. Mặc dù đây không phải là một phần của hệ thống luân xa chính, chúng rất quan trọng trong sức khoẻ và chữa bệnh.

When emotions hit us hard, the heart and brow chakras react, but the primary effects are usually felt in the solar plexus, which is very responsive to the feelings of others. It is here that disturbed emotional energy can directly impact the body, especially in the region of the digestive tract. Anger and jealousy, for example, are explosive and use up much more energy than other emotions; consequently they can quickly drain the energy from the solar plexus, leaving the person limp and exhausted. However, these emotions usually pass out of the aura fairly quickly. Anxiety and depression work more slowly and insidiously, but they can be even more debilitating because they sap the energy

Khi cảm xúc gây ra cho chúng ta khó khăn, luân xa tim và luân xa trán phản ứng, nhưng những ảnh hưởng chính thường thấy trong luân xa tùng thái dương, nó rất nhạy cảm với cảm giác của người khác. Ở đây, năng lượng cảm xúc xáo trộn có thể tác động trực tiếp lên cơ thể, đặc biệt là ở khu vực tiêu hóa. Ví dụ, tức giận và ghen tuông bùng nổ và sử dụng nhiều năng lượng hơn những cảm xúc khác; do đó chúng có thể nhanh chóng làm cạn kiệt năng lượng từ luân xa tùng thái dương, khiến con người khập khiễng và kiệt quệ. Tuy nhiên, những cảm xúc này thường thoát ra khỏi hào quang khá nhanh. Lo lắng và buồn bã tác động chậm chạp và âm thầm, nhưng chúng có thể trở nên tồi tệ hơn bởi vì chúng hút năng lượng

of the whole chakra system over a considerable period of time. The resulting stress reacts on the adrenal glands, and may in time even affect the body's immune system.

The Higher Chakras

The crown chakra, the highest in the system, is an organ which is involved in all the ranges of consciousness, from minute variations in brain function to the loftiest spiritual experience. It is therefore the dominant chakra, of such importance that in some traditions it is not even included in the regular chakra system, but is held apart from and above all the rest. In my view, the heart is equally important, for the two working together govern what is most essential in a human being—life and consciousness. For this reason, these are the chakras which are most resistant to damage. Of course if a person has heart disease this will show up in the fluctuating luminosity of that chakra, but if the person is peaceful and well-integrated, the center will be otherwise normal. Here again, it is the sum total of a person's emotions that affects the chakras.

The heart chakra is expansive, opening up with an outpouring of energy whenever we feel love and sympathy. This center is related to all the higher, more unselfish aspects of love, but it is also very responsive to other emotions, such as sorrow, concern for others, elation or depression. The reason is that, due to their close connections, disturbed energy which is centered in the solar plexus can rise up into the heart chakra. This center is extremely important in health, for as I have said, it is the seat of life. It is connected with the thymus gland and through it with the immune system, thus affecting the whole body. On a higher level, the heart is a center of

của toàn bộ hệ thống luân xa trong một thời gian đáng kể. Các hậu quả căng thẳng tác động trên tuyến thượng thận, và có thể đến lúc nào đó thậm chí ảnh hưởng đến hệ miễn dịch của cơ thể.

Các luân xa Cao hơn

Luân xa đỉnh đầu, luân xa cao nhất trong hệ thống, là một cơ quan tham gia vào tất cả các phạm vi của tâm thức, từ các biến thể nhỏ trong chức năng não đến kinh nghiệm tâm linh cao nhất. Do đó, nó là luân xa chi phối, có tầm quan trọng đến mức trong một số truyền thống nó thậm chí không được liệt kê trong hệ thống luân xa thông thường, mà nằm ngoài và trên tất cả các luân xa còn lại. Theo quan điểm của tôi, luân xa tim cũng quan trọng không kém, vì cả hai cùng làm việc với nhau, chi phối những gì thiết yếu nhất trong cuộc sống và tâm thức con người. Vì lý do này, đó là những Luân Xa có khả năng đề kháng sự tàn phá nhất. Tất nhiên, nếu một người bị bệnh tim thì điều này sẽ xuất hiện trong độ sáng chập chờn của luân xa đó, nhưng nếu người đó bình an và tích hợp tốt thì luân xa tim ngược lại sẽ bình thường. Lần nữa, chính tổng thể những cảm xúc của một người ảnh hưởng đến luân xa.

Luân xa tim bành trướng, mở rộng với lượng năng lượng tuôn ra bất ngờ mỗi khi chúng ta cảm thấy yêu thương và thông cảm. Luân xa này có liên quan đến tình thương ở tất cả các khía cạnh cao cả, không ích kỷ, nhưng cũng rất nhạy cảm với những cảm xúc khác, như nỗi buồn, lo lắng cho người khác, sự sung sướng hoặc buồn bã. Lý do là do sự liên hệ gần gũi của chúng, năng lượng rối loạn tập trung ở luân xa tùng thái dương có thể đi lên luân xa tim. Trung tâm này cực kỳ quan trọng trong lĩnh vực sức khỏe, như tôi đã nói, đó là trú xứ của sự sống. Nó được kết nối với tuyến ức và qua nó với hệ thống miễn dịch, do đó ảnh hưởng đến toàn bộ cơ thể. Ở cấp độ cao hơn, trái tim

spiritual energy (closely related to the crown chakra) and of personal integration — etheric, emotional and mental, as well as spiritual.

là trung tâm của năng lượng tinh thần (liên quan chặt chẽ đến luân xa đỉnh đầu) và sự tích hợp cá nhân—dĩa thái, cảm xúc và trí tuệ, cũng như tinh thần.

Three of the higher chakras —crown, brow and heart — are linked with all creative endeavor, as well as with self-expression, while the throat and the solar plexus play an important role in emotional projection. The throat chakra is especially involved in human interactions, and with the effort to reach out and communicate with others. It is therefore prominent in teachers, musicians, actors and performers of all kinds.

Ba trong số các luân xa cao—luân xa đỉnh đầu, trán và tim—liên quan đến tất cả các nỗ lực sáng tạo, cũng như tự biểu hiện, trong khi luân xa cổ họng và luân xa tùng thái dương đóng một vai trò quan trọng trong việc phóng chiếu cảm xúc. Luân xa cổ họng đặc biệt liên quan đến tương tác của con người, và với nỗ lực để tiếp cận và giao tiếp với người khác. Do đó, nó nổi bật trong các giáo viên, nhạc sĩ, diễn viên và người biểu diễn ở nhiều thể loại.

The creativity with which the brow chakra is involved is not necessarily confined to excellence in the arts and sciences. It is rather the kind of creativity which expresses itself in new ways of thinking, in practical uses of the imagination, in the ingenuity which is able to break stereotypes and invent better ways of doing things. Such creativity can manifest itself in almost any field — business, industry, politics and education, as well as art, science and technology. The ability to relate convincingly with others, which results from the aura's capacity to expand rapidly, is enhanced when there is a good synchronism between the brow and solar plexus chakras. This gives the power of personal projection.

Sự sáng tạo mà luân xa trán có liên quan không chỉ giới hạn ở sự xuất sắc trong nghệ thuật và khoa học. Đó là một loại sáng tạo thể hiện bản thân trong những cách suy nghĩ mới, trong cách sử dụng thực tế của trí tưởng tượng, trong sự khéo léo có thể phá vỡ khuôn mẫu và sáng tạo những cách tốt hơn để làm việc. Sáng tạo như vậy có thể tự biểu hiện trong hầu hết mọi lĩnh vực—kinh doanh, công nghiệp, chính trị và giáo dục, cũng như nghệ thuật, khoa học và công nghệ. Khả năng liên hệ một cách thuyết phục với người khác, được tạo ra từ khả năng mở rộng nhanh của hào quang, được tăng cường khi có sự đồng bộ tốt giữa luân xa trán và luân xa tùng thái dương. Điều này mang lại sức mạnh của sự phóng chiếu cá nhân.

In all these interactions there is a kind of reciprocity. The activity of the chakras makes creative self-expression easier and more natural, and the exercise of this ability in turn stimulates the chakras. For example, since the crown chakra is primarily involved in consciousness, it expands through meditation and becomes more luminous. The brow chakra is also affected, particularly by the kind of meditation that uses a great deal of

Trong tất cả các tương tác này có một sự tác động hỗ tương. Hoạt động của các Luân Xa làm cho sự tự biểu hiện sáng tạo dễ dàng hơn và tự nhiên hơn, và việc thực hiện khả năng này đến lượt nó kích thích các luân xa. Ví dụ, vì luân xa đỉnh đầu chủ yếu liên quan đến tâm thức, nó mở rộng thông qua tham thiền và trở nên sáng hơn. Luân xa trán cũng bị ảnh hưởng, đặc biệt là hình thức tham thiền sử dụng rất nhiều việc hình dung, hoặc bằng những kỷ luật khác

visualization, or by other disciplines which emphasize focused attention. Thus meditation stimulates the three higher chakras, and in turn the enhanced activity of the chakras energizes and harmonizes all the fields, including the body itself.

nhấn mạnh đến sự chú ý tập trung. Như vậy, tham thiền kích thích ba luân xa cao, và đến phiên nó, hoạt động tăng cường của các luân xa cung cấp năng lượng và làm hài hòa tất cả các trường, bao gồm cả cơ thể.

Aesthetic experience, that is, response to beauty whether in nature or art, also expands our consciousness and makes us reach out empathically to what we are experiencing. Here both the brow and the heart chakras are active: the brow since it is associated with perception, and the heart because its expansive nature unifies us with other aspects of the world.

Trải nghiệm thẩm mỹ, tức là đáp ứng với vẻ đẹp dù trong tự nhiên hay nghệ thuật, cũng mở rộng tâm thức của chúng ta và làm cho chúng ta tiếp cận một cách đồng cảm với những gì chúng ta đang trải nghiệm. Ở đây cả luân xa trán và luân xa tim đều hoạt động: luân xa trán vì nó gắn liền với nhận thức, và luân xa tim bởi vì bản chất mở rộng của nó thống nhất chúng ta với các khía cạnh khác của thế giới.

Many people have raised questions as to whether the individual chakras can be directly influenced by healing and other practices. I have said that meditation does have such an effect, but this is because the practice is harmonious with the functions of the chakras themselves. It is important to remember not only that the chakras have their special functions, but also that they have their own internal order. Like everything else in the emotional field, these centers may be changed by the disease process, as well as by what we think and feel over a period of time. But if we want to affect the chakras directly we must do so within the parameters of their own order, and this is not an easy thing to do. Unfortunately, some people seem to think that it is possible to stimulate the chakras quite quickly and with fairly simple procedures, whereas in truth it is difficult and takes a consistent, long-term effort.

Nhiều người đã đặt ra câu hỏi về việc **liệu các luân xa cá thể có thể bị ảnh hưởng trực tiếp bằng phương pháp chữa bệnh và các thực hành khác**. Tôi đã nói rằng tham thiền có tác dụng như vậy, nhưng đó là vì thực hành này hài hòa với các chức năng của các Luân Xa. Điều quan trọng phải nhớ rằng không chỉ các luân xa có chức năng đặc biệt của chúng, mà chúng còn có trật tự nội bộ của chúng. Giống như mọi thứ khác trong trường cảm xúc, những trung tâm này có thể được thay đổi do quá trình bệnh, cũng như bởi những gì chúng ta nghĩ và cảm nhận trong một khoảng thời gian. Nhưng nếu chúng ta muốn ảnh hưởng trực tiếp đến luân xa, chúng ta phải làm như vậy trong các tham số của trật tự của chúng, và điều này không dễ dàng để làm. Thật không may, một số người dường như nghĩ rằng có thể kích thích các luân xa khá nhanh và với các thủ tục khá đơn giản, **trong khi thật ra là rất khó và phải có một nỗ lực cố định lâu dài.**

Kundalini

Kundalini

A number of books have been written about the possibility of “raising” kundalini, an

Một số cuốn sách đã được viết về khả năng “khơi dậy” kundalini, một năng lượng liên

energy concerned with the higher reaches of consciousness. Descriptions of this force, which are mainly to be found in Tibetan and Indian Tantrism, say that the kundalini is latent in the root chakra at the base of the spine. In most people it is unawakened, and authorities agree that it should remain so until the individual has by means of disciplinary practices succeeded in freeing himself or herself from selfish desires. The kundalini is often called the Serpent Fire, because the Goddess "more subtle than the fibre of the lotus, and luminous as lightning, lies asleep coiled like a serpent... and closes with her body the door of Brahman [that is, the highest or crown chakra, which is the door to higher consciousness][4]." When this fire is aroused, it flashes like a bolt of lightning up the spinal cord through all the centers, thereby stimulating them to new levels of activity. But if the kundalini is prematurely awakened in one who is otherwise unprepared, the effects can be quite painful.

quan đến tầm với cao hơn của tâm thức. Các mô tả của mãnh lực này, chủ yếu được tìm thấy trong các Tantrism Tây Tạng và Ấn Độ, nói rằng kundalini tiềm ẩn trong luân xa gốc ở đáy cột sống. Ở hầu hết mọi người, nó chưa thức tỉnh, và các bậc thầy có thẩm quyền đều đồng ý rằng nên duy trì nó như vậy cho đến khi cá nhân bằng việc thực hành các giới luật đã thành công trong việc giải thoát mình khỏi những ham muốn ích kỷ. Kundalini thường được gọi là Xà Hỏa, bởi vì vị Nữ thần này "tinh tế hơn các sợi chỉ của hoa sen, và chói sáng như tia chớp, cuộn tròn ngủ như một con rắn... và đóng lại cánh cửa của Brahman (tức là, luân xa cao nhất hoặc luân xa đỉnh đầu, là cánh cửa đi vào tâm thức cao hơn) với cơ thể của cô ấy"[5]. Khi ngọn lửa này được khơi dậy, nó phóng như một tia chớp đi lên tủy sống qua tất cả các luân xa, qua đó kích thích các luân xa đến một cấp độ hoạt động mới. Nhưng nếu kundalini được đánh thức sớm ở người không chuẩn bị trước, thì hậu quả có thể rất đau đớn.

Here again, the task of affecting the associated center is (fortunately) far from easy, and if it is to be successful, the whole chakra system

Ở đây một lần nữa, nhiệm vụ ảnh hưởng đến luân xa liên quan là—may mắn thay— không dễ dàng, và nếu nó thành công, toàn bộ hệ

[4] Tantra of the Great Liberation, by Arthur Avalon, Dover Publications, N.Y., 1972, p.lviii.

[5] Tantra of the Great Liberation, by Arthur Avalon, Dover Publications, N.Y., 1972, p.lviii.

must be involved. I have had the good fortune to make the acquaintance of a high Tibetan lama who has practiced meditation from earliest childhood. He is very interesting to me, because he is one of the few people I have ever observed in whom the whole chakra system, including the kundalini, was working as a harmonious, integrated whole.

thống luân xa phải có liên quan. Tôi đã may mắn làm quen với một vị lạt ma Tây Tạng cao cấp đã thực hành tham thiền rất sớm lúc còn bé. Ông rất thú vị đối với tôi, bởi vì ông là một trong số ít người mà tôi đã từng quan sát thấy toàn bộ hệ thống luân xa, bao gồm cả luồng xà hỏa kundalini, làm việc như là một toàn thể hài hòa và tích hợp.

I am sure that this is due not only to his natural talents but also to the fact that, in the Tibetan tradition, he has had to undergo years of the most rigorous training and discipline. The result is that he has genuine insight and wisdom, and at the same time he is able to project his ideas to others and thus assume the role of leadership. The remarkable thing is that he is completely simple and unassuming, and never gives the impression that he thinks of himself as a superior being.

Tôi chắc chắn điều này không chỉ bởi năng khiếu tự nhiên của ông, mà còn vì thực tế là theo truyền thống Tây Tạng, ông đã phải trải qua nhiều năm huấn luyện và kỷ luật nghiêm ngặt nhất. Kết quả là ông có một sự hiểu biết sâu sắc và minh triết chân chính, đồng thời ông có thể phóng chiếu ý tưởng của mình cho người khác và do đó đảm nhận vai trò lãnh đạo. Điều đáng chú ý là ông hoàn toàn đơn giản và khiêm tốn, và không bao giờ tạo ấn tượng rằng ông nghĩ mình là một người siêu việt.

In his case, all the chakras are fully active and working together as a harmonious whole. As a result, he is a thoroughly integrated human being.

Trong trường hợp của ông, tất cả các luân xa đều hoạt động hoàn hảo và cùng làm việc với nhau như một toàn thể hài hòa. Kết quả là, ông là một con người tích hợp hoàn toàn.

Personal Integration

Sự Tích hợp cá nhân

I have tried in different ways to convey the close interconnections which exist between the different dimensions of consciousness. Even though I describe the emotional aura as a separate entity, it must always be remembered that it is impossible to separate feeling from its mental associations, or thinking from its emotional content. This close interaction between mind and emotion, which is based on the principle of resonance, is both natural and normal.

Tôi đã thử những cách khác nhau để truyền tải những mối liên kết chặt chẽ tồn tại giữa các chiều khác nhau của tâm thức. Mặc dù tôi mô tả hào quang cảm xúc như một thực thể riêng biệt, nhưng luôn phải nhớ rằng không thể tách rời cảm giác khỏi các liên kết trí tuệ của nó, hoặc tư duy khỏi các nội dung cảm xúc của nó. Sự tương tác gần gũi giữa trí tuệ và cảm xúc này, dựa trên nguyên lý cộng hưởng, vừa tự nhiên vừa bình thường.

But there are many people in whom the mind and emotions do not work together well, and then the lack of synchronism causes a dysfunction or aberration. Some of those who

Nhưng có nhiều người trong đó trí tuệ và cảm xúc không cùng làm việc với nhau tốt, và khi đó việc thiếu đồng bộ gây ra rối loạn chức năng hoặc sai lệch. Một số người sống một cuộc sống

live an intense life of the mind are afraid of the emotions, and feel that it is only while engaged in intellectual pursuits that they are free from the demands of others. Such people are often emotionally handicapped.

mãnh liệt của trí tuệ sợ những cảm xúc, và cảm thấy rằng chỉ trong khi tham gia vào các hoạt động trí tuệ mà họ thoát khỏi những nhu cầu của người khác. Những người như vậy thường bị khuyết tật về cảm xúc.

The aura expands and contracts with our moods, interacts and interpenetrates the auras of others, and yet it always remains a unity. This unity is not achieved by means of the emotional energy alone, but rather through its interconnections with the physical and the etheric, as well as with the higher fields. The etheric establishes physical patterning; one might say that within it the genetic history is summed up. Yet the emotions have a very powerful effect upon the physical body also, for they can be depressing or stimulating. In short, it is the interrelationships among all these dimensions that make us unique individuals, different from one another.

Hào quang mở rộng và co lại với tâm trạng của chúng ta, tương tác và thâm nhập hào quang của những người khác, thế nhưng nó luôn duy trì sự thống nhất. Sự thống nhất này không thể đạt được bằng phương tiện của năng lượng cảm xúc một mình, mà là thông qua các mối liên hệ với cơ thể vật lí và dĩ thái, cũng như với các trường cao hơn. Trường dĩ thái xác lập mô hình vật lý; người ta có thể nói rằng bên trong nó lịch sử di truyền được tổng kết. Tuy nhiên, cảm xúc cũng có một tác động rất mạnh mẽ trên cơ thể vật lý, vì chúng có thể làm trì trệ hoặc kích thích. Tóm lại, mối liên hệ giữa tất cả các chiều đo này làm cho chúng ta trở thành những cá nhân độc đáo, khác biệt nhau.

In addition we are all being conditioned by the physical events which constantly impact us, and to which we respond in various ways. Therefore it is not enough to be endowed with great powers of concentration or imagination or creativity; if these talents are to flower they must be used. In this way our experiences in the physical world change us radically, and make us loving or angry, creative or frustrated. Our karma brings us into the world with certain endowments and places us in certain situations. But our freedom lies in what we make of them.

Thêm vào đó, chúng ta đều bị hạn định bởi những sự kiện vật lí liên tục ảnh hưởng đến chúng ta, và chúng ta phản ứng theo những cách khác nhau. Do đó, có được sức mạnh tập trung, trí tưởng tượng hay sự sáng tạo là không đủ; để các năng khiếu này phải nở hoa, chúng phải được sử dụng. Bằng cách này, kinh nghiệm của chúng ta trong thế giới vật chất thay đổi chúng ta một cách triệt để, khiến chúng ta yêu thương hoặc tức giận, sáng tạo hoặc thất vọng. Nghiệp quả của chúng ta đưa chúng ta vào thế giới với những nguồn lực nhất định và đưa chúng ta vào những tình huống nhất định. Nhưng sự tự do của chúng ta nằm trong những gì chúng ta sử dụng chúng.

In a well-balanced person, there is symmetry between the upper and lower parts of the aura, the colors which appear above the green band being reflected below it. This shows that the person is using his or her emotional

Trong một người cân bằng, có sự đối xứng giữa phần trên và phần dưới của hào quang, màu sắc xuất hiện phía trên dải màu xanh lá cây được phản chiếu vào bên dưới. Điều này cho thấy rằng người đó đang sử dụng đầy đủ các

resources fully. The degree to which this reflection is faithful depends upon the person's ability to express these qualities in life —to live them out.

nguồn lực cảm xúc của mình. Mức độ trung thực mà sự phản chiếu này thể hiện phụ thuộc vào khả năng của người đó thể hiện những phẩm chất đó trong cuộc sống—để sống chúng.

In such a case, the colors all reach the edges of the aura, since the emotions are being expressed freely. What is even more important, the colors would be focused in the heart, which, as I have said, is the center of consciousness — not in the sense of being the focus of our thinking, but as the point of self-integration. It is here that all the energies come together and the individual is harmonized with the whole natural order. All the highly developed, spiritual individuals whom I have observed are focused in the heart. I would not call this cosmic consciousness — that is too big a term — but rather a persisting awareness of the unitive or spiritual aspect of the world.

Trong trường hợp như thế, các màu sắc đều đạt đến các rìa của hào quang, vì cảm xúc được thể hiện một cách tự do. Điều thậm chí còn quan trọng hơn, màu sắc sẽ được tập trung trong trái tim, như tôi đã nói, là trung tâm của tâm thức—chứ không phải trong ý nghĩa là sự tập trung suy nghĩ của chúng ta, mà là điểm của tự hội nhập. Chính ở đây tất cả năng lượng đều kết hợp với nhau và cá nhân hài hòa với toàn bộ trật tự tự nhiên. Tất cả các cá nhân tâm linh và phát triển cao mà tôi đã quan sát được tập trung trong trái tim. Tôi không gọi đây là tâm thức vũ trụ—đó là một thuật ngữ quá lớn —mà đúng hơn là một nhận thức bền bỉ về phương diện hợp nhất hay tinh thần của thế giới.

It has been said by scholars of Tibetan Buddhism, such as Lama Govinda, that our basic intention or aspiration, our fundamental purpose in life, is never lost; it is a thread which persists throughout every change. Although Buddhists accept reincarnation, they reject the existence of a permanent self—or even selfhood. I would not try to claim that the self is eternal, but it certainly persists throughout this life and beyond.

Các học giả của Phật giáo Tây Tạng, như Lama Govinda, đã nói rằng ý định cơ bản hay khát vọng của chúng ta, mục đích căn bản của chúng ta trong cuộc đời, là không bao giờ bị mất; đó là một sợi chỉ tồn tại trong suốt quá trình thay đổi. Mặc dù Phật tử chấp nhận luân hồi, nhưng họ chối bỏ sự tồn tại của cái ngã vĩnh cửu hoặc thậm chí là ngã thức. Tôi sẽ không cố gắng khẳng định rằng cái tôi là vĩnh cửu, nhưng chắc chắn nó vẫn tồn tại trong suốt cuộc đời này và sau đó.

To me, the principle of integration which unites the many dimensions of consciousness and energy within us is this timeless self. Itself unchanging, it is the fundamental cause and source of everything we are and can be.

Đối với tôi, nguyên lý tích hợp thống nhất nhiều chiều đo của tâm thức và năng lượng bên trong chúng ta là cái tôi bất tử này. Nó không thay đổi, đó là nguyên nhân cơ bản và nguồn gốc của tất cả mọi thứ chúng ta đang là và có thể là.

II.
The Cycle Of Life

Chu Kỳ của Đời Sống

5.
The Development of the Individual—Sự Phát triển của Cá nhân

The aura is at once a representation of our innate character, an indication of our potentials, and a record of our experiences. In the case of a child, the first two are present, but the experiences all lie in the future, and therefore there are great differences between the auras of an adult and of a baby or small child. I have tried to make clear the fact that at the level of the emotions an individual's basic character is continually undergoing the effects of experience, and that the dynamics of daily life will in the long run bring forth potentialities, or suppress them.

Hào quang là một biểu hiện của tính chất bẩm sinh của chúng ta, một chỉ dẫn về các tiềm năng của chúng ta, và một hồ sơ của những kinh nghiệm của chúng ta. Trong trường hợp của một đứa trẻ, hai tính chất đầu tiên có mặt, nhưng tất cả kinh nghiệm đều nằm trong tương lai, và do đó có sự khác biệt lớn giữa hào quang của một người lớn và đứa trẻ nhỏ. Tôi đã cố gắng làm rõ rằng thực tế là ở mức độ cảm xúc tính cách cơ bản của một cá nhân liên tục trải qua những ảnh hưởng của kinh nghiệm, và sự năng động của cuộc sống hàng ngày sẽ thể hiện ra những tiềm năng hoặc ngăn chặn chúng.

As adults, we have lived through many different kinds of experience, some of which have given us mixed feelings of success or failure, happiness or pain. As a result, we are often ambivalent about what has happened, and this ambivalence creates uncertainties and dissonances in the aura. Few of these appear in very young children, whose auras are usually clear and uncomplicated. As the baby grows into the child, potentials begin to unfold, experiences of the outside world impinge, and the aura undergoes various stages of transformation. As might be expected, the auras of small children change quite rapidly, in pace with their physical and mental development.

Khi trưởng thành, chúng ta đã trải qua nhiều loại kinh nghiệm khác nhau, một số trong đó đã cho chúng ta cảm giác lẫn lộn của thành công hay thất bại, hạnh phúc hay đau đớn. Kết quả là, chúng ta thường có sự mâu thuẫn về những gì đã xảy ra, và sự mơ hồ này tạo ra sự không chắc chắn và sự bất hòa trong hào quang. Rất ít trong số này xuất hiện ở trẻ nhỏ, có hào quang thường rõ ràng và không phức tạp. Khi em bé phát triển thành đứa trẻ, tiềm năng bắt đầu khai mở, những kinh nghiệm của thế giới bên ngoài đang ảnh hưởng, và luồng cảm xúc trải qua nhiều giai đoạn chuyển đổi khác nhau. Như có thể dự đoán, hào quang của trẻ nhỏ thay đổi khá nhanh, cùng với sự phát triển thể chất và trí tuệ của chúng.

As you will see in the pictures that follow, the baby comes into the world with certain innate characteristics which are in a sense enfolded within the aura like tightly closed buds. These incipient abilities begin to show themselves

Như bạn thấy trong những hình ảnh tiếp theo, đứa bé bước vào thế giới với một số đặc tính bẩm sinh nào đó trong ý nghĩa bị bao bọc trong hào quang như những nụ hoa khép kín. Những khả năng phôi thai này bắt đầu thể

quite early in life, as the child interacts with others and begins to explore its world. Musical talent, for example, flowers very young, and on a lesser scale, a child's quickness to learn as well as its affection and ability to relate to others soon manifest themselves.

These basic predispositions and talents are potentialities which are available to the child, but whether they develop fully in later life depends upon many factors. Personal relationships, motivation and interest, as well as karmic conditions like opportunity, all play a part.

The Skandhas

Today it is customary to relate innate abilities to genetic factors. I do not question the importance of these factors, but all my life I have accepted the fact of reincarnation, and from my observations of babies and children, I feel sure that the experiences of a previous life also play a part in this one. Each person comes into the world with certain attributes, or *skandhas*, as the Buddhists call them: "conditions of existence" which we all bring with us at birth. While these are obviously connected with genetic factors, there is also a basic, unique individuality which is sometimes strangely different from the

hiện khá sớm trong cuộc đời, khi đứa trẻ tương tác với những người khác và bắt đầu khám phá thế giới của nó. Ví dụ như tài năng âm nhạc khai mở rất sớm, và ở quy mô nhỏ hơn, sự học hỏi nhanh nhẹn của trẻ cũng như tình cảm và khả năng liên hệ đến người khác nhanh chóng xuất hiện.

Những khuynh hướng và tài năng cơ bản này là những tiềm năng sẵn có cho đứa trẻ, nhưng liệu chúng có phát triển đầy đủ trong cuộc sống sau này hay không phụ thuộc vào nhiều yếu tố. Mối quan hệ cá nhân, động lực và sự quan tâm, cũng như các điều kiện nghiệp quả như cơ hội, tất cả đều góp phần.

Các Uẩn

Ngày nay, người ta thường liên hệ các khả năng bẩm sinh với các yếu tố di truyền. Tôi không nghi ngờ tầm quan trọng của những yếu tố này, nhưng trong suốt cuộc đời, tôi đã chấp nhận sự thật về luân hồi, và từ những quan sát của tôi về những em bé và trẻ em, tôi cảm thấy chắc chắn rằng những trải nghiệm của cuộc sống trước đây cũng đóng vai trò quan trọng trong vấn đề này. Mỗi người bước vào cuộc đời với một số thuộc tính, hoặc *uẩn* (skandhas) như cách Phật giáo gọi chúng: "điều kiện của sự tồn tại" mà tất cả chúng ta mang theo khi chúng ta sinh ra. Mặc dù các yếu tố này rõ ràng liên quan đến các yếu tố di

family pattern, with unaccountable idiosyncrasies. We know that during life the present is shaped for an individual by past experiences; reincarnation merely extends this past to include a larger heritage of assimilated experiences.

truyền, nhưng cũng có một cá tính cơ bản, độc đáo, đôi khi khác lạ so với hình mẫu gia đình, với những đặc tính không thể giải thích được. Chúng ta biết rằng trong cuộc sống, những kinh nghiệm trong quá khứ định hình hiện tại của một cá nhân; luân hồi chỉ đơn thuần là việc mở rộng quá khứ này để bao gồm một di sản lớn hơn của những kinh nghiệm được đồng hóa.

As we shall see when we discuss the auras of children, the concepts of reincarnation and karma are always linked with the problem of determinism. There are, for example, children who are born with a very open, sensitive constitution which makes them vulnerable to the emotions of others. This is a difficult situation for the child, which will be a test of its character throughout life. The results are not determined, and cannot be foreseen.

Như chúng ta sẽ thấy khi chúng ta thảo luận về hào quang của trẻ em, các khái niệm về luân hồi và nghiệp quả luôn gắn liền với vấn đề thuyết định mệnh. Ví dụ, trẻ em được sinh ra với một thể chất rất mở, nhạy cảm, khiến chúng dễ bị tổn thương vì những cảm xúc của người khác. Đây là một tình huống khó khăn cho đứa trẻ, sẽ là một thử thách về tính cách của nó trong suốt cuộc đời. Kết quả không được xác định, và không thể đoán trước được.

The concept of *skandhas* comes closer, I believe, than any other to identifying the causal connection between our past in its entirety and what we now are. You could say that each one of us is "caused" by our heritage —physically, of course, but also mentally and emotionally. But, according to reincarnation, that heritage is not limited to this brief life, but extends far back to the dawn of our consciousness. It equally reaches into the

Tôi tin rằng khái niệm *uẩn* gần gũi hơn bất kỳ khái niệm nào khác để xác định mối quan hệ nhân quả giữa toàn bộ quá khứ của chúng ta và những gì mà chúng ta *là* hiện nay. Bạn có thể nói rằng mỗi người trong chúng ta đều bị "gây ra" bởi di sản của chúng ta—tất nhiên là về mặt thể chất, tuy cũng bao gồm tình cảm và trí tuệ. Nhưng, theo thuyết luân hồi, di sản đó không giới hạn trong cuộc sống ngắn ngủi này, mà kéo dài đến tận bình minh của tâm

most distant future, for what we are now — which includes the changes we make in ourselves — becomes the seeds of what we shall be. This is the essence of the evolution of consciousness.

thức chúng ta. Nó cũng vươn tới tương lai xa nhất, vì những gì chúng ta đang có—bao gồm những thay đổi mà chúng ta thực hiện trong chính chúng ta—trở thành hạt giống của những gì chúng ta sẽ có. Đây là cốt lõi của sự tiến hóa của tâm thức.

Karmic Indicators

The auras of babies and children bear witness to this causal connection with the past; it is represented in the peculiar and mysterious formations which are a feature common to the young, but which disappear when one becomes adult. (See Plates 1, 2 and 3.) These features have bearing upon the future of the individual, so I have called them "karmic indicators" for want of a better phrase. They are very difficult both to see and to describe, because they are involved with different aspects of the time dimension. Our experience of time is of course extremely complex. Since karma is a causal relationship, it is tied to the time factor: it reaches far back into the past and, especially in the case of children, is often discharged much later in life.

As a result of all this, the karmic indicators represent the essence of what an individual will experience in this incarnation and point to the seeds of problems which will be met in the future. But they do not necessarily reveal

Các Chỉ báo Nghiệp Quả

Hào quang của trẻ sơ sinh và trẻ em làm chứng cho liên hệ nhân quả này với quá khứ; nó được biểu hiện trong những hình thù kỳ lạ và huyền bí vốn là đặc điểm chung của giới trẻ, nhưng nó biến mất khi một người trưởng thành. (Xem Hình 1, 2 và 3). Những đặc điểm này có liên quan đến tương lai của cá nhân, vì vậy tôi đã gọi chúng là "các chỉ báo nghiệp quả" vì muốn có một cụm từ tốt hơn. Chúng rất khó nhìn thấy và mô tả, bởi vì chúng có liên quan đến các khía cạnh khác nhau của chiều đo thời gian. Kinh nghiệm của chúng ta về thời gian tất nhiên là rất phức tạp. Vì Karma là mối quan hệ nhân quả, nó gắn liền với yếu tố thời gian: nó vươn trở lại xa vào quá khứ và, đặc biệt là trong trường hợp trẻ em, thường được phát lộ rất sau này trong cuộc đời.

Do tất cả điều này, các chỉ báo nghiệp quả chỉ ra bản chất của những gì mà một cá nhân sẽ trải nghiệm trong kiếp luân hồi này và chỉ ra những mầm mống của những vấn đề sẽ gặp trong tương lai. Nhưng chúng không nhất

the situations that will trigger these problems. As I have said, they are in many ways the most difficult of all the features of the human aura to examine and interpret, for they appear to be multi-dimensional. They are concerned with general conditions of the life to come — with problems and difficulties that could take different forms and be worked out in different ways. In other words, they are not specific prescriptions for future events. Thus what one sees within them is not a set of predetermined events a person will inevitably have to face (such as an accident at the age of twenty, for example), but rather the kinds of situations that will be encountered during life. This bears out my statement that karma is not deterministic.

thiết phải tiết lộ những tình huống sẽ gây ra những vấn đề này. Như tôi đã nói, trên nhiều phương diện, chúng là khó nhất trong tất cả các đặc điểm của hào quang của con người để khảo sát và diễn giải, vì dường như chúng đa chiều. Chúng quan hệ đến các điều kiện chung của cuộc đời sắp tới—với các vấn đề và các khó khăn có thể có các hình thức khác nhau và thể hiện ra theo những cách khác nhau. Nói cách khác, chúng không mô tả cụ thể cho các sự kiện trong tương lai. Vì vậy, những gì người ta nhìn thấy bên trong chúng không phải là một tập hợp các sự kiện định trước mà một người chắc chắn sẽ phải đối mặt (chẳng hạn như một tai nạn ở tuổi 20), mà là những loại tình huống sẽ gặp phải trong cuộc sống. Điều này xác nhận phát biểu của tôi rằng nghiệp quả không phải là cố định.

Such situations often come to us unsought but they have to be confronted, and therefore they are related to the direction our future will take. The freedom lies in the ways in which we meet these situations — whether they offer a challenge to our creativity, or an insurmountable obstacle to our development. How we will respond cannot be foreseen. In trying to interpret the indicators in the auras of children, therefore, I have sometimes been wrong in the specifics, but not in the generalities.

Những tình huống như vậy thường đến với chúng ta không báo trước, nhưng chúng phải được đương đầu, và do đó chúng liên quan đến phương hướng mà tương lai của chúng ta sẽ nhắm tới. Sự tự do nằm ở cách mà chúng ta đáp ứng với những tình huống này—cho dù đó là thách thức đối với sự sáng tạo của chúng ta hay là một trở ngại không thể vượt qua đối với sự phát triển của chúng ta. Chúng ta sẽ đáp ứng như thế nào không thể lường trước. Do đó, trong cố gắng giải thích các chỉ báo nghiệp quả trong hào quang của trẻ em, đôi khi tôi đã sai

trong các chi tiết cụ thể, nhưng không sai trong các nét tổng quát.

The Skandhas

In Buddhism, the human personality or individuality has been defined as made up of five "heaps" or "bundles of attributes, "which are usually categorized as the senses, feelings, perceptions, volition, and pure consciousness or awareness.

Lama Govinda points out that the skandhas cannot be regarded as separate parts, out of which an individual is composed, for, only as different aspects of an indivisible process, for, according to the Pali Canon: "What one feels, that one perceives, and what one perceives, that one is conscious of."[6]

The personal self is said to be impermanent, since like all phenomena, is dependent on the process of lawful change, or principle of causality. Arising from this principle, the theory of karma, which balances present circumstances against the results of past actions, holds that our present life is due to the impressions of the karma of the past life, and that it will in turn shape our future. As Lama Govinda describes it:

"Just as a potter creates the shapes of pots, so we form our character and our destiny, or, more correctly, our karma, the outcome of our deeds in works, words and thoughts.... Skandhas, the group of mental formations... as

Các Uẩn

Trong Phật giáo, nhân cách hoặc cá tính của con người được định nghĩa là gồm năm "nhóm (heaps)" hoặc "bó các thuộc tính", thường được phân loại như các giác quan, cảm xúc, nhận thức, ý muốn, và ý thức hoặc nhận thức thuần túy (sắc, thọ, tưởng, hành, thức).

Lạt ma Govinda chỉ ra rằng các uẩn không thể được coi là những phần riêng biệt, mà một cá nhân được cấu tạo nên, mà chỉ là những khía cạnh khác nhau của một tiến trình không thể phân chia, vì, theo Kinh điển Pali: "Những gì người ta cảm thấy là những gì người ta nhận thức, và những gì người ta nhận thức là những gì người ta ý thức."

Cái tôi cá nhân được xem là vô thường, vì như mọi hiện tượng, nó phụ thuộc vào quá trình thay đổi hợp pháp, hoặc nguyên lý nhân quả. Xuất phát từ nguyên lý này, lý thuyết nghiệp quả, vốn cân bằng hoàn cảnh hiện tại trên kết quả của các hành động trong quá khứ, cho rằng cuộc sống hiện tại của chúng ta là do những ấn tượng của karma của kiếp sống quá khứ, và nó sẽ biến đổi tương lai của chúng ta. Như Lạt Ma Govinda miêu tả nó:

"Như một thợ làm gốm tạo ra các chậu, vì vậy chúng ta tạo nên cá tính và vận mệnh của chúng ta, hoặc đúng hơn là nghiệp quả của chúng ta, kết quả của hành động của chúng ta trong công việc, lời nói và suy nghĩ.... Các uẩn,

[6] Foundations of Tibetan Buddhism, p.llf

a result of those volitional acts, become a cause of new activity and constitute the actively directing principle or character of a new consciousness."[7]

nhóm các sự hình thành tâm trí... như là kết quả của những hành vi có chủ ý, trở thành một nguyên nhân của hoạt động mới và tạo thành nguyên tắc chỉ đạo hoặc nhân vật chủ động của một ý thức mới[8]*".*

"From this follows the dynamic nature of consciousness and existence, which can be compared to a river which, in spite of its continually changing elements, keeps up the direction of its movement and preserves its relative identity.... [This is] the stream of existence or, more correctly, of becoming — in which all experiences or contents of consciousness have been stored since beginningless time, in order to reappear in active, waking consciousness whenever the conditions and mental associations call them forth." [9]

"Từ đó, bản chất năng động của tâm thức và sự tồn tại bước theo, nó có thể so sánh với một dòng sông, mặc dù các yếu tố thay đổi liên tục của nó, vẫn theo hướng di chuyển của nó và giữ được bản sắc tương đối của nó.... Đây là dòng suối của sự hiện tồn hoặc, chính xác hơn, là nơi mà tất cả kinh nghiệm hay nội dung của tâm thức đã được lưu trữ từ thời điểm không có bắt đầu, để lại xuất hiện trong tâm thức hoạt động, tỉnh thức bất cứ khi nào điều kiện và các liên kết tinh thần gọi chúng ra."[10]

"Store Consciousness"

"Tàng thức"

There is another Buddhist teaching which relates to the mysterious nature of these karmic indicators that appear in the auras of children. This is the concept of "store consciousness,"[11] the idea that the whole of one's past experience (both deeds and their fruit) is in some way never lost, but remains stored up at a deep level of consciousness which, though unperceived, is always present in us. (It is perhaps analogous to the ways in

Có một giáo lý Phật giáo khác liên quan đến bản chất bí ẩn của các chỉ báo nghiệp quả này xuất hiện trong hào quang của trẻ em. Đây là khái niệm "tàng thức"[12], ý tưởng rằng toàn bộ kinh nghiệm quá khứ của một người (cả hành động lẫn kết quả) đều không bao giờ mất đi, mà vẫn được lưu giữ ở mức độ sâu thẳm của tâm thức, mặc dù chưa được nhận thức, luôn luôn hiện diện trong chúng ta. Mặc dù tôi không biết mức độ khái niệm này đã được phát

---

[7] Ibid., p. 242f

[8] Ibid., p. 242f

[9] Ibid. , p. 73

[10] Ibid. , p. 73

[11] Please note the final quotation from Lama Govinda on the facing page description of the skatidhas.

[12] Please note the final quotation from Lama Govinda on the facing page description of the skandhas.

which the whole history of our Earth is preserved in its present structure.) Although I do not know to what degree this concept has been developed in Buddhism, from my observation it is a clue to the ways in which karma is accepted by the individual at birth as part of the conditions of that particular life — the pattern which is about to unfold.

triển trong Phật giáo, từ quan sát của tôi, nó là một đầu mối cho những cách trong đó nghiệp quả được chấp nhận bởi cá nhân khi sinh là một phần của các điều kiện của cuộc sống đặc biệt đó—khuôn mẫu sắp mở ra.

So when I see these formations in the aura of a child, I perceive them as the reflections of the seeds of individuality which originate at the deepest level of the self. They go far beyond the inheritance of physical characteristics. It is now acknowledged that the genes carry some emotional predispositions — tendencies towards certain kinds of emotional or mental response. We sometimes see traits of the parents reflected in the children, and this is not necessarily the result of parental influence. One cannot say that they are inherited, but rather that the genetic factors are hospitable to the development of such characteristics: the predisposition is there, as in musical families, where the environment fosters it. All this is represented in the karmic indicators, for of course the family that one is born into is a matter of karma.

Vì vậy, khi tôi nhìn thấy những sự hình thành này trong hào quang của một đứa trẻ, tôi nhận thấy chúng là những phản chiếu của các hạt giống cá thể có nguồn gốc ở mức sâu nhất của bản ngã. Chúng vượt xa sự thừa kế của các đặc tính vật lý. Bây giờ người ta thừa nhận rằng các gen mang một số khuynh hướng cảm xúc —xu hướng đối với một số loại phản ứng cảm xúc hoặc tâm thần. Chúng ta đôi khi nhìn thấy những đặc điểm của cha mẹ phản ánh ở trẻ em, và điều này không nhất thiết là kết quả của ảnh hưởng của cha mẹ. Người ta không thể nói rằng chúng được thừa kế, mà là các yếu tố di truyền thích ứng với sự phát triển của những đặc điểm như vậy: sự có mặt của nó cũng giống như trong các gia đình nhạc kịch, nơi mà môi trường thúc đẩy nó. Tất cả những điều này được trình bày trong các chỉ báo nghiệp quả, vì dĩ nhiên gia đình người đó sinh ra là vấn đề nghiệp.

In the descriptions of children that follow, everything which I predicted at the time about their future (whether right or wrong, and, as I have said, I was sometimes wrong) was based on my observation of these karmic indicators. On the other hand, such things as temperament, potentialities, and the emotional qualities or personal characteristics of the child show up in the colors of the aura itself.

Trong những mô tả về những đứa trẻ tiếp theo, tất cả những gì tôi dự đoán vào thời điểm tương lai của họ (đúng hay sai, và, như tôi đã nói, đôi khi tôi sai) dựa trên sự quan sát của tôi về những chỉ báo nghiệp quả này. Mặt khác, những điều như tính khí, tiềm năng, và phẩm chất cảm xúc hoặc đặc điểm cá nhân của đứa trẻ thể hiện trong màu sắc của hào quang.

Potentialities

Tiềm năng

In looking at the aura of a small child,

Khi nhìn vào hào quang của một đứa trẻ nhỏ,

therefore, I get a general idea of what the child's potentialities will be — whether artistic or intellectual, for example —but I cannot tell how they will develop. I could make mistakes about the ways in which these potentialities will manifest themselves, for they unfold gradually and sometimes never become fully realized in the day-to-day activities and experiences of a person's life. It is here that karma plays a part, for the circumstances in which we find ourselves may not be conducive to the flowering of a talent or predisposition we were born with.

tôi có một ý tưởng chung về những tiềm năng của đứa trẻ—ví dụ như nghệ thuật hay trí tuệ —nhưng tôi không thể nói nó sẽ phát triển như thế nào. Tôi có thể mắc sai lầm về những cách mà những tiềm năng này sẽ tự biểu hiện, vì chúng phát triển từ từ và đôi khi không bao giờ được thực hiện đầy đủ trong các hoạt động hàng ngày và trong những kinh nghiệm của cuộc sống của một người. Chính ở đây mà nghiệp quả chỉ giữ vai trò phần nào, vì hoàn cảnh mà chúng ta sống có thể không có lợi cho sự nở hoa của một tài năng hay khuynh hướng mà chúng ta có khi sinh ra.

The interaction between mind and emotion, which I have already talked about, is an energy exchange that is always conditioned in some way by an individual's basic pattern, inherent from birth. But this interaction is affected by a person's environment, as for example, a childhood in which emotions have been repressed. There is always in us a mixture of the characteristics we were born with and the conditioning which overlays these characteristics as a result of our experience. This observation almost goes without saying, since it is so widely recognized as the nature-nurture interplay in personality development.

Sự tương tác giữa trí tuệ và cảm xúc, mà tôi đã đề cập, là sự trao đổi năng lượng luôn luôn bị hạn định theo một cách nào đó bởi mô hình cơ bản của một cá nhân, vốn có từ khi sinh ra. Nhưng sự tương tác này bị ảnh hưởng bởi môi trường của một người, ví dụ, thời thơ ấu mà cảm xúc đã bị đè nén. Luôn luôn có trong chúng ta một hỗn hợp của các đặc tính chúng ta sinh ra cùng với điều kiện chồng lên các đặc tính này như là kết quả của kinh nghiệm của chúng ta. Quan sát này gần như không cần nói, vì nó được công nhận rộng rãi như là sự tương tác nuôi dưỡng bản chất trong phát triển nhân cách.

Some people are strong enough to overcome the handicaps with which they were born, and thus can remain unaffected even by a very negative environment. On the other hand, people born with a brilliant intellect may be deeply afraid of their emotions, a condition which is probably the result of their upbringing. So when one sees the shadowy presence of the adult within the child, one cannot say with precision how that presence will eventually emerge, or what its exact features and behavior will be.

Một số người đủ mạnh để vượt qua những khó khăn mà họ sinh ra với, do đó có thể không bị ảnh hưởng ngay cả bởi một môi trường rất tiêu cực. Mặt khác, những người sinh ra với một trí tuệ rực rỡ có thể sợ những cảm xúc của họ một cách sâu sắc, một điều kiện có lẽ là hậu quả của sự giáo dục của họ. Vì vậy, khi người ta nhìn thấy sự hiện diện mờ ảo của người lớn trong đứa trẻ, người ta không thể nói chính xác sự hiện diện đó cuối cùng sẽ xuất hiện ra như thế nào, hoặc những đặc điểm và hành vi chính xác của nó.

Emotional Vulnerability

Dễ Bị Tổn thương cảm xúc

Some babies and small children are vulnerable to the emotions of others because they cannot as yet understand their causes. If, for example, children are subjected to persistent criticism by their parents, they may easily interpret this as disapproval or rejection, whereas it may in fact arise from the parents' interest and desire that the children should succeed. The effect on a child's emotional field, however, will be to instill a continual state of anxiety, and if this persists for a long period of time it can be very inhibiting.

Một số trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ dễ bị tổn thương trước những cảm xúc của người khác bởi vì chúng không thể hiểu được nguyên nhân của chúng. Ví dụ, nếu trẻ em phải chịu sự chỉ trích dai dẳng của cha mẹ, chúng có thể dễ dàng giải thích điều này là sự không chấp thuận hoặc từ chối, trong khi thực tế nó có thể phát sinh từ sự quan tâm của cha mẹ và mong muốn rằng trẻ sẽ thành công. Tuy nhiên, ảnh hưởng trên trường tình cảm của đứa trẻ sẽ là thấm nhuần trạng thái lo lắng liên tục, và nếu điều này kéo dài trong một thời gian dài nó có thể rất ức chế.

I have found that many parents do not realize the effects of their own emotions upon their children. If a parent has a sudden flash of anger at a child (which may be entirely justified), the outburst will trigger a momentary strong interaction, but the anger will usually dissipate fairly quickly. But if a parent expresses constant disapproval of the child, this can not only cause resentment but, more importantly, can so undermine the child's self-confidence as to affect it for the rest of its life.

Tôi đã thấy rằng nhiều bậc cha mẹ không nhận ra những ảnh hưởng của cảm xúc của chính mình đối với con cái họ. Nếu một phụ huynh có một cơn tức giận bộc phát với trẻ (có thể là hoàn toàn hợp lý), vụ bùng phát sẽ kích hoạt một sự tương tác mạnh mẽ tạm thời, nhưng cơn giận thường sẽ tiêu tan khá nhanh. Nhưng nếu cha mẹ thể hiện sự không đồng ý liên tục với đứa trẻ, điều này không chỉ có thể gây ra sự oán giận mà quan trọng hơn là làm suy yếu sự tự tin của đứa trẻ để ảnh hưởng đến nó trong suốt quãng đời còn lại.

On the other hand, a loving interaction between parents and children is both stabilizing and energizing. It slowly develops a mutual sensitivity and rapport which has lifelong benefits, for it creates an atmosphere of basic trust.

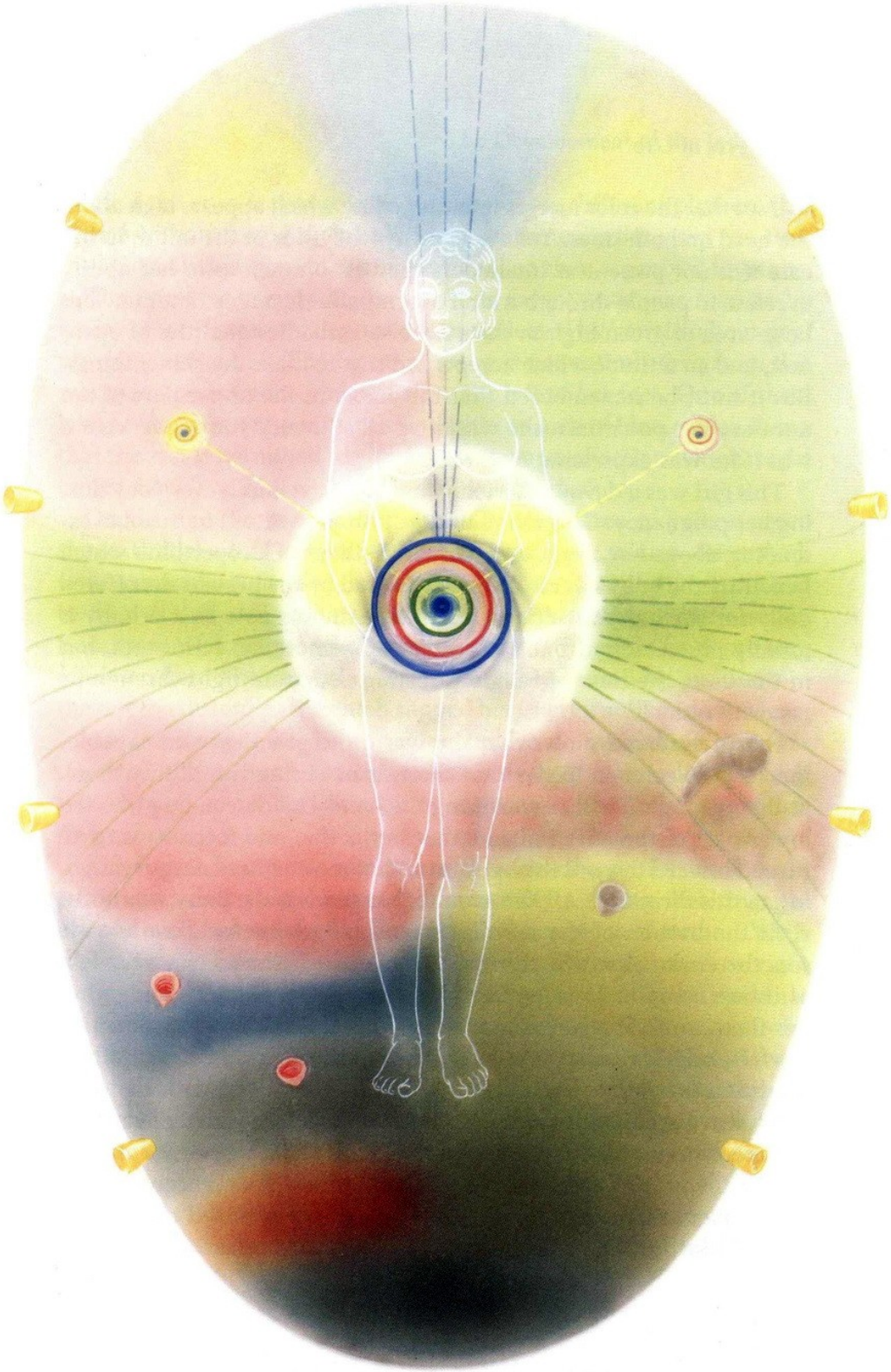
Mặt khác, sự tương tác yêu thương giữa cha mẹ và con cái vừa làm ổn định và tăng cường sinh lực. Nó dần dần phát triển một sự nhạy cảm lẫn nhau và mối quan hệ có lợi ích suốt đời, vì nó tạo ra một bầu không khí của sự tin tưởng cơ bản.

There is one more general comment I should like to make about the auras. When, in the pictures that follow, we see at the top of the aura the bands of light having to do with inspiration or spiritual perception, this is a reflection of the individual's potential, but it also represents the link between that person and the timeless self, or with the spiritual dimension of human consciousness. No matter what name we give it, this aspect of a human being is the bridge to a higher reality

Có một nhận xét chung khác mà tôi nên bổ sung về các hào quang. Khi, trong những hình ảnh tiếp theo, chúng ta thấy ở đỉnh của hào quang có các dải sáng có liên quan đến cảm hứng hoặc nhận thức tâm linh, đây là phản ánh tiềm năng của cá nhân, nhưng nó cũng thể hiện mối quan hệ giữa người đó và bản ngã phi thời gian, hoặc với chiều đo tâm linh của tâm thức con người. Chúng tôi gọi đó bằng tên gì không quan trọng, khía cạnh này của con người là cầu nối đến một thực tế cao hơn, mà

in which we are all rooted — a bridge which always exists whether we choose to use it or not.

tất cả chúng ta bắt nguồn từ đó—một cầu nối luôn tồn tại cho dù chúng ta có chọn sử dụng nó hay không.



1. A Mother and Unborn Child

1. A Mother and Unborn Child— Một bà mẹ và đứa trẻ chưa sinh

Our first picture represents the aura of a woman of about twenty- two years of age pregnant with a seven-month-old fetus. As you can see, the baby's aura is quite distinct from the mother's, although they are interconnected in various ways.

Hình ảnh đầu tiên của chúng ta thể hiện hào quang của một người phụ nữ khoảng hai mươi hai tuổi, có thai với thai nhi 7 tháng tuổi. Như bạn thấy, hào quang của đứa trẻ khá khác biệt với mẹ, mặc dù chúng được kết nối với nhau bằng nhiều cách khác nhau.

Let us first take the mother. Her pregnancy has caused changes in her energy patterns, as might be surmised. The energy valves at the edges of her aura are somewhat enlarged, and they are no longer cone- shaped; they have widened at the base and narrowed at the top. These changes have occurred in order to permit her to take in more energy, and also to protect her from other people's emotional disturbances, so that her own rhythm will not be affected. In this way her rejection mechanism works more selectively.

Trước tiên, chúng ta hãy xem xét người mẹ. Việc mang thai của cô đã làm thay đổi mô hình năng lượng của cô, như ta có thể đoán. Các van năng lượng ở các cạnh của hào quang hơi mở rộng, và chúng không còn hình nón nữa; chúng đã mở rộng ở phần gốc và thu hẹp ở phần đầu. Những thay đổi này đã xảy ra để cho phép cô nhận nhiều năng lượng hơn, đồng thời bảo vệ cô khỏi những rối loạn cảm xúc của người khác, để nhịp điệu của cô không bị ảnh hưởng. Bằng cách này cơ chế từ chối của cô hoạt động có chọn lọc hơn.

The first general impression of this aura is that it is remarkably clear and uncomplicated. This is partly due to her youth, but to a greater degree to her own nature. As you can see, there is a great deal of pink in her aura, for she was a very loving, giving, sweet girl who was at the moment full of affectionate feelings for her husband and family, and supremely happy to be having a baby. Above the green band the shade of pink is more delicate; it represents her innate capacity for loving response. The large area of a darker pink below the green band reflects the love for her family which dominated her emotions at that time; full of joy at her pregnancy, she was feeling friendly towards the world. This characteristic might not be so prominent in the future.

Ấn tượng đầu tiên của hào quang này là nó rất rõ ràng và không phức tạp. Điều này một phần là do cô còn, nhưng ở mức độ cao hơn là bản chất của cô. Như bạn thấy, có rất nhiều màu hồng trong hào quang của cô, vì cô là một cô gái rất yêu thương, cống hiến, ngọt ngào, ở thời điểm này đầy cảm xúc thương yêu về chồng và gia đình của mình, và rất vui khi có em bé. Trên dải màu xanh lá cây, vết của màu hồng thì tinh tế hơn; nó đại diện cho khả năng bẩm sinh của cô để đáp ứng yêu thương. Khu vực rộng lớn của một màu hồng sẫm bên dưới dải màu xanh lá cây phản ánh tình yêu đối với gia đình cô đã thống trị cảm xúc của cô vào thời điểm đó; đầy niềm vui khi mang thai, cô cảm thấy thân thiện với thế giới. Đặc điểm này có thể sẽ không nổi bật như thế trong tương lai.

The large area of pale green in the upper part of her aura opposite the pink indicates that one of her innate qualities was sympathy or empathy, a characteristic which, together

Khu vực rộng của màu xanh nhạt ở phần trên của hào quang của cô đối diện với màu hồng cho thấy một trong những phẩm chất bẩm sinh của cô là sự thông cảm hoặc sự đồng cảm,

with the pink of affection, shows itself in loving kindness and a wish to be helpful to others. You will see that the color merges into the yellow which appears high above the head on both sides. Yellow is always the color of the mind; in her case it is not present as intellectual power so much as in her ability to relate to people through a kind of sympathetic understanding. This large area of green high in the aura also embodies qualities of openness, and an attitude which accepts and tries to make the best of things. But it must be remembered that the colors in the upper part of her aura are her potentials (she was after all still very young) as well as what she was expressing at the time.

một đặc điểm, cùng với màu hồng của tình cảm, thể hiện nó trong sự tử tế yêu thương và mong muốn được hữu ích cho người khác. Bạn sẽ thấy rằng màu sắc hòa nhập vào màu vàng xuất hiện cao ở cả hai bên trên đầu. Vàng luôn là màu sắc của trí tuệ; trong trường hợp của cô, nó không phải là sức mạnh trí thức nhiều như khả năng liên quan đến con người thông qua một sự hiểu biết thông cảm. Khu vực rộng lớn màu xanh lá cây trong hào quang cũng thể hiện những phẩm chất của sự cởi mở, và thái độ chấp nhận và cố gắng làm tốt nhất mọi thứ. Nhưng phải nhớ rằng màu sắc ở phần trên của hào quang của cô là tiềm năng của cô (cô vẫn còn rất trẻ) cũng như những gì cô đang thể hiện vào thời điểm đó.

This girl was a devout Catholic, and went to church every day during her pregnancy. This religious devotion shows itself in the blue extending above her head, and also in the lines of deeper blue which penetrate the baby's aura. These are caused by the prayers she offered daily for the baby's welfare. It is interesting to note that a baby is usually protected quite fully from outside emotional influences, but in this case, the lines of religious feeling penetrate right through its protective shield.

Cô gái này là một tín đồ Công giáo mộ đạo, và đi nhà thờ hàng ngày trong suốt thời kỳ mang thai. Sự tôn sùng tôn giáo này thể hiện trong phần mở rộng màu xanh phía trên đầu cô, cũng như những đường màu xanh sâu thẳm xuyên qua hào quang của em bé. Đó là do những lời cầu nguyện mà cô đã khẩn cầu hàng ngày cho hạnh phúc của đứa trẻ. Điều thú vị cần lưu ý là một đứa trẻ thường được bảo vệ hoàn toàn từ những ảnh hưởng cảm xúc bên ngoài, nhưng trong trường hợp này, những đường cảm xúc tôn giáo xâm nhập ngay qua khiên chắn bảo vệ của nó.

Her green band shows that she was quite practical and capable, but its pale color indicates that she was not using this ability much at the moment. The lines covering the band and descending into the lower part of the aura indicate that her action and interest were all turned inward toward the baby, and that most of her energy was going in this direction. All this would change once the baby was born.

Dải màu xanh lá cây cho thấy cô khá thực tế và có năng lực, nhưng màu của nó nhạt chỉ ra rằng cô đã không sử dụng khả năng này nhiều vào lúc này. Các đường bao quanh dải và đi xuống phần dưới của hào quang cho biết rằng hành động và sự quan tâm của cô đều quay vào trong hướng về em bé, và hầu hết năng lượng của cô đi theo hướng này. Tất cả những điều này sẽ thay đổi khi đứa bé chào đời.

At the bottom of the aura, near and below the feet, one always sees the dark colors which reveal traces of selfishness, for very few of us

Ở dưới cùng của hào quang, gần và dưới bàn chân, người ta luôn nhìn thấy những màu tối sẫm tiết lộ dấu vết của tính ích kỷ, vì rất ít

are completely free of self-interest. In her case there is rather less than usual. It is represented in the streak of brown low down on the left, which results from her occasional feeling that her family is a burden she wishes she could get rid of; it is mixed with the dark blue of strain caused by the fact that she had been forcing herself to keep on working when she did not feel like it. In her case, the separation of the gray, blue, brown and green streaks does not give an accurate picture, for in actuality these colors were mixed together in a cloud-like formation. The difficulty with trying to portray such features of the aura is that it is impossible to mix different pigments together without losing their individual character, whereas in the aura the colors always remain distinct even when they are mixed together.

người trong chúng ta hoàn toàn thoát khỏi nó. Trong trường hợp của cô nó ít hơn bình thường. Nó được biểu hiện dưới màu nâu thấp ở bên trái, do thỉnh thoảng cô cảm thấy rằng gia đình cô là một gánh nặng mà cô mong muốn có thể thoát khỏi; nó trộn với màu xanh lam đậm của căng thẳng gây ra do thực tế là cô đã buộc mình để tiếp tục làm việc khi cô không cảm thấy không thích nó. Trong trường hợp của cô, sự phân chia các vệt màu xám, xanh dương, nâu và xanh lá cây không đưa ra một bức tranh chính xác, vì trên thực tế những màu này được trộn lẫn trong một hình dạng giống như đám mây. Điều khó khăn khi cố gắng miêu tả các đặc điểm của hào quang là ta không thể kết hợp các sắc tố khác nhau vào nhau mà không làm mất đi tính chất cá nhân của chúng, trong khi ở trong hào quang, màu sắc luôn luôn riêng biệt ngay cả khi chúng được trộn lẫn với nhau.

The patch of gray indicates that her early youth was marred by a time of weariness and depression, complicated by worries about people she was fond of. The fact that she was not entirely free from this worry is shown by the pink whirls to the left of her feet. One of these is somewhat higher up in the aura, within an area of blue, which shows that she was determined to embark on a course of action which might create some conflict with those she was fond of.

Miếng màu xám cho thấy tuổi trẻ ban đầu của cô đã bị hư hỏng do thời gian mệt mỏi và trầm cảm, phức tạp bởi những lo lắng về những người mà cô yêu thích. Thực tế là cô không hoàn toàn thoát khỏi lo lắng này được thể hiện bởi những cơn lốc màu hồng ở bên trái chân của cô. Một trong số đó có phần cao hơn trong hào quang, trong một khu vực màu xanh lam, cho thấy cô đã quyết tâm bắt tay vào một hành động có thể tạo ra một số mâu thuẫn với những người cô thích.

On the opposite side of her aura, the large area of yellow-green shows that she had to work while she was quite young. Its grayish tone, particularly toward the bottom, indicates that the work she had to do was dull and monotonous, and also that some of her associations were with people who were inconsiderate and had a depressing effect on her. The gray plume was probably caused by an illness in the not too distant past, which sapped her energy and made her fearful that

Ở phía đối diện của hào quang của cô, khu vực rộng lớn của màu vàng-xanh lá cho thấy rằng cô đã phải làm việc trong khi cô còn khá trẻ. Tông màu xám của nó, đặc biệt là về phía dưới, cho thấy công việc cô phải làm là tẻ nhạt và đơn điệu, và cũng có thể là một số liên kết của cô là với những người thiếu ân cần và có một ảnh hưởng đáng buồn với cô. Chùm màu xám có thể là do bệnh tật trong quá khứ không xa lắm, làm mất năng lực của cô và làm cô sợ rằng cô có thể không đủ mạnh để làm tất cả mọi thứ

she might not be strong enough to do everything that was expected of her. But I saw this as only a temporary condition which would pass out of her aura quite soon under the influence of her pregnancy.

được mong đợi về cô. Nhưng tôi đã nhìn thấy điều này chỉ là một điều kiện tạm thời có thể vượt qua khỏi hào quang khá sớm dưới ảnh hưởng của sự mang thai của cô.

Although I had never seen this girl before she sat for us, I could tell immediately that she was fundamentally a strong, healthy, stable and well-balanced girl who exhibited few signs of stress. This is shown by the fact that the clear colors of her lower aura flow right through to the edges. This is remarkable, because I later learned that she had been born in the slums of New York City with no material advantages whatsoever, so that from her early teens she had to work very hard under difficult conditions. Even in childhood she had the responsibility of providing for other members of her family, but she seldom begrudged them the effort involved, and had no resentment whatsoever.

Mặc dù tôi chưa bao giờ nhìn thấy cô gái này trước khi cô ngồi cho chúng tôi, tôi có thể nói ngay rằng về cơ bản cô là một cô gái mạnh mẽ, khỏe mạnh, ổn định và cân bằng, người có ít dấu hiệu căng thẳng. Điều này được thể hiện bởi thực tế là các màu sắc rõ ràng của dòng khí hào quang thấp chảy đến các cạnh. Điều này rất đáng chú ý, bởi vì sau này tôi biết rằng cô đã được sinh ra trong khu ổ chuột của thành phố New York không có lợi thế vật chất nào cả, do đó từ những năm đầu thanh thiếu niên cô đã phải làm việc rất cực trong các điều kiện khó khăn. Ngay cả trong thời thơ ấu, cô cũng có trách nhiệm cung cấp cho các thành viên khác trong gia đình của mình, nhưng cô hiếm khi ghen tị với họ về những nỗ lực, và không có sự oán giận.

She had very little education and thus few opportunities to develop her mind — a fact which I deduced from the pale color of the yellow and its position high in the aura. But nevertheless she was a sensible girl. In spite of what most people would have considered a hard life, she had no bitterness or self-pity within her, but was instead sweet, simple, cheerful and loving. I have rarely seen anyone with such a giving nature. This was her unique quality.

Cô được học rất ít và do đó có ít cơ hội để phát triển trí óc của cô—một thực tế mà tôi đã suy ra từ màu nhạt của màu vàng và vị trí cao trong hào quang. Nhưng dù sao thì cô cũng là một cô gái nhạy cảm. Mặc dù hầu hết mọi người nghĩ đó là một cuộc đời khó khăn, cô không hề cay đắng hay thương hại bản thân, mà thay vào đó là sự ngọt ngào, đơn giản, vui vẻ và yêu thương. Tôi hiếm khi nhìn thấy bất cứ ai có tính chất hiến tặng như vậy. Đây là phẩm chất duy nhất của cô.

This is not to say that she was not depressed occasionally, or that she did not have her difficulties. Her circumstances were still poor, and life cannot have been easy for her. She sometimes worried about her baby's future, a concern which shows itself in the gray mixed with the rose-pink in the lower aura. The reddish vortices on the lower left represent

Điều này không có nghĩa là cô không có đôi khi bị trầm cảm, hoặc rằng cô không gặp khó khăn. Hoàn cảnh của cô vẫn còn nghèo nàn, và cuộc sống không thể dễ dàng cho cô. Đôi khi cô lo lắng về tương lai của con mình, một mối quan tâm thể hiện chính nó trong hỗn hợp màu xám trộn với màu hồng-đỏ trong phần hào quang thấp hơn. Các xoáy màu đỏ ở phía

little irritations, such as the lack of money, but the fact that these are on the surface rather than more deeply embedded in the aura indicates that they were only temporary and would disappear in a day or two. On the whole, the troubles this girl had suffered in the past had remarkably little permanent effect on her.

dưới bên trái đại diện cho một ít sự kích thích, chẳng hạn như việc thiếu tiền, nhưng thực tế là chúng nằm trên bề mặt chứ không phải nhúng sâu trong hào quang chỉ ra rằng chúng chỉ là tạm thời và sẽ biến mất trong một hoặc hai ngày. Nói chung, những rắc rối mà cô gái này đã phải gánh chịu trong quá khứ đã có ít ảnh hưởng đáng kể đến cô.

One of the most interesting things about this aura is the presence of two configurations which you will see symmetrically placed on either side above the green band. I have already spoken of the karmic indicators which appear in the auras of children and foreshadow their future in some mysterious way. In this case, because the baby's karma is still entirely dependent on the mother, these indicators appear in her aura, although they are connected with the baby by lines of energy. When you think of it, this is not so surprising, since they represent the patterning of his future karma and this is not affecting the baby much as yet. And since there is always a karmic link between mother and child, these indicators are also acting indirectly upon her. At the moment of the child's birth, they will vanish from her aura and reappear within that of the baby, as may be seen in the infant's picture which follows this.

Một trong những điều thú vị nhất về hào quang này là sự hiện diện của hai cấu hình mà bạn sẽ thấy đối xứng ở hai bên trên dải màu xanh lá cây. Tôi đã nói về các chỉ báo nghiệp quả xuất hiện trong hào quang của đứa trẻ và báo trước tương lai của chúng một cách bí ẩn. Trong trường hợp này, vì nghiệp quả của đứa trẻ vẫn còn phụ thuộc hoàn toàn vào người mẹ, những chỉ báo này xuất hiện trong hào quang của cô, tuy chúng liên kết với đứa trẻ bằng những đường năng lượng. Khi bạn nghĩ về nó, điều này không đáng ngạc nhiên, vì chúng đại diện cho khuôn mẫu của nghiệp quả tương lai của nó và điều này không ảnh hưởng đến đứa trẻ ngay bây giờ. Và vì luôn có một liên kết nghiệp quả giữa mẹ và con, các chỉ báo này cũng tác động gián tiếp lên cô. Vào lúc sinh con, chúng sẽ biến mất khỏi hào quang của cô và tái xuất hiện bên trong hào quang đứa trẻ, như thể hiện trong hình ảnh của đứa trẻ tiếp theo.

At this stage the baby's future is foreshadowed, as it were, by the lines of light which connect the karmic indicators to his aura. As I said before, these configurations represent the tendencies which the baby will have to deal with in the future, and contain images that relate to people and events that lie ahead. In a fetus this close to term, certain patterns are just beginning to be worked into the child's psyche, or emotional field, impregnating it even before he is born, for these patterns are practically unavoidable.

Ở giai đoạn này tương lai của em bé được báo trước, như nó là, bởi những đường ánh sáng kết nối các chỉ báo nghiệp quả với hào quang của *cậu ta*. Như tôi đã nói, những cấu hình này thể hiện những khuynh hướng mà đứa bé sẽ phải giải quyết trong tương lai và chứa những hình ảnh liên quan đến con người và các sự kiện nằm ở phía trước. Trong thai nhi điều này gần xảy ra, một số mô hình nào đó bắt đầu làm việc trong tâm lý của đứa trẻ, hoặc trong trường cảm xúc, thấm vào nó ngay cả trước khi nó được sinh ra, vì những mô hình này là

(You will notice that I refer to the baby as "he," because in this case I was quite sure that it would be a boy.)

không thể tránh khỏi. (Bạn sẽ nhận thấy rằng tôi đề cập đến em bé là "cậu ta", bởi vì trong trường hợp này tôi đã khá chắc chắn rằng nó sẽ là một cậu bé.)

From my point of view, karma—and indeed all our actions — represents releases of energy, but this energy is not necessarily physical. It can be generated at different levels of consciousness. At birth, the soul or self assumes what it will work out —take upon itself— both in the way of constructive energy as well as destructive. Thus the karmic pattern begins to unfold. The mistake we make lies in thinking that destructive or difficult patterns are "evil." Being born with a handicap, for instance, is from the immediate point of view bad karma, but long-term it can represent an opportunity for inner growth.

Theo quan điểm của tôi, nghiệp quả—và thực ra là tất cả hành động của chúng ta—thể hiện sự giải phóng năng lượng, nhưng năng lượng này không nhất thiết là vật chất. Nó có thể được tạo ra ở các mức độ khác nhau của tâm thức. Khi sinh, linh hồn hay chân ngã thừa nhận những gì nó sẽ thực hiện—tự thực hiện —cả trên con đường của năng lượng xây dựng cũng như phá hoại. Như vậy các mô hình nghiệp quả bắt đầu khai mở. Chúng ta sai lầm khi nghĩ rằng các mô hình phá hoại hay khó khăn là "xấu xa". Ví dụ, từ quan điểm trước mắt, sinh ra với một khuyết tật là nghiệp quả xấu, nhưng về lâu dài nó có thể thể hiện một cơ hội để phát triển bên trong.

The actual aura of the baby is represented by the strong, dark, concentric bands of colors in the center of the picture. Surrounding these is an opalescent cloud of delicate colors. This is the protective device I mentioned previously, which shields the baby from emotional shocks and might be thought of as the astral equivalent of the placental barrier. Although it is permeable, especially by higher energies, it protects the baby from the worst effects if the mother should be subject to trauma or to violent emotional swings. In other words, if there were destructive forces within the mother, which is unfortunately sometimes the case, this barrier would prevent them from destroying the astral fetus, although some negative effects might get through.

Hào quang thực sự của em bé được thể hiện bằng các dải màu đồng tâm đậm, mạnh mẽ, ở trung tâm của hình ảnh. Xung quanh đó là một đám mây màu nâu sáng với màu sắc tinh tế. Đây là thiết bị bảo vệ mà tôi đã đề cập trước đó, nó che chắn cho em bé khỏi những cú sốc cảm xúc và có thể được xem là phần tương đương cảm xúc của nhau thai. Mặc dù có thể thấm qua, đặc biệt là bởi các năng lượng cao hơn, nó bảo vệ bé khỏi những hậu quả tồi tệ nhất nếu người mẹ phải chịu chấn thương hoặc những cú đánh cảm xúc mạnh mẽ. Nói cách khác, nếu có những lực lượng phá hoại bên trong người mẹ, một điều đáng tiếc đôi khi xảy ra, rào cản này sẽ ngăn cản chúng phá hủy thai nhi, mặc dù một số tác động tiêu cực có thể xuyên qua được.

The yellow in the fetal area does not in this case stand for intellect; it is rather a reflection of the tremendous amount of prana (life energy) that is being poured into the baby. The green lines of force through the middle of the

Màu vàng trong vùng bào thai trong trường hợp này không phải trí tuệ; nó là một sự phản ánh một lượng lớn prana (sinh lực) đang được đổ vào em bé. Các đường kẻ màu xanh lá cây xuyên qua giữa hào quang là dấu hiệu của trao

aura are an indication of the energy exchange between the mother and child at the emotional level, but you can see that — unlike the radiant effects of her prayers — they do not penetrate the opalescent cloud which is protecting the baby. In fact, the mother's religious devotion only reaches the baby because it is energy from a much higher level.

đổi năng lượng giữa mẹ và con ở mức độ cảm xúc, nhưng bạn có thể thấy rằng—không giống như những hiệu ứng rực rỡ của những lời cầu nguyện—chúng không xuyên qua đám mây màu nâu là bảo vệ em bé. Trên thực tế, sự tôn sùng tôn giáo của người mẹ chỉ đến với em bé vì đó là năng lượng từ một cấp độ cao hơn nhiều.

Because this picture is a two-dimensional representation of a three- dimensional form, the baby's aura looks like a flat disk, but in reality it is a round globe formed of concentric spheres of color. At its heart there is a central sphere of purple/blue, which represents its focus of energy. This center is linked with the baby's higher self or soul, which at this stage of development is still detached from the baby.

Bởi vì hình ảnh này là một thể hiện hai chiều của một hình thức ba chiều, hào quang của đứa trẻ trông giống như một đĩa phẳng, nhưng trên thực tế nó là một quả cầu tròn hình thành với các hình cầu đồng tâm. Ở tâm của nó có một quả cầu trung tâm màu tím / xanh dương, thể hiện tập trung năng lượng. Trung tâm này liên hệ với Chân ngã hày linh hồn của đứa trẻ, mà ở giai đoạn phát triển này vẫn còn tách khỏi em bé.

Around this center extend three colored spheres. The innermost one is green, the next is rose, and the outermost is blue, and the whole aura is in continuous pulsating movement. In an unborn child, the aura seems always to be circular in structure and slowly rotating, for the emotions are as yet enfolded, complete in themselves, and do not extend outward into the world of experience.

Xung quanh trung tâm này là ba quả cầu màu. Quả cầu trong cùng màu xanh lá cây, tiếp theo là màu hồng, và quả cầu ngoài cùng màu xanh, và toàn bộ hào quang đang trong chuyển động đập liên tục. Trong một đứa trẻ chưa sinh, hào quang dường như luôn luôn có hình tròn và quay chậm, vì những cảm xúc vẫn chưa được khai mở, hoàn chỉnh và không vươn ra ngoài vào thế giới của trải nghiệm.

The colors here are very intense, and this told me that the baby would have a strong and definite personality. The dark shade of green indicates practicality; I predicted that he would be able to accomplish a good deal because his concentration would be in the physical world. The dark rose indicates a deeply affectionate nature, while the strong blue presages an equally strong will and a forceful personality that might on occasion become domineering. The aura through-out is most definite, and indicates a child that will develop into a strong, stable, forceful but kind and affectionate man.

Những màu sắc ở đây rất mãnh liệt, và điều này nói với tôi rằng đứa trẻ sẽ có một tính cách mạnh mẽ và chắc chắn. Bóng sậm của màu xanh lá cây cho biết tính thực tế; Tôi dự đoán rằng cậu ấy sẽ có thể đạt được nhiều thành quả tốt bởi vì sự tập trung của anh ấy sẽ ở trong thế giới vật chất. Mà hồng tối cho thấy một bản chất tình cảm sâu sắc, trong khi màu xanh lam mạnh mẽ cho thấy một ý chí mạnh mẽ và một tính cách mạnh mẽ, đôi khi có thể trở nên độc đoán. Hào quang xuyên qua là rõ ràng nhất, và cho thấy một đứa trẻ sẽ phát triển thành một người đàn ông mạnh mẽ, ổn định, mạnh mẽ nhưng tử tế và tình cảm.

In the case of this baby, I predicted that he would be a ward politician, or occupy some position where he would influence a considerable number of people. I was wrong in this, because I learned much later that he had become a scientist, but in another way I was right, because he did work with the materials of the physical world, where I said his concentration would be. Although I never saw mother or child again, it was reported to me that he had a successful career, and that he became the mainstay of a large family who looked to him for guidance and support.

Trong trường hợp của đứa trẻ này, tôi đã dự đoán rằng ông sẽ là một chính trị gia địa phương, hoặc giữ một vị trí sẽ ảnh hưởng đến một số lượng đáng kể người. Tôi đã sai trong việc này, vì sau này tôi biết được rằng ông đã trở thành một nhà khoa học, nhưng theo một cách khác tôi đã đúng, bởi vì ông đã làm việc với vật chất của thế giới vật lý, nơi mà tôi đã nói ông sẽ tập trung vào. Mặc dù tôi chưa bao giờ gặp lại mẹ hay con, người ta đã báo với tôi rằng anh ấy đã có một sự nghiệp thành công, và rằng anh đã trở thành chỗ tựa của một gia đình lớn vốn hướng về anh để được hướng dẫn và hỗ trợ.



2. A Seven-Months-Old Baby

2. A Seven-Months-Old Baby—Một đứa trẻ bảy tháng tuổi

Plate 2 shows the aura of a seven-month-old Hình 2 cho thấy hào quang của một cậu bé bảy

boy, a healthy and vigorous child.

tháng tuổi, một đứa trẻ khỏe mạnh và mạnh mẽ.

After birth the aura undergoes certain radical changes. In the unborn child, the whole aura was enfolded within the bands of color which represented his fundamental character traits, for as yet it was without contact with the world of experience. From the moment of birth this situation changes, for with the first breath the baby begins to interact with its environment and to feel this interaction. The basic emotions reorganize themselves and begin the process of unfoldment.

Sau khi sinh hào quang trải qua những thay đổi cơ bản nhất định. Ở đứa trẻ chưa sinh, toàn bộ hào quang được bao bọc trong các dải màu đại diện cho đặc điểm tính tình cơ bản của nó, vì nó hiện vẫn chưa có sự tiếp xúc với thế giới kinh nghiệm. Từ lúc sinh ra, tình trạng này thay đổi, vì với hơi thở đầu tiên, em bé bắt đầu tương tác với môi trường của nó và cảm nhận được sự tương tác này. Những cảm xúc cơ bản tự sắp xếp lại và bắt đầu quá trình khai mở.

At seven months, this baby was starting to reach out to others, and to respond to this experience. The shape of the aura is in the first stage of transition from the sphere of the unborn child, but its form is still much more rounded than that of an adult. The color distribution is also quite different, for in an infant the shades are difficult to distinguish. They tend to blend and merge with one another, for babies' emotions are very volatile; they can cry one moment and laugh the next. The whole aura has a translucent quality that is difficult to reproduce; it has somewhat the effect of a softly glowing opal, in which flashes of color come and go.

Khi bảy tháng, đứa trẻ này bắt đầu hướng đến những người khác, và đáp lại những trải nghiệm này. Hình dạng của hào quang đang ở giai đoạn đầu chuyển tiếp từ hình cầu của đứa trẻ chưa sinh, nhưng hình dạng của nó vẫn còn tròn hơn nhiều so với người lớn. Sự phân bố màu cũng khá khác nhau, vì trong trẻ sơ sinh các sắc thái khó phân biệt. Chúng có xu hướng pha trộn và hợp nhất với nhau, vì cảm xúc của bé rất thay đổi; Chúng có thể khóc vào lúc này và sau đó lại cười. Toàn bộ hào quang có tính chất trong mờ khó vẽ lại; nó có phần nào ảnh hưởng của một viên ngọc mắt mèo ánh sáng dịu nhẹ, trong đó những tia màu xuất hiện rồi biến mất.

Around the upper part of the body and the head there is an extensive area of yellow, which shows that the baby was beginning to use his mind to explore his environment. Although his powers of thinking were as yet limited, the color shows that he would have a good intelligence. The larger area of pink represents affection; this baby had known nothing but loving care, and the pink represents his free response. He was a strong, lively baby, and on the whole very good-tempered.

Xung quanh phần trên của cơ thể và đầu có một khu vực màu vàng rộng lớn, cho thấy rằng bé đang bắt đầu sử dụng trí óc của mình để khám phá môi trường của mình. Mặc dù sức mạnh tư duy của nó còn hạn chế, màu sắc cho thấy nó có trí thông minh tốt. Khu vực rộng hơn của màu hồng tượng trưng cho tình cảm; em bé này đã không biết gì ngoài sự chăm sóc yêu thương, và màu hồng đại diện cho phản ứng tự nguyện của nó. Nó là một đứa trẻ khoẻ mạnh, sinh động, và trên tất cả, rất tốt bụng.

The other colors surrounding the top of the aura, pale blue-green and lavender, are vague and undeveloped. They represent the baby's connection with his spiritual background — a semi-conscious presence that broods over all very young children for a period of time.

Các màu khác xung quanh phần đỉnh của hào quang, màu xanh lam-xanh lá nhạt và hoa oải hương (lavender), còn mờ và chưa phát triển. Chúng thể hiện mối quan hệ của em bé với nền tảng tinh thần của nó—một sự hiện diện bán ý thức đang ấp ủ tất cả những trẻ nhỏ trong một thời gian.

The green band which is a feature of all adult auras has not yet formed, because the infant has not learned to express himself in the physical world or to exercise any control over his environment. At this age, in fact, the colors of the aura are encapsulated or inward-turned, rather than discharging their energy into the general field. This is in one way a protection for the baby against emotional shocks; in another it is a result of the basic selfishness or self-centeredness (shown in the patch of brown at the bottom of the aura) that is almost a necessary characteristic of all small children, who must develop their sense of ego in order to learn. Very small children think almost entirely in terms of their own wants; as they grow older and reach out to others and to the world around them their auras will open up.

Dải xanh vốn là một đặc điểm của tất cả các hào quang trưởng thành chưa được hình thành, bởi vì đưa trẻ sơ sinh chưa học cách thể hiện mình trong thế giới vật lý hoặc để thực hiện bất kỳ sự kiểm soát nào ở môi trường của mình. Thực tế, ở lứa tuổi này màu sắc của hào quang được che phủ hoặc hướng vào bên trong thay vì thải năng lượng của chúng vào trường tổng quát. Đây là một cách bảo vệ cho em bé chống lại các cú sốc cảm xúc; mặt khác, đó là kết quả của sự ích kỷ cơ bản hoặc sự tự quan tâm (thể hiện ở mảng nâu dưới cùng của hào quang) gần như là một đặc điểm cần thiết của tất cả trẻ nhỏ, vốn phải phát triển ý thức về bản ngã để học hỏi. Trẻ rất nhỏ hầu như suy nghĩ hoàn toàn theo nhu cầu riêng của chúng; khi chúng lớn lên và tiếp xúc với người khác và với thế giới xung quanh, hào quang của chúng sẽ mở ra.

The concentric bands of strong color, which in the unborn child represented its basic characteristics, undergo a transformation at birth. In the baby, they are replaced by a series of small petals or wing like formations, which emerge from the very center of the aura. These petals, which are not really so rigid or definite as they appear in the picture, are a feature of the auras of all very young children; they represent the seeds of the future emotional life and indicate temperament and potential capacities. The number varies from individual to individual; four or five is usual.

Các dải đồng tâm màu mạnh mẽ, ở em bé chưa sinh ra đại diện cho các đặc tính cơ bản của nó, khi sinh trải qua quá trình chuyển đổi. Ở em bé, chúng được thay thế bởi một loạt các cánh hoa nhỏ hoặc các hình thể dạng cánh, hiện lên từ chính trung tâm của hào quang. Những cánh hoa, không thực sự cứng nhắc hoặc rõ nét như chúng xuất hiện trong bức hình, là một nét đặc trưng của hào quang của tất cả trẻ nhỏ; chúng đại diện cho hạt giống của cuộc sống tình cảm trong tương lai và chỉ ra tính khí và năng lực tiềm ẩn. Số lượng cánh thay đổi từ cá nhân sang cá nhân; bốn hay năm cánh là bình thường.

Even at so young an age, these capacities were

Ngay cả ở độ tuổi trẻ như vậy, những khả năng

beginning to unfold. At that time they were still close to the body and its energies, but month by month they would expand until they gradually filled the whole of the upper aura. In some babies, one or two of the petals will unfold more quickly than the others, but in this case they were all expanding at the same time.

này đã bắt đầu khai mở. Vào thời điểm đó chúng vẫn còn gần với cơ thể và năng lượng của nó, nhưng từng tháng một chúng sẽ mở rộng ra cho đến khi chúng dần lấp đầy toàn bộ phía trên hào quang. Ở một số trẻ sơ sinh, một hoặc hai cánh hoa sẽ khai mở nhanh hơn những cánh khác, nhưng trong trường hợp này tất cả chúng đều nở rộng ra cùng một lúc.

The lowest of these pairs of petals is a dark green — this baby's green band in embryro, as it were. The shade of color indicates that he would be practical and have his feet on the ground, and also that he would be well-coordinated, with the possibility of developing some physical skills. Just above the green appear two wings of pink. Here the color indicates that he would be affectionate, but somewhat inclined to lose his temper, or be emotionally volatile. There are faint lines of stress in the pink, which indicate that he might be emotionally tense later in life.

Cặp cánh hoa thấp nhất màu xanh lá đậm—là dải màu xanh lá của đứa trẻ còn trong dạng phôi thai. Sắc độ cho thấy anh có thể thực tế và có đôi chân trên mặt đất, đồng thời anh cũng phối hợp tốt, với khả năng phát triển một số kỹ năng thể chất. Ngay phía trên màu xanh lá có hai cánh màu hồng. Ở đây màu sắc chỉ ra rằng anh tình cảm, nhưng phần nào có khuynh hướng bị mất bình tĩnh, hoặc cảm xúc hay thay đổi. Có những đường nét màu hồng nhạt của sự căng thẳng, điều đó cho thấy anh có thể căng thẳng về cảm xúc sau này trong cuộc đời.

The dark blue immediately above the pink is a strong color and shows a considerable amount of potential energy. It indicates a strong will, which he will be able to use to control his emotions and direct his actions, but it also might indicate stubbornness. The strength of all these colors shows that he would always have strong emotions, but the way they are placed suggests that on the whole he would have good control over his feelings. Above the blue, the violet petals give indication of a ritualistic turn of mind, though this would probably be expressed more in the sense of a liking for order and appropriateness in his life, and perhaps an interest in art and aesthetics, though he himself would not be an artist.

Màu xanh đậm ngay trên màu hồng là màu mạnh và thể hiện một lượng năng lượng tiềm tàng đáng kể. Nó chỉ một ý chí mạnh mẽ, mà anh sẽ có thể sử dụng để kiểm soát cảm xúc của mình và chỉ đạo hành động của mình, nhưng nó cũng có thể cho thấy sự cứng đầu. Sức mạnh của tất cả những màu sắc này cho thấy cậu luôn có cảm xúc mạnh mẽ, nhưng cách chúng được đặt gợi ý rằng về tổng thể cậu sẽ kiểm soát tốt cảm xúc của mình. Trên màu xanh lam, những cánh hoa tím cho thấy một sự chuyển hướng tâm trí về nghi thức, mặc dù điều này có thể thể hiện nhiều hơn ý thích trật tự và tính thích ứng trong cuộc đời của cậu, và có lẽ một sự quan tâm đến nghệ thuật và thẩm mỹ, mặc dù chính cậu sẽ không phải là một nghệ sĩ.

In the lower part of the aura may be seen three of the karmic indicators I have spoken of. In one of these there is indication that he would

Ở phần dưới của hào quang có thể thấy ba trong số các chỉ báo nghiệp quả mà tôi đã đề cập đến. Ở một trong ba chỉ báo này có dấu

have some emotional problem in which his greatest struggle would be with himself, rather than with others. Within another a number of faces can be seen, showing that his work or profession will necessitate interaction with many individuals, and that he will have to learn to deal with some opposition. The third formation shows a spiritual struggle of some sort.

hiệu cho thấy anh sẽ có một số vấn đề về cảm xúc, trong đó cuộc đấu tranh lớn nhất của anh là với chính anh, hơn là với những người khác. Trong chỉ dẫn khác, một số khuôn mặt có thể được nhìn thấy, cho thấy rằng công việc hoặc nghề nghiệp của anh sẽ buộc anh phải tương tác với nhiều cá nhân, và rằng anh sẽ phải học cách đối phó với một số đối lập. Hình thứ ba cho thấy một cuộc đấu tranh tinh thần thuộc loại nào đó.

At the present time (fifty years later), this infant has developed into a very successful businessman, in the prime of life. He has a strong will and good self-control in his dealings with others, even under difficult circumstances (the potential for this was shown by the blue). His temperament is friendly and outgoing, and he is loving and affectionate in his family relationships. The healthy and vigorous baby has grown into a strong man, who is physically well-coordinated, as was predicted. In school and college he participated in many team sports, and he is still an excellent golfer and tennis player. He has also had to face stress and opposition in some of his business associations, as was foreseen in one of his karmic indicators.

Vào thời điểm hiện tại (năm mươi năm sau đó), đứa trẻ này đã phát triển thành một doanh nhân rất thành công, ở đỉnh cao sự nghiệp của cuộc đời. Anh có một ý chí mạnh mẽ và tự chủ tốt trong giao tiếp với người khác, ngay cả trong những hoàn cảnh khó khăn (tiềm năng này được thể hiện bằng màu xanh). Tính của anh thân thiện và hướng ngoại, và anh yêu thương và tình cảm trong mối quan hệ gia đình của mình. Em bé khỏe mạnh và rắn rỏi đã trở thành một người đàn ông mạnh mẽ, phối hợp tốt về mặt thể chất, như đã dự đoán. Ở trường học và đại học, anh đã tham gia nhiều môn thể thao đồng đội, và anh vẫn còn là một vận động viên golf và quần vợt tuyệt vời. Anh cũng phải đối mặt với căng thẳng và sự phản đối trong một quan hệ kinh doanh của anh, như đã được dự báo trước trong một của những chỉ báo nghiệp quả của anh.

One of his less-realized potentials is represented by the purple in the baby's aura. As a young man he was interested in literature and in philosophical ideas, but his circumstances have led him in another direction, and his energies have taken an entrepreneurial turn. His appreciation of art and music remains keen, however, and he is somewhat of a collector of Chinese ceramics. From the beginning, the blue in his aura indicated a strong will and a determination to succeed, and these have not diminished with age. He has directed his considerable

Một trong những tiềm năng ít được nhận ra của anh được thể hiện bằng màu tím trong hào quang của đứa trẻ. Là một thanh niên, anh quan tâm đến văn học và các ý tưởng triết học, nhưng hoàn cảnh của anh đã dẫn anh theo một hướng khác, và năng lượng của anh đã xoay hướng sang kinh doanh. Tuy nhiên, sự đánh giá cao nghệ thuật và âm nhạc của anh vẫn rất quan trọng, và anh là một nhà sưu tập đồ gốm Trung Quốc. Ngay từ đầu, màu xanh lam trong hào quang của anh cho thấy một ý chí mạnh mẽ và quyết tâm thành công, và những điều này không giảm theo tuổi tác. Ông

intelligence toward making a success of his many ventures, and his energy and drive have led him confidently in a number of different directions.

đã hướng trí thông minh đáng kể của mình để thực hiện thành công nhiều dự án, năng lượng và động lực của ông đã dẫn dắt ông một cách tự tin trong một số hướng khác nhau.



3. A Four-Year-Old Girl

3. A Four-Year-Old Girl—Một bé gái bốn tuổi

The aura of a four-year-old child is less round than that of an infant, but it has not yet reached the oval form of an adult. The leaf-like formations of the baby have disappeared, and their colors have dissipated into the aura, forming quite definite bands of green, pink, blue and yellow. These are the primary characteristics of this little girl, which would have been represented in concentric circles in the fetus, and as leaves of color in the baby.

Hào quang của một đứa trẻ bốn tuổi ít tròn hơn so với trẻ sơ sinh, nhưng nó vẫn chưa đạt đến hình bầu dục của một người lớn. Các hình dạng giống như lá của em bé đã biến mất, và màu sắc của chúng đã tan vào trong hào quang, tạo thành những dải xanh lá, hồng, xanh lam và vàng. Đây là những đặc điểm chính của cô bé này, được thể hiện trong các vòng tròn đồng tâm ở bào thai, và như những lá màu trong em bé.

Even at this early age the colors of her aura were bright, an indication that her feelings were and always would be intense, and that her emotional reactions from moment to moment will have great impact on the decisions she makes. She will always have a need to express her feelings, and her personal relationships will be very important to her. The two karmic indicators in her aura (low down, below her knees) confirm that her problems will always be related to individuals with whom she has strong emotional attachments.

Ngay cả ở tuổi còn trẻ này, màu sắc của hào quang của cô vẫn tươi sáng, một dấu hiệu cho thấy cảm xúc của cô luôn luôn mãnh liệt, và những phản ứng tình cảm của cô từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác sẽ ảnh hưởng rất lớn đến những quyết định của cô. Cô luôn có nhu cầu thể hiện tình cảm của mình, và các mối quan hệ cá nhân của cô sẽ rất quan trọng đối với cô. Hai chỉ dẫn nghiệp quả trong hào quang của cô (ở phần thấp, dưới đầu gối của cô) xác nhận rằng những vấn đề của cô sẽ luôn liên quan đến những người mà cô có tình cảm gắn kết mạnh mẽ.

Pink is the dominant color in her aura, showing that she was a loving child, and that her nature would always be warm and affectionate. The darker blue which is above the pink indicates the power of will, which was as yet only a potential; whether or not she would use this wisely cannot yet be certain. If used wrongly, she could become stubborn as well as possessive, for the proximity of the blue to the pink indicates that she would be generous but at the same time clinging in her affections. This characteristic might continue throughout her life.

Màu hồng là màu chủ đạo trong hào quang của cô, cho thấy cô là một đứa trẻ yêu thương, và bản chất của cô luôn ấm áp và tình cảm. Màu xanh lam đậm hơn màu hồng thể hiện sức mạnh của ý chí, vốn chỉ là một tiềm năng; việc cô sẽ có hay không sử dụng điều này một cách khôn ngoan không thể chắc chắn được. Nếu sử dụng sai lạc, cô có thể trở nên bướng bỉnh và chiếm hữu, vì sự gần gũi của màu xanh với màu hồng chỉ ra rằng cô sẽ rộng rãi nhưng đồng thời bám víu vào tình cảm của cô. Đặc điểm này có thể tiếp tục trong suốt cuộc đời của cô.

The brown at the bottom of the aura is caused by selfishness of the kind normal in children, who at this age are bent on finding and expressing themselves. Just above it, the incipient blue-green band extends to just

Màu nâu ở dưới cùng của hào quang là do tính ích kỷ vốn bình thường ở trẻ em, ở độ tuổi này chúng đang tìm tòi và thể hiện mình. Ngay phía trên nó, dải xanh lam-xanh lá bắt đầu mở rộng đến dưới đầu gối; khi cô lớn lên thì nó sẽ

below the knees; as she grows older it will move upward toward the middle of the aura. Its shade shows a strong artistic potentiality, and the fact that it deepens in color toward the bottom indicates a vivid imagination, which goes hand in hand with her artistic ability. The width of the green indicates her capacity for putting her thoughts and feelings into action, which at the age of four was just beginning to develop.

di chuyển lên trên đến giữa hào quang. Sắc độ của nó thể hiện một tiềm năng nghệ thuật mạnh mẽ, và sự kiện nó đậm màu hơn về phía dưới cho thấy một trí tưởng tượng sống động, đi kèm với khả năng nghệ thuật của mình. Chiều rộng của màu xanh cho thấy khả năng đưa những suy nghĩ và cảm xúc của mình vào hành động, mà ở tuổi lên bốn chỉ mới bắt đầu phát triển.

The yellow extending across the upper part of the aura and around the head indicates the possibility of a clear mind, which she was just beginning to use. Perhaps surprisingly, yellow shows more prominentiy in a child of this age than it would a little later on, because curiosity is starting to stimulate thought. But the yellow is amorphous, diffuse and without clarity and precision, none of which could be expected in so young a child. The opalescent rainbow of colors at the very top of the aura is typical of all young children. As I mentioned in connection with the baby's aura, the appearance of such colors is caused by a resonance with the child's spiritual background, which has not yet been obscured or altered by life experience.

Màu vàng mở rộng qua phần trên của hào quang và quanh đầu chỉ ra khả năng của một cái trí rõ ràng, mà cô chỉ mới bắt đầu sử dụng. Có lẽ đáng ngạc nhiên vì màu vàng hiển thị nổi bật hơn ở một đứa trẻ ở độ tuổi này thay vì sau đó, bởi vì sự tò mò bắt đầu kích thích tư tưởng. Nhưng màu vàng vô định, khuếch tán, không rõ ràng và chính xác, những tính chất mà người ta không mong đợi ở trẻ nhỏ. Cầu vồng màu sắc ở đầu của hào quang là điển hình cho tất cả trẻ nhỏ. Như tôi đã đề cập trong mối liên hệ với hào quang của em bé, sự xuất hiện của những màu đó là do sự cộng hưởng với nền tảng tinh thần của đứa trẻ, điều này vẫn chưa bị che khuất hoặc thay đổi bởi kinh nghiệm cuộc sống.

This little girl was too young to have developed her potentialities to any great extent, and her aura was just beginning to settle into some kind of pattern. The colors indicating the potentials which I have described were not yet structured into her aura, but were still rather vaguely diffused through it.

Cô bé này còn quá nhỏ để có thể phát huy tiềm năng của mình ở mức độ nào đó, và hào quang của cô mới bắt đầu ổn định vào một kiểu mẫu nào đó. Màu sắc chỉ những tiềm năng mà tôi đã miêu tả chưa được cấu trúc vào hào quang, mà vẫn khuếch tán mờ nhạt trong đó.

A year before this child's aura was painted, her father had been killed in an accident. Even though she had been too small to realize fully what had happened, the trauma shows up in the downward droop of the edges of her aura, including the green band, as well as in the fact

Một năm trước khi hào quang của đứa trẻ được vẽ, cha cô đã bị giết trong một tai nạn. Mặc dù cô còn quá nhỏ để nhận ra đầy đủ những gì đã xảy ra, chấn thương đã xuất hiện ở những đường rìa của hào quang, bao gồm cả dải màu xanh lá cây, cũng như trong thực tế là các màu

that the colors are encapsulated within a pale shell. As yet her emotions show no sign of breaking through this barrier and becoming normally outgoing. Such a condition is not unusual at her age, but was probably aggravated by the loss of her father.

sắc được bao phủ trong một cái vỏ nhợt nhạt. Hiện tại, cảm xúc của cô không cho thấy dấu hiệu vượt qua rào cản này và trở nên bình thường. Tình trạng như thế này không phải là bất thường ở lứa tuổi của cô, nhưng có lẽ là trầm trọng hơn do mất cha.

The blue dashes on either side of the pink band were caused by definite emotional strain. There are no signs of inhibition in her affections, but the blue dashes indicate that she had suffered from stress within the family relationships even before the loss of her father. Normally, these marks would move out of the aura as the stress decreased, but in her case it seems they were fading more slowly. So much strain at such an early age indicates that she had very little sense of security, even though her affections were freely expressed.

Các chấm gạch ngang màu xanh lam ở hai bên của dải màu hồng là do xúc cảm căng thẳng rõ ràng. Không có dấu hiệu ức chế trong tình cảm của cô, nhưng những gạch ngang màu xanh lam cho thấy cô đã bị căng thẳng trong mối quan hệ gia đình, thậm chí trước khi mất cha. Thông thường, các dấu hiệu này sẽ di chuyển ra khỏi hào quang khi căng thẳng giảm đi, nhưng trong trường hợp của cô, dường như chúng đang mờ đi chậm hơn. Quá nhiều căng thẳng ở tuổi sớm như vậy chỉ ra rằng cô có rất ít cảm giác an toàn, mặc dù tình cảm của cô được bày tỏ tự do.

I have had an opportunity to see this child again as a grown woman with four children and several grandchildren, and to discuss with her the problems and events of her life.

Tôi đã có cơ hội nhìn thấy đứa trẻ này lần nữa như một người phụ nữ trưởng thành với bốn đứa con và một số cháu, và thảo luận với cô những vấn đề và sự kiện trong cuộc đời cô.

In maturity, this woman still possesses a feeling for beauty — an aesthetic appreciation — although she has not fulfilled her artistic promise as she might have done. Her innate sense of color, proportion and form, however, continues to influence her responses to her environment. She is repelled by ugliness, and has a talent for creating attractive, harmonious surroundings wherever she lives, even with meager resources.

Khi trưởng thành, người phụ nữ này vẫn còn một cảm giác về vẻ đẹp—một đánh giá thẩm mỹ—mặc dù cô đã không hoàn thành triển vọng nghệ thuật của mình như cô đã có thể đã làm. Tuy nhiên, ý thức bẩm sinh của cô về màu sắc, tỷ lệ và hình dạng vẫn tiếp tục ảnh hưởng đến phản ứng của cô đối với môi trường của cô. Sự xấu xí khiến cô không dám gần, và cô có một năng khiếu tạo ra môi trường xung quanh hấp dẫn, hài hòa bất cứ nơi nào cô sống, thậm chí với các nguồn lực ít ỏi.

I felt originally that she would be a person who had a deep emotional need to express her feelings, and now, fifty years later, this characteristic is no longer latent, but fully expressed. Loving and being loved are all-important to her. Because of this, and because

Ban đầu tôi cảm thấy rằng cô sẽ là một người có nhu cầu cảm xúc sâu sắc để thể hiện cảm xúc của mình, và bây giờ, năm mươi năm sau, đặc tính này không còn tiềm ẩn, mà hoàn toàn thể hiện. Yêu và được yêu thương rất quan trọng đối với cô. Vì lý do này, và vì những

people close to her have not always responded to her need, she has often been blocked in her feelings. This has been true even of her relationships with her children. Her nature is to express her feelings freely and spontaneously, but there have been many obstacles to this expression.

người gần gũi với cô không phải lúc nào cũng đáp ứng nhu cầu của cô, cô thường bị chặn trong cảm xúc của cô. Điều này đã đúng ngay cả trong những mối quan hệ của cô với con cái. Bản chất của cô là thể hiện tình cảm của cô một cách tự do và tự nhiên, nhưng đã có nhiều trở ngại cho biểu hiện này.

Therefore she has had her emotional ups and downs, but through it all she has never lost the warmth of her feelings, or her strong desire to interact with other people; it is a basic necessity of her nature. Not everyone feels this —some people are even afraid of close relationships — but to her they are all-important. Because of this she has often been impulsive in her decisions, and allowed her feelings to dominate her actions. This has led her into some difficult and unhappy situations.

Vì vậy, cô đã có những thăng trầm cảm xúc, nhưng qua tất cả điều đó cô chưa bao giờ mất đi cảm giác ấm áp của cô, hoặc mong muốn mạnh mẽ của cô để tương tác với người khác; đó là một nhu cầu cơ bản của bản chất của cô. Không phải ai cũng cảm thấy điều này—một số người thậm chí còn sợ mối quan hệ gần gũi —nhưng với cô thì tất cả chúng đều quan trọng. Vì lý do này, cô thường hấp tấp trong các quyết định của mình, và cho phép cảm giác chi phối hành động của cô. Điều này đã đưa cô vào một số tình huống khó khăn và không hạnh phúc.

At this moment in her life she has begun at last to find some work that interests her, and part of the energy she always expended in her feelings for others is now finding an outlet in doing something she enjoys. Thus she is not so entirely dependent upon her personal relationships. However, she will never be happy in any kind of work that does not give her an opportunity to interact with others, for even when such contacts are not personal, they to some extent satisfy her need to be involved on a human level.

Tại thời điểm này trong cuộc đời cô, cô đã bắt đầu tìm kiếm một số công việc mà cô thích thú, và một phần năng lượng mà cô luôn dành cho cảm xúc của mình đối với người khác giờ đây đang tìm ngõ ra trong việc làm điều cô thích. Do vậy cô không hoàn toàn phụ thuộc vào mối quan hệ cá nhân của cô. Tuy nhiên, cô sẽ không bao giờ được hạnh phúc trong bất kỳ công việc nào không cho cô cơ hội để tương tác với người khác, cho dù những liên lạc đó không phải là cá nhân, nhưng ở một mức độ nào đó, cô cần phải tham gia vào mức độ của con người.

In addition, her children are no longer dependent upon her, and therefore this relationship has become less intense. She still shows the results of a basic frustration which she experienced over a period of years, but her emotions are becoming less subject to swings from high to low. She is now faced with a difficult personal situation, but since it is

Ngoài ra, con của cô không còn phụ thuộc vào cô, và do đó mối quan hệ này đã trở nên ít mãnh liệt. Cô vẫn cho thấy hậu quả của một sự thất vọng cơ bản mà cô đã trải qua trong nhiều năm, nhưng cảm xúc của cô đang trở nên ít bị xáo động từ cao xuống thấp. Bây giờ cô đang phải đối mặt với một tình huống cá nhân khó khăn, nhưng vì nó đang được giải quyết, một

being resolved, some of her emotional pressure is relieved.

số áp lực cảm xúc của cô đã được giải tỏa.

At present, the color yellow in her aura has both increased in extent and deepened in tone, because for the first time in her life she is trying to think things through, rather than acting upon impulse. I can see that she is beginning to consider what the results of her actions might be, and trying to work out her problems step by step rather than following the dictates of her feelings. As a result, her mind is opening up to new ideas. Religion and the search for her spiritual roots have always played a part in her life, but it is people, not abstract ideas, that are her necessity. Since she lives most intensely in her emotional relationships, she would feel bereft without someone she was close to; she is not the kind of woman who could take pleasure in living alone. She also lives very much in the present and does not cling to the past. This has a positive effect, for although she is very fond of her children and grandchildren, she is not possessive.

Hiện tại, màu vàng trong hào quang của cô đã tăng lên cả về diện tích lẫn sắc độ, bởi vì lần đầu tiên trong cuộc đời cô đang cố gắng suy nghĩ mọi thứ thấu đáo, chứ không chỉ làm theo xung động. Tôi có thể thấy rằng cô đang bắt đầu xem xét những kết quả của các hành động của cô và cố gắng giải quyết các vấn đề của cô từng bước chứ hơn là tuân theo sự điều khiển của cảm xúc. Kết quả là đầu óc của cô đang mở ra những ý tưởng mới. Tôn giáo và sự tìm kiếm nguồn gốc tinh thần luôn đóng vai trò trong cuộc đời cô, nhưng chính con người, chứ không phải ý tưởng trừu tượng, là điều cần thiết của cô. Vì cô sống mạnh mẽ nhất trong mối quan hệ tình cảm của mình, cô sẽ cảm thấy bị tước đaạt nếu không có ai đó gần gũi; cô không phải là người phụ nữ có thể vui sống một mình. Cô cũng sống rất nhiều trong hiện tại và không bám víu vào quá khứ. Điều này có một tác động tích cực, mặc dù cô rất thích con và cháu, nhưng cô không muốn chiếm hữu.

At this point in her life, she has genuinely begun to turn her life around. The depression she has suffered as the result of unhappy relationships has not entirely left her, but she is learning from those experiences. The brighter colors are beginning to shine through the depression, and her higher sensitivities are beginning to function in her life. She has matured. As you can see from this brief account of her life, this woman's emotional nature was established very early, and the tendencies which were revealed in her aura as a young child influenced her life strongly as an adult.

Vào thời điểm này trong cuộc đời cô, cô thực sự đã bắt đầu xoay chuyển cuộc đời cô. Sự chán nản mà cô đã chịu đựng như hậu quả của những mối quan hệ không hạnh phúc chưa rời bỏ cô hoàn toàn, nhưng cô đang học hỏi từ những trải nghiệm đó. Các màu sáng hơn đang bắt đầu chiếu qua sự chán nản, và độ nhạy cảm cao hơn đang bắt đầu hoạt động trong cuộc sống của cô. Cô đã trưởng thành. Như bạn thấy từ câu chuyện ngắn về cuộc đời cô, bản chất cảm xúc của người phụ nữ này đã được xác lập rất sớm, và những khuynh hướng đã được tiết lộ trong hào quang của cô khi còn là đứa trẻ đã ảnh hưởng mạnh mẽ đến cuộc sống của cô như một người lớn.



4. A Seven-Year-Old Boy

4. A Seven-Year-Old Boy— Một cậu bé bảy tuổi

In the aura of this boy of seven, the mind was beginning to develop actively, along with his other expanding powers. He was full of curiosity about all sorts of things and asked endless questions, but as yet he had little interest in putting ideas to any practical use.

Trong hào quang của cậu bé bảy tuổi này, tâm trí bắt đầu phát triển tích cực, cùng với các năng lực đang mở rộng khác của nó. Cậu rất tò mò về mọi thứ và hỏi những câu hỏi vô tận, nhưng đến nay, cậu ít quan tâm đến việc áp dụng ý tưởng vào bất kỳ việc sử dụng thực tế nào.

At this age, the aura is starting to take on the ovoid form and structural features of an adult. The green band, which is so important an element in maturity, is starting to take shape, and this shows that the child is beginning to venture into the world and do things on his own. However, this boy's green band does not extend all the way to the edges of his aura, because his ability to carry his ideas through into practice was as yet only incipient. He had not much interest or ability in doing things with his hands, although there are signs that later on, as an adult, he could develop a number of practical skills.

Ở tuổi này, hào quang bắt đầu có dạng hình trứng và đặc điểm cấu trúc của một người lớn. Các dải màu xanh lá cây, một yếu tố rất quan trọng trong việc trưởng thành, bắt đầu hình thành, và điều này cho thấy rằng đứa trẻ đang bắt đầu mạo hiểm vào thế giới và làm những việc riêng của nó. Tuy nhiên, dải màu xanh lá của cậu bé không mở rộng đến rìa của hào quang, bởi vì khả năng mang ý tưởng của cậu vào thực tế vẫn chưa đầy đủ. Cậu không quan tâm hay không có khả năng làm mọi việc bằng tay, mặc dù có dấu hiệu cho thấy sau này, khi là một người trưởng thành, cậu có thể phát triển một số kỹ năng thực tiễn.

There is already evidence in his aura of his intellectual capabilities, but rather as a reflection of a deeper mental level than as a capacity actually in use. This potential ability shows itself not only by the amount of yellow but also in the shade of the green band, which has a yellowish tinge. The patch of yellow-green on the right side below the band reflects his interest in things, the use of his mind in his school work, his feeling for the meaning of words, and in general his wish to learn and to know things for himself.

Có những bằng chứng về năng lực trí tuệ của cậu, nhưng đúng hơn là phản ánh của một mức độ trí tuệ sâu sắc, hơn là một năng lực thực sự được sử dụng. Khả năng tiềm ẩn này thể hiện ra không chỉ bằng lượng màu vàng mà còn trong sắc độ của dải màu xanh, có pha chút sắc vàng. Mảng màu vàng-xanh lá cây ở bên phải phía dưới dải phản ánh sự quan tâm của cậu với đủ mọi thứ, việc sử dụng trí óc của cậu trong công việc ở trường, cảm giác của cậu về ý nghĩa của các từ, và nói chung cậu muốn học và biết mọi thứ cho bản thân mình.

At the bottom of the aura, above the usual mottled green-brown of selfishness, there is a kind of reflection of this characteristic in a large patch of greenish-yellow stretching all across the aura. This signifies a self-conscious striving to master the physical world, which manifested as self-assertiveness, a form of

Ở dưới cùng của hào quang, phía trên màu xanh lục-nâu nhạt lốm đốm thông thường của sự ích kỷ, có một phản chiếu đặc điểm này trong một mảng lớn màu xanh lá-vàng trải dài trên toàn bộ hào quang. Điều này cho thấy một nỗ lực tự ý thức để làm chủ thế giới vật chất, biểu hiện như một sự tự quyết, một hình thức

egotism which is fairly common in children.

ích kỷ khá phổ biến ở trẻ em.

The pink, which extends all across the aura above the green band, shows that he had plenty of affection but that he was not yet the master of his feelings; they were uncertain and still expanding. The dots within the pink indicate emotional struggle and sometimes a loss of temper, but they will fade quickly, since, as in most children, they are only momentary. He was sensitive, and could easily get his feelings hurt. The opalescent colors above represent a kind of idealistic attitude toward people, which may at times make him unrealistic in his expectations about the ways in which they will respond.

Màu hồng, trải dài khắp hào quang phía trên dải xanh, cho thấy cậu có nhiều tình cảm nhưng cậu chưa làm chủ cảm xúc của mình; chúng không chắc chắn và vẫn đang mở rộng. Các chấm trong màu hồng cho thấy cuộc đấu tranh về cảm xúc và đôi khi mất bình tĩnh, nhưng chúng sẽ mờ đi nhanh chóng, vì, như ở hầu hết trẻ em, chúng chỉ là tạm thời. Cậu nhạy cảm, và có thể dễ dàng bị tổn thương về mặt cảm xúc. Những màu sắc đục ở trên cho thấy một thái độ lí tưởng đối với con người, đôi khi nó làm cho cậu không thực tế trong kỳ vọng của cậu về những cách mà họ sẽ đáp ứng.

The juxtaposition of green, blue-green and yellow in this boy's aura shows that he will develop aesthetic appreciation, but not along the usual lines, for his searching mind will dominate his feelings. This already showed itself in a kind of personal fastidiousness. The seeds of these intellectual abilities are clearly indicated by the shade and amount of yellow in his aura, as well as by the fact that his green band is yellowish in shade. But as yet the colors above the band are not in use; they only foreshadow what he may develop.

Sự kề nhau của màu xanh lá, màu xanh lam-xanh lá và màu vàng trong hào quang cậu bé này cho thấy rằng cậu sẽ phát triển nhận thức thẩm mỹ, nhưng không theo đường lối thông thường, vì cái trí tìm tòi sẽ thống trị cảm xúc của cậu. Điều này đã tự thể hiện trong một loại cá tính cá nhân. Hạt giống của những khả năng trí tuệ này được thể hiện rõ ràng bởi sắc độ và lượng màu vàng trong hào quang của cậu, cũng như thực tế là dải màu xanh của cậu có pha chút màu vàng. Nhưng những màu trên dải vẫn chưa được sử dụng; họ chỉ báo trước những gì cậu có thể phát triển.

As always, blue stands for will or self-determination; the winglike bands of blue in the upper part of this child's aura indicate that this power was just beginning to unfold in him. It is reflected in the large patch of blue on the lower left, which results from his efforts to begin to exert some control over his environment. It also indicates a tendency to push himself beyond his capacity, which would drain his energy and reflect on his health.

Như thường khi, màu xanh lam chỉ ý chí hoặc sự tự quyết định; những dải xanh lam hình cánh ở phần trên của hào quang của đứa trẻ chỉ ra rằng sức mạnh này đã bắt đầu khai mở trong cậu. Nó được phản ánh trong mảng lớn màu xanh lam ở phía dưới bên trái, kết quả từ những nỗ lực của cậu để bắt đầu kiểm soát môi trường của mình. Nó cũng cho thấy một khuynh hướng thúc đẩy cậu vượt quá khả năng của mình, điều đó sẽ làm cạn kiệt năng lượng và tác động lên sức khoẻ của cậu.

As for his higher capacities, the purple

Đối với năng lực cao hơn, màu tím đại diện cho

represents an overshadowing spirituality, which, considering his other qualities, may develop into a genuine interest in the study and practice of spiritual ideals. The shade of green which can be seen in the upper part of the aura indicates sympathy, together with the kind of idealism which we see reflected in the pink. In this case it could develop into a concern for social problems and an active interest in human welfare and environmental reform.

một tinh thần bao phủ (overshadowing spirituality)[13], mà, xem xét các phẩm chất khác của cậu, có thể phát triển thành một sự quan tâm thật sự về việc nghiên cứu và thực hành lý tưởng tinh thần. Sắc xanh lá có thể nhìn thấy ở phần trên của hào quang cho thấy sự thông cảm, cùng với loại chủ nghĩa lý tưởng mà chúng ta thấy phản ánh trong màu hồng. Trong trường hợp này, nó có thể trở thành mối quan tâm với các vấn đề xã hội và quan tâm tích cực đến phúc lợi của con người và cải cách môi trường.

The karmic indicators reveal that some of his troubles in life will come from his interactions with people he has to deal with. I realize that a statement of this kind may seem very general and almost commonplace, in that the problems of most human beings involve personal relationships. Since these indicators are very difficult to read, I can only repeat that they point to the primary areas where an individual's temperament and characteristics — or personal karma —may cause problems. In this case, there is an innate sensitivity which may make him vulnerable to hurt. There are also indications that his idealism is such that it may be difficult for him to put his ideas into practice in a way that satisfies him. His intense interest in many different subjects will be a source of great joy to him, but may also distract him sometimes from concentrating on the immediate work before him.

Các chỉ báo nghiệp quả cho thấy một số rắc rối trong cuộc đời của cậu sẽ đến từ việc tương tác của cậu với những người mà cậu phải tiếp xúc. Tôi nhận ra rằng một phát biểu như thế có vẻ rất chung chung và gần như phổ biến, vì các vấn đề của hầu hết con người đều liên quan đến các mối quan hệ cá nhân. Vì các chỉ báo này rất khó đọc, tôi chỉ có thể lặp lại rằng chúng chỉ những khu vực chính mà tính khí và đặc điểm cá nhân—hoặc nghiệp quả—có thể gây ra vấn đề. Trong trường hợp này, có một sự nhạy cảm bẩm sinh có thể làm cho cậu dễ bị tổn thương. Cũng có những dấu hiệu cho thấy chủ nghĩa lý tưởng của cậu khiến cậu khó đưa những ý tưởng của mình vào thực tiễn theo cách làm cậu thỏa mãn. Mối quan tâm mãnh liệt của cậu với nhiều chủ đề khác nhau sẽ là một niềm vui lớn cho cậu, nhưng cũng có thể làm cậu đôi khi phân tâm không tập trung vào công việc trước mắt.

Fifty years after this painting was made, the subject is a man who still has a real feeling for language, and has developed great skill in communicating. Thoughtless or careless words irritate him, for he is very sensitive to shades of meaning. He has never had any difficulty in relating to people. As a child he

Năm mươi năm sau khi vẽ bức tranh này, cậu bé giờ là người đàn ông vẫn còn một cảm xúc thực sự về ngôn ngữ, và đã phát triển kỹ năng giao tiếp tuyệt vời. Những từ khinh suất hoặc bất cẩn gây khó chịu cho ông, vì ông rất nhạy cảm với những sắc thái ý nghĩa. Ông chưa bao giờ có bất kỳ khó khăn nào liên quan đến con

[13] Ý tác giả nói đến linh hồn hay Chân ngã

spoke easily and was not shy, and in later life he has always been able to express his thoughts fluently and clearly.

người. Khi còn nhỏ, ông đã nói chuyện dễ dàng và không nhút nhát, và sau này, ông luôn có thể thể hiện suy nghĩ của mình một cách trôi chảy và rõ ràng.

He has had a number of years of successful teaching behind him, and has also worked extensively with computers and computer programming. His active and inquiring mind continues to engage his interest in many different fields. His commitment to spiritual principles, whose indications were present in him as a child, has grown in strength and depth, so that he tries consciously to live his life in a way that he feels is consonant with these truths.

Ông đã có một số năm giảng dạy thành công, và cũng đã làm việc rất nhiều với máy tính và lập trình máy tính. Cái trí tích cực và thắc mắc của ông tiếp tục khiến ông quan tâm đến nhiều lĩnh vực khác nhau. Sự cam kết của ông đối với các nguyên tắc tinh thần, mà những dấu hiệu đã hiện diện trong ông khi còn là một đứa trẻ, đã tăng trưởng mạnh mẽ và sâu sắc, khiến ông cố gắng một cách có ý thức sống cuộc đời theo một cách mà ông cảm thấy là phù hợp với những chân lý này.



5. An Adolescent Girl— Một thiếu nữ

At adolescence, the shape of the aura is approaching the oval form of an adult, but still remains more rounded at the top and bottom. This is the picture of a normal, healthy girl about fifteen years of age who was experiencing all the doubts and uncertainties which are common to this stage of life.

Ở tuổi thanh thiếu niên, hình dạng của hào quang đang đến gần hình bầu dục của một người trưởng thành, nhưng vẫn còn khá tròn ở đỉnh và đáy. Đây là hình ảnh của một cô gái bình thường, khỏe mạnh, khoảng mười lăm tuổi, người đang trải qua tất cả những nghi ngờ và sự không chắc chắn vốn phổ biến trong giai đoạn này của cuộc đời.

You will see that the green band which represents one's ability to put ideas and feelings into practice has now fully developed and extends to the edges of the aura. In her case, the band is fairly wide and somewhat dark in color, of a shade which indicates that she might have some artistic sensitivity. The blurred effect at the edges, as well as the wavy lines of pink, are due to the fact that she was as yet unable to distinguish between the things she did and the things she felt. At this time of life, dreams and yearnings are powerful, but still nebulous.

Bạn sẽ thấy rằng dải xanh tiêu biểu cho khả năng của một người đưa ý tưởng và cảm xúc vào thực tế đã được phát triển đầy đủ và kéo dài đến các rìa của hào quang. Trong trường hợp của cô, dải khá rộng và có màu tối, có sắc độ cho thấy cô có thể có một chút nhạy cảm về nghệ thuật. Hiệu ứng mờ ở các cạnh, cũng như các đường nét lượn sóng màu hồng, là do thực tế rằng cô vẫn chưa thể phân biệt giữa những gì cô đã làm và những gì cô cảm nhận. Vào thời điểm này của cuộc sống, ước mơ và khao khát là mạnh mẽ, nhưng vẫn còn mơ hồ.

At the very bottom of her aura, the dark blue overcast with gray indicates her form of selfishness or self-centeredness, which made her dislike interference and want her own way—again, not an unusual characteristic of teenagers. It is really a manifestation of a developing will, a drive to assert oneself. In the case of this girl, the emotion is mixed with strain, since she felt that she was not succeeding in being herself, and this made her ill at ease. She did not mean to be selfish, but the strain often made her so. The brown and green just above this dark blue band represent the more ordinary kind of selfishness which wants things, pleasures and so on. The lines of blue extending into the pink just above show that the strained, uneasy feelings she experienced extended even into the things she liked to do.

Ở dưới cùng của hào quang của cô, màu xanh lam sậm phủ màu xám cho thấy hình thức ích kỷ hoặc quan t6am bản thân, khiến cô không thích sự can thiệp và muốn theo cách riêng của mình—lần nữa, đây không phải là một đặc điểm bất thường của tuổi thiếu niên. Nó thực sự là biểu hiện của một ý chí đang phát triển, một động lực để tự khẳng định mình. Trong trường hợp của cô gái này, cảm xúc trộn lẫn với căng thẳng, vì cô cảm thấy rằng cô không thành công trong việc là chính mình, và điều này làm cô không thoải mái. Cô không có ý ích kỷ, nhưng sự căng thẳng thường khiến cô như vậy. Màu nâu và xanh lá ngay bên trên dải màu xanh lam đậm thể hiện sự ích kỷ thông thường hơn, vốn ham muốn sự vật, những thú vui, v.v... Các đường màu xanh mở rộng thành màu hồng ngay trên cho thấy những cảm giác căng thẳng, khó chịu mà cô trải qua mở

rộng đến cả những điều cô thích làm.

The symbol of a horse's head covering her feet is very interesting. It reflects her tremendous love of horses, but its violet color shows that this feeling went much deeper than a young girl's usual fondness for riding, for it is a lower expression of the loftiest color in her aura. All her highest, even spiritual longings were in a sense precipitated into her feeling for horses, which symbolized her passion for freedom and for release from the difficulties and uncertainties of her life — difficulties, you understand, which were mostly in her own mind. However, at the time this picture was painted she was experiencing some friction at home, especially with her father, who tended to be quite domineering and set in his ways. The spirals on the left near the knees show a fairly long-lasting irritation with her parents.

Biểu tượng đầu con ngựa bao bàn chân cô rất đáng chú ý. Nó phản ánh tình yêu to lớn của cô với ngựa, nhưng màu tím của nó cho thấy cảm giác này sâu sắc hơn nhiều so với niềm đam mê thường thấy của một cô gái trẻ, vì nó là một biểu hiện thấp hơn của màu sắc cao quí trong hào quang của cô. Tất cả những khát khao cao cả nhất, thậm chí thiêng liêng nhất, của cô đều thể hiện trong tình cảm của cô với ngựa, vốn tượng trưng cho niềm đam mê của cô về tự do và để thoát khỏi những khó khăn và những điều không chắc chắn trong cuộc đời cô—những khó khăn, bạn có thể hiểu, chủ yếu nằm trong tâm trí của cô. Tuy nhiên, vào thời điểm bức tranh này được vẽ cô đã trải qua một số va chạm ở gia đình, đặc biệt là với cha cô, những người có xu hướng khá độc đoán và áp đặt theo cách của mình. Các xoắn ốc bên trái gần đầu gối cho thấy một sự bực bội kéo dài với bố mẹ cô.

The little scene which appears in her green band bears this out, for it might be described as a dream of action and of freedom. Whenever she was upset or unhappy, she would visualize herself on horseback, unfettered and free, galloping on and on through wild and open country with nothing and no one to hinder her. It is a symbol of revolt against her present circumstances — a symbol which is complemented by a sort of blue whirl, also in the green band, caused by her desire to do things and her frustration because she did not know how or where to begin.

Một cảnh nhỏ xuất hiện trong dải màu xanh của cô xác nhận điều này, vì nó có thể được mô tả như một giấc mơ của hành động và tự do. Bất cứ khi nào cô buồn hoặc không hài lòng, cô sẽ tưởng tượng mình trên lưng ngựa, thoải mái tự do, phi ngựa khắp vùng quê hoang dã và rộng mở mà không có ai hoặc điều gì ngăn trở cô được. Đó là một biểu tượng của cuộc nổi dậy chống lại hoàn cảnh hiện tại của cô—một biểu tượng được bổ sung bởi một loại xoáy màu xanh lam, cũng trong dải màu xanh lá, gây ra bởi mong muốn của cô được làm việc và sự thất vọng của cô bởi vì cô không biết làm thế nào và bắt đầu từ đâu.

She was really an affectionate girl, as you can see from the large area of pink in her aura, but even while going out to others she was apt to hold herself in check. Just now her emotions were all mixed up with the things she was thinking about, and this tended to confuse

Cô thực sự là một cô gái tình cảm, như bạn có thể nhìn thấy từ một mảng màu hồng lớn trong hào quang của cô, nhưng ngay cả khi đi ra ngoài với những người khác, cô cũng có khuynh hướng tự kiểm soát mình. Ngay bây giờ, tất cả cảm xúc cô được trộn lẫn với những

her. She was not completely alive to reality, for she still lived partly in a dream world. There is a good deal of yellow-green in her aura, which shows she had considerable capacity for both artistic and in-tellectual achievement if she could bring her faculties into balance, which was certainly not the case at the time. Just then her mind, which was essentially excellent, was to some extent blocked by her chaotic emotions.

gì cô đang nghĩ, và điều này có xu hướng làm cô nhầm lẫn. Cô không hoàn toàn sống động với thực tại, vì cô vẫn sống phần nào trong thế giới mơ mộng. Có rất nhiều màu vàng-xanh lá trong hào quang của cô, cho thấy cô có khả năng đáng kể về thành tựu nghệ thuật và trong trí tuệ nếu cô có thể đưa các năng lực mình vào sự cân bằng, và điều này chắc chắn không phải như thế vào thời điểm đó. Lúc đó, tâm trí của cô trong bản chất là tuyệt vời, nhưng đã bị ngăn trở bởi những cảm xúc hỗn độn của cô.

All this is borne out by the yellow above the green band. The blue- green on the opposite side, whose color is reflected in her green band, shows her feeling for beauty, and again suggests she might have some potential artistic ability. The pale lavender-pink above is a mixture of affection and an aspiration for freedom and self-identity.The combination, in her, would probably take the form of a deep feeling for nature and for living things when she was older, and a generous de-sire to help people as much as she could.

Tất cả điều này được xác nhận bởi màu vàng trên dải màu xanh lá. Màu xanh lam-xanh lá ở phía đối diện, mà màu sắc được phản chiếu trong dải màu xanh lá của cô, cho thấy cảm giác của cô về vẻ đẹp, và một lần nữa cho thấy cô có thể có một số khả năng nghệ thuật tiềm tàng. Màu hồng-màu hoa oải hương nhạt phía trên là sự kết hợp của tình cảm và sự khao khát được tự do và tự nhận thức. Sự kết hợp này trong cô có lẽ sẽ mang hình thức một tình cảm sâu sắc đối với thiên nhiên và những sinh vật khi cô lớn lên, và lòng ham muốn to lớn giúp mọi người càng nhiều càng tốt.

You will note that her karmic indicators are smaller than those in the younger children, and that they have moved to the edges of her aura. Moreover, the shape has changed; the whirls are less compact, more unfolded, and their nuclei are open and almost triangular in shape. This is because much of their energy has already been absorbed into the aura. However, I could still perceive that although her affections would always be strong, her innate reticence would make it difficult for her to express them. There are also indications that she might be inhibited in some ways from fully realizing her innate capacities.

Bạn sẽ lưu ý rằng các chỉ báo nghiệp quả của cô nhỏ hơn so với những chỉ báo ở những đứa trẻ nhỏ hơn, và rằng chúng đã chuyển đến cạnh của hào quang. Hơn nữa, hình dạng đã thay đổi; các xoáy kém nhỏ gọn, mở rộng hơn, và tâm của chúng mở rà có hình dạng gần như tam giác. Điều này là bởi vì phần lớn năng lượng của chúng đã được hấp thu vào hào quang. Tuy nhiên, tôi vẫn có thể nhận ra rằng mặc dù tình cảm của cô luôn mạnh mẽ, sự kín đáo bẩm sinh của cô sẽ khiến cô khó thể hiện chúng. Cũng có những dấu hiệu cho thấy cô có thể bị ức chế theo một vài đường lối trong việc thực hiện đầy đủ năng lực bẩm sinh của cô.

At this age, young people are very often a mixture of uncertainty and assertiveness, in

Ở lứa tuổi này, người trẻ tuổi thường là một trộn lẫn giữa sự không chắc chắn và quyết

revolt against their parents, wanting their own way, and not at all sure what that way might be. This aura, therefore, is of interest because it is fairly typical of the state of mental and emotional flux which characterizes adolescence.

đoán, trong sự nổi dậy chống lại cha mẹ của họ, họ muốn theo cách riêng của mình, nhưng không chắc chắn về cách đó sẽ thế nào. Do đó, hào quang này đáng quan tâm bởi vì nó khá điển hình của trạng thái trí tuệ và tình cảm đặc trưng cho thanh thiếu niên.

I have not kept in touch with this girl through the years, but I have learned from her friends that although she broke with her parents upon her marriage, they became reconciled later in life, and she cared for her mother in old age. However, she and her parents were never really close, and she refused to accept their ideas or ideals as her own. Nor did she ever realize her dream of a life in which horses would play an important part. Nevertheless, her life was successful in that she did achieve her desire for independence. As a result, she became a well-adjusted and much happier person, with a good marriage and a pleasant family life.

Tôi đã không giữ liên lạc với cô gái này qua nhiều năm, nhưng tôi biết được từ bạn bè của cô rằng mặc dù cô đã rời bỏ cha mẹ khi kết hôn, họ đã hòa giải sau này trong cuộc đời, và cô chăm sóc cho mẹ cô khi tuổi già. Tuy nhiên, cô và bố mẹ cô đã không bao giờ thực sự gần gũi, và cô từ chối chấp nhận những ý tưởng hay lý tưởng của họ như là của riêng cô. Cô cũng không bao giờ nhận ra ước mơ của mình về một cuộc sống mà trong đó ngựa đóng vai trò quan trọng. Tuy nhiên, cuộc đời của cô đã thành công vì cô đã đạt được ước muốn độc lập của cô. Kết quả là, cô trở thành một người cân bằng và hạnh phúc hơn, với một cuộc hôn nhân tốt đẹp và một cuộc sống gia đình dễ chịu.

Maturity

Trưởng thành

To illustrate the changes that take place in the aura when an individual reaches maturity, I have chosen two examples, a man and a woman, each of whom was at the time a well-balanced, active individual in the prime of life. You will see at once that the auras of adults are on the whole quite complex, since by the time one has become adult a variety of past experiences have left their mark, and often influenced the tenor of one's life.

Để minh họa cho những thay đổi xảy ra trong hào quang khi cá nhân trưởng thành, tôi đã chọn hai ví dụ, một người đàn ông và một người phụ nữ, mỗi người đều là một cá nhân cân bằng, năng động trong giai đoạn đầu của cuộc đời. Bạn sẽ thấy ngay rằng hào quang của người trưởng thành là khá phức tạp, bởi vì khi đã trưởng thành một loạt các kinh nghiệm trong quá khứ đã để lại dấu ấn của chúng và thường ảnh hưởng đến phương hướng của cuộc đời.

Both of these individuals had certain talents and interests; both were busy pursuing their careers, as is normal at that time of life. Their experiences were very different, yet they had in common a characteristic which probably sets them apart from what we might call the

Cả hai người đều có những tài năng và sở thích nhất định; cả hai đều bận rộn theo đuổi sự nghiệp của mình, điều bình thường ở giai đoạn đó của đời sống. Những trải nghiệm của họ rất khác nhau, tuy nhiên họ có một đặc điểm chung có thể khiến họ khác những gì mà

ordinary man or woman in the street. While neither was religious in the strict sense of the word, in their different ways they were both idealists who aspired to put ethical principles to work in their lives. The results of these interests, however, show up differently in their auras, since their lives, their characters and their karma were entirely different.

chúng ta có thể gọi là người đàn ông hay đàn bà bình thường trên đường phố. Mặc dù không phải là tín đồ tôn giáo theo nghĩa nghiêm ngặt của từ này, theo những cách thức khác nhau của họ, cả hai đều là những người lý tưởng khao khát đưa các nguyên tắc đạo đức thể hiện trong cuộc sống của họ. Tuy nhiên, kết quả của những mối quan tâm này xuất hiện khác biệt trong hào quang của họ, vì cuộc sống, tính cách và nghiệp quả của họ hoàn toàn khác nhau.



6. An Artist in Her Thirties

6. An Artist in Her Thirties—Một Nữ Nghệ Sĩ ở Tuổi Ba Mươi

The first thing we note is that this is a fully developed aura in which all the characteristics described in Chapter IV are visible. Since this is a person who was actively engaged in pursuing her career, the potentialities represented in the upper part of her aura are reflected in the lower part, which expresses what she was doing and feeling at the time. This symmetry is indicative of a well-balanced individual who was using her abilities quite freely.

Điều đầu tiên chúng ta lưu ý là đây là một hào quang phát triển đầy đủ, trong đó có thể nhìn thấy tất cả các đặc điểm được mô tả trong Chương IV. Vì đây là một người tích cực theo đuổi sự nghiệp của mình, những tiềm năng được thể hiện ở phần trên của hào quang của cô được phản ánh ở phần dưới, thể hiện những gì cô đang làm và cảm nhận vào thời điểm đó. Sự đối xứng này cho thấy một cá thể cân bằng, những người đã sử dụng khả năng của mình một cách tự do.

This is the aura of a practicing artist who had earned her living for some years through the exercise of her talent. If I had not known this to be the case, I should have perceived it at once because of the width, shade and luminosity of her green band — all of which indicate that she was a skilled artist, with a good degree of coordination between eye and hand, or perception and performance. She was, in fact, earning her living in the field of applied arts, and had been doing so for some years, having worked successfully in a number of different media: she painted, but she also made stained glass, and she was even a good carpenter. Thus she was both practical and versatile. All this shows up in her green band, and in the fact that it extends lower down in the aura than is usually the case.

Đây là hào quang của một nghệ sĩ thực hành, người đã kiếm sống bằng tài năng của mình trong nhiều năm. Nếu tôi không biết điều này, tôi có thể nhận ra ngay vì bề rộng, sắc độ và độ sáng của dải màu xanh lá cây—tất cả đều cho thấy cô là một nghệ sĩ có năng khiếu, với sự mức độ phối hợp giữa mắt và tay, hoặc giữa nhận thức và trình diễn. Thực ra, cô kiếm sống bằng nghề nghệ thuật ứng dụng, và đã làm như vậy trong nhiều năm, đã làm việc thành công trong một số phương tiện truyền thông khác nhau: cô vẽ, nhưng cô cũng làm kính màu, và cô thậm chí còn là thợ mộc giỏi. Vì vậy cô vừa thực tế vừa đa năng. Tất cả điều này xuất hiện trong dải màu xanh lá cây của cô, và thực tế là nó kéo dài xuống thấp hơn trong hào quang so với thông thường.

The bottom of the aura is tinged with the brown of selfishness, or self-centeredness. This is almost instinctual in human beings, since it seems to be present in everybody in one form or another. Appearing at the extreme bottom, as it does here, the selfishness is more a kind of inherent or latent desire to be oneself, or to have the things that make it possible to be oneself, rather than an egotistical desire to be the center of one's world.

Phần dưới của hào quang được pha trộn với màu nâu của sự ích kỷ, hoặc sự quan tâm bản thân. Điều này gần như là bản năng của con người, vì nó dường như có mặt ở mọi người dưới hình thức này hoặc hình thức khác. Xuất hiện ở tận cùng của phần đáy như ở đây, tính ích kỷ thuộc loại ham muốn cố hữu hoặc tiềm ẩn để là chính mình, hoặc có những điều khiến mình có thể trở thành chính mình, chứ không phải là ham muốn là trung tâm của thế giới xung quanh mình.

The lowest part of the aura contains the residue of our experience in early life; that which lies below the feet has mostly passed out of our consciousness but may affect us in unconscious ways. Even as a child, this woman experimented with different ways of doing things, as shown by the large area of green around her feet. When green is mixed with the brown, as it is here, this indicates confusion, born of the desire to express oneself in some way without knowing how to do it. (Something similar was seen in the adolescent girl.) The whirls at the bottom result from her childish yearnings, as she was apt to mull things over and over within herself. The blue cross is caused by her dreams as a child, which were often frightening, but also by her vague aspirations to realize and express the highest part of her nature.

Phần thấp nhất của hào quang chứa đựng những gì sót lại của kinh nghiệm của chúng ta trong phần đầu của cuộc đời; những gì nằm dưới bàn chân phần lớn đã thoát ra khỏi ý thức của chúng ta nhưng có thể ảnh hưởng đến chúng ta một cách vô thức. Ngay cả khi còn nhỏ, người phụ nữ này đã thử nghiệm những cách khác nhau để làm việc, như thể hiện qua vùng màu xanh lá cây xung quanh chân. Khi màu xanh lá cây được pha trộn với màu nâu, như ở đây, điều này cho thấy sự nhầm lẫn, sinh ra từ mong muốn thể hiện mình bằng một cách nào đó mà không biết làm thế nào để làm điều đó. (Một điều gì đó tương tự đã xảy ra ở cô gái thanh thiếu niên). Những xoáy ốc ở phần đáy là hậu quả của những khao khát trẻ con của cô, vì cô có khuynh hướng suy nghĩ tới lui trong bản thân mình. Chữ thập màu xanh là do những giấc mơ của cô khi còn nhỏ, thường rất ghê sợ, nhưng cũng bởi những khát vọng mơ hồ của cô để nhận ra và thể hiện phần cao nhất của bản chất cô.

The other yellow and green whirls, which are somewhat higher up in her aura, are reflections of experiences which she had during adolescence and early youth. Their colors indicate that she had undergone some worry and frustration in connection with what she wanted to do with her life. The red corkscrew shape must have been caused by an episode in which her affections were engaged, but it was painful to her and made her feel trapped. The drop-like formation on the left results from a more idealized affair of the heart which was pleasant rather than painful, and may not even have been a conscious involvement. When configurations like these appear somewhat higher in the aura, this shows that they were more recent, for as I have said, the lower part of the aura reflects time past as well as growth and present activity.

Các xoáy ốc màu vàng và xanh lá cây, hơi cao hơn trong hào quang của cô, là phản ánh của những kinh nghiệm mà cô đã có trong thời thanh thiếu niên. Màu sắc của chúng cho thấy cô đã trải qua một số lo lắng và thất vọng liên quan đến những gì cô muốn làm với cuộc sống của mình. Hình cái mở nút chai màu đỏ được gây ra bởi câu chuyện mà trong đó cô gắn bó tình cảm, nhưng nó đã làm cô đau đớn và khiến cô cảm thấy bị gài bẫy. Hình thể dạng giọt nước ở bên trái được tạo ra một quan hệ lý tưởng hơn trong trái tim, dễ chịu hơn là đau đớn, và có thể thậm chí không phải là một sự quan hệ có ý thức. Khi các cấu hình giống như chúng xuất hiện ở phần cao hơn, điều này cho thấy chúng gần đây hơn, như tôi đã nói, phần dưới của hào quang phản ánh thời gian đã qua, cũng như tăng trưởng và hoạt động hiện tại.

At the time the picture was painted, this young woman was concentrated on her art and on earning her living by this means. But she was also interested in metaphysical ideas, and in the relationship between art and ideal forms, such as those described by Plato. Thus she had a strong feeling for order and was also developing what might be called a symbolic turn of mind, which she was seeking to express. The yellow which appears in two places at the top of her aura indicates this intellectual search, as well as an aspiration to understand something of the laws of nature.

Vào thời điểm vẽ bức tranh, người phụ nữ trẻ này tập trung vào nghệ thuật của cô và kiếm sống bằng phương tiện này. Nhưng cô cũng quan tâm đến các ý tưởng siêu hình, và đến mối quan hệ giữa nghệ thuật và các hình thức lý tưởng, như những gì được Plato mô tả. Vì vậy cô đã có một cảm giác mạnh mẽ về trật tự và cũng đang phát triển những gì có thể được gọi là sự xoay chuyển tượng trưng của tâm trí mà cô muốn thể hiện. Màu vàng xuất hiện ở hai nơi trên đỉnh của hào quang cho thấy sự tìm kiếm trí tuệ này, cũng như khát vọng hiểu phần nào đó các luật của tự nhiên.

The figures within her green band reflect her interest in dynamic symmetry, which was somewhat in vogue at that period. She was trying to understand the geometric principles basic to form and structure, in both nature and art. These would not be a permanent feature of her aura, for as her attention and interest shifted to other things they would gradually fade away. At the moment she was completely focused on bringing her artistic training to bear on her work, and also on realizing in her artwork the principles of form which she found of so much interest.

Những hình trong dải màu xanh của cô phản ánh sự quan tâm của cô đối với sự đối xứng năng động, điều đó đã phần nào nổi bật trong giai đoạn đó. Cô đã cố gắng để hiểu các nguyên tắc hình học cơ bản của hình thể và cấu trúc, trong cả tự nhiên và nghệ thuật. Đây không phải là một đặc điểm thường trực của hào quang của cô, bởi khi sự chú ý và quan tâm của cô chuyển sang những thứ khác chúng dần mất đi. Vào thời điểm đó, cô đã hoàn toàn tập trung vào việc đào tạo nghệ thuật để thực hiện công việc của cô, đồng thời thực hiện trong các tác phẩm nghệ thuật của cô các nguyên tắc của hình thể mà cô đã quan tâm rất nhiều.

The purple splash just below the green band is an unusual color to find in that part of the aura. It shows her efforts to bring her intuitive faculty into expression in physical life. The corresponding patch of yellow on the opposite side represents a similar effort to bring her mind to bear upon her physical experience, but the color is not quite so clear as the purple, showing that she had been less successful in this effort.

Vết màu tím bên dưới dải màu xanh lá cây là một màu không bình thường thấy trong phần hào quang đó. Nó cho thấy những nỗ lực của cô để đưa khả năng trực quan của cô vào biểu hiện trong đời sống thể xác. Mảng tương tự màu vàng ở phía đối diện cho thấy một nỗ lực tương tự để đưa tâm trí đến kinh nghiệm thể chất của cô, nhưng màu sắc không rõ ràng như màu tím, cho thấy cô đã không thành công trong nỗ lực này.

Another interesting configuration in this aura is the pink flame within the yellow which denotes her faculty of mind. It is caused by a feeling of admiration and respect for someone

Một cấu hình thú vị khác trong hào quang này là ngọn lửa màu hồng bên trong màu vàng biểu thị trí tuệ của cô. Nó là do cảm xúc ngưỡng mộ và tôn trọng ai đó đã kích thích sự

who had stimulated her intellectual interests, particularly in the study of archetypal forms. This, plus the juxtaposition of the pink and yellow with the blue-violet on the opposite side, shows that she liked to think, and also that she had a tremendous desire to be able to use her intuitional mind. The paleness of the color, however, shows that while she had the innate capacity, she was not exercising it very much at the time. The streaks of blue-green on one side, and blue on the other, relate to her perception of beauty as a high ideal, in the Platonic sense, and to her feelings of devotion to this ideal.

quan tâm trí tuệ của cô, đặc biệt là trong việc nghiên cứu các hình thể nguyên mẫu. Điều này, cộng với sự gần gũi của màu hồng và màu vàng với màu xanh lam- tím ở phía đối diện, cho thấy rằng cô thích suy nghĩ, và cũng cho thấy rằng cô có một ước muốn to lớn để có thể sử dụng trí trực giác của mình. Tuy nhiên, sự mờ nhạt của màu sắc cho thấy rằng trong khi cô có năng lực bẩm sinh, cô đã không sử dụng nó nhiều lắm vào thời điểm đó. Các vệt xanh lục ở một bên, và màu xanh dương ở bên kia, liên quan đến nhận thức của cô về vẻ đẹp như là một lý tưởng cao siêu, theo ý nghĩa Platonic, và cảm xúc tận tụy của cô với lí tưởng này.

Although there is a good deal of pink in the upper part of the aura, which shows that she had an affectionate nature, this is not reflected so considerably below the green band. It seems that at that time she had no close personal relationships except with her brother and her mother.

Mặc dù có nhiều màu hồng ở phần trên của hào quang, điều đó cho thấy rằng cô có bản chất tình cảm, điều này không được phản ánh một cách đáng kể so với dải màu xanh lá cây. Có vẻ như rằng vào thời điểm đó cô không có mối quan hệ cá nhân gần gũi, ngoại trừ với anh trai và mẹ cô.

Summing up my impressions, I felt that this was a person who should always enjoy good health, so well-balanced was her aura, and so free her expression on the physical plane.

Tổng kết những ấn tượng của tôi, tôi cảm thấy rằng đây là một người luôn có sức khỏe tốt, hào quang thật cân bằng, và sự thể hiện của cô thật tự do trên cõi trần.

Later in life this young woman moved to the West Coast, where she continued to earn her living in various artistic fields. Subsequently she had to give up her painting, for her mother became ill and entirely dependent upon her. Thus her personal karma prevented her from realizing all her hopes with respect to her art. She accepted this situation very courageously, and became increasingly close to her mother, so that her potential for warm and affectionate relationships did develop further. She never married, but lived quietly until she was in her eighties, enjoying good health, and retaining her balanced outlook and serene disposition.

Sau này trong cuộc đời cô gái trẻ chuyển đến bờ biển phía Tây, nơi cô tiếp tục kiếm sống bằng nhiều lĩnh vực nghệ thuật. Sau đó, cô đã phải từ bỏ nghề vẽ tranh của cô, vì mẹ cô đã bị bệnh và hoàn toàn phụ thuộc vào cô. Do đó nghiệp quả của cô ngăn cản cô thực hiện tất cả những hy vọng của cô đối với nghệ thuật. Cô chấp nhận tình huống này một cách rất can đảm, và trở nên gần gũi hơn với mẹ, để tiềm năng của cô về những mối quan hệ ấm áp và tình cảm phát triển thêm. Cô chưa bao giờ lập gia đình, nhưng sống lặng lẽ cho đến khoảng tuổi tám mươi, có sức khoẻ và giữ được quan điểm cân bằng và thái độ thanh thản.



7. A Man in His Forties

7. A Man in His Forties—Một Thanh Niên Ở Tuổi Bốn Mươi

This is the portrait of a vigorous man in his prime, who was about forty-five years of age. His potentials were well-developed, and he was in the midst of an active life, with all its attendant difficulties and problems. This is indicated by the strong coloration of the aura, especially in the lower part. The darkness of the colors also signifies that he was a self-contained, reticent person who did not share his feelings with others easily. This was a man of strong character, and of powerful emotions which sometimes pulled him in different directions, for he had high ideals which he was determined to live by, and they created conflicts in him.

Đây là bức chân dung của một người đàn ông mạnh mẽ trong độ tuổi đẹp nhất của mình, khoảng bốn mươi lăm tuổi. Tiềm năng của ông đã phát triển tốt, và ông đã có một cuộc sống năng động, với tất cả các khó khăn và các vấn đề đi cùng nó. Điều này được biểu thị bằng màu sắc mạnh của hào quang, đặc biệt là ở phần dưới. Sắc tối của màu sắc cũng cho thấy ông là một người khép kín, kín đáo, người không chia sẻ cảm xúc với người khác một cách dễ dàng. Đây là một người đàn ông có tính cách mạnh mẽ, và những cảm xúc mạnh mẽ đôi khi kéo ông theo những hướng khác nhau, vì ông có những lý tưởng cao cả mà ông quyết tâm sống cùng, và chúng tạo ra những mâu thuẫn trong ông.

At the top of his aura, the large areas of blue indicate the potentiality of a deeply religious, devotional nature. Within this, the different shades of blue, particularly the one with a purple hue, show that he would always seek an ordered or ritualistic approach to spirituality; his ideal would be the kind of moral order which could create a world of perfect justice, reflecting spiritual principles and values.

Ở đỉnh hào quang của ông, những vùng rộng lớn màu xanh lam cho thấy tiềm năng của một bản chất về tôn giáo, sùng tín sâu sắc. Bên trong đó, các sắc độ xanh lam khác nhau, đặc biệt với sắc lam pha chút màu tím, cho thấy ông luôn tìm cách tiếp cận theo trật tự hoặc nghi thức đối với tâm linh; lý tưởng của ông sẽ thuộc loại trật tự đạo đức có thể tạo ra một thế giới công lý hoàn hảo, phản ánh các nguyên lý và giá trị tinh thần.

The yellow above the green band shows that he was thoughtful and had a good mind, but he was not an intellectual. In his case, the yellow is merging into a yellow-green just below it, which in turn impinges upon his green band. All these juxtapositions show that he was consciously trying to develop more open, sympathetic relationships with people. The pink whirls in this yellow-green color result from his efforts to understand how he could apply what he was studying to his own life, as altruistic goals. These efforts were often tinged with annoyance. They are representative of the kind of mixed feelings so many of us experience, for it is quite possible

Màu vàng bên trên dải màu xanh lá cho thấy ông hay suy nghĩ và có một tâm trí tốt, nhưng ông không phải là người trí thức. Trong trường hợp của ông, màu vàng hòa với màu vàng-xanh lá ngay dưới nó, và màu này đến lượt nó lại chạm đến dải xanh của ông. Tất cả những màu đặt cạnh nhau này cho thấy ông đã có ý thức cố gắng để phát triển mối quan hệ cảm thông cởi mở hơn với mọi người. Những xoáy ốc màu hồng trong mảng màu xanh lá-vàng là kết quả từ những nỗ lực của ông để hiểu làm thế nào ông có thể áp dụng những gì ông đã học tập vào cuộc sống của mình, như những mục đích vị tha. Những nỗ lực này thường nhuộm với chút bực dọc. Chúng đại diện cho

to feel two diametrically different emotions at the same time. In his case, there was a combination of irritation with a genuine desire to do the best he could, and to be helpful to others.

loại cảm xúc hỗn hợp mà rất nhiều người trong chúng ta rất có thể trải nghiệm hai cảm xúc trái ngược nhau cùng một lúc. Trong trường hợp của ông, có một sự kết hợp của sự cáu kỉnh với một mong muốn thật sự để làm điều tốt nhất có thể, và để có ích cho người khác.

His green band is not particularly wide, and its yellowish tinge indicates that physical work was not his metier. He was, in fact, not very clever with his hands, although he would have liked to have been. He occasionally tried to perform some task that required physical skill, such as a bit of carpentry, but without too much success. The patterns of yellow and pink which stretch throughout his green band are another reflection of his fundamental orientation toward order. They represent his work, which was methodical and regulatory, utilizing his natural tendency to think in a systematic way and to establish order and system in whatever he was doing. The fact that half these patterns are pink, rather than yellow, shows that he was trying to express affection and friendliness towards others. He was always eager to help the causes he supported, especially in organizational ways, which was where his talents lay.

Dải màu xanh lá của ông không phải rộng lắm, và chút ửng vàng của nó chỉ ra rằng công việc tay chân không phải sở trường của ông. Thực ra, ông không khéo léo với đôi bàn tay của mình, mặc dù ông từng thích điều này. Ông thỉnh thoảng cố gắng thực hiện một công việc đòi hỏi kỹ năng thể chất, chẳng hạn như nghề mộc, nhưng không thành công lắm. Các mẫu màu vàng và màu hồng trải dài khắp dải màu xanh lá của ông là một sự phản chiếu khác về định hướng cơ bản của ông về trật tự. Chúng đại diện cho công việc của ông, có phương pháp và quy định, sử dụng khuynh hướng tự nhiên của ông để suy nghĩ một cách có hệ thống và để thiết lập trật tự và hệ thống trong bất cứ điều gì ông đã làm. Thực tế là một nửa các mẫu này có màu hồng, chứ không phải màu vàng, cho thấy rằng ông đã cố gắng thể hiện tình cảm và thân thiện với người khác. Ông luôn sốt sắng muốn giúp đỡ những nguyên nhân mà ông ủng hộ, đặc biệt là về mặt tổ chức, nơi mà tài năng của ông nằm ở đó.

Looking at the reflections of the past in the lower part of his aura, it is apparent that this man must have had a very difficult childhood, surrounded by people of strong, even violent, emotions. The sediment of reddish brown at the very bottom of his aura, which has an overlay of gray, shows the repercussions on him of strong feelings which boiled up around and even within him as a child, although he tried to resist them. Though the violence was not directed at him, he suffered from it, as children do. The small, tight whirls within this color are remnants of his early painful

Nhìn vào những phản chiếu của quá khứ ở phần dưới của hào quang, rõ ràng là người đàn ông này phải có một tuổi thơ rất khó khăn, bao quanh bởi những người có cảm xúc mãnh liệt, thậm chí bạo lực. Những trầm tích màu nâu đỏ ở dưới cùng của hào quang, có lớp phủ xám, cho thấy ảnh hưởng của những cảm xúc mạnh mẽ đã sôi sục xung quanh, và thậm chí là bên trong ông, khi ông còn nhỏ, mặc dù ông cố chống lại chúng. Mặc dù bạo lực không nhắm vào ông, ông đã chịu đựng nó như những đứa trẻ phải chịu. Những lốc xoáy nhỏ, hẹp, trong màu này là những tàn tích của những trải

experiences, for the scenes that he witnessed were a shock to his nervous system and affected him deeply. The reddish brown color also indicates that in his youth he loved pleasure and luxury, and put a high value upon having the good things of life —an attitude which he had largely outgrown.

nghiệm đau đớn tuổi thơ của ông, vì những cảnh ông chứng kiến là một cú sốc cho hệ thống thần kinh và ảnh hưởng sâu sắc đến ông. Màu nâu đỏ cũng chỉ ra rằng trong thời thơ ấu của ông, ông thích sự vui chơi và sang trọng, coi trọng việc có những của cải tốt đẹp của đời sống—một thái độ mà ông đã phần lớn vượt qua.

The snake-like form below his feet is not only a symbol of recurrent nightmares, but also an indication that some of the people close to him as a child were filled with hostility, and quarreled bitterly in his presence. The cross also indicates fear and conflict, but in this case such feelings were connected with his religious upbringing. These symbolic forms are low in the aura, below the feet, which means that they were related to his early life, but even so, they are marks which he continued to bear as an adult.

Hình thể giống con rắn ở dưới bàn chân không chỉ là biểu tượng của những cơn ác mộng tái diễn, mà còn là dấu hiệu cho thấy một số người gần gũi với ông khi còn nhỏ đã đầy sự thù hằn, cãi vả cay độc trước sự hiện diện của ông. Hình chữ thập cũng chỉ ra sự sợ hãi và mâu thuẫn, nhưng trong trường hợp này, những cảm giác đó liên quan đến việc giáo dục tôn giáo của ông. Những hình biểu tượng này nằm ở phần thấp của hào quang, dưới bàn chân, có nghĩa là chúng liên quan đến cuộc sống tuổi thơ của ông, nhưng thậm chí dù như vậy, đó là dấu hiệu mà ông tiếp tục chịu đựng khi trưởng thành.

The bands of green and purplish red on the lower right side of the picture result from activities which aroused very strong feelings in him. In his youth he was quite rebellious, and he aligned himself with the revolutionary movement in Russia, which in those early days was filled with idealists who were charged with zeal for human betterment. The red bands show that he must have been associated with violent acts, but the fact that they alternate with bands of green indicates that his motivation was sympathy for human suffering, and that he believed he was helping people. As these bands reach quite high up in his aura, the emotions connected with them had not entirely disappeared; he still could be aroused to anger by what he perceived as social injustice.

Các dải màu xanh lá cây và màu đỏ tía ở phía dưới bên phải của bức tranh là kết quả của những hoạt động gây ra những cảm xúc rất mạnh mẽ trong ông. Vào thời thơ ấu, ông khá nổi loạn, và ông đã tự mình đi theo phong trào cách mạng ở Nga, trong những ngày đầu đó đã tràn ngập những người theo chủ nghĩa duy tâm bị cáo buộc vì nhiệt tình nhằm cải thiện nhân sinh. Các dải màu đỏ cho thấy ông phải có liên quan đến hành động bạo lực, nhưng sự kiện chúng xen kẻ với các dải xanh cho thấy động lực của ông là sự thông cảm cho sự đau khổ của con người, và ông tin rằng ông đang giúp đỡ mọi người. Vì các dải này vươn đến mức khá cao trong hào quang, những cảm xúc liên quan đến chúng đã không hoàn toàn biến mất; ông vẫn còn có thể bị kích động giận dữ trước những gì ông coi là bất công xã hội.

The dark blue next to these bands is a religious

Màu xanh lam đậm bên cạnh những dải này là

feeling, which partly reflects the blue high up in his aura. It shows that in his youth he was searching for some kind of spiritual movement which he could feel was authentic, but that his search was half-hearted and without real conviction. It was only much later in his life that he found what he was looking for.

một cảm giác tôn giáo, phản ánh phần nào màu xanh dương nằm bên cao trong hào quang của ông. Nó cho thấy rằng trong tuổi thanh niên ông đã tìm kiếm một số phong trào tinh thần mà ông có thể cảm thấy là chân thực, nhưng rằng tìm kiếm của ông đã thiếu thực tâm và không có sự xác tín thực sự. Chỉ sau này trong cuộc đời ông mới tìm thấy những gì ông đang tìm kiếm.

There is also blue on the opposite side of his aura, but of an entirely different color. The fact that it lies outside the pink of affection, at the edge of the aura, shows that he was inhibited in the expression of his feelings. He was really an affectionate man, and wanted to be kind and generous to those he loved, but he found it very difficult to be spontaneous and express his feelings openly.

Ngoài ra còn có màu xanh lam ở phía đối diện của hào quang, nhưng một màu hoàn toàn khác. Sự kiện là nó nằm ngoài màu hồng của lòng lân cảm, ở rìa của hào quang, cho thấy rằng ông đã bị ức chế trong biểu hiện của cảm xúc của mình. Ông thực sự là một người đàn ông tình cảm, muốn từ ái và rộng rãi với những người ông thương mến, nhưng ông thấy rất khó khăn để tự nhiên và thể hiện tình cảm của mình một cách công khai.

The large orange plume seems to grow out of this color. You will see such formations in other auras, and they are always related to pride, self-confidence and self-esteem. This particular plume is somewhat loose and fluffy, which shows that he was not fixed in his conviction of being right, but that he had confidence in the ideas he had espoused and was determined to follow them. The position of this plume next to the blue and the pink indicates his perseverance in spite of the opposition of someone who was dear to him — in this case, his wife. The orange tint which impinges on the pink shows that although he was always fond of his wife, her criticism often sapped his self-esteem.

Một vệt màu cam lớn hình lông chim dường như mọc ra từ màu này. Bạn sẽ thấy sự hình thành này trong các hào quang khác, và chúng luôn liên quan đến sự tự hào, tự tin và tự trọng. Bệt màu đặc biệt này hơi lỏng lẻo và mảnh mai, cho thấy ông không phải là người cố định với niềm tin rằng mình đúng, nhưng ông tin tưởng vào những ý tưởng mà ông đã tán thành và quyết tâm theo chúng. Vị trí của vệt màu này bên cạnh màu xanh và màu hồng cho thấy sự kiên trì của ông bất chấp sự phản đối của một người thân yêu với ông—trong trường hợp này là vợ của ông. Màu cam nhuộm lên màu hồng cho thấy dù ông luôn yêu mến vợ, nhưng sự chỉ trích của bà thường đánh mất lòng kính trọng của ông.

He had had a turbulent life with many traumatic experiences, and even now his life was not an easy one. The dashes within the patch of green just below the green band show his problems and difficulties in his business, and the fact that the dashes are pink connects

Ông đã có một cuộc sống hỗn loạn với nhiều kinh nghiệm đau thương, và thậm chí bây giờ cuộc đời của ông không phải dễ dàng. Các dấu gạch ngang trong mảng màu xanh lá ngay dưới dải màu xanh lá cho thấy những vấn đề và khó khăn trong kinh doanh của ông, và sự

these problems with his wife. Sadly, although she supported him in many ways, especially financially, she was never in sympathy with the things that mattered most to him.

kiện các dấu gạch ngang này màu hồng cho thấy những vấn đề này là với vợ ông. Điều đáng buồn, mặc dù bà ủng hộ ông bằng nhiều cách, đặc biệt về mặt tài chính, bà không bao giờ tỏ ra thông cảm với những điều quan trọng nhất đối với ông ấy.

The spiritual search which had been frustrated in his youth had brought him fairly recently into touch with an organization founded upon the ideal of the brotherhood of humanity. To him, this group seemed to embody all the high ideals which had impelled the revolutionary activities of his youth, and he joined it enthusiastically. For the rest of his life he remained a devoted member of this organization, and tried to model his life and conduct upon its ethical principles. Again, his wife did not share his interests or sympathize with his aspirations, although she did not directly interfere with his activities. Because he had a strong sense of loyalty to her, he had to believe all the more strongly in what he was doing. He imposed his code of conduct upon himself quite strictly, and he was somewhat rigid and set in his ways, but he was never intolerant of others. All of this is reflected in the orange plume in his aura, but the fact that it is loose in texture and not well-defined indicated to me that in later life, as he became more at ease with his new-found ideals, it would tend to dissipate and fade away.

Cuộc tìm kiếm tinh thần không mãn nguyện trong thời thơ ấu gần đây đã đưa ông liên lạc với một tổ chức được thành lập trên lý tưởng của tình huynh đệ của nhân loại. Đối với ông, nhóm này dường như thể hiện tất cả những lý tưởng cao cả vốn đã kích hoạt các hoạt động cách mạng thời trẻ của ông, và ông đã nhiệt tâm gia nhập. Trong suốt cuộc đời còn lại của ông, ông vẫn là một thành viên tận tụy của tổ chức này, và cố gắng xây dựng cuộc sống của mình và thực hiện theo các nguyên tắc đạo đức của nó. Một lần nữa, vợ ông đã không chia sẻ sở thích của ông hoặc thông cảm với những khát vọng của ông, mặc dù bà không trực tiếp can thiệp vào các hoạt động của ông. Bởi vì ông có cảm giác trung thành với bà, ông phải tin tưởng vào tất cả những gì ông đang làm. Ông đã áp đặt các quy tắc ứng xử của ông một cách nghiêm túc, và ông hơi cứng nhắc và áp đặt theo cách của ông, nhưng ông không bao giờ không khoan dung với người khác. Tất cả những điều này được phản ánh trong bệt lông chim màu cam trong hào quang của ông, nhưng thực tế là nó lỏng lẻo và không rõ ràng cho tôi biết rằng trong cuộc sống sau này, khi ông trở nên thoải mái hơn với những lý tưởng mới tìm ra của mình, nó có khuynh hướng tan rã và biến mất.

This man was fundamentally a caring person, perhaps not so much loving as sympathetic. He liked people and was very kind and approachable, and as a result he had many friends who were fond of him. He loved children and delighted in being with them and sharing their interests, for unfortunately he never had any of his own. Perhaps because of

Người đàn ông này về cơ bản là một người quan tâm, có lẽ không quá yêu thương như là thông cảm. Ông thích mọi người, rất tử tế và dễ tiếp cận, và kết quả là ông có nhiều bạn bè yêu thích ông. Ông yêu trẻ con và rất vui khi được ở bên chúng, chia sẻ sở thích của chúng, vì không may, ông chưa bao giờ có sở thích của riêng mình. Có lẽ vì điều này, ông rất thích thú

this he was very fond of animals, and had a dog to which he was devoted.

vật, ông có một con chó mà ông rất quí.

This picture is especially interesting in that it shows an aura in transition, and reflects an individual's struggle for self-mastery. There is a lot of conflict, because this man was trying to reconcile his natural impulses and resolve his personal dilemmas in accordance with the spiritual ideals to which he had committed himself. When meditation was recommended to him he embraced the practice wholeheartedly, and because his temperament was methodical, he followed it regularly every day. The effect of this was beginning to create more balance and order in his aura; you can see reflections of his higher nature in the colors which represent his daily life, in spite of the temporary turbulence. This indicates not only that he was drawing upon his inherent potentialities, but also that his higher qualities were being reinforced and strengthened by his action and behavior.

Bức ảnh này đặc biệt thú vị ở chỗ nó thể hiện hào quang trong quá trình chuyển đổi, và phản ánh cuộc đấu tranh của một cá nhân để tự chủ. Có rất nhiều xung đột, bởi vì người đàn ông này đã cố gắng hóa giải những xung lực tự nhiên của mình và giải quyết những tình huống khó xử của mình theo những lý tưởng tinh thần mà bản thân ông đã chấp nhận. Khi được đề nghị thực hành tham thiền, ông đã chấp nhận tuân theo một cách hết lòng, và vì tính chất của ông là có hệ thống, ông đã thực hành thường xuyên mỗi ngày. Tác động của việc này bắt đầu tạo ra sự cân bằng và trật tự trong hào quang của ông; bạn có thể nhìn thấy sự phản chiếu của bản chất cao hơn của ông trong màu sắc đại diện cho cuộc sống hàng ngày của ông, bất chấp sự nhiễu loạn tạm thời. Điều này cho thấy không chỉ ông đang dựa vào tiềm năng vốn có của mình, mà còn vào những phẩm chất cao hơn của ông đã được tăng cường và củng cố bởi hành động và hành vi của ông.

Such was this man's dedication that at the time of his death, about twenty years later, I am sure his inner conflicts were largely resolved. I base this supposition upon the degree of brightness that was emerging in both the upper and lower portions of his aura.

Đó là sự dâng hiến của người đàn ông này vào lúc ông chết, khoảng hai mươi năm sau, tôi chắc chắn những xung đột nội tâm của ông ta đã được giải quyết. Tôi dựa giả thuyết này vào mức độ chói sáng đang nổi lên ở cả phần trên và lẫn phần dưới của hào quang của ông.



8. A Woman in Her Nineties

8. Old Age: A Woman in Her Nineties—Một Phụ Nữ ở Tuổi Chín Mươi

This is the aura of a woman who was ninety-two years old at the time I saw her, and the evidences of her advanced age are clearly visible.

Đây là hào quang của một phụ nữ chín mươi hai tuổi vào lúc tôi nhìn thấy bà, và những bằng chứng về tuổi tác cao có thể nhìn thấy rõ ràng.

First of all, the whole aura is covered with a filmy gray veil which is especially heavy over the lower part. It results from the clouding of her faculties, for she was no longer alert and did not remember things very well. Her activity in the world was much diminished, and lay mainly in the past. At the same time, her energy level (which is impossible to show in the picture) had slowed down measurably. Thus it is the past rather than the present which is revealed in her aura.

Trước hết, toàn bộ hào quang được bao phủ bởi một lớp màn che màu xám, đặc biệt nặng nề ở phần dưới. Nó xuất phát từ sự sụt giảm các khả năng của bà, vì bà đã không còn tỉnh táo và không nhớ mọi thứ tốt lắm. Hoạt động của bà trên thế gian đã giảm đi rất nhiều, và chủ yếu tập trung vào quá khứ. Đồng thời, mức năng lượng của bà (không thể hiển thị trong bức hình) đã suy giảm đáng kể. Như thế, chính quá khứ chứ không phải hiện tại được tiết lộ trong hào quang của bà.

In marked contrast to the children, whose auras were dominated by their potentialities, the auras of the aged are often mainly a record of their past experiences and accomplishments.

Trái ngược với trẻ em vốn có hào quang bị thống trị bởi tiềm năng của chúng, hào quang của người cao tuổi thường là sự ghi nhận của những kinh nghiệm trong quá khứ và những thành tựu của họ.

Because of this, one might think that the colors of the upper part of the aura would be even more dimmed than the lower, but this is not the case. Her memories of the past had somewhat faded from her mind, and her emotions were no longer felt so strongly as before, but her higher principles were still active in her. Therefore the colors at the top of the aura remain bright and vivid. However, the yellow does not go to the edges of her aura, because she was not drawing upon her mental powers very much at the time.

Do đó, người ta có thể nghĩ rằng màu sắc của phần trên của hào quang sẽ càng mờ hơn so với phần dưới, nhưng điều này không phải thế. Những kí ức của bà về quá khứ đã phần nào mờ nhạt đi trong tâm trí bà, và những cảm xúc của bà không còn mạnh mẽ như trước nữa, nhưng những nguyên lý cao siêu hơn của bà vẫn còn tích cực trong bà. Do đó các màu sắc ở trên cùng của hào quang vẫn sáng và sống động. Tuy nhiên, màu vàng không đi đến các cạnh của hào quang bởi vì bà đã không được tận dụng sức mạnh trí tuệ của bà vào lúc đó.

Another condition which is caused by age can be seen at the edges of her aura. The boundary is blurred, for there is no sharp distinction between her own feelings and the general emotional field. This probably resulted from her lack of response to, and exchange with, her emotional environment at that time.

Một điều kiện khác do tuổi tác có thể được nhìn thấy ở các cạnh của hào quang. Vùng biên bị mờ, bởi vì không có sự phân biệt rõ nét giữa cảm xúc của chính bà và trường tình cảm nói chung. Điều này có thể là kết quả của sự thiếu đáp ứng và trao đổi của bà với môi trường cảm xúc của bà vào thời điểm đó.

Looking at her aura, I had the impression that

Nhìn vào hào quang của bà, tôi đã có ấn tượng

a strong will had always been the outstanding characteristic of this woman's personality. The gray-green which appears at the bottom of the aura indicates the form her selfishness must have taken — a determination to go ahead and do things her own way, come what may. She probably had enforced her will on other people to quite a considerable extent. In her early life she must have suffered a good deal of strain and depression, for there is a lot of gray low down in the aura. This was probably due to the strict upbringing which was customary in Victorian times, and which a young person of her temperament would have found very repressive.

rằng một ý chí mạnh mẽ luôn luôn là đặc điểm nổi bật của tính cách của người phụ nữ này. Màu xanh lá-xám xuất hiện ở dưới cùng của hào quang cho thấy một hình thức ích kỷ mà bà đã mang—một quyết tâm tiến tới và làm mọi việc theo cách riêng của mình, dù cho như thế nào đi nữa. Có lẽ bà đã áp đặt ý chí của mình đối với người khác ở một mức độ khá lớn. Lúc ban đầu của cuộc sống, bà đã phải chịu đựng nhiều căng thẳng và phiền muộn, vì có rất nhiều màu xám thấp xuống trong hào quang. Điều này có lẽ là do sự giáo dục nghiêm ngặt vốn thường được sử dụng trong thời đại Victoria, và một người trẻ tuổi có tính khí như bà sẽ thấy rất áp bức.

The colors just above are also tinged with gray, which shows that somewhat later in life she went through a difficult period when she was thrown upon her own resources. She was born in 1847, when women were far from emancipated and had to struggle very hard to achieve anything for themselves. The gray whirls are the residue of worries which concerned her very much at the time, but they have faded and grown small, since it was all so long ago.

Những màu sắc ở phía trên cũng nhuộm màu xám, cho thấy phần nào trong cuộc đời sau này bà đã trải qua giai đoạn khó khăn khi bị ném vào tài nguyên của chính mình. Bà sinh năm 1847, khi phụ nữ không chưa được giải phóng và phải vật lộn vất vả để đạt được điều gì đó cho mình. Những xoáy màu xám là những tàn dư của sự lo lắng liên quan đến bà rất nhiều vào thời đó, nhưng chúng đã phai mờ và nhỏ đi, vì nó đã xảy ra quá lâu rồi.

The pink in the upper part of her aura is very clear, and reveals her genuine feelings of kindness and affection, as well as her altruism. This pink is reflected below, but it is dimmed with age. She was married to the captain of a clipper ship in the China trade, and had three daughters and one son. Her husband died young, and perhaps it was because of this that she focused all her deepest affections upon her son. She adored him and he was very good to her, but he also died young, while his children were still small. His death was a blow from which she never entirely recovered, for the purple-blue with a gray whirl in it, which appears on the left side of the aura, is the remains of a period of deep

Màu hồng ở phần trên của hào quang của bà rất rõ ràng, cho thấy những cảm xúc từ ái và tình cảm chân thành, cũng như lòng vị tha của bà. Màu hồng này được phản ánh vào bên dưới, nhưng nó mờ theo tuổi tác. Bà đã kết hôn với thuyền trưởng của một con tàu tốc hành trong thương mại Trung Quốc, và có ba con gái và một con trai. Chồng bà qua đời khi còn trẻ, và có lẽ đó là lí do khiến bà tập trung tất cả những tình cảm sâu đậm nhất cho con trai mình. Bà rất ngưỡng mộ con trai và nó cũng rất tốt với bà, nhưng nó cũng chết trẻ, trong khi những đứa con của của nó vẫn còn bé. Cái chết của nó là một cú đấm mà bà không bao giờ hồi phục hoàn toàn, vì màu xanh lam-tím với một xoáy màu xám trong đó, xuất hiện ở bên trái của

sorrow in her middle life. There are other signs of past tragedies, such as the greens which lie low in the aura. These were now half-for gotten, but she was still not entirely free of them.

hào quang, là phần còn lại của một giai đoạn đau khổ sâu thẳm trong giai đoạn giữa của cuộc đời bà. Có những dấu hiệu khác của những bi kịch trong quá khứ, chẳng hạn như những màu xanh nằm thấp trong hào quang. Bây giờ, đã có phần nửa biến mất, nhưng bà vẫn không hoàn toàn thoát khỏi chúng.

An interesting picture appears low down on the right side of her aura, for it is a composite portrait of her son both as a baby and as a grown man. The reason for this double image is that his memory became for her the symbol of childhood, and embodied for her the needs and rights of children everywhere. It was her deep love for her son that first aroused her interest in child welfare — an interest which grew into a lifelong concern, and led her into the fight for women's suffrage.

Một hình ảnh thú vị xuất hiện thấp ở bên phải của hào quang của bà, vì đó là một bức chân dung tổng hợp của đứa con trai cả khi còn là một đứa bé và là một người đàn ông trưởng thành. Lý do của hình ảnh đôi này là ký ức về nó đã trở thành biểu tượng của thời thơ ấu và thể hiện cho bà nhu cầu và quyền của trẻ em ở khắp mọi nơi. Đó là tình yêu sâu đậm của bà đối với con trai, điều đó đã làm bà quan tâm đến phúc lợi của trẻ em—một mối quan tâm đã trở thành mối quan tâm suốt đời và dẫn bà đến cuộc đấu tranh cho quyền bầu cử của phụ nữ.

Her whole life was devoted to the cause of women and children, and she worked steadfastly for the reform of child labor laws and the abolition of slum conditions. This was not to her an academic interest; she was passionately and personally involved in the causes she espoused. Her work was always concerned with real individuals, not abstract issues. But since this work had ended more than twenty years before, and the people involved were long dead, all that had been most real to her had grown dim.

Toàn bộ cuộc đời của bà là dành cho quyền lợi phụ nữ và trẻ em, và bà đã làm việc kiên định để cải cách luật lao động trẻ em và xóa bỏ các tình trạng ổ chuột. Đây không phải là một mối quan tâm lý thuyết của bà; bà đã nhiệt tình và về mặt cá nhân tham gia vào các mục tiêu mà bà đã tán thành. Công việc của bà luôn quan hệ đến các cá nhân thực sự chứ không phải các vấn đề trừu tượng. Nhưng vì công việc này đã kết thúc hơn hai mươi năm trước, và những người liên quan đã chết từ lâu, tất cả những gì đã thật nhất với bà đã trở nên mờ đi.

What remains is the impression of a strong character, grown even stronger by her life experiences. She was an idealist who spent her life's effort in translating her principles into social action. She had to fight for her values in a man's world, and achieve her independence at a time when few women succeeded in striking out for themselves. She was something of a pioneer in the field of social welfare, and was active in many movements

Những gì còn lại là ấn tượng của một cá tính mạnh mẽ, phát triển mạnh mẽ hơn bởi kinh nghiệm sống của bà. Bà là một người lý tưởng đã dành cả cuộc đời mình để chuyển những nguyên tắc của mình thành hành động xã hội. Bà đã phải chiến đấu cho những giá trị của bà trong thế giới của người đàn ông và đạt được sự độc lập của mình vào một thời điểm có rất ít phụ nữ thành công trong việc tranh đấu cho họ. Bà là người tiên phong trong lĩnh vực phúc

dedicated to raising the standards of living for poor women, who had at the time few legal rights.

lợi xã hội và đã tích cực tham gia nhiều phong trào nhằm nâng cao mức sống cho phụ nữ nghèo, những người mà vào lúc đó có rất ít quyền pháp lý.

She was born into a wealthy family of good social position, but instead of making her complacent this caused her to feel she had to do something to help others less fortunate. As I said, her involvement was always with individuals, on whose behalf she was willing and eager to fight any opposition. Thus the faces which appear in her green band are at once reminiscent of those she fought for and a symbol of the personal concern she brought to her work.

Bà sinh ra trong một gia đình giàu có, có vị trí xã hội tốt, nhưng thay vì làm cho bà mãn nguyện, điều này khiến bà cảm thấy bà phải làm gì đó để giúp đỡ những người khác kém may mắn. Như tôi đã nói, sự tham gia của bà luôn ở với các cá nhân, nhân danh họ bà đã sẵn sàng và mong muốn chiến đấu chống lại bất kỳ sự chống đối nào. Như vậy khuôn mặt xuất hiện trong dải màu xanh lá cây của bà cùng lúc gợi nhớ lại những người mà bà đã chiến đấu và biểu tượng cho mối quan tâm cá nhân mà bà mang đến cho công việc của bà.

During her long life she was very active and achieved many things. At the time I saw her she was a very old lady — a mere shadow of what she had once been. But all her past deeds, as well as the motivations and feelings which prompted them, were symbolized in her aura. It was therefore a record of her life.

Trong suốt quãng đời dài của mình, bà đã rất tích cực và đạt được nhiều điều. Vào thời gian tôi nhìn thấy bà, bà là một phụ nữ rất già— chỉ là một hình bóng của những gì bà từng là. Nhưng tất cả những hành động trong quá khứ của bà, cũng như những động lực và cảm xúc đã thúc đẩy chúng, được tượng trưng trong hào quang của bà. Đó là một ghi chép của cuộc đời bà.

6.
The Dedicated Life—Một Cuộc đời cống hiến

The next group of portraits (four men and two women) is made up of very dissimilar people, whose lives and temperaments were so different that they might seem to have had little in common. There are two musicians, a painter, an architect, a social reformer and a young mother. But they share one very important characteristic: all of them were devoted to an art, an ideal, a cause which was basically the most important thing in their lives. Their orientation was therefore in the direction of something which transcended mere personal interest, no matter to what degree their personal lives might have been involved in its pursuit.

Nhóm chân dung tiếp theo (bốn người đàn ông và hai phụ nữ) là nhóm của những người rất khác biệt, cuộc sống và tính khí của họ khác nhau đến mức dường như họ gần như không có điểm chung. Có hai nhạc sĩ, một họa sĩ, một kiến trúc sư, một nhà cải cách xã hội và một người mẹ trẻ. Nhưng họ đều có một đặc điểm chung rất quan trọng: tất cả họ đều cống hiến cho một môn nghệ thuật, một lý tưởng, một điều gì đó mà về cơ bản là quan trọng nhất trong cuộc sống của họ. Do đó, họ có xu hướng vượt qua mối quan tâm cá nhân, bất kể mức độ liên quan giữa cuộc sống cá nhân của họ với việc theo đuổi mục đích ra sao.

This does not mean that these people did not have the same kinds of problems which fall to the lot of most of us — problems involving human relationships, frustrations, losses and disappointments. They did, for often their purpose conflicted with their personal lives. This almost always produces signs of stress, which we will see in some of these auras. But their deep commitment to what they had chosen as their path gave their lives a direction which had its own authenticity. They could always find solace in their art or their ideas when events were troublesome, or when people became too intrusive. This abiding interest offered them a perspective into a larger world, an ideal realm which always maintained its integrity in spite of personal troubles, whose higher energies were able to refresh and renew their sense of purpose.

Điều này không có nghĩa là những người này không có những vấn đề như rất nhiều người trong chúng ta gặp phải—những vấn đề liên quan đến mối quan hệ giữa con người với con người, phiền não, mất mát và thất vọng. Họ đã đều trải qua các vấn đề này, vì thông thường mục đích của họ mâu thuẫn với cuộc sống cá nhân. Điều này hầu như luôn tạo ra các dấu hiệu của sự căng thẳng, mà chúng ta sẽ thấy trong một số hào quang. Nhưng sự cam kết sâu sắc của họ đối với con đường đã chọn làm cho cuộc sống có định hướng mang tính xác thực cao. Họ luôn có thể tìm được sự an ủi trong nghệ thuật hoặc ý tưởng của họ khi có vấn đề xảy ra, hoặc khi mọi người can thiệp quá sâu. Sự quan tâm bền vững này đã đưa họ vào một thế giới rộng lớn hơn, một lĩnh vực lý tưởng luôn duy trì tính toàn vẹn bất chấp những rắc rối cá nhân có năng lượng cao hơn có thể đổi mới và làm thay đổi quan điểm mục đích của họ.

This kind of inner connection with what is

Kiểu kết nối bên trong này với những gì được

perceived as our life purpose is present to some degree in many of us. We may think of it as associated with the arts, but scientists, teachers, priests, social workers, government servants, judges, environmentalists and many, many others are similarly motivated. In all such people, love of their work, or of the cause it furthers, transcends worldly gain, the need for security, or the desire for personal power and success.

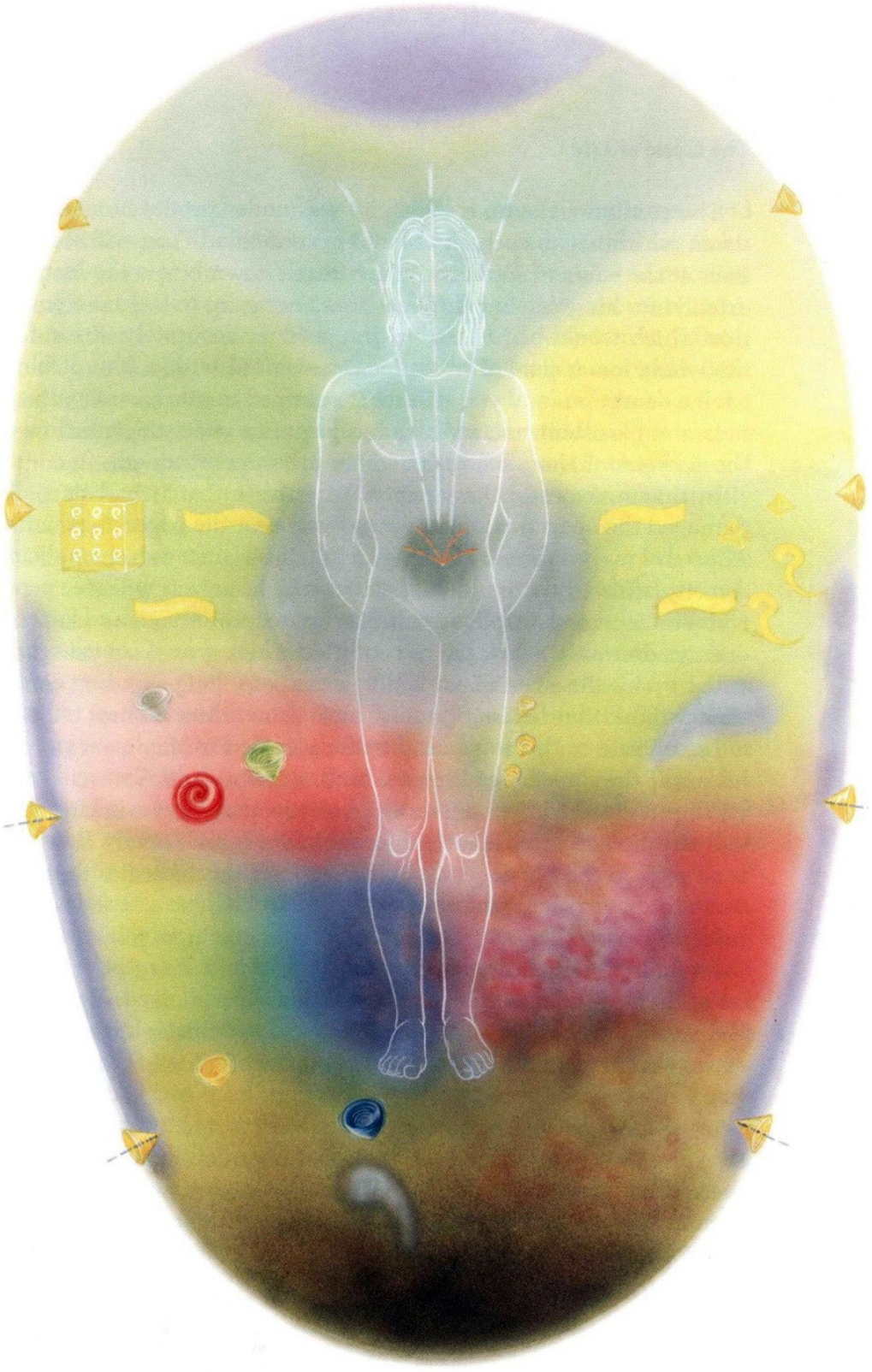
coi là mục đích cuộc sống của mỗi người hiện diện ở một mức độ nào đó ở nhiều người trong chúng ta. Chúng ta thường nghĩ điều đó có liên quan đến nghệ thuật, nhưng các nhà khoa học, giáo viên, linh mục, nhân viên xã hội, công chức chính phủ, thẩm phán, các nhà môi trường học và nhiều, rất nhiều người khác cũng có động cơ tương tự. Ở tất cả những người như vậy, tình yêu dành cho công việc của họ, hoặc cho một mục đích nào đó, vượt qua lợi ích thông thường trên thế giới này, nhu cầu về an toàn, hay mong muốn quyền lực cá nhân và thành đạt.

Perhaps this kind of dedication is rarer today than it was when people had strong feelings of obligation to their family and to their country. Whatever the reason, lack of purpose can be a demoralizing influence, as I shall try to show in later chapters.

Có lẽ ngày nay loại hình cống hiến này hiếm hoi hơn so với khi người ta cảm nhận sâu sắc về nghĩa vụ đối với gia đình và đất nước. Cho dù vì lý do gì, sự thiếu vắng mục đích có thể tạo ra những ảnh hưởng tiêu cực, như tôi sẽ cố gắng thể hiện trong các chương sau.

These six people all had a clear sense of direction in their lives, because they were committed to an ideal. They were also all strong characters in their different ways. Whether that inner strength caused or was caused by their commitment, I cannot say.

Sáu người này đều có một định hướng rõ ràng trong cuộc sống của họ, bởi vì họ đã cam kết với một lý tưởng. Họ cũng là những nhân vật mạnh mẽ theo những cách khác nhau của riêng mình. Tôi không thể đoan chắc sức mạnh nội tại đó được tạo ra từ những cam kết hay chính nó tạo nên cam kết của họ.



9. *A Pianist/Composer*

9. A Pianist/Compose—Một Nhà Soạn Nhạc và Nghệ Sĩ Dương Cầm

Our first subject is an elderly man who had been a world-famous pianist as well as a composer, although his compositions were never widely performed. At the time when this portrait was painted, he was slowly recovering from a stroke which had paralyzed his hands and arms, and severely curtailed his ability to play the piano. In spite of this, I have not included this man in the group of those affected by illness, because his mind and speech were not impaired, and he was making extraordinary efforts to overcome his disability. He had always been a fundamentally strong and healthy man who had succeeded in everything he attempted to achieve, and he was determined not to give in to his illness.

Đối tượng đầu tiên của chúng ta là một người đàn ông lớn tuổi đã từng là một nghệ sĩ piano nổi tiếng thế giới, đồng thời là một nhà soạn nhạc, mặc dù các sáng tác của ông chưa bao giờ được trình diễn rộng rãi. Vào thời điểm bức chân dung này được vẽ, ông đang trong quá trình dần phục hồi sau một cơn đột quỵ làm liệt hai tay, và làm giảm sút nghiêm trọng khả năng chơi piano. Dù vậy, tôi vẫn không đưa người đàn ông này vào nhóm những người bị ảnh hưởng bởi bệnh tật, bởi vì tâm trí và khả năng nói của ông không bị suy giảm, và ông đã có những nỗ lực phi thường để vượt qua tình trạng bệnh tật của mình. Ông vốn là một người cường tráng và khỏe mạnh, người luôn thành công trong mọi việc mà ông nỗ lực đạt được, và ông quyết tâm không chịu khuất phục bệnh tật.

He was, however, suffering a great deal of stress. This is very evident in his aura, where the areas of blue and gray clearly show the signs of strain and painful effort. At the time I saw him, he would work every day with the therapist and then force himself to play the piano with his left hand, for the right was totally incapacitated. He made such an effort when I was with him because he thought it would give me pleasure, but it was really torture to watch.

Tuy nhiên, ông đã phải chịu rất nhiều căng thẳng. Điều này thể hiện rất rõ trong hào quang của ông, nơi mà các vùng màu xanh và màu xám rõ ràng cho thấy những dấu hiệu của sự căng thẳng và nỗ lực đau đớn. Vào thời điểm tôi gặp ông, như mọi ngày, ông tập luyện với chuyên gia trị liệu và sau đó tự ép mình chơi piano bằng tay trái, vì tay phải đã hoàn toàn mất khả năng vận động. Ông đã nỗ lực như vậy khi gặp tôi bởi vì ông nghĩ rằng điều đó sẽ mang lại niềm vui cho tôi, nhưng thật sự rất đau lòng khi chứng kiến cảnh đó.

The gray cloud in the middle of his aura, over the solar plexus, is caused by the reduction in his energy level, while the orange streaks within it are the result of injections which were being given him on a regular basis. A stroke of course affects the brain, but in his case his mind was clear, and therefore the effects of the illness do not show in the upper part of his aura. This is at least partly because he did not think of himself as ill or other than temporarily disabled.

Các đám mây màu xám ở giữa hào quang của ông, trên luân xa tùng thái dương, là do sự giảm mức năng lượng của ông, trong khi các vệt cam trong hào quang là kết quả của các mũi tiêm thường xuyên vào cơ thể. Một cú đột quỵ tất nhiên ảnh hưởng đến não bộ, nhưng trong trường hợp của ông tâm trí của ông rất sáng suốt, và do đó ảnh hưởng của bệnh tật không hiển thị ở phần trên của hào quang. Điều này ít nhất một phần bởi vì ông không cho rằng mình bị ốm hay chỉ coi mình là bị hạn

chế vận động tạm thời.

But it was obvious to me that his severely strained condition had been long-standing and persistent. At the bottom of his aura, around the feet, there is a large area of mottled brown and green, which shows that from early childhood he had been made to work very hard indeed. He had been a child prodigy, and from his earliest years had been under great pressure from his family to perform well. As a matter of fact, his nervous system had never been free from tension.

Nhưng tôi có thể thấy rõ rằng tình trạng căng thẳng trầm trọng của ông đã lâu và bền bỉ. Ở dưới cùng của hào quang, xung quanh bàn chân, có một vùng rộng lớn lốm đốm nâu và xanh lá, điều đó cho thấy từ thời thơ ấu, ông đã luyện tập thật chăm chỉ. Ông đã từng là một đứa trẻ thần đồng, và từ những năm đầu đời, ông đã chịu áp lực rất lớn từ gia đình là phải biểu diễn thành công. Kết quả là, hệ thần kinh của ông chưa bao giờ thoát khỏi căng thẳng.

Somewhat higher on the left side, around his feet, there is a lighter shade of green tinged with yellow, which not only testifies to the extraordinary amount of hard work he put in, but also to his efforts to think about and understand what he was working on. Everywhere in his aura you will see combinations of yellow and green, all of which show the degree to which he always applied his mind to the perfection of his art. But the colors and shapes below his feet show that when quite young he had experiences which both worried and frightened him. He must have been surrounded by people whose demands upon him arose out of their selfish interests, and the blue whirl and gray plume are the result of his somewhat oppressive sense of obligation, and his anxiety that he would not be able to please and satisfy them.

Một phần ở phía bên trái, xung quanh bàn chân, có màu lục nhạt sáng pha lẫn màu vàng, không chỉ biểu lộ cho khối lượng đồ sộ công việc nặng nhọc mà ông phải gánh vác, mà còn là những nỗ lực tư duy và để hiểu rõ công việc của mình. Trên toàn bộ hào quang, bạn sẽ thấy sự kết hợp của màu vàng và xanh lá, tất cả đều cho thấy mức độ cao trong việc sử dụng tâm trí để hoàn thiện nghệ thuật của ông. Nhưng màu sắc và hình dạng hào quang nơi bàn chân của ông cho thấy rằng khi còn trẻ, ông đã chịu những trải nghiệm gây lo lắng và sợ hãi. Hẳn là quanh ông toàn những người đòi hỏi ông phải phấn đấu vì sự ích kỷ của bản thân họ, và xoáy màu xanh lơ và những đám màu xám là kết quả của cảm giác về nghĩa vụ bị buộc phải hoàn thành và sự lo lắng rằng mình sẽ không thể làm hài lòng và thỏa mãn mọi người.

On the right side, the mixture of brown-green extends upward into the pink, a color which is reflected on the left above an area of blue shading into green/yellow. All this indicates that his affectionate nature had always been troubled by family relationships that caused him anxiety and worry.

Phía bên phải, hổn hợp màu xanh lá và nâu trải dài đi lên vùng màu hồng, được phản chiếu sang bên trái bên trên vùng màu xanh lam, ngã sang màu xanh lá pha vàng. Tất cả điều này chỉ ra rằng bản tính trìu mến của ông luôn gặp rắc rối bởi những mối quan hệ gia đình khiến ông lo lắng và bất an.

The continuous tension which he was under produced a sense of strain which began early

Những căng thẳng không ngừng mà ông phải trải qua đã tạo ra cảm giác căng thẳng từ khi

in life and never abated. You will see blue lines at the edges of his aura, which reach down below the feet and extend into his green band. These lines are meant to suggest a condition which would be impossible to reproduce accurately, for in fact the whole lower part of his aura was overlaid with a film of blue. Such a condition (and you will see it repeated in other auras) always indicates persistent strain which has begun to affect the free flow of the energies of those emotions which are so constrained.

còn rất trẻ và chưa bao giờ giảm bớt trong cuộc đời. Bạn sẽ thấy các đường màu xanh lam ở bên rìa hào quang, kéo dài xuống dưới chân và mở rộng thành một dải màu xanh lá. Những vệt màu này cho thấy tình trạng không thể vẽ lại chính xác, vì thực tế toàn bộ phần dưới của hào quang của ông đã được phủ một lớp màu xanh lơ. Tình trạng như vậy (và bạn sẽ thấy nó được lặp lại trong các hào quang khác) luôn chỉ ra sự căng thẳng liên tục đã bắt đầu ảnh hưởng đến dòng chảy năng lượng thông suốt của những cảm xúc bị ức chế.

In this man's case, the stress was so severe that it had partially damaged the operation of the energy valves at the edges of his aura. The four lowest ones were leaking and sluggish, their movement being directly affected by the blue of strain which, as you will see, penetrates their centers. All this made him extremely nervous and kept his energy constantly below par, a condition which was of course aggravated by his illness. As I said, this was a very long-standing condition. I think that his family must have caused him endless trouble.

Trong trường hợp của người đàn ông này, căng thẳng trầm trọng đến mức nó đã làm hư hỏng phần nào các van năng lượng ở các rìa hào quang. Bốn cái ở dưới cùng bị rò rỉ và chậm chạp, sự chuyển động của chúng bị ảnh hưởng trực tiếp bởi màu xanh lam của sự căng thẳng, như các bạn sẽ thấy, thâm nhập vào lõi van. Tất cả điều này gây ra cho ông tình trạng hết sức lo lắng và làm cho mức năng lượng của ông thường xuyên dưới ngưỡng cho phép, tình trạng này tất nhiên càng trầm trọng hơn sau tai biến. Như tôi đã nói, đây là một trạng thái đã có từ rất lâu. Tôi nghĩ rằng gia đình ông đã gây ra cho ông vô vàn rắc rối.

In contrast to the worry and strain revealed in the lower part of his aura, the upper part is clear, luminous and free. You will see a lot of pink in the lower aura, which shows that he was a kind man and affectionate in his relationships with family and friends. But there is no pink in the upper part of his aura, and this indicates that love was not one of his primary or most important characteristics.

Ngược lại với sự lo lắng và căng thẳng biểu lộ ở phần dưới của hào quang, phần trên rõ ràng, sáng và thông suốt. Bạn sẽ thấy rất nhiều màu hồng trong phần dưới của hào quang, cho thấy rằng ông là một người đàn ông tốt bụng và giàu tình cảm trong mối quan hệ với gia đình và bạn bè. Nhưng không có màu hồng ở phần trên của hào quang, và điều này cho thấy tình thương yêu không phải là một trong những đặc điểm chính hoặc quan trọng nhất của ông.

In its place, there is on the left an area of green, which represents the quality of empathy or sympathy. It is from this aspect of his nature that his fundamental gentleness and kindness flowed. He did not feel passionately attached

Ở bên trái có một khu vực màu xanh lá, đại diện cho sự đồng cảm hoặc giàu lòng cảm thông. Chính nhờ đặc điểm này, bản tính ông giàu lòng tốt và và sự hảo tâm. Ông không cảm thấy gắn bó mật thiết với mọi người. Ông là

to people. He was altruistic, but not to the extent that he would have been led to sacrifice himself for others. Instead he exuded a general feeling of benevolence and good-will. He wanted to be helpful to people in whatever way he could. It is interesting that in a person who had been so much in the public eye there is no trace of the orange of pride and self-esteem. For such a famous man he had very little ego, and never thought of himself as too important to be of service to others.

người vị tha, nhưng không đến mức có thể hy sinh bản thân cho người khác. Thay vào đó, ông có tình cảm và thiện chí chung với tất cả. Ông muốn giúp đỡ mọi người bằng mọi cách có thể. Điều thú vị là trong một người của công chúng không có dấu vết của màu cam, biểu hiện của niềm tự hào và lòng tự tôn. Dù là một người nổi tiếng, ông không hề có bản ngã quá cao, và không bao giờ nghĩ mình là quá quan trọng để có thể phục vụ người khác.

At the top of his aura, above the head, there is a very large, vivid area of blue-green, which shows that his highest potential lay in his aesthetic perception — an intuitive feeling which enabled him to link his highest ideals (represented by the purple-lavender above) with his own aesthetic expression. The purple is touched with lemon yellow, which in actuality was so clear a color that it looked more like light shining through the blue-green. This fills the whole space above the head and reaches down to the green band in the middle of his aura — although this was temporarily obscured by the grayish cloud caused by his illness. Thus at the height of his powers his music was directly influenced by his deepest and purest insights.

Trên đỉnh hào quang, trên phần đầu, có một vùng rất lớn màu xanh chói lọi pha lẫn giữa xanh lá và xanh biển, cho thấy tiềm năng cao nhất của ông nằm trong nhận thức thẩm mỹ —một cảm giác trực quan cho phép ông liên kết các lý tưởng cao nhất của mình với biểu lộ thẩm mỹ của chính mình (đại diện bởi màu tím oải hương). Màu tím được bao bọc bởi một viền vàng chanh, làm cho màu sắc trở nên sắc nét hơn và trông như ánh sáng chiếu qua phần xanh lá pha xanh biển. Sắc màu này lấp đầy toàn bộ không gian phía trên đầu và kéo xuống đến dải màu xanh lá cây ở giữa hào quang của ông—mặc dù điều này tạm thời bị che khuất bởi đám mây màu xám do bệnh tật của ông gây ra. Do đó, ở đỉnh cao sức mạnh, âm nhạc của ông chịu ảnh hưởng trực tiếp bởi những nhận thức sâu sắc và thanh khiết nhất của ông.

The width of the green band, which extends from just below the heart to below the knees, also testifies to his ability to bring his musical ideas and sensibilities into physical reality through his playing. The color is a clear green-blue, which indicates his taste and discrimination, but it is also tinted with yellow, because he concentrated his mind so forcibly in his work. The yellow patterns and configurations in the green band are all symbolic, not only of his musical ideas but also of the meaning and significance he attached to them. The color of this band is

Chiều rộng của dải màu xanh, trải dài từ tim đến dưới đầu gối, cũng chứng tỏ khả năng đưa những ý tưởng âm nhạc và cảm xúc của ông vào thực tế vật chất thông qua việc chơi đàn. Màu xanh lá pha xanh biển trong suốt, cho thấy khiếu thẩm mỹ và sự sáng suốt của ông, nhưng nó cũng có ánh vàng, bởi vì ông tập trung tâm trí để tự ép mình trong công việc. Các hình màu vàng trong dải màu xanh lá đều là các biểu tượng, không chỉ trong ý tưởng âm nhạc mà còn về ý nghĩa và hàm ý mà ông muốn truyền tải qua qua âm nhạc. Màu sắc của dải màu này sống động và lấp lánh ở cả hai

brilliantly alive and shining at both sides, but dull and lifeless in the middle; this is the result of his illness, which was at that time inhibiting his ability to work almost completely.

bên, nhưng mờ tối và vô hồn ở phần giữa; đây là kết quả của bệnh tật, mà tại thời điểm đó đã gần như hoàn toàn ức chế khả năng làm việc của ông.

There is a great deal of yellow in his aura, and indeed he was a highly intelligent man who brought his mind to bear upon everything he did. The green which appears in different parts of his aura, often mixed with yellow, comes from this propensity, and shows that his mind and his sensibility were freely expressed in his daily life. He had a thorough grasp of musical theory as well as of all the technical aspects of the piano, and the compositions he wrote, I am told, were very complex and difficult to play. His inquiring mind made him interested and curious about many things besides his own profession, which is somewhat unusual since musicians tend to be very engrossed in their art.

Có rất nhiều màu vàng trong hào quang của ông, và thực sự ông là một người thông minh luôn để hết tâm trí vào mọi việc ông làm. Màu xanh lá xuất hiện ở nhiều phần khác nhau trên hào quang của ông, thường pha trộn với màu vàng, xuất phát từ khuynh hướng này, và cho thấy trí tuệ và cảm xúc của ông được bộc lộ một cách tự do trong cuộc sống hàng ngày. Ông có kiến thức sâu sắc về lý thuyết âm nhạc cũng như về tất cả các khía cạnh kỹ thuật cho đàn piano, và các sáng tác ông viết, tôi được cho biết, là rất phức tạp và khó chơi. Đầu óc luôn học hỏi làm ông quan tâm và muốn hiểu biết về nhiều lĩnh vực bên cạnh nghề nghiệp của mình, điều này có gì đó hơi bất thường vì các nhạc sĩ thường có xu hướng say mê duy nhất nghệ thuật của họ.

This is an interesting aura because it is so full of contradictions.

Đây là một hào quang thú vị vì nó đầy mâu thuẫn.

He had a great deal of artistic perception, as well as the ability to focus his mind and concentrate upon the solution of difficult problems, yet his emotions were strong and his personal relationships had long been in conflict with his ideals. Because he was very intelligent, he was fully aware of this conflict, and it caused him great concern. He had worried about his work and his family and his financial responsibilities for so long that it had finally become an emotional habit — a habit which marred his natural joy in his music, and undoubtedly contributed not only to his stroke but also to some recent symptoms of heart disease.

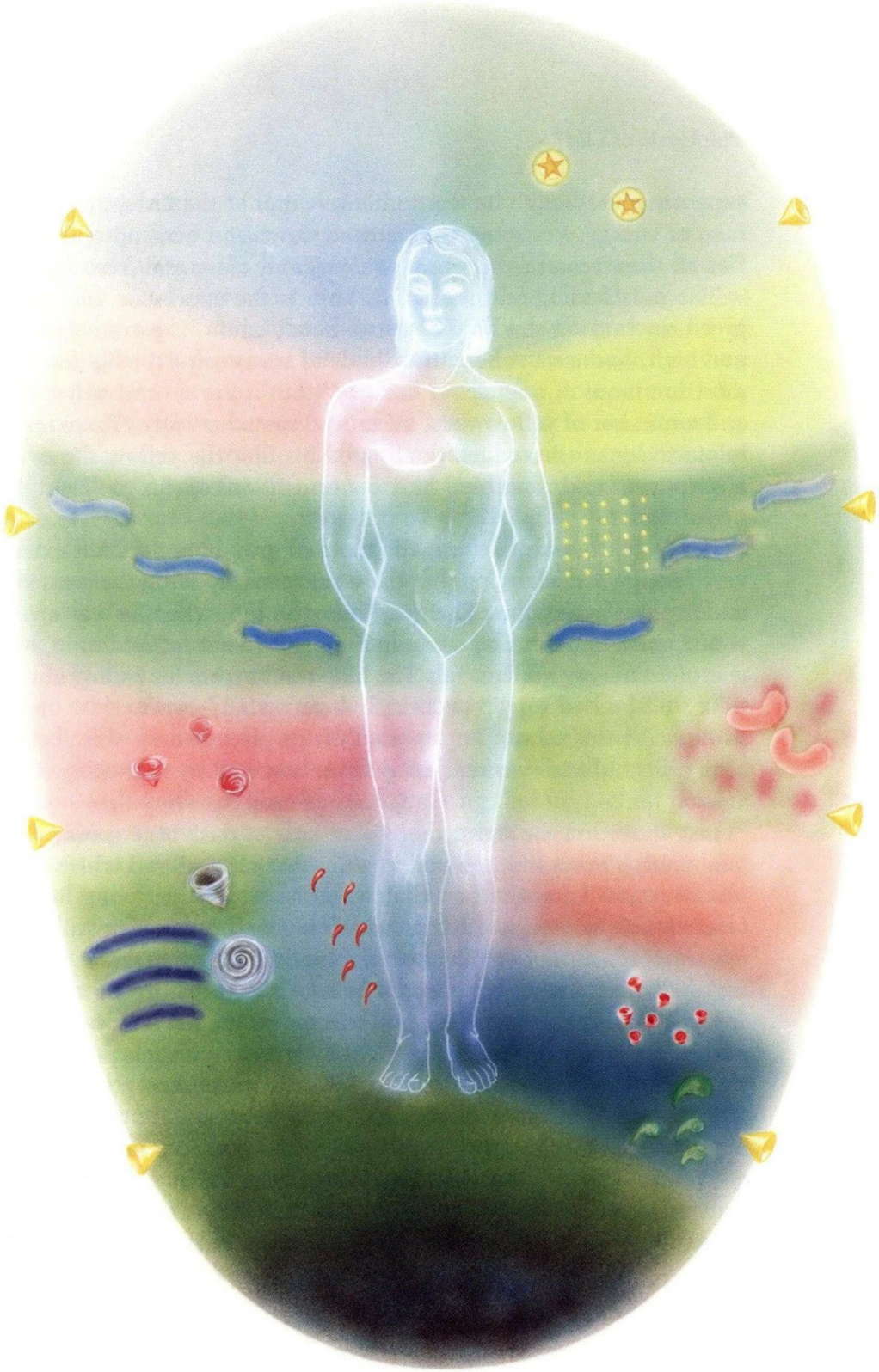
Ông có nhận thức sâu sắc về nghệ thuật, cũng như khả năng hướng tâm trí và tập trung vào giải pháp cho những vấn đề khó khăn, nhưng cảm xúc của ông vô cùng mạnh mẽ và mối quan hệ cá nhân của ông từ lâu đã xung đột với lý tưởng mà ông theo đuổi. Là người thông minh, ông nhận thức rõ về những xung đột này, và điều đó khiến ông lo lắng rất nhiều. Ông lo lắng về công việc của mình, gia đình và trách nhiệm tài chính của mình trong một thời gian dài đến nỗi cuối cùng điều đó đã trở thành thói quen cảm xúc—một thói quen làm hỏng niềm vui tự nhiên của ông trong âm nhạc, và chắc chắn không chỉ gây ra cơn đột quỵ mà còn là nguyên nhân của một số triệu chứng gần đây về bệnh tim.

Although his temperament was naturally cheerful and outgoing, the friction within his family inevitably had its effect on him. I think some members of his family caused him endless trouble through their selfishness. They expected him to provide them with financial support, and made demands upon him which he gave in to out of a desire to escape their bickering and constant complaints. In addition, he was a man who had been accustomed to a full, active life and a successful career, so the restrictions imposed on him by his illness were galling, and made him very impatient. This aggravated his strain. But in spite of all these problems, he retained his natural sweetness and his sympathetic disposition.

Mặc dù tính tình của ông là tự nhiên vui vẻ và chan hòa, những mâu thuẫn trong gia đình chắc chắn đã ảnh hưởng đến ông. Tôi cho rằng một số người trong gia đình ông đã gây ra cho ông vô số rắc rối vì sự ích kỷ của họ. Họ hy vọng và yêu cầu ông hỗ trợ về tài chính, và ông đã thực hiện điều đó để tránh những lời phàn nàn không ngừng và những cuộc tranh cãi trong gia đình. Thêm vào đó, ông là người đã quen với cuộc sống đầy đủ, năng động và sự nghiệp thành công, vì vậy những hạn chế vận động do căn bệnh gây ra và khiến ông mất kiên nhẫn. Điều này càng làm ông thêm căng thẳng. Tuy nhiên, bất chấp tất cả những vấn đề này, ông luôn giữ vững bản chất ngọt ngào và giàu sự cảm thông.

This man's life was full of accomplishment, yet far from easy. His aura is a record of his past and present struggles, but above all it reveals a man who had been able to fulfill his early promise, and realize his highest talents and abilities to a remarkable degree.

Cuộc sống của người đàn ông này đã đủ đầy, nhưng không hề dễ dàng. Hào quang của ông là một bản ghi về những cuộc đấu tranh trong quá khứ và hiện tại, nhưng trên hết, nó cho thấy một người có thể hoàn thành những cam kết từ ngày còn trẻ của mình, và nhìn nhận khá rõ tài năng và năng lực cao nhất của mình.



10. A Concert Pianist

10. A Concert Pianist

In marked contrast to the previous case, this man, although also a pianist, was of an entirely different temperament. In both cases, music was an absorbing passion, but while #9 had a curious, inquiring mind and was interested in many different things, this man lived and breathed only for his music. Moreover, #9 had had a stormy personal life, whereas the home environment of this man was sheltered and supportive. Although he was in his seventies at the time, and his intake of energy was somewhat slowed down, he was quite healthy. For all these reasons, his aura is remarkably clear and free of stress.

Trái ngược với trường hợp trước, người đàn ông này, mặc dù cũng là một nghệ sĩ dương cầm, có tính khí hoàn toàn khác. Trong cả hai trường hợp, âm nhạc là một niềm đam mê bất tận, nhưng trong khi trường hợp # 9 có một tâm trí thích tìm hiểu, đầy thắc mắc và quan tâm đến nhiều lĩnh vực khác nhau, người đàn ông này dành toàn bộ đời sống của mình cho âm nhạc. Hơn nữa, trường hợp # 9 có một cuộc sống cá nhân đầy bão táp, trong khi môi trường gia đình của người nghệ sĩ dương cầm này luôn được che chở và hỗ trợ. Mặc dù lúc tôi gặp, ông đang ở độ tuổi bảy mươi, và việc tiếp thu năng lượng của ông phần nào đã bị chậm lại, ông vẫn hoàn toàn khỏe mạnh. Vì tất cả những lý do này, hào quang của ông rõ ràng và không bị căng thẳng.

The outstanding feature of this aura is the enormous amount of green, in varying shades. His green band, again, is extremely wide and high, and a most beautiful shade of sea-green — the lightest and most luminous of any of our cases. Within it are several wavy lines and a number of yellow dots, all ranged symmetrically. These forms relate to his music, which dominated his life; the yellow shows his absorption, and the blue the concentration of his will on his performance.

Đặc điểm nổi bật của hào quang này là màu xanh lá chiếm ưu thế vượt trội, với các sắc thái khác nhau. Dải màu xanh của ông, một lần nữa, rất rộng và cao, và là một màu xanh lá đẹp nhất, thanh nhẹ và sáng nhất trong số các trường hợp mà chúng tôi nghiên cứu. Bên trong đó có một số đường lượn sóng và một số chấm vàng, tất cả đều nằm đối xứng. Những biểu tượng hình học này liên quan đến âm nhạc, lĩnh vực bao trùm toàn bộ cuộc sống của ông; màu vàng cho thấy sự đam mê của ông, và màu xanh biển biểu hiện sự tập trung ý chí vào các lần biểu diễn.

At the bottom of his aura, the mottled gray-blue does not extend very far upward, showing that these emotions lay far in the past, and no longer affected him. The gray indicates that when he was a very young child he found his surroundings somewhat intimidating, and was often uneasy and fearful. The blue results from his feeling at that time that he had to gather himself together and concentrate on his studies. All this related to a period of his life when he was

Ở dưới cùng của hào quang, màu xám nâu lốm đốm không mở rộng quá xa, cho thấy những cảm xúc này nằm rất xa trong quá khứ, và không còn ảnh hưởng đến ông. Màu xám chỉ ra rằng khi còn rất bé, ông thấy môi trường xung quanh mình khá đáng sợ, thường không thoải mái và sợ hãi. Màu xanh biển là kết quả từ cảm xúc vào thời điểm ông phải dồn tâm sức tập trung vào việc học. Tất cả những điều này liên quan đến giai đoạn khi ông mới khoảng 9 tuổi và được gửi đi xa nhà một mình để theo học

around nine years old and was sent away from home all by himself to study music.

nhạc.

Just above, on the right, there is an area of dark blue-green, with four small plumes in it, as well as a number of small red whirls. The plumes result from the fact that when he was quite young he was pleased with himself and felt he was doing well, while the whirls are remnants of an emotion of almost righteous indignation which he had had at about the same time, and which he had not entirely forgotten.

Ngay phía trên, phía bên phải, có một khu vực có màu xanh đậm, với bốn hình lông chim nhỏ, cũng như một số xoáy nhỏ màu đỏ. Những hình lông chim là kết quả của thực tế là khi còn trẻ, ông thấy hài lòng với bản thân và cho rằng mình đã hoàn thành tốt công việc của mình, trong khi những xoáy đỏ là tàn dư của cảm xúc phẫn nộ chính đáng mà ông đã trải qua cùng khoảng thời gian, và cảm xúc này không hoàn toàn bị lãng quên.

Just below the green band, you will see on the left a cloud of rosy purple, which is balanced on the right by green, with some pink shapes within it. All of this relates to his music. The green shows the amount of work he still put into his playing, while the rose and purple reflect his feelings about his music, which were really a deep love and even reverence. This reverence was associated with the awe he felt for his teacher when he was a young man. He studied with Liszt, who was an overpowering personality as well as a consummate artist with an enormous technique, and the experience of this association always remained very vivid in his memory.

Ngay dưới dải màu xanh lá, bạn sẽ nhìn thấy ở bên trái có một đám mây tím hồng, đối xứng sang bên phải là màu xanh lá, với một số hình màu hồng bên trong. Tất cả điều này liên quan đến âm nhạc của ông. Màu xanh lá cho thấy mức độ cống hiến cho âm nhạc, trong khi màu hồng và tím phản ánh cảm xúc của ông với âm nhạc, đó thực sự là một tình yêu sâu sắc, thậm chí tới mức tôn thờ. Sự tôn kính này gắn liền với nỗi sợ hãi mà ông đã có với giáo viên của mình khi ông còn trẻ. Ông đã học với (nghệ sĩ dương cầm, nhà soạn nhạc) Liszt, một người có tính cách mạnh mẽ, đồng thời cũng là một nghệ sĩ hoàn hảo với kỹ thuật cao siêu, và trải nghiệm về quãng thời gian này luôn sống động trong ký ức của ông.

Lower down, on the left side, there are three blue bands as well as two fair-sized gray whirls and a number of reddish dashes. These all relate to a period in his life during which he was under a lot of stress, and which depressed him and at the same time made him very angry. He was born in Russia and had made his whole career in his own country, where he was very well known, but he was forced to leave at the time of the Revolution. He was separated from some of the members of his family and worried because he had no news of them. They were safely reunited in the United

Phía dưới bên trái, có ba dải màu xanh biển cũng như hai vòng xoáy màu xám khá lớn và một số vạch ngang màu đỏ. Tất cả đều liên quan đến một khoảng thời gian trong cuộc đời ông, thời điểm ông chịu nhiều căng thẳng, khiến ông trở nên chán nản và tức giận. Ông sinh ra ở Nga và đã cống hiến cả sự nghiệp trên đất nước mình, nơi ông đã trở nên nổi tiếng, nhưng ông đã bị buộc phải rời khỏi đất nước trong thời kỳ Cách mạng. Ông bị phân ly khỏi gia đình và vô cùng lo lắng vì không có tin tức gì về họ. Gia đình ông đã được đoàn tụ an toàn tại Hoa Kỳ, nhưng những kỷ niệm này để lại

States, but these memories left their scars, and he could always be roused to indignation when reminded of the changes wrought in the Soviet Union.

những vết sẹo không phai mờ, và ông luôn luôn dễ dàng bị kích động và phẫn nộ khi ai đó nhắc tới những thay đổi của Liên bang Xô viết.

Above the green band, the position on the right side, opposite the pink of affection, is where one usually sees the yellow related to the mind. In this case, however, that color is replaced by a pale green tinged with yellow — a clear shade, but cloudy in formation. This color expresses the feelings of sympathy and empathy which were his natural response to other people. Above this, the whole top of the aura is filled with shades of blue-green, signifying that his highest powers and sensitivities were related to art and its expression.

Trên dải màu xanh lá, phía bên phải, đối diện với dải màu hồng biểu lộ tình cảm, là nơi thường có màu vàng liên quan đến tâm trí. Tuy nhiên, trong trường hợp này, màu vàng được thay thế bởi một màu xanh lá nhạt pha chút vàng—một bóng mờ trong suốt, nhưng phủ lên dải màu. Sắc màu này thể hiện sự cảm thông và đồng cảm, đó là phản ứng rất tự nhiên của ông đối với mọi người. Trên cao, toàn bộ đỉnh của hào quang được lấp đầy với những gam màu xanh biển-xanh lá, cho thấy sức mạnh và độ nhạy cao nhất của ông, liên quan đến nghệ thuật, và biểu hiện của điều đó trong cuộc sống.

The most interesting features of this aura are the two bright golden stars placed high in this blue-green. The absence of a large amount of yellow shows that he had little interest in abstract ideas, and also that his work did not require him to use his concrete mind in practical ways. All this was replaced in him by a kind of intuitive insight (represented by the golden stars) which gave him the ability to understand musical ideas and solve musical problems almost without thinking. He had the unique ability to translate his artistic insights directly into his playing; his intuition and his hands worked together in harmony without any need for the mediation of the mind. This phenomenon was unique in my experience.

Đặc điểm thú vị nhất của hào quang này là hai ngôi sao sáng màu vàng nằm cao trên vùng màu xanh lá pha xanh biển này. Sự thiếu vắng rất nhiều màu vàng cho thấy ông ít có hứng thú với những ý tưởng trừu tượng, và rằng công việc không đòi hỏi ông phải sử dụng tư duy cụ thể của mình theo cách thực tế. Trong ông, tất cả điều này đã được thay thế bằng một cái nhìn sâu sắc trực quan (đại diện bởi các ngôi sao vàng) cho ông khả năng thấu hiểu các ý tưởng âm nhạc và giải quyết các vấn đề âm nhạc hầu như không cần suy nghĩ. Ông có khả năng độc đáo để diễn đạt những hiểu biết nghệ thuật qua ngón đàn của mình; trực giác và đôi bàn tay của ông phối hợp cùng nhau hết sức hài hòa mà không cần tập trung tâm trí. Hiện tượng này là duy nhất trong suốt quá trình nghiên cứu của tôi.

This man is an example of the dedicated life par excellence; for him, music was his whole life, his love, his abiding interest. As the clarity of his aura shows, his personality was simple and childlike, and he was so one-pointed that

Người đàn ông này là một ví dụ tuyệt vời về cuộc sống cống hiến hết mình; Đối với ông, âm nhạc là cả cuộc sống, là tình yêu, là tất cả sự quan tâm. Như đã rõ ràng biểu lộ qua hào quang, tính cách của ông rất đơn giản, như trẻ

the colors are few and well-integrated. He had a very rigorous and intensive musical education in St. Petersburg before the Revolution, where he became friends with many of the famous composers active in Russia at that time. He himself had had a successful career, both as a pianist and as a conductor, but all this ended with the Revolution. After coming to the United States he gave a few concerts, but devoted himself mainly to teaching and editing piano scores.

con, và sự nhất tâm của ông biểu hiện ở số lượng màu sắc ít và gắn kết rất chặt chẽ. Ông đã được đào tạo âm nhạc rất bài bản và chuyên sâu ở St Petersburg trước Cách mạng, nơi ông đã kết bạn với nhiều nhà soạn nhạc nổi tiếng ở Nga vào thời điểm đó. Chính bản thân ông đã có một sự nghiệp thành công, cả về biểu diễn dương cầm lẫn vai trò nhạc trưởng, nhưng tất cả những điều này đều đã kết thúc khi cuộc Cách mạng nổ ra. Sau khi đến Hoa Kỳ, ông có tổ chức một vài buổi hòa nhạc, còn lại chủ yếu tập trung vào việc giảng dạy và chỉnh sửa các bản nhạc dương cầm.

Interestingly enough, the curtailment of his public performances did not make him at all bitter. He still had his music, he did not want financially and he had the full support of his family, all of whom adored him. His daughters were almost too caring, for they vied for his attention and were inclined to quarrel with each other over small indulgences. This affected him very little, however, for the whole family was united in the effort to give him the peace and quiet his music demanded. In contrast to #9, his home environment was completely protective.

Thật thú vị, việc giảm bớt các buổi công diễn không khiến ông cảm thấy cay đắng. Ông vẫn có âm nhạc, ông không cần tài chính vì ông đã được gia đình hỗ trợ, mọi người trong gia đình đều yêu mến ông. Các con gái của ông chăm sóc ông quá tận tình, họ để ý tới từng mối quan tâm nhỏ của ông, thậm chí có thể tranh cãi nhau vì nhưng ham mê nho nhỏ của ông. Tuy nhiên, điều này rất ít ảnh hưởng đến ông, vì cả gia đình ông luôn đoàn kết nỗ lực tạo cho ông sự yên tĩnh và bình an để ông cống hiến cho âm nhạc. Ngược lại với trường hợp # 9, môi trường gia đình của người nghệ sĩ này bao bọc ông hoàn toàn.

This was a greatly gifted man. He had worked all his life in the service of his art, and as a result his personality had refined itself to such a degree that it became a clear instrument for the expression of his artistic insight. Because his personal life never interfered with his dedication to music, the troublesome events and difficulties he had encountered in the past had no power to destroy his basic serenity. One might say that here was a man whose karma allowed him to ful-fill his highest aspirations.

Đây là một người đàn ông tài năng. Ông đã làm việc suốt cuộc đời mình để phục vụ cho nghệ thuật, và kết quả là tính cách của ông đã tự tinh luyện đến mức nó trở thành một công cụ rõ ràng để thể hiện sự am hiểu nghệ thuật của ông. Vì cuộc sống cá nhân của ông không bao giờ gây ảnh hưởng đến sự cống hiến của ông cho âm nhạc, những sự kiện phiền muộn và những khó khăn ông gặp phải trong quá khứ không làm mất đi sự thanh thản là nền tảng trong ông. Có thể nói đây là một người có nghiệp lực cho phép ông hoàn thành tâm nguyện cao nhất của mình.



11. A Social/Environmental Activist

Here, again, is the aura of a person who was devoted to an abstract ideal, but in this case, the ideal was one of social justice. Because of this man's temperament, the ideal became translated into a cause to which he was so totally committed that he was willing to sacrifice his whole career and even his personal security.

Ở đây, lại là hào quang của một người đã cống hiến cho một lý tưởng trừu tượng, nhưng trong trường hợp này, lý tưởng có liên quan tới những vấn đề công bằng xã hội. Vì tính cách của người đàn ông này, lý tưởng đã trở thành cội nguồn mọi hoạt động của ông đến nỗi ông sẵn sàng hy sinh toàn bộ sự nghiệp và thậm chí cả sự an toàn cá nhân cho điều đó.

First of all, we can see from both the clarity and depth of the colors in his aura that this man —who was then in his fifties —was a person of very strong character. On the whole this is a well-balanced aura. Most of the colors at the top are brightened and amplified by their reflection in the lower part, for by his active use of his abilities he was increasing their strength and their energies. The broad band of golden yellow on the right shows by its width and brilliance not only that he had a fine intellect but also that he was constantly applying it to his work and to the implementation of his ideals.

Trước hết, chúng ta có thể nhìn thấy sự rõ ràng và chiều sâu của những màu sắc trong hào quang của người đàn ông này—người đã ở độ tuổi năm mươi—một người có tính cách mạnh mẽ. Một cách tổng thể, đây là một hào quang cân bằng. Hầu hết các màu sắc ở phía trên trở nên sáng rỡ hơn và đậm nét lên bởi sự phản chiếu của chúng ở phần dưới, vì bằng cách tích cực sử dụng năng lực của mình, ông đã tăng cường sức mạnh và năng lượng. Bề rộng và sự sáng chói của dải rộng màu vàng kim bên phải cho thấy ông không chỉ có một trí tuệ minh mẫn mà còn biết thường xuyên sử dụng trí tuệ đó cho công việc của mình để thực hiện các lý tưởng mà ông theo đuổi.

This last is indicated by the proximity of the broad streak of green just above the yellow; the empathy and compassionate concern for others which the green represents touches and influences his thought. The shade of the large band of pink on the opposite side, which always indicates affection, reflects a genuine altruism — a strong feeling of concern for people, for humanity as a whole. The fact that this color is reflected in the lower aura indicates that in daily life he was a kind man, and friendly in his relationships. But at the same time, his affections were not very outgoing; the blue bars across the pink show that he kept them to himself and was even apt to repress them.

Điều này được chỉ ra bởi sự gần gũi của các vệt rộng màu xanh lá ngay phía trên màu vàng; sự quan tâm cảm thông và từ bi đối với người khác mà màu xanh lá biểu đạt có tác động và ảnh hưởng đến suy nghĩ của ông. Bóng mờ của dải lớn màu hồng ở phía đối diện, luôn thể hiện tình cảm, phản ánh lòng vị tha chân thành—một cảm xúc mạnh mẽ quan tâm tới mọi người, cho toàn thể nhân loại. Thực tế là màu sắc này được phản ánh trong phần dưới hào quang cho thấy trong cuộc sống hàng ngày, ông là một người đàn ông nhân hậu, và thân thiện trong các mối quan hệ. Nhưng đồng thời, tình cảm ấy của ông không phải là quá hướng ra ngoài; các đường màu xanh biển trên nền hồng cho thấy ông giữ lại cảm xúc của mình và thậm chí kiềm chế chúng.

Purple or lavender above the head always stands for spirituality or for spiritual aspiration, as distinct from religious devotion, which is a different shade of blue. In this man's case, he was not religious and had little or no interest in theological or ontological concepts. To hear him talk, one would have thought him a thorough materialist, because he was so passionately dedicated to changing the world through social reform. But he was in fact an idealist whose essential spirituality took the form of commitment to the good of humanity.

Màu tím hay màu oải hương phía trên đầu luôn tượng trưng cho khát vọng tinh thần hay tâm linh, không giống với sự tôn sùng tôn giáo, mang một màu xanh khác. Trong trường hợp của người đàn ông này, ông không theo tôn giáo và không mấy quan tâm đến các khái niệm thần học hay bản thể học. Nghe ông nói chuyện, người ta nghĩ ông là một nhà duy vật thuần túy, bởi vì ông tràn đầy say mê thay đổi thế giới thông qua cải cách xã hội. Tuy nhiên, trên thực tế, ông là một người theo chủ nghĩa lý tưởng có tinh thần tha thiết cam kết gắn liền mọi hoạt động với lợi ích của nhân loại.

The green band is wide and shows his practicality. He was not just a theorist, but spent his energies on trying to work out ways to put his ideas into action. He was a fine organizer, as well as a concise, fluent speaker and writer. He was also not afraid of using his hands, and loved such things as building houses and chopping wood and working in the garden. The symbols in the band indicate that he was very much preoccupied with the global economy and with social justice, but also that he had a long-term interest in environmental issues. These ideas were basic not only to his work but to his over-arching world view. As I have said, the forms within the green band reflect a person's fundamental concerns; his are related to concepts, and are therefore yellow. Such symbolic forms are usually quite long-lasting.

Dải xanh lá rộng thể hiện tính thực tế của ông. Ông không chỉ là một nhà lý luận, mà còn dùng sức lực của mình để cố gắng tìm cách đưa những ý tưởng của mình vào hành động. Ông là một nhà tổ chức tốt, đồng thời là một người viết và diễn thuyết rất hay và súc tích. Ông cũng không ngại phải làm công việc chân tay, yêu thích những việc như xây nhà, chặt gỗ và làm vườn. Các biểu tượng trong dải màu chỉ ra rằng ông rất bận tâm với nền kinh tế toàn cầu và các vấn đề công lý xã hội, nhưng ông cũng có mối quan tâm lâu dài tới các vấn đề môi trường. Những ý tưởng này không chỉ căn cứ vào công việc mà còn trên quan điểm toàn thế giới của ông. Như tôi đã nói, các hình hình học trong dải màu xanh phản ánh mối quan tâm cơ bản của một người; Mối quan tâm đó của ông có liên quan đến các khái niệm, do đó có màu vàng. Những hình thức biểu tượng như vậy thường tồn tại khá lâu dài.

A more unusual pattern in the green band is the group of dark green trees. When I saw these, I asked if trees were a symbol of peace and harmony to him. He told me then that for many years before going to sleep at night he would visualize a certain group of trees in a spot he knew and loved, and that this seemed to put his day's work into a larger perspective; it gave him a sense of the peace within nature

Một mẫu bất thường hơn trong dải màu xanh là nhóm các hình cây màu xanh đậm. Khi tôi nhìn thấy những hình này, tôi hỏi ông cây có phải là biểu tượng của hòa bình và hòa hợp đối ông không. Ông kể với tôi rằng trong nhiều năm trước khi đi ngủ vào ban đêm, ông luôn hình dung trong đầu hình ảnh những cây cối yêu thích ở một nơi mà ông biết, và điều này có vẻ làm công việc hàng ngày của ông mang ý

— a peace that endures in spite of turbulence and conflict. Later in life, when he turned his energies more in the direction of ecological issues, I am sure this symbol was an even greater source of inspiration to him.

nghĩa lớn hơn; nó cho ông một cảm giác về sự bình an trong tự nhiên—một sự bình an kéo dài bất chấp hỗn loạn và xung đột. Sau này trong cuộc đời, khi ông chuyển hướng hoạt động sang vấn đề sinh thái, tôi chắc chắn biểu tượng này là nguồn cảm hứng lớn hơn cho ông.

One of the distinctive features of this aura is the amount of blue both above and below the green band. This indicates that he had a highly developed will, which he exercised freely in his daily life, especially on himself; he was often quite hard on himself. The plumes dashed with red which appear in the blue just below the band show that his reformist zeal was to a considerable extent fueled by anger; he took an adversarial stance because he expected people to oppose him. He not only spoke up for social changes; he got out into the arena and battled for them.

Một trong những đặc điểm nổi bật của hào quang này là lượng màu xanh biển rất lớn, cả trên và dưới dải màu xanh lá. Điều này chỉ ra rằng ông có một ý chí phát triển cao, và ông tập luyện mỗi ngày trong cuộc sống, đặc biệt áp dụng với chính mình; ông thường khá khó khăn với bản thân. Những vệt hình lông chim màu đỏ trong các mảng màu xanh biển ngay dưới dải xanh lá cho thấy sự nhiệt tình cải cách của ông đã được tăng thêm sức mạnh bởi một mức độ đáng kể bởi những cơn nóng giận; ông mang trong mình lập trường phản kháng vì ông cho rằng nhiều người chống đối mình. Ông không chỉ kêu gọi những thay đổi xã hội; ông bước lên diễn đàn và chiến đấu vì điều đó.

He had a great deal of self-control, but the pressures upon him resulted in considerable strain, which shows in the blue bands encasing the lower part of the aura. Remember that these bands are not just at the edges of the aura but surround it, covering but not obscuring the other colors. (You have seen a similar shell in #9.) They always indicate both nervous and emotional stress, and when they rise higher in the aura they can signal severe disturbance and even lead to physical disabilities, as in #17, because they block the free flow of emotional energy. But in this case I felt that the condition would be temporary, for this was an extremely strong and robust man, with a great deal of physical resilience.

Ông là người rất tự chủ, nhưng áp lực mà ông phải chịu đã dẫn đến một sự căng thẳng đáng kể, biểu hiện qua các dải màu xanh biển bao quanh phần dưới của hào quang. Hãy nhớ rằng những dải màu này không chỉ có ở bên rìa hào quang mà bao quanh nó, viền kín nhưng không che mờ những màu sắc khác. (Bạn đã thấy một lớp viền tương tự ở trường hợp # 9). Chúng luôn cho thấy những căng thẳng cả về thần kinh và tình cảm, và khi viền màu này mở rộng cao hơn trong hào quang, chúng có thể báo hiệu sự xáo trộn nghiêm trọng, thậm chí dẫn đến khuyết tật về thể chất, như ở trường hợp #17, bởi vì chúng ngăn chặn dòng chảy tự do của năng lượng cảm xúc. Nhưng trong trường hợp này, tôi cảm thấy đó chỉ là tình trạng này tạm thời, vì đây là một người đàn ông mạnh mẽ và khỏe manh, với khả năng hồi phục rất cao về thể lực.

This strain is related to the bottom of the aura, where the dark colors indicate that in childhood he probably lived in a somewhat repressed environment, and that he was strong-willed and defiant. Here, as always, there is a residue from the past, from emotions that one has largely outgrown but which still linger to some extent within the unconscious mind. In this man's case, it shows that as a child he was affectionate but shy and undemonstrative, as well as rather withdrawn into himself. The brown tinged with green shows the usual selfishness, and also that he was determined to have his own way. The greenish color relates to the fact that he did a good deal of hard manual work in his youth. The pink and blue vortices on the left are a sign that he had a good many difficulties in his relations with his family. Since they rise up fairly high in the aura, they must have lasted through his early adult life; on the opposite side, the dashes in the blue similarly represent surges of strong feeling. All these formations were temporary, and would eventually pass away.

Sự căng thẳng này có liên quan đến phần đáy của hào quang, nơi mà những màu tối cho thấy rằng trong thời thơ ấu, có thể ông đã phải sống trong một môi trường bị kiềm chế, và rằng ông mang trong mình ý chí mạnh mẽ không chịu khuất phục. Ở đây, như thường lệ, có những dấu ấn từ quá khứ, từ những cảm xúc mà phần lớn đã biến đổi nhưng mà vẫn còn lưu lại ở một mức độ nhất đinh trong vô thức. Trong trường hợp của người này, nó cho thấy ông vẫn giống như một đứa trẻ, đầy tình cảm nhưng nhút nhát và không biết biểu hiện, cũng như khá thu vào chính mình. Màu nâu pha xanh lá cho thấy tính ích kỷ thông thường, và rằng ông đã quyết đi theo con đường riêng của mình. Màu xanh lá liên quan đến thực tế là ông đã làm rất nhiều việc chân tay vất vả trong thời tuổi trẻ. Các xoáy màu hồng và màu xanh biển ở bên trái là dấu hiệu cho thấy ông có nhiều khó khăn trong mối quan hệ của mình với gia đình. Vì các xoáy này nằm ở vị trí khá cao trong hào quang, những khó khăn này hẳn là đã kéo dài tới những năm trưởng thành đầu đời của ông; tương tự như vậy, ở phía đối diện, các dấu gạch ngang trong dải xanh biển đại diện cho sự dâng trào của cảm xúc mạnh mẽ. Tất cả những hình thái này là tạm thời, và cuối cùng sẽ biến mất.

Another interesting feature of this aura is the bright orange plume on the left side, close in to the body below the knees. You have seen a similar formation in #7, and there is another in #13. Their position, close to the body or farther out into the aura, indicate their degree of activity. As I mentioned in the earlier case, they are usually created by a strong conviction that one is right, and a determination to stand by that conviction no matter what the consequences may be. In a certain sense, therefore, such a plume represents intellectual pride. This man had it so strongly that he was sometimes contemptuous of those who disagreed with

Một đặc điểm thú vị khác của hào quang này là hình lông chim màu cam sáng ở phía bên trái, ngay sát cơ thể, dưới đầu gối. Bạn đã thấy hình tương tự trong trường hợp # 7, hay trong ví dụ khác ở hình # 13. Vị trí của chúng, gần cơ thể hay xa hơn về phía rìa hào quang, cho thấy mức độ hoạt động của chúng. Như tôi đã đề cập trong trường hợp trước, chúng thường được tạo ra bởi một niềm xác tín mạnh mẽ rằng người đó là đúng, và quyết tâm đứng vững cùng niềm tin đó bất kể hậu quả gì có thể xảy ra. Do đó, theo một nghĩa nào đó, vệt màu hình lông chim như vậy tượng trưng cho niềm tự hào về trí tuệ. Người đàn ông này biểu lộ mạnh mẽ đến mức đôi khi ông coi thường

him. There is always the danger that those who hold powerful convictions may develop a form of self-righteousness and intolerance of those who oppose them. But as I mentioned in Chapter I, when this man saw a picture of the plume he recognized it for what it was, and made up his mind to change it. Such was his strength of will that he probably succeeded in doing so.

những người bất đồng quan điểm với mình. Luôn luôn có nguy cơ là những người có niềm tin mạnh mẽ có thể phát triển quan điểm cho rằng mình luôn đúng và không khoan dung với những người phản đối mình. Nhưng như tôi đã đề cập trong Chương I, khi người này nhìn thấy bức vẽ với những hình lông chim, và khi biết điều đó có ý nghĩa gì, ông đã nhất định là sẽ thay đổi nó. Chỉ có sức mạnh ý chí mà ông áp đặt mới có thể thành công trong việc làm như vậy.

I have frequently been asked whether such intellectual pride stems from egotism. The conviction that one is right requires self-confidence, and usually there is some degree of egotism involved. But it is possible to have a strong ego and still be an altruist. This man was convinced that he knew how to achieve the goal of social justice (in which he was probably over-optimistic), but he was not self-seeking. He did not work for his own glory. Quite the contrary, he made a number of personal sacrifices in pursuit of his goals.

Tôi thường được hỏi liệu niềm tự hào trí tuệ đó có xuất phát từ tính tự cao hay không. Niềm tin chắc rằng mình đúng đòi hỏi sự tự tin, và thông thường có một mức độ tự cao nhất định. Nhưng cũng có thể người đó chỉ là có bản ngã mạnh mẽ và vẫn là người vị tha. Người đàn ông này luôn tin rằng ông biết cách làm sao để đạt được mục tiêu công bằng xã hội (về việc này ông có lẽ quá lạc quan), nhưng ông không làm điều đó để tự khẳng định mình. Ông không cống hiến cho vinh quang cá nhân. Ngược lại, ông đã hy sinh bản thân để theo đuổi các mục tiêu của mình.

Early in life he became concerned about the social evils which he perceived in the United States in the days just after World War I, for at that time there were no child labor laws, and working conditions were deplorable. He determined to take a firm public stand on these issues, and began to spend most of his time in an effort to win legislation that would correct this evil. He was a well-known university professor, but his strongly voiced criticism of public policy met with a great deal of opposition both from colleagues and from the establishment, and as a result he lost his teaching appointment amidst a blaze of publicity. His radicalism brought him all kinds of accusations of disloyalty, and his views were considered by many conservatives to be subversive. He suffered personally from

Ngay từ khi còn rất trẻ, ông đã bắt đầu quan tâm đến những tệ nạn xã hội mà ông nhận thấy tồn tại khắp nơi ở Hoa Kỳ trong những năm đầu sau Thế chiến thứ nhất, vì lúc đó không có luật lao động trẻ em và điều kiện làm việc vô cùng tồi tệ. Ông quyết tâm giữ vững quan điểm công khai về những vấn đề này, và bắt đầu dành phần lớn thời gian của mình cho nỗ lực để điều chỉnh luật pháp giúp khắc phục những điểm hạn chế này. Ông là một giáo sư đại học nổi tiếng, nhưng lời chỉ trích mạnh mẽ của ông về chính sách công đã gặp rất nhiều sự phản đối từ phía các đồng nghiệp và từ các cơ quan chính quyền, và kết quả là ông đã mất vị trí làm giảng viên giữa sự sôi sục trong công luận. Chủ nghĩa cực đoan của ông mang lại cho ông vô vàn cáo buộc về sự bất trung, và quan điểm của ông đã bị nhiều đảng viên bảo thủ soi

all this, but he never stopped speaking out for what he considered to be the truth, whenever and wherever he could find a forum.

xét để phá bỏ. Ông đã phải tự gánh chịu tất cả những điều này, nhưng ông chưa bao giờ ngừng nói ra những gì ông coi là chân lý, bất cứ khi nào và bất cứ nơi đâu ông có thể lập diễn đàn tranh đấu.

In his later life (for he lived to be almost 100 years old), he turned his attention from political to ecological issues. He had always had a great love of nature, and as he grew older and the world picture changed so significantly, he began to turn his attention to practical ways of living simply and harmoniously with the environment. He developed many theories about growing and preparing food organically, and wrote several books with his wife on how to live harmlessly, using the Earth's resources without exploitation. He became as famous for his advocacy of this cause as he had been notorious for his early radicalism, and many people made pilgrimages to sit at his feet and imbibe the simple wisdom and goodness he displayed in his personal life.

Khi nhiều tuổi hơn (ông thọ gần 100 tuổi), ông đã chuyển mối quan tâm của mình từ chính trị sang các vấn đề sinh thái. Ông luôn dành tình yêu lớn lao cho thiên nhiên, và khi đã lớn tuổi, khi tình hình thế giới đã có nhiều thay đổi lớn, ông bắt đầu chú tâm hơn tới cách sống thực tế đơn giản và hài hòa với môi trường. Ông đã phát triển nhiều lý thuyết về trồng và chế biến thực phẩm hữu cơ, và đã cùng vợ viết một số sách về cách sống không gây hại, sử dụng các nguồn lực của Trái Đất mà không khai thác quá mức thiên nhiên. Ông trở nên nổi tiếng vì sự ủng hộ tích cực trong lĩnh vực này giống như ông đã từng nổi tiếng về chủ nghĩa cực đoan thời gian trước đó, và nhiều người đã thành kính tìm đến ông để học hỏi từ trí tuệ xuất chúng và lòng tốt mà ông thể hiện trong cuộc đời cá nhân của mình.

This man was an idealist, and strong ideals stand the test of time. I said earlier that some of the colors in an aura embody the qualities of higher states of consciousness, and that these can come through to energize and enhance a person's ability to be effective in the world. Reflections of these levels may be seen in this man; in his case they are colored by sympathy and a deep concern for human suffering.

Người đàn ông này là một người theo chủ nghĩa lý tưởng, và những lý tưởng mạnh mẽ đứng vững qua thử thách thời gian. Ở phần trước tôi đã nói rằng một số màu sắc trong hào quang thể hiện những phẩm chất của các trạng thái tâm thức cao hơn, và những phẩm chất này có thể kích thích và nâng cao năng lực của một người để người đó hoạt động hiệu quả hơn trên thế giới. Những phản ánh về tầm mức này có thể được nhìn thấy trong người đàn ông này; trong trường hợp của ông, chúng mang màu sắc của sự cảm thông và mối quan tâm sâu sắc với những đau khổ của con người.

Fifty years after this picture was painted, I can say that this man succeeded in fulfilling his inner promise. Although I did not see him in the years before his death, I am sure that most of the complexities in this aura would have

Năm mươi năm sau khi bức hình này được vẽ, tôi có thể nói rằng người đàn ông này đã thành công trong việc hoàn thành lời hứa nội tâm trong mình. Mặc dù tôi đã không gặp ông trong những năm trước khi ông qua đời, tôi

disappeared, because the irritations and frustrations of his early life would have long since been worked out. Moreover, there would be no strain, and a much more relaxed attitude toward life. Thus in later years his aura would have been much clearer and less complicated.

chắc chắn rằng hầu hết những sự phức tạp trong hào quang của ông đã biến mất, bởi vì những kích thích và buồn phiền trong giai đoạn đầu cuộc đời ông đã được giải tỏa. Hơn nữa, sẽ không còn căng thẳng, và ông có thái độ thoải mái hơn nhiều đối với cuộc sống. Vì thế trong những năm sau, hào quang của ông sẽ rõ ràng hơn và ít phức tạp hơn.

When the orange plume disappeared from his aura, the strong convictions it represented were replaced by a flowering of his innate love of nature. His efforts to find practical ways to nurture the earth, during his later life, were thus a fulfillment of tendencies glimpsed in his earlier years.

Khi những vệt lông chim màu cam biến mất khỏi hào quang của ông, sự xác tín mạnh mẽ mà nó đại diện đã được thay thế bởi sự bừng nở của tình yêu vốn luôn nằm trong ông đối với thiên nhiên. Những nỗ lực trong việc tìm ra cách thực hành để nuôi dưỡng trái đất, trong suốt những năm sau của cuộc đời ông, là sự hoàn tất của những khuynh hướng thoáng qua khi ông còn trẻ.



12. A Painter

12. A Painter—Một Họa Sĩ

When I first looked at this aura, even if I had known nothing about the person's history I should have been struck by the width of the green band, and by the preponderance of green elsewhere in the aura. Green and pink are the dominant colors. It is obvious that this was a person with warm, affectionate feelings, whose hands and mind worked very well together.

Khi tôi lần đầu tiên nhìn hào quang này, ngay cả nếu tôi không biết gì về quá khứ của người này, tôi đã vô cùng ấn tượng bởi bề rộng của dải màu xanh lá, và bởi sự vượt trội của màu xanh ở mọi vị trí khác trong hào quang. Màu xanh lá và màu hồng là màu chủ đạo. Rõ ràng đây là một người ấm áp, giàu tình cảm, có đôi bàn tay và trí tuệ phối hợp hết sức nhịp nhàng.

The unusual color as well as the width of the green band show that this woman's work was at once creative, skillful, and uniquely expressive of her artistic ideas. She was in fact a well-known painter. But she also had a high degree of manual dexterity, for she was a good carpenter and had been able to teach herself many practical skills.

Màu sắc bất thường cũng như chiều rộng của dải màu xanh lá cho thấy công việc của người phụ nữ này mang tính sáng tạo cao, đầy khéo léo, và có cách biểu đạt độc đáo những ý tưởng nghệ thuật của mình. Cô thực sự là một hoạ sĩ nổi tiếng. Đồng thời cô cũng có trình độ tay nghề cao, vì cô là một thợ mộc giỏi và đã tự luyện cho mình nhiều kỹ năng thực tiễn.

Her aura is very interesting in a number of other ways, especially in what it reveals of her past life and the ways her experiences have continued to influence her.

Hào quang của cô rất thú vị ở nhiều điểm khác nhau, đặc biệt là trong những gì nó cho thấy về cuộc sống trong quá khứ và cách thức những trải nghiệm của bản thân vẫn tiếp tục ảnh hưởng đến cô.

The mixture of dark blues and greens at the bottom of her aura show that in childhood and adolescence she was severely repressed by her parents. Far from accepting this, she was fiercely rebellious, and often at odds with her family. The fact that these dark colors rise up to her ankles shows that in her early twenties she tried to break away from this environment without much success. As a result she was oppressed by a feeling of hopelessness and futility. Her spirit of revolt in the face of continual opposition put her in a state of chronic irritation, shown by the red dashes low on the left side. She showed artistic talent early in childhood, and made continued efforts to express herself through her painting, but her family situation was such that the future seemed hopeless to her, so that

Sự kết hợp giữa màu xanh biển đậm và màu xanh lá ở phần đáy hào quang cho thấy trong thời thơ ấu và thanh thiếu niên, cô đã bị bố mẹ áp đặt nghiêm trọng. Không chấp nhận điều này, cô đã nổi loạn dữ dội, và thường xuyên mâu thuẫn với gia đình. Thực tế là những màu tối này mở rộng lên tới mắt cá chân của cô cho thấy trong những năm 20 tuổi cô đã cố gắng thoát khỏi môi trường này mà không có mấy thành công. Kết quả là cô luôn bị đè nén với một cảm giác vô vọng. Tinh thần nổi dậy của cô khi đối mặt với sự áp đặt liên tục đã khiến cô rơi vào tình trạng bực bội thường xuyên, được thể hiện bằng các vệt màu đỏ ở phía bên trái. Cô đã thể hiện tài năng nghệ thuật từ khi còn nhỏ, và đã cố gắng biểu đạt mình qua các bức tranh, nhưng tình hình gia đình khiến cho tương lai dường như vô vọng đối với cô, vì vậy

she was often very depressed.

cô thường vô cùng buồn chán.

The radiating lines of blue around her feet are indications of her youthful revolt, and her passionate desire to be herself. They are reflected in a similar pattern around her knees, which relates to a later period in her life. She was always fiercely independent, and when she felt circumscribed by others she reacted strongly. The break between these two patterns is due to the fact that there was a period in her youth when she was more accepting of the world she found herself in, and was therefore less strained and rebellious.

Những đường màu xanh dương xung quanh bàn chân là dấu hiệu của cuộc nổi dậy thời trẻ của cô, và ước muốn mãnh liệt được là chính mình. Chúng được phản ánh trong những biểu tượng tương tự quanh đầu gối, liên quan đến giai đoạn sau của cuộc đời. Cô luôn là người độc lập tuyệt đối, và khi cảm thấy bị người khác kìm hãm, cô phản ứng mạnh mẽ. Việc có một khoảng trống giữa hai nhóm biểu tượng này là do thực tế là đã có một khoảng thời gian tuổi trẻ cô chấp nhận thế giới mà cô tự mình đắm mình vào, và do đó ít căng thẳng và nổi loạn hơn.

She grew up in England around the time of World War I, when social lines were firmly drawn and one did not move easily out of one's class. Her aristocratic family was extremely conservative, and had strict ideas about what a young girl should and should not do. She displayed artistic talent at an early age, and since it was both traditional and socially acceptable for young girls of good family to paint, she was given careful training. But she did not want merely to dabble at art; she made up her mind while she was still very young that she was going to be a painter and that art would be her life's work. This was not compatible with her conventional surroundings at a time when young girls were supposed to be both decorative and decorous. Thus she was constantly in a state of war with her family, who did everything they could to suppress what they considered her bohemian impulses. As a consequence, her feelings of rebellion and frustration grew day by day.

Cô lớn lên ở Anh vào khoảng thời Thế chiến thứ nhất, khi những phân biệt xã hội được định ra cứng nhắc và một người không dễ gì vượt qua giai cấp của mình. Gia đình quý tộc của cô cực kỳ bảo thủ và có những quy định nghiêm ngặt về những gì cô gái trẻ nên và không nên làm. Cô đã thể hiện tài năng nghệ thuật từ khi còn rất nhỏ và bởi cả truyền thống lẫn xã hội đều chấp nhận cho những cô gái trẻ trong gia đình danh giá được phép vẽ, nên cô đã được đào tạo bài bản. Nhưng cô không muốn chỉ đơn giản là đi lướt qua nghệ thuật; từ khi còn rất trẻ cô đã quyết tâm trở thành họa sĩ và nghệ thuật sẽ là công việc của cuộc đời cô. Điều này không thích hợp với môi trường gia đình và xã hội mà cô đang sống, thời điểm các cô gái trẻ được cho là phải thật cảnh vẻ và đoan trang. Vì vậy, cô thường xuyên phải đấu tranh với gia đình, nơi mọi người đã làm mọi cách ngăn chặn những gì họ coi là phóng túng của cô. Hậu quả là cảm giác nổi loạn và thất vọng của cô ngày càng gia tăng.

Her unhappiness was intensified by the fact that she suffered from a serious physical affliction. She had been born with impaired hearing, and while she was still young she

Nỗi bất hạnh của cô càng tăng thêm bởi thực tế là cô bị ảnh hưởng nặng nề về thể chất. Cô sinh ra đã bị khiếm thính, và từ khi còn trẻ, cô đã gần như hoàn toàn điếc. Kết quả là giao tiếp

became almost entirely deaf. In consequence, communication with others required a continuous effort, and created a great deal of the strain that can be seen at the bottom of her aura. This handicap affected her whole life, for it was always very difficult for her to carry on a normal conversation. When she came to sit for her portrait she carried a huge ear trumpet, which she would thrust out for me to shout into. I must say it made communication somewhat heavy going.

với mọi người đòi hỏi một nỗ lực không ngừng, và tạo ra một lượng lớn các căng thẳng có thể quan sát thấy ở đáy của hào quang. Hạn chế này ảnh hưởng đến cả cuộc đời cô, vì cô luôn gặp rất nhiều khó khăn để có một cuộc trò chuyện bình thường. Khi cô đến để ngồi cho chúng tôi vẽ chân dung hào quang, cô mang theo một chiếc kèn lớn để áp vào tai trong khi tôi nói thật to vào đó. Phải nói rằng việc này làm cho giao tiếp có phần nặng nề.

The misty gray in the lower aura resulted from her efforts during her late adolescence to break away from the repressive influence of her home environment. She longed to lead a creative life, but she was very unsure of her own ability and often felt gloomy about the future. Her self-doubt made her insecure and depressed. All in all, it was a very painful period in her life.

Màu xám mù trong phần dưới hào quang là kết quả từ những nỗ lực của cô trong những năm cuối thời thanh niên để thoát khỏi ảnh hưởng áp đặt trong gia đình. Cô mong muốn có một cuộc sống sáng tạo, nhưng cô không chắc về khả năng của mình và thường cảm thấy mù mịt về tương lai. Sự tự nghi ngờ khiến cô không an tâm và buồn chán. Tất cả những điều đó làm cho giai đoạn này trong cuộc đời cô đầy đau thương.

But just above the dark colors at the bottom of her aura, and in strong contrast, you will see a patch of rosy pink on the left, balanced by a violet-pink on the other side. These both rise up to her green band, and although the lines of strain at the edges of her aura persist, the upper parts of these two colors are free of any constraint. The reason for this marked change is that long ago she had had the good fortune to become close friends with a person who had great creative gifts, and who was also a forceful and vivid personality. This man took an interest in her and encouraged her to strike out for herself, both artistically and personally. He became her guide and mentor, and his influence literally transformed her life, for he encouraged her to break her connection with her family, leave home and move to the far West of the United States. She felt he took her out of prison into a new life of freedom, and her gratitude to him knew no

Nhưng ngay phía trên mảng màu tối ở đáy hào quang, đối ngược lại hoàn toàn, bạn sẽ thấy một mảng màu hồng đỏ bên trái, nằm cân xứng mảng tím hồng ở phía bên kia. Cả hai mảng màu đều mở rộng lên tới dải màu xanh lá, và mặc dù các dòng căng thẳng ở các cạnh hào quang của cô vẫn tồn tại, phần trên của hai mảng màu tươi sáng này hoàn toàn hết bị đè nén. Lý do cho sự thay đổi này là từ lâu cô đã may mắn có cơ hội thân thiết với một người có năng khiếu sáng tạo tuyệt vời, một nhân cách mạnh mẽ và sinh động. Người đàn ông này rất quan tâm đến cô và khuyến khích cô tự giải phóng mình, cả về nghệ thuật lẫn cá nhân. Ông trở thành người định hướng và dẫn dắt cô, và ảnh hưởng của ông đã thực sự biến đổi cuộc đời cô, vì ông khuyến khích cô phá vỡ mối quan hệ của cô với gia đình, rời khỏi nhà và đi sang bờ Tây nước Mỹ. Cô cảm thấy như ông đã giúp cô phá ngục tù, mang tới cho cô một cuộc sống mới đầy tự do, và cô mang lòng biết ơn vô

bounds.

hạn đối với ông.

She idealized this man to such an extent that he continued to exert a tremendous influence over her even at the time the picture was painted, although he had been dead for a number of years. You will see two symbols in her aura which are mirror images of each other — one in the upper aura just at the juncture of the green and yellow, the other below, in the pink. These symbolic forms reveal her deep feelings about this person, whose memory still continued to inspire her. The upper symbol exerted a powerful spiritual influence over her artistic work, while the lower one energized her interactions with people. These show that the memory of this man still engendered an almost religious awe in her. She idealized him. Their relationship was entirely Platonic, for he was happily married, but perhaps because of the strength of her feeling for him she never married or had a love affair.

Cô đã lý tưởng hóa người đàn ông này tới mức ông vẫn tiếp tục gây ảnh hưởng mạnh mẽ cho cô ngay cả khi cô tới gặp cho chúng tôi vẽ hào quang, mặc dù ông đã qua đời nhiều năm trước đó. Bạn sẽ nhìn thấy hai biểu tượng trong hào quang của cô là những hình ảnh phản chiếu của nhau—một biểu tượng nằm phía trên ngay tại phần kết nối của mảng màu xanh lá cây và màu vàng, còn bên kia là màu hồng. Những biểu tượng này cho thấy những cảm xúc sâu sắc của cô về người đàn ông, và những ký ức về ông vẫn tiếp tục truyền cảm hứng cho cô. Biểu tượng trên có ảnh hưởng tinh thần mạnh mẽ đối với công việc nghệ thuật của cô, trong khi biểu tượng thấp hơn kích thích sự tương tác của cô với mọi người. Điều này cho thấy ký ức về người đàn ông này vẫn mang lại sự tôn sùng gần như đối với tôn giáo trong cô. Cô lý tưởng hóa ông. Mối quan hệ của họ hoàn toàn thuần khiết, vì ông đã có một gia đình riêng hạnh phúc, nhưng có lẽ vì sức mạnh của cảm xúc đối với ông, cô chưa bao giờ lập gia đình hoặc có tình yêu với bất cứ chàng trai nào khác.

Although she had many warm friends and was very sympathetic, there was always some strain in the expression of her feelings, probably due to her deafness. This is shown by the blue bar at the edge of the green of sympathy in her upper aura. But there is a great deal of rose-pink, which is a sign that her affections were both warm and unselfish. The blue is her will, while the blue-green indicates the highest reaches of her artistic sensibility—her intuitive response to the aesthetic component of nature and of the world. The fact that this color touches her green band shows that she was trying to express this ideal in her own painting.

Mặc dù cô có nhiều người bạn yêu quý và rất cảm thông, luôn luôn có sự hiện diện một số căng thẳng trong cảm xúc của cô, có lẽ là do cô bị điếc. Điều này được thể hiện qua những đường màu xanh biển bên rìa mảng màu xanh lá của sự thông cảm trong phần trên của hào quang. Nhưng có rất nhiều màu hồng-đỏ, đó là dấu hiệu cho thấy tình cảm của cô vừa ấm áp vừa vô vị kỷ. Màu xanh biển là ý chí của cô, trong khi màu xanh biển pha xanh lá thể hiện mức độ cao nhất của cảm xúc nghệ thuật—phản ứng trực quan của cô với cấu phần thẩm mỹ của tự nhiên và của thế giới. Thực tế là màu sắc này trùm tới dải màu xanh lá cho thấy cô đã cố gắng để thể hiện lý tưởng này trong các bức vẽ của mình.

The symbols in her green band are much larger and more well- defined than usual, perhaps because, being an artist, she visualized clearly. The flame-like form within the circle is interesting because it symbolized to her the spiritual influence in art. When I described the symbol to her, she said that it accurately portrayed a vision that she had had in the desert — a vision that continued to be a source of inspiration to her. Although this experience had been totally subjective, she had made a painting of it which she later showed me, and which was indeed the symbol I had perceived, though much more beautiful and elaborate. Thus it remained very clear in her aura.

Các biểu tượng trong dải màu xanh lá lớn hơn nhiều và sắc nét hơn bình thường, có lẽ bởi vì, là một nghệ sĩ, cô luôn có sự hình dung rõ ràng. Biểu tượng hình ngọn lửa trong vòng tròn rất thú vị vì nó tượng trưng cho ảnh hưởng tinh thần của cô trong nghệ thuật. Khi tôi miêu tả biểu tượng này cho cô nghe, cô nói rằng nó đã miêu tả chính xác một hình ảnh mà cô đã có ở sa mạc—một hình ảnh tiếp tục là nguồn cảm hứng cho cô. Mặc dù trải nghiệm này hoàn toàn mang tính chủ quan, cô đã vẽ một bức tranh và sau đó cho tôi xem, đó thực sự là biểu tượng mà tôi đã nhận ra, mặc dù nó đẹp và tinh tế hơn nhiều. Dù gì, hình ảnh đó vẫn rất rõ ràng trong hào quang của cô.

The other, larger symbol is connected with a painting she was working on at the time. She had been attending a series of concerts and drawing sketches of the conductor's hands in motion; this symbol represented her present interest in this study, and would have probably disappeared as she turned to other subjects. It is also interesting that the form this study took vaguely resembled the designs which Native Americans use in their arts. She herself had grown to feel very close to the Indian peoples, and was trying to understand the spirit of their culture in order to be able to represent them sympathetically as well as authentically in her painting. This interest unconsciously influenced what she was working on.

Một biểu tượng khác, lớn hơn được kết nối với bức tranh mà cô đang sáng tác vào thời điểm đó. Cô đã tham dự một loạt các buổi hòa nhạc và vẽ phác thảo bàn tay chuyển động của người nhạc trưởng; biểu tượng này đại diện cho mối quan tâm hiện tại đối với nghiên cứu này của cô, và có thể sẽ biến mất khi cô quay sang các đối tượng khác. Cũng thú vị rằng hình thức nghiên cứu này gần giống với cách sắp đặt mà người thổ dân Mỹ sử dụng trong nghệ thuật của họ. Bản thân cô cảm thấy rất gần gũi với người da đỏ, và đã cố gắng hiểu được tinh thần văn hoá của họ để có thể biểu đạt chính xác và đồng điệu trong tranh của cô. Sự quan tâm này vô tình ảnh hưởng đến những gì cô đang thực hiện.

This aura is fascinating because there is such contrast between the past and the present. It is hard to imagine a life in which there could have been more radical change, for she exchanged a narrow, conventional environment for one of unrestricted freedom, and a life of wealth and luxury for one that was extremely simple, even Spartan. In later life she never thought about the conventions

Hào quang này rất hấp dẫn bởi vì có sự tương phản lớn giữa quá khứ và hiện tại. Thật khó để tưởng tượng ra một cuộc sống có thể thay đổi triệt để hơn, vì cô đã chuyển đổi từ một môi trường bó hẹp theo quy tắc sang một môi trường tự do, hoàn toàn không hạn chế, và từ một cuộc sống sung túc và xa xỉ sang một đời sống vô cùng đơn giản, thậm chí là khổ hạnh. Trong cuộc sống sau này, cô không bao giờ

and was careless of her personal appearance, although always fastidious in her habits. She lived very plainly, with few possessions, and succeeded in immersing herself completely in a culture that was totally alien to her upbringing.

She had a deep love for the mountains and the Indian pueblos and the colors of the bare rocks and the sight of horses running on the open plains. In this environment she became herself at last; it was as though she had been reborn. When she was free to live the kind of life she deeply needed, she became more unified, less complex, and her own inner integrity began to shine through her work. This transformed her art, for when she was free to represent her own self, as well as her artistic insights, her painting came into its own.

nghĩ về các quy tắc và không mấy quan tâm về ngoại hình của mình, mặc dù luôn kín đáo trong những thói quen. Cô sống rất đơn giản, với ít đồ sở hữu, và đã thành công trong việc đắm mình trong một nền văn hóa hoàn toàn xa lạ với nơi cô đã lớn lên.

Cô có một tình yêu sâu sắc với núi đồi và Người dân da đỏ, màu sắc của những tảng đá phơi mình và cảnh những chú ngựa chạy trên đồng bằng rộng mở. Trong môi trường này, cuối cùng cô đã được là chính mình; điều đó như thể cô đã được tái sinh. Khi cô được tự do sống một cuộc sống mà cô cần, cô trở nên đồng nhất hơn, ít phức tạp hơn, và tính toàn vẹn nội tại của cô bắt đầu tỏa sáng trong công việc. Điều này đã biến đổi nghệ thuật của cô, vì khi cô được tự do để đại diện cho bản thân, cũng như những hiểu biết sâu sắc về nghệ thuật của mình, các bức vẽ của cô mang đầy cá tính.



13. A Designer/Architect

13. A Designer/Architect— Nhà thiết kế/ Kiến trúc sư

This is the aura of a man in his middle sixties who had trained as an architect but spent most of his professional life as a theatrical designer. He had a great love of drama and the stage, and many of his friends and associates were in the theatre. At the time this picture was painted, however, he had recently retired from his active work, and his greatest achievements were behind him. Although he still devoted a good deal of his time to writing, his major works had been published earlier. In other words, his peaks of achievement lay behind him, and he was in what one might call the reflective or contemplative period of his life.

Đây là hào quang của một người đàn ông khoảng sáu nhăm tuổi, người đã từng được đào tạo như một kiến trúc sư nhưng đã dành phần lớn sự nghiệp làm nhà thiết kế sân khấu. Ông có một tình cảm sâu đậm với phim truyền hình và sân khấu, và nhiều người bạn và cộng sự của ông là những người làm việc trong nhà hát. Tuy nhiên, vào thời điểm bức hình này được vẽ, ông mới nghỉ hưu sau quãng thời gian hoạt động tích cực trong lĩnh vực này, và những thành tựu lớn nhất của ông đều đã lùi về quá khứ. Mặc dù ông vẫn dành rất nhiều thời gian cho viết lách, các tác phẩm chính của ông đều được xuất bản trước khi nghỉ hưu. Nói cách khác, những đỉnh cao thành tích của ông đã ở lại phía sau, và ông đang ở trong giai đoạn mà người ta có thể gọi là khoảng thời gian nhìn lại hoặc chiêm nghiệm về cuộc đời mình.

This aura is remarkably clear and free from scars or stress, unlike those of #7 and #11, whose signs of early conflicts are still visible. When he was younger and more active this characteristic might not have been quite so evident, but his nature was such that I believe he would usually have been able to remain calm and serene. For this man had a remarkable degree of integration between his mind and his emotions. He had known from early youth what he wanted to be and to do; he had accepted certain philosophical, mathematical and spiritual ideas as guiding principles in his life and work, and he never found any reason to change them. This interest influenced his thought and shaped his life work. Since he had adopted a profession which lent itself to the expression of these ideas, he was never frustrated or inhibited, and this always makes for emotional health. His early life was, in fact, a total contrast to that of #12.

Hào quang này đặc biệt rõ ràng, không có tì vết hoặc căng thẳng, không giống trường hợp # 7 và # 11 với những dấu hiệu xung đột từ thời trẻ vẫn còn có thể nhìn thấy qua hào quang. Khi còn trẻ và năng động hơn, đặc điểm này có thể không phải là điều quá rõ, nhưng bản tính của ông làm tôi tin rằng ông vẫn luôn bình an và thanh thản. Ở người đàn ông này, tâm trí và cảm xúc đạt một mức độ hòa nhập đáng kể. Ngay từ khi còn nhỏ, ông đã biết mình muốn trở thành người như thế nào và sẽ làm gì; ông đã coi một số tư tưởng triết học, toán học và tinh thần như những nguyên tắc chỉ đạo trong cuộc đời và công việc của mình, và ông không bao giờ thấy có lý do để thay đổi chúng. Những mối quan tâm này ảnh hưởng đến suy nghĩ và định hình sự nghiệp trong cuộc sống của ông. Kể từ khi ông nhận ra có một nghề cho phép ông tự do biểu hiện những ý tưởng của mình, ông đã không bao giờ phải thất vọng hoặc ức chế, và điều này giúp ông luôn có sự lành mạnh trong cảm xúc. Thực tế, cuộc đời lúc còn trẻ của ông là một sự tương phản hoàn toàn so

với trường hợp #12.

The cloudy gray-blue at the bottom of his aura indicates his form of selfishness, which was more a desire for self-expression and the opportunity to have his own way than an attachment to possessions. The dark green just above shows that he was very active when he was young, and ambitious as well. The color grows lighter on his left side, and it merges with a dark blue ring formation. The shape of this ring indicates that it is related to a memory which lies in the past but still influences him, while its proximity to an area of lighter, more brilliant blue, shows that the experience was a beautiful one, and painful only because it ended. In point of fact, this memory was inspired by a wonderful marriage to a woman who exerted a long-lasting influence upon him — an influence which he himself felt was of spiritual importance. Although she had died many years before, her memory was still a presence in his life, and he had never felt any inclination to remarry.

Màu xanh lam xám đục ở đáy của hào quang cho thấy hình thái ích kỷ của ông, điều này biểu đạt mong muốn tự biểu hiện và cơ hội để có được con đường riêng của mình hơn là mang tính sở hữu. Màu xanh lá đậm ở trên chỉ ra rằng ông đã rất năng động khi còn trẻ và cũng đầy tham vọng. Màu xanh này mở rộng và nhạt hơn về bên trái, và nó hòa với một vòng xuyến màu xanh biển đậm. Hình xuyến này có liên quan đến một ký ức trong quá khứ nhưng vẫn ảnh hưởng đến ông, trong khi vùng lân cận màu xanh lam sáng hơn, rực rỡ hơn cho thấy rằng trải nghiệm này rất đẹp và sự đau buồn xảy ra vì trải nghiệm không còn nữa. Trên thực tế, ký ức này có cảm hứng từ cuộc hôn nhân đẹp đẽ với một người phụ nữ có ảnh hưởng lâu dài đối với ông—mà ông cảm thấy có ý nghĩa tinh thần lớn lao. Mặc dù bà đã qua đời nhiều năm trước, nhưng ký ức về bà vẫn còn hiện diện trong cuộc đời ông, và ông chưa bao giờ có ý định tái hôn.

Out of this patch of blue, which is a reflection of his higher will and sense of self, there rises an orange plume, much like those we have seen in the two auras referred to above. As always, this formation signifies a sense of pride and self-esteem; in this case, he was somewhat complacent about the fact that he knew so well what he was about. He was confident in the rightness of his ideas, as well as in his ability to embody them in his design work and expound them in his writing.

Trong mảng xanh lam này, vốn phản ánh ý chí cao cả và ý thức về bản ngã, có một hình lông chim màu cam, giống như những gì chúng ta thấy trong hai hào quang được đề cập ở trên. Như thường lệ, hình thái này biểu hiện một cảm giác tự hào và lòng tự trọng; trong trường hợp này, ông khá bằng lòng về thực tế ông biết rất rõ mình là ai. Ông tự tin về tính đúng đắn của các ý tưởng của mình, cũng như khả năng thể hiện nó trong công việc thiết kế của mình và biểu đạt chúng qua các tác phẩm viết.

The blue-green on the lower right side is a sign that his artistic sensibility was very active in his daily life, an intrinsic part of whatever he was doing. On the opposite side there is an area of pink, which always expresses affection. As you can see, it touches the blue

Màu xanh lá pha biển ở phía dưới bên phải là một dấu hiệu cho thấy sự nhạy cảm về nghệ thuật của ông biểu lộ rất mạnh mẽ trong cuộc sống hàng ngày, một phần nội tại của bất cứ công việc gì ông thực hiện. Phía đối diện có một khu vực màu hồng, luôn thể hiện tình

related to his early marriage, for his feeling for his wife had not disappeared. He was affectionate with his children and one or two intimate friends, but he had few personal attachments. On the whole there is not a great deal of pink in this man's aura. He was, as a matter of fact, a fairly aloof, very self-sufficient person, kindly, but not close to many people.

cảm. Như bạn thấy, nó tiến sát tới vùng màu xanh biển liên quan đến cuộc hôn nhân trước đây của ông, vì cảm xúc của ông về người vợ chưa bao giờ biến mất. Ông có tình cảm yêu thương sâu đậm với các con mình và một vài người bạn thân, nhưng có ít sự ràng buộc cá nhân với họ. Một cách tổng thể, không có nhiều màu hồng trong hào quang của người đàn ông này. Ông thực ra là một người khá xa cách, rất tự lập, tốt bụng, nhưng không gần gũi với mọi người.

Looking at the upper part of his aura, one sees the presence of a fine intellect. The brilliance of the yellow shows that his mind was very active, and the fact that the color is reflected below the green band indicates that he used his mind to control his actions. The blue-green on the opposite side relates to his perception of beauty, and the lighter green plumes within it result from his feelings of sympathy with others who are similarly influenced. The bands of violet above the head show his deep, almost ritualistic feeling for what he thinks of as the spiritual principles underlying nature.

Nhìn vào phần trên của hào quang, người ta thấy sự hiện diện của trí tuệ minh mẫn. Sự lấp lánh của màu vàng cho thấy tâm trí của ông rất năng động, và thực tế, màu sắc được phản chiếu dưới dải màu xanh lá cho thấy ông thường dùng tâm trí kiểm soát hành động của mình. Màu xanh lá pha biển ở phía đối diện liên quan đến nhận thức của ông về vẻ đẹp, và những hình lông chim xanh lá trong mảng màu này xuất phát từ sự đồng cảm với những người khác có cùng những ảnh hưởng tương tự. Những dải màu tím phía trên đầu cho thấy cảm xúc sâu sắc, gần như mang tính nghi thức đối với những gì mà ông cho là nguyên tắc thiêng liêng của tự nhiên.

Within the wide green band you will see a whole array of intricate geometric forms. These figures are expressions of his constant preoccupation with the principles of form, which he felt reveal the underlying archetypal order in the universe. These symbols played an active role in his imagination and were woven into everything he did. They were so ever-present in his mind that no matter what he might have been doing, whenever he happened to have a piece of paper in front of him he would begin to sketch some of these intricate shapes. All his life he had pursued the study of the hidden mathematical principles which confer their harmony, symmetry and proportion upon the profusion of natural

Trong dải rộng màu xanh lá, bạn sẽ thấy một dãy các biểu tượng hình học phức tạp. Những biểu tượng này là biểu hiện của sự bận tâm thường xuyên mà ông có với các nguyên tắc về hình thể, mà ông cảm thấy nó cho biết những trật tự nguyên bản ẩn giấu trong vũ trụ. Những biểu tượng này đóng một vai trò tích cực trong trí tưởng tượng của ông và kết thành mọi thứ ông thực hiện. Chúng luôn có mặt trong tâm trí của ông dù ông có làm gì đi chăng nữa, bất cứ khi nào ông có một tờ giấy trước mặt, ông sẽ phác họa một vài trong số các biểu tượng phức tạp này. Trong suốt cuộc đời của mình, ông đã theo đuổi nghiên cứu các nguyên tắc toán học bí ẩn, đưa ra sự hòa hợp, đối xứng và tỷ lệ dựa trên sự đa dạng của các hình dạng

forms, and he had written several books on what was at that time known as dynamic symmetry, a study of the way in which forms derive from one another.

tự nhiên, và ông đã viết nhiều cuốn sách về cái mà lúc đó được gọi là đối xứng năng động, trong đó các hình thể được tạo nên từ nhau.

This was a man, I felt, who was born under a lucky star. His life had been singularly free of dissension, and if he had had worries, he had left them far behind. Although he had lost his wife, his memories of her were a source of happiness and comfort to him. He had been fortunate in pursuing a profession which he enjoyed, and in which he was very successful. While still young he had found a philosophy which was entirely satisfying and endlessly fascinating to him, and which he was able to put into practice in his life. His books were well received, if not widely popular. It is true that he lived a solitary life, but with this he was well content. He had in fact reached the state of serenity and detachment which, according to Hinduism, is supposed to mark the last period of life.

Tôi cảm thấy đây là một người đàn ông được sinh ra dưới một ngôi sao may mắn. Cuộc sống của ông không có bất đồng chính kiến, và nếu ông có nỗi niềm lo lắng, hẳn là ông đã để lại rất xa phía sau. Mặc dù ông đã mất vợ, những kí ức của ông về bà luôn là nguồn hạnh phúc và an ủi với bản thân. Ông may mắn được theo đuổi nghề mà ông thích, và ông đã rất thành công. Từ khi còn trẻ, ông đã tìm ra một triết lý hoàn toàn giúp ông thấy thỏa đáng và hấp dẫn vô tận đối với ông, và ông đã có cơ hội áp dụng triết lý đó trong cuộc đời mình. Những quyển sách của ông được đón nhận nồng nhiệt, nếu chưa phải là nổi tiếng. Đúng là ông sống một mình, nhưng ông hoàn toàn hài lòng với điều này. Thực ra, ông đã đạt được trạng thái thanh thản và vô chấp mà, theo Hindu giáo, có nghĩa là đánh dấu giai đoạn cuối cùng của cuộc đời.

What makes this aura unique is that his mind was working in full harmony with his feelings. There never seems to have been a block between the two. His spiritual aspirations were tied to his love of beauty and to what he thought of as the divine order within the universe; both were to him expressions of an underlying spiritual reality. These ideas were the subject of his meditations as well as the constant preoccupation of his thought, and they brought his intuitive level of consciousness into harmony with his mind and emotions. Thus the three levels were working synchronously in him, which is a rarity.

Điều làm cho hào quang này trở nên độc đáo là tâm trí của ông luôn hài hòa với cảm xúc. Có vẻ như không có bất cứ rào cản nào giữa hai khía cạnh này. Khát vọng thiêng liêng gắn liền với tình yêu của ông về vẻ đẹp và những gì ông cho là là trật tự thần thánh trong vũ trụ; cả hai đều là những biểu hiện của một thực tại tinh thần tiềm ẩn. Những ý tưởng này là chủ đề của sự suy tưởng sâu xa, đồng thời là mối bận tâm thường trực trong tư tưởng của ông, và chúng mang lại sự hài hòa trong tâm thức trực quan giữa tâm trí và cảm xúc của ông. Như vậy, ba thể đã trở nên thống nhất trong ông, đó là một điều vô cùng hiếm có.



14. A Youthful Idealist

I complete this group of portraits with a person who was quite different from the achievers who have gone before. In the first place, she was young (only twenty-five), with her life before her and no record of accomplishment behind. Thus her past experience had not shaped her character to any great extent. Nor did she have the talents which led most of the others to devote their lives to their artistic work. What she had in common with them was an overriding sense of purpose. In her case it became an almost passionate commitment to what she thought of as the goal of human life: the achievement of spiritual insight and values.

Tôi kết thúc nhóm chân dung này với một người hoàn toàn khác với những người thành công đã nghiên cứu ở trên. Trước tiên, cô ấy còn trẻ (mới chỉ 25 tuổi), với cuộc sống trải dài trước mắt và không có những dấu ấn quá khứ phía sau. Do đó kinh nghiệm quá khứ đã không tác động mạnh để tạo nên tính cách của cô. Cô cũng không có tài năng gì đặc biệt như hầu hết những người khác đã cống hiến cuộc đời mình cho công việc nghệ thuật của họ. Điểm chung mà cô có với nhóm người này là ý nghĩa lớn lao về mục đích. Trong trường hợp của cô, nó đã trở thành một cam kết gần như đam mê với những gì mà cô nghĩ là mục tiêu của cuộc sống con người: có được về cái nhìn sâu sắc và giá trị tinh thần.

The whole thrust of this book has been towards the idea that individuals can take their lives into their own hands, put their intentions into practice, and make their aspirations a force for personal change. As I will try to show in Chapter VIII, I believe that motivation is the first requisite for change, and that one must have a clear sense of the direction in which one wants to go — of the path one wishes to follow, even if the end of that path is unknown or even unknowable. This girl found the direction she wanted to take when she was quite young, and she remained faithful in her determination to follow it all the rest of her life.

Toàn bộ nỗ lực của cuốn sách này nhắm hướng tới ý tưởng rằng mỗi người có thể tự nắm trong tay mình cuộc sống của bản thân, đưa ý định của mình vào thực tiễn, và biến nguyện vọng của mình trở thành động lực thay đổi cá nhân. Như tôi sẽ cố gắng trình bày trong Chương VIII, tôi tin rằng động lực là điều cần thiết đầu tiên cho sự thay đổi, và người đó phải có một ý thức rõ ràng về đường hướng muốn đi—về con đường muốn theo, ngay cả khi điểm đến ở cuối con đường đó là chưa biết hoặc thậm chí không thể biết. Cô gái này đã tìm ra hướng mà cô ấy muốn đi từ khi còn rất trẻ và cô trung thành trong quyết tâm của mình để theo đuổi trong suốt cuộc đời.

This commitment shows itself most strikingly in the wing-like bands of strong blue which rise from the region of her heart to the upper reaches of her aura. She had been practicing meditation for about four or five years, and these bands of blue are the result. They have to do with the unfolding of the will, and with her conscious effort to regulate her life in accordance with her spiritual ideals and to suppress her selfish impulses. Of all our

Cam kết này thể hiện nổi bật nhất qua các dải màu xanh dương như đôi cánh đi từ trái tim đến khoảng trên hào quang của cô. Cô đã thực hành tham thiền trong khoảng bốn hay năm năm, và những dải màu xanh này là kết quả của quá trình đó. Cô phải luyện tập để phát triển ý chí, với nỗ lực hữu thức để điều chỉnh cuộc sống phù hợp với lý tưởng tinh thần của mình và để hạn chế những động lực ích kỷ của bản thân. Trong tất cả các trường hợp của

cases, only this girl and #13 had this kind of dedication.

chúng tôi, chỉ có cô gái này và trường hợp #13 có sự cống hiến này.

Interestingly enough, she was not a person one would ordinarily think of as strong-willed. She did not have the type of determination that forges a career in spite of handicaps, or develops a talent through sheer persistence. Like many teenagers, she had vacillated about what she wanted to do in life, and even at twenty-five she was rather indifferent about the kind of work she did, and tended to accept what was offered her. Thus she was not ambitious in the ordinary sense of the word. Nor did she desire to have control over anyone else's life. It was herself that she desired to control.

Thật thú vị, cô không phải là người mà người ta thường cho rằng sẽ có ý chí mạnh mẽ. Cô không có kiểu quyết tâm vượt lên số phận vì bị khuyết tật, hay phát triển một tài năng thông qua sự kiên trì. Giống như nhiều thanh thiếu niên, cô đã bối rối không biết phải làm gì trong cuộc sống, và thậm chí ở tuổi 25, cô khá thờ ơ với công việc cô đang làm, và có khuynh hướng chấp nhận những gì cuộc sống mang lại cho mình. Vì vậy cô không tham vọng theo nghĩa thông thường của từ này. Cô cũng không muốn kiểm soát cuộc sống của người khác. Cô chỉ muốn kiểm soát bản thân mình.

At this particular time, she had all the intensity of youth, and because her natural temperament was high-strung, she was very tense. She was a bit of a perfectionist, and was very impatient and critical, especially of herself. If she did not perform up to her standards she felt very badly about it. She put a great deal of pressure upon herself without knowing it, and as a result she was overstrained.

Vào thời điểm này, cô có tất cả các sức mạnh của tuổi trẻ, và bởi vì bản tính tự nhiên của cô là dễ bị kích động, cô rất căng thẳng. Cô là một người cầu toàn, rất thiếu kiên nhẫn và hay chỉ trích, đặc biệt là về bản thân mình. Nếu không đạt được tiêu chuẩn tự mình đặt ra, cô cảm thấy rất tệ. Cô gây rất nhiều áp lực cho bản thân mà không hay biết, và kết quả là cô đã quá căng thẳng.

Because of her youth, the colors of her aura are clear, and there are few signs of trauma in her past. At the bottom of the aura, the dull gray-green shows that her basic selfishness took the form of a desire to express herself, rather than a craving for material things. The fact that it is tinged with gray indicates that as a very young child she was often frightened. There was nothing in her home life or in her experience to cause her fears; they were not of anything specific, but rather a kind of intangible haunting dread of the dark unknown that many children seem to suffer from. Instinctual and semi-conscious, such fears are often the carry-over from a forgotten

Vì còn trẻ, màu sắc hào quang của cô rất rõ ràng, và ít có dấu hiệu tổn thương trong quá khứ. Ở dưới cùng của hào quang, màu xanh xám đục cho thấy tính ích kỷ cơ bản của cô mang ý nghĩa mong muốn thể hiện bản thân, chứ không phải là sự thèm muốn vật chất. Thực tế là nó có những đốm xám chỉ ra rằng như một đứa trẻ con, cô thường sợ hãi. Cuộc sống gia đình hay những kinh nghiệm trong quá khứ không có gì gây ra những nỗi sợ hãi trong cô; chúng không phải là những gì cụ thể, mà là nỗi sợ ám ảnh vô hình về bóng tối mờ mịt mà rất nhiều trẻ em đã trải qua. Một cách bản năng và bán ý thức, nỗi sợ hãi như vậy thường là kết quả của một sự việc trong quá

past. The dark blue anchor-like symbol below her feet shows that these intangible fears became tangible in her dream-life. When I asked if she had had recurrent nightmares, she remembered them clearly even though she no longer suffered from them. Over the years, her fears had crystallized into this symbol, but the fact that its position lies so low shows that they had almost entirely left her, and remained only as a shadow in her unconscious mind.

khứ còn tác động. Biểu tượng hình mỏ neo màu xanh biển đậm dưới chân cô cho thấy những nỗi sợ hãi vô hình này đã trở nên hữu hình trong cuộc sống ước mơ của cô. Khi tôi hỏi cô có những cơn ác mộng thường tái diễn hay không, cô đã nhớ ngay ra chúng, cho dù lúc này cô không còn phải trải qua những cơn ác mộng đó nữa. Qua nhiều năm, nỗi sợ hãi của cô đã hình thành nên biểu tượng này, nhưng thực tế là vị trí của nó nằm rất thấp trong hào quang, cho thấy rằng chúng đã gần rời bỏ, và chỉ còn như một cái bóng trong tâm trí vô thức của cô.

At the edges of her aura you will see the blue bands that always indicate strain, similar to those in #9 and #12. As in those cases, the strain seems to have been long-standing and probably originated in her early fears. She was apt to force herself beyond her limits of nervous and physical endurance, because she had no notion what these limits were. The stress had now become quite deep-seated, to the point where her nervous tension was causing her to have periodic bouts of severe headache, accompanied by nausea. Otherwise her health was very good.

Ở rìa hào quang, bạn sẽ thấy các dải màu xanh biển luôn chỉ ra sự căng thẳng, tương tự như ở hình # 9 và # 12. Giống như các trường hợp này, sự căng thẳng dường như đã tồn tại từ lâu và có thể bắt nguồn từ những nỗi sợ hãi từ khi còn nhỏ của cô. Cô đã cố gắng buộc mình vượt qua giới hạn của bản thân về sức chịu đựng thần kinh và thể xác, bởi vì cô không có khái niệm về những giới hạn này. Sự căng thẳng đã trở nên khá sâu, đến nỗi căng thẳng thần kinh của cô đã khiến cô bị đau đầu nghiêm trọng, kèm theo buồn nôn. Nếu không thì sức khoẻ của cô đã rất tốt.

A bit higher, on the left, the color becomes slightly bluer. This indicates that she was willful as a child and probably succeeded in getting her own way, for her parents were kind and affectionate and often spoiled her, although she was unaware of the fact. She was an only child who spent much of her time with adults, and she was therefore quite precocious. Indeed, save for the fact that she was sometimes lonely for the companionship of other children, her early surroundings were ideal.

Cao hơn một chút, ở bên trái, màu sắc trở nên xanh hơn. Điều này chỉ ra rằng cô khá ngang ngạnh khi còn nhỏ và có lẽ đã thành công trong việc được làm theo cách riêng của mình, vì bố mẹ cô rất chiều chuộng và thương yêu cô, và thường làm hư cô, mặc dù cô không biết gì về điều đó. Cô là con một trong gia đình và dành phần lớn thời gian với người lớn, và vì vậy cô sớm tinh khôn. Thật vậy, ngoại trừ một điều là cô đôi khi cảm thấy cô đơn vì sự có mặt của những đứa trẻ khác, môi trường xung quanh thời nhỏ của cô là lý tưởng.

Farther above, the green lightens and becomes tinged with yellow. This shows that even when quite young she thought about the

Cao hơn, màu xanh trở nên sáng hơn và dần pha màu vàng. Điều này cho thấy ngay cả khi còn khá trẻ, cô đã nghĩ về những điều xung

things around her, and used her mind in her daily life as well as in her studies. As the color becomes more yellow, it indicates a conscious effort to control her selfishness, as well as to understand whatever she was working on. The patch of orange is an incipient form of the plumes you have already seen in #7, #11 and #13. As I said before, this color always indicates strong convictions and a degree of intellectual pride in having arrived at what one considers to be the truth. From early adolescence this girl had been searching for some teaching that would satisfy her unanswered questions, and when she was introduced to Buddhism, theosophy and Eastern philosophy she was convinced she had found those answers. This orange patch had not yet solidified into a plume; whether it would become more rigid as life went on, or gradually relax and disappear, was as yet problematical.

quanh cô, và sử dụng trí óc nhiều trong cuộc sống hàng ngày cũng như trong việc học tập của mình. Khi màu sắc trở nên vàng hơn, nó cho thấy một nỗ lực có ý thức để kiểm soát tính ích kỷ của bản thân, cũng như để hiểu rõ bất cứ điều gì mình làm. Mảng màu cam là một hình thức nguyên sơ của hình lông chim mà bạn đã thấy ở hình # 7, # 11 và # 13. Như tôi đã nói, màu này luôn cho thấy sự tự hào trí tuệ và niềm tin mạnh mẽ vào cái mà người đó coi là chân lý. Từ thời thơ ấu, cô gái này đã tìm kiếm một số giáo lý có thể làm thỏa mãn những câu hỏi chưa được giải đáp của mình, và khi được giới thiệu về Phật giáo, thần giáo và triết học phương Đông, cô đã bị thuyết phục rằng đây là câu trả lời mà mình vẫn kiếm tìm. Mảng màu cam này vẫn chưa hoàn chỉnh thành hình lông chim; nó sẽ định hình ổn định hơn ngày qua ngày, hay dần dần mờ đi và biến mất, vẫn còn là điều chưa rõ.

This young woman had recently given birth to a baby, and the event quite naturally occupied a great deal of her attention. You will see this child's face in her green band, because she not only spent time caring for him physically but also thought a good deal about his progress. She was determined to be a good mother —a determination which made her somewhat overanxious. The green band itself is of a clear color, which denotes sympathy, and is fairly wide, showing that she was deft with her hands. She had no special artistic talent, but she did not find it difficult to teach herself to do various things, such as sewing, gardening, playing a musical instrument or using tools of various kinds. Also within the green band you will see various yellow geometrical forms, all of which relate to her intellectual interests, while the blue rounds and spirals again reflect the use of her will to control her thoughts and feelings.

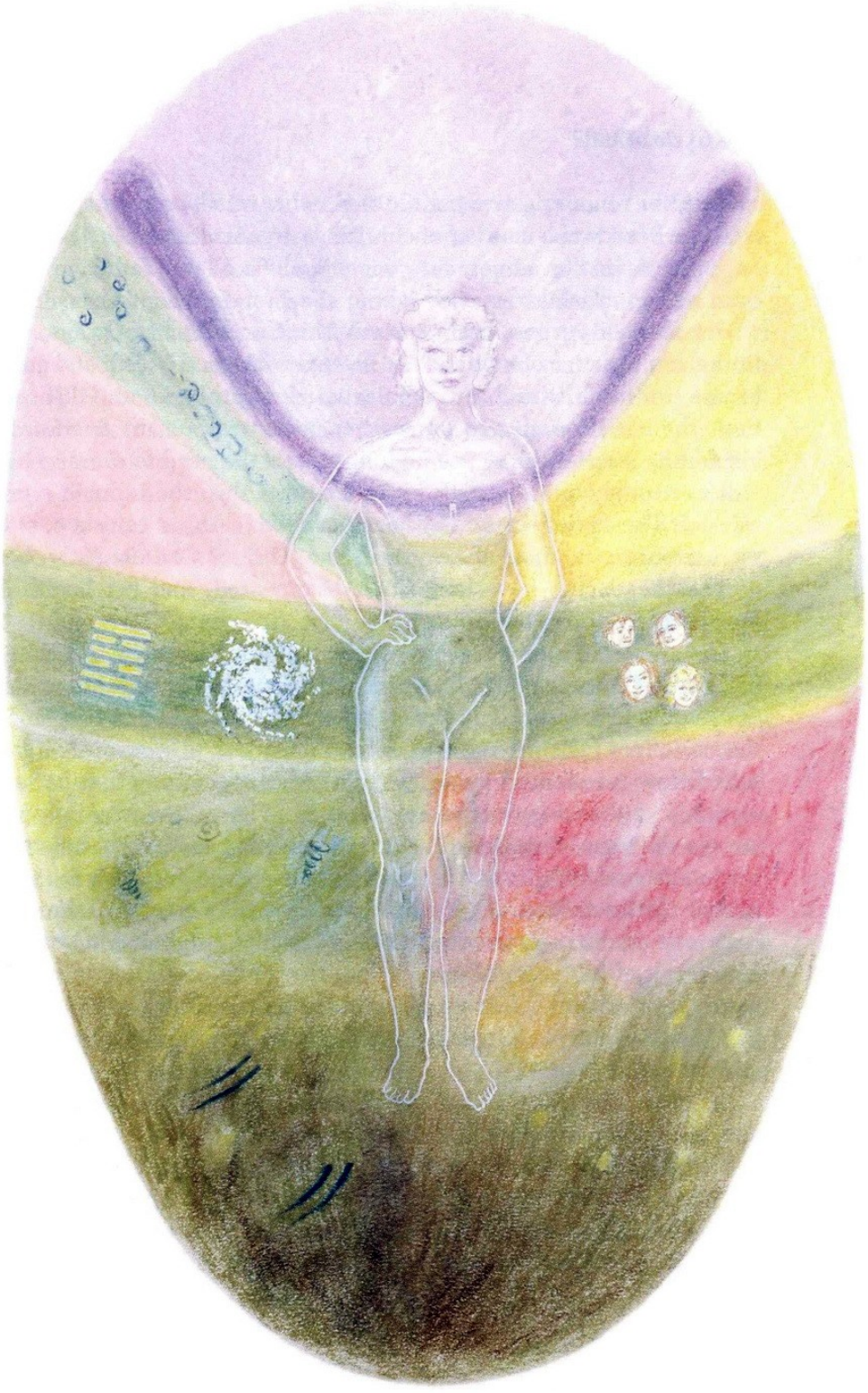
Người phụ nữ trẻ này gần đây đã sinh con, và hoàn toàn tự nhiên, sự kiện này chiếm phần lớn sự quan tâm của cô. Bạn sẽ nhìn thấy khuôn mặt của đứa trẻ trong dải màu xanh lá, bởi cô không chỉ dành thời gian chăm sóc cho đứa trẻ về thể chất mà còn nghĩ rất nhiều đến sự tiến bộ của bé. Cô quyết tâm làm một người mẹ tốt—một quyết tâm làm cô khá lo lắng. Dải xanh lá có màu sắc rõ ràng và khá rộng, biểu thị sự cảm thông, thể hiện rằng cô có đôi bàn tay khéo léo. Cô không có tài năng nghệ thuật đặc biệt, nhưng cô không thấy khó khăn khi tự mình làm nhiều việc như may vá, làm vườn, chơi nhạc hoặc sử dụng các loại dụng cụ khác nhau. Cũng trong dải màu xanh lá, bạn sẽ thấy các biểu tượng hình học màu vàng, tất cả đều liên quan đến mối quan tâm trí tuệ, trong khi vòng tròn xanh biển và các vòng xoắn ốc phản ánh việc sử dụng ý chí để kiểm soát suy nghĩ và cảm xúc của cô.

Pink is a color prominent in her aura, both above and below, showing that she had a great deal of affection, not only for her family but also for all sorts of other people. The pink above the green band, which is purer in color, is a kind of generalized feeling which reflects the ideals she had with regard to her emotional life, while the patch below shows the affection she expressed day by day. The small cones and spirals in this color again reveal her anxiety that she might not succeed in living up to her ideals, but these were temporary and would pass away.

Hồng là một màu sắc nổi bật trong hào quang của cô, cả phần trên và dưới, cho thấy cô rất giàu tình cảm, không chỉ dành cho gia đình mà còn cho tất cả mọi người. Màu hồng trên dải xanh lá, trong đó màu sắc thanh nhã hơn, là cảm giác tổng quát phản ánh lý tưởng của cô về cuộc sống tình cảm của mình, trong khi khoảng màu ở dưới cho thấy tình cảm cô thể hiện từng ngày. Các hình nón nhỏ và xoắn ốc trong khoảng màu này một lần nữa cho thấy nỗi lo lắng của cô là sẽ không thành công trong việc sống theo lý tưởng của mình, nhưng những điều này chỉ là tạm thời và sẽ qua đi.

Yellow appears in two places in her upper aura, and shows her innate intelligence and her capacity for real thought, even with respect to difficult and intricate subjects. The yellow just above the pink represents the power of mind she drew on regularly, while the streak of yellow higher up on the left is the more abstract or theoretical aspect that was not so much in use. The area of blue-green on the right side is related, as always, to aesthetics; in her case it does not represent artistic ability so much as sensibility — an appreciation of beauty and harmony as universal ideals. As always, the lavender at the top of the aura indicates a person's innate spirituality. In her case, it is connected to the golden yellow on the left and to the blue-green on the right, showing that both her search for meaning and her appreciation of beauty were related to her spiritual quest. The darker violet is a composite emotion — an intuitional approach to understanding the inner order, meaning and purpose behind the phenomena of nature.

Màu vàng xuất hiện ở hai nơi trong phần trên hào quang của cô, cho thấy trí thông minh bẩm sinh của cô và năng lực tư duy thực sự của cô, ngay cả về các chủ đề khó và phức tạp. Màu vàng nằm ngay trên mảng hồng tượng trưng cho sức mạnh của tâm trí mà cô thường xuyên sử dụng, trong khi vệt vàng màu vàng ở phía trên bên trái biểu thị khía cạnh trừu tượng hay lý thuyết, ít được dùng đến hơn. Như thường lệ, vùng xanh biển pha xanh lá ở bên phải có liên quan tới thẩm mỹ; trong trường hợp của cô, nó không biểu đạt khả năng cao về nghệ thuật như cảm thụ—sự đề cao vẻ đẹp và sự hòa hợp như những lý tưởng phổ quát. Màu tím oải hương ở trên cùng của hào quang luôn cho thấy một năng lực tâm linh bẩm sinh của một người. Trong trường hợp của cô, nó liên quan đến màu vàng kim bên trái và mảng xanh lá pha xanh biển bên phải, cho thấy rằng cả sự tìm kiếm ý nghĩa và sự đề cao vẻ đẹp đều có liên quan đến tư duy tinh thần của cô. Màu tím sẫm là một cảm xúc phức hợp—một cách tiếp cận trực quan để hiểu được trật tự bên trong, ý nghĩa và mục đích đằng sau những hiện tượng của tự nhiên.



14a. Fifty-Six Years Later

14a. Fifty-six years later—Năm Mươi Sáu Năm Sau

These aura pictures were made so long ago that almost all of the adults are now dead. This woman, however, is still very much alive, and it might be interesting to trace her development. When the picture was made she was still on the threshold of life, and her potentials were just beginning to unfold. Now that she is a woman over eighty, she is still vigorous and alert, and has lost little of her energy. Although retired, she remains active; in addition to her intellectual interests she is on the Boards of a number of charitable organizations. She has been happily married for almost sixty years, and has a large family of children and grandchildren with whom she is on excellent terms.

Những bức hình hào quang này đã được vẽ cách đây rất lâu và hầu hết những người lớn tuổi hồi ấy giờ đã mất. Tuy nhiên, người phụ nữ này vẫn còn sống, và khá thú vị để theo dõi sự phát triển của cô. Khi bức hình được vẽ cô mới ở ngưỡng cửa cuộc đời, và tiềm năng của cô mới chỉ bắt đầu hé mở. Bây giờ là một phụ nữ trên tám mươi, bà vẫn khỏe mạnh và tỉnh táo, dù năng lượng đã giảm sút chút ít. Mặc dù nghỉ hưu, bà vẫn năng động; ngoài các mối quan tâm về tri thức, bà còn tham gia vào Ban quản lý của một số tổ chức từ thiện. Bà đã có một cuộc hôn nhân hạnh phúc suốt gần sáu mươi năm, và có một gia đình lớn với rất đông con cháu và đóng vị trí quan trọng trong gia đình.

Her sense of purpose has not diminished, and she has always continued her practice of meditation. Blessed with good health and good karma (for her life has been singularly free of problems and difficulties), she has been able to pursue her goals without any friction in her family relationships. She no longer feels the need to exercise her will so strongly upon herself, and because of this, she is much more relaxed. The anxiety caused by her childhood fears has vanished, and she has outgrown most of her strain and tension. Consequently, her nervous headaches have long since disappeared, and her health is excellent.

Ý thức của bà về mục đích trong cuộc sống không giảm đi, và bà vẫn luôn tiếp tục thực hành thiền định. Với sức khoẻ và nghiệp quả tốt (cuộc sống của bà không gặp rắc rối và khó khăn gì), bà có thể theo đuổi mục đích của mình mà không hề gặp bất kỳ trở ngại gì trong các mối quan hệ gia đình. Bà không còn cảm thấy cần phải áp đặt ý chí mạnh mẽ lên bản thân, và vì lý do này, bà đã được thoải mái hơn nhiều. Sự lo lắng do những nỗi sợ hãi thời thơ ấu của bà đã hoàn toàn tan biến, và bà đã thoát khỏi phần lớn những căng thẳng và áp lực thời trẻ. Do đó, bệnh đau đầu do căng thẳng thần kinh của bà cũng đã từ lâu biến mất, và sức khoẻ của bà rất tuyệt vời.

The colors of her aura have become softer, lighter and more balanced. (The aura in #14A was recently painted by another artist, not Juanita Donahoo.) The orange patch has diminished in size, since she no longer feels the need to defend her ideas so vigorously. The pink below is balanced by a paler pink above, showing that her affection is still strong, but more detached. The yellow in the upper aura is wider and now lies adjacent to the green band, indicating that her intellectual abilities

Màu sắc hào quang của bà trở nên nhẹ nhàng, thanh thoát và cân bằng hơn. (Hào quang ở hình #14A về sau này được vẽ bởi một nghệ sĩ khác chứ không phải Juanita Donahoo). Mảng màu cam đã mờ đi, vì bà không còn cảm thấy cần phải bảo vệ ý tưởng của mình một cách mạnh mẽ. Màu hồng ở dưới được cân bằng bởi một màu hồng nhạt hơn phía trên, cho thấy tình cảm của bà vẫn mạnh mẽ, nhưng không còn bám chấp. Màu vàng trong phần trên hào quang rộng hơn và giờ đây nằm sát với dải

and interests have deepened and become more active. The lavender above the head has widened a great deal through study and meditation, showing that her spiritual insight has increased. As a result of her years of meditation, the wings of dark blue which were so prominent a feature of her aura have spread out to form a half-circle of purple which links her higher energies with her mind and emotions.

xanh lá, cho thấy khả năng trí tuệ và các mối quan tâm của bà đã trở nên sâu sắc và năng động hơn. Màu tím oải hương trên đầu đã mở rộng rất nhiều nhờ có nghiên cứu và thiền định, cho thấy cái nhìn tinh thần thiêng liêng của bà đã tăng lên. Nhờ những năm tháng thiền định, đôi cánh màu xanh đậm nổi bật như một nét đặc trưng của hào quang của bà trước đây đã lan ra để tạo thành một nửa vòng màu tím nối các năng lực cao hơn với tâm trí và cảm xúc của bà.

All in all, the colors of her aura have become much more diffuse, and as a result her aura is more harmonious.

Một cách tổng thể, màu sắc của hào quang của bà đã lan rộng hơn nhiều, và kết quả là hào quang của bà trở nên hài hòa hơn.

Thinking about this woman's aura, and comparing it with that of the other old lady, #8, has led me to consider the aging process as it affects one's emotional health and vigor. If you refer back to #8, you will remember that the lower part of that old lady's aura was filmed with gray, due to her diminished energies and the fact that she lived so much in the past. Yet she had been a very vital and active person all her life. Her flagging energies may have been due to a loss of physical vitality, but also in part, I believe, to the loss of her mental and emotional stimulus. Hers was the same problem that faces many people who are forced to retire: her work was taken away from her. Whether this occurs because of age, ill health or other circumstances, it is an event which sometimes can have traumatic consequences. Some people lose their sense of purpose, and with it the confidence that they can still make a contribution — and this confidence is vital to ones self-esteem. I shall be talking about this question in detail in Chapter IX, but the comment has bearing on the aging process.

Nghĩ về hào quang của người phụ nữ này, và so sánh nó với hào quang của người phụ nữ lớn tuổi khác, ở hình # 8, đã dẫn tôi đến việc xem xét quá trình lão hóa vì nó ảnh hưởng đến tình trạng và sức mạnh tinh thần của một người. Nếu quay trở lại hình #8, bạn sẽ nhớ rằng phần dưới hào quang của người phụ nữ đó đã được phủ một màu xám, do mức năng lượng suy giảm và thực tế là bà đã sống quá bám chấp vào quá khứ. Tuy nhiên, bà đã từng là một người rất quan trọng và năng động suốt cuộc đời. Các nguồn năng lượng mất đi có thể là do sự giảm sút về sinh lực vật lý, nhưng cũng phần nào, theo tôi, là do việc giảm kích thích tinh thần và tình cảm của bà. Vấn đề của bà cũng là vấn đề mà nhiều người gặp phải khi buộc phải nghỉ hưu: bà không còn việc gì để làm. Cho dù điều này xảy ra do tuổi tác, sức khoẻ yếu hay do những hoàn cảnh khác, đó là một sự kiện mà đôi khi có thể gây ra hậu quả đáng tiếc. Một số người thấy ý nghĩa mục đích, và cùng với điều đó, mất đi niềm tin rằng họ còn có thể đóng góp cho xã hội—và sự tự tin này là tối quan trọng giống như lòng tự trọng vậy. Tôi sẽ bàn về vấn đề này chi tiết hơn trong Chương IX, còn giờ chúng ta đang nói về quá trình lão hóa.

In contrast, #14 is still leading a full and active

Ngược lại với #8, trường hợp #14 vẫn đang có

life, with many intellectual interests. Thus her mental and emotional energies supplement whatever diminution might naturally occur in her physical strength and vitality due to her age. Doctors routinely urge their elderly patients to keep active, both physically and mentally, and my observations fully support this advice. In Chapter III stressed the fact that the higher energies can modify and transform the lower. Because the mind and emotions work closely with the etheric, mental energy can and does vitalize the physical body.

một cuộc sống đủ đầy và năng động, với nhiều mối quan tâm về tri thức. Do đó năng lượng tinh thần và cảm xúc của bà bổ sung bất cứ sự giảm sút nào có thể xảy ra một cách tự nhiên đối với thể xác và sinh lực do tuổi tác của bà. Các bác sĩ thường khuyên bệnh nhân lớn tuổi hoạt động tích cực, cả về thể chất và tinh thần, và các quan sát của tôi chứng minh đầy đủ cho lời khuyên này. Chương III đã nhấn mạnh thực tế là các năng lượng cao hơn có thể thay đổi và biến đổi năng lượng cấp dưới. Vì tâm trí và cảm xúc liên kết chặt chẽ với năng lượng dĩ thái, năng lượng tinh thần có thể và thực sự giúp cho cơ thể vật lý trở nên tràn đầy sức sống.

In our culture, unfortunately, old age is usually dreaded. In contrast, in the East it is regarded as a period when the lessening of responsibilities gives leisure for contemplation and for the enjoyment of nature. Free of the necessity always to be doing, one can let go and be oneself. When old age is accepted as a stage of life which brings its own benefits, the gifts of equanimity, of quietness and of detachment can enrich the end of an active life.

Thật không may, trong nền văn hoá của chúng ta, tuổi già thường là điều đáng sợ. Ngược lại, ở phương Đông, nó được coi là khoảng thời gian khi trách nhiệm giảm bớt được dành cho việc chiêm nghiệm và để hưởng thụ thiên nhiên. Yêu cầu trách nhiệm được giải phóng giúp người ta có thể buông xả và là chính mình. Khi tuổi già được coi là một giai đoạn của cuộc sống mang lại những lợi ích riêng của nó, những món quà của sự bình an, tĩnh lặng và vô chấp có thể làm phong phú thêm cho sự kết thúc của một cuộc sống đầy năng động.

7.
The Effects of Illness

The effects of illness are readily visible in the aura, especially when the condition is chronic or has been of long duration. Every disease has its own pattern, but there is always a diminution of energy, which results in a general graying or muting of the brilliancy of the colors, and a tendency of the whole aura to droop. There are frequently signs of stress, which come from the effort to carry on in spite of pain and weakness.

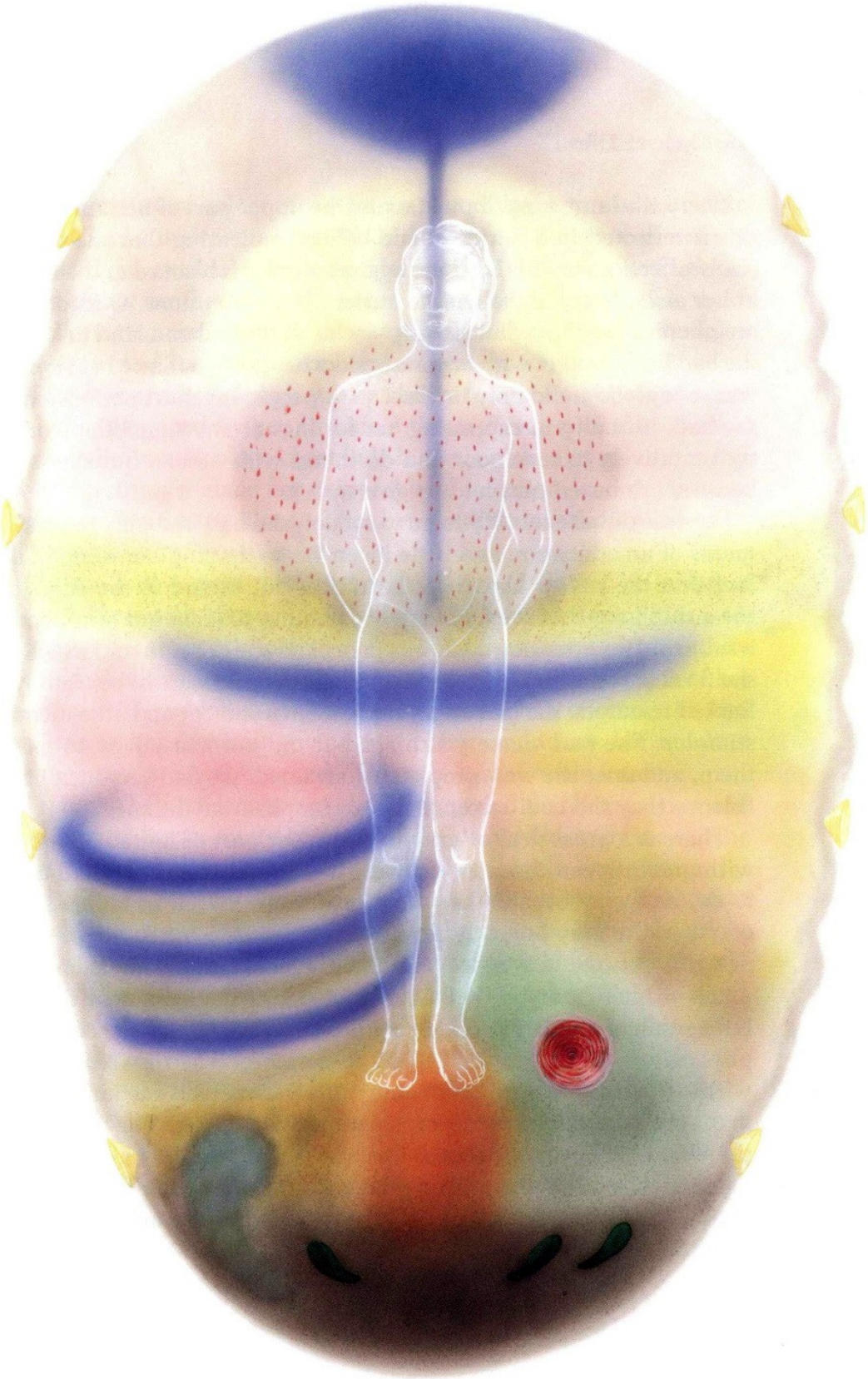
In a healthy person, there is a natural outflow of emotional energy, which not only permits a free interaction with others but also prevents the internal blockages which can lead to emotional inhibition and depression. Illness, however, tends to turn one inward, since it always makes claims on a person's attention. It takes conscious effort to endure pain, and a lack of energy drains the ability to function normally. The result is a condition of strain.

Tác động của bệnh tật có thể dễ dàng nhìn thấy trong hào quang, đặc biệt là khi tình trạng bệnh là mãn tính hoặc đã kéo dài một thời gian. Mỗi bệnh đều có một mô thức riêng, nhưng luôn có sự giảm sút năng lượng, kết quả là hào quang phủ một màu xám chung hoặc sự mất đi sắc tươi sáng, và xu hướng toàn bộ hào quang trễ xuống. Thường có những dấu hiệu căng thẳng, bắt nguồn từ nỗ lực tiếp tục sống và hoạt động cho dù đau đớn và bệnh tật.

Ở một người khỏe mạnh, có một dòng chảy tự nhiên hướng ra ngoài của năng lượng cảm xúc, không chỉ cho phép tương tác tự do với người khác mà còn ngăn ngừa sự tắc nghẽn bên trong có thể dẫn đến sự ức chế cảm xúc và trầm cảm. Tuy nhiên, bệnh tật có xu hướng đẩy năng lượng vào bên trong, vì nó luôn luôn thu hút sự chú ý của người bệnh. Cần phải có nỗ lực đầy ý chí để chịu đựng nỗi đau, và sự thiếu hụt năng lượng sẽ làm giảm khả năng hoạt động bình thường. Kết quả dẫn tới một tình trạng căng thẳng.

In diagnosing and treating illness, I work primarily at the etheric level, which as I have said is both the counterpart of the physical body and the precursor of illness. But emotional factors are very important in healing. This will be discussed in more detail in Chapter IX, but the pictures that follow here show clearly the degree to which illness is an emotional as well as a physical condition. Since this is so, a negative attitude can aggravate sickness; I would not say that a positive attitude can cure, but it certainly helps the patient to cooperate in the healing process, and thus makes treatment more effective.

Trong chẩn đoán và điều trị bệnh, tôi làm việc chủ yếu ở mức độ dĩ thái, như tôi đã nói, nó vừa là đối phần của cơ thể vật lý, vừa là tiền đề của bệnh tật. Nhưng các yếu tố cảm xúc là rất quan trọng trong việc chữa bệnh. Điều này sẽ được thảo luận chi tiết hơn trong Chương IX, nhưng những hình ảnh dưới đây cho thấy mức độ bệnh tật ở thể tình cảm cũng như tình trạng thể chất. Vì lý do đó, một thái độ tiêu cực có thể làm bệnh tật thêm trầm trọng; Tôi không nói rằng một thái độ tích cực có thể chữa lành, nhưng chắc chắn nó sẽ giúp bệnh nhân hợp tác trong quá trình chữa bệnh, và do đó điều trị sẽ hiệu quả hơn.



15. The Results of Polio

15. The Results of Polio—Kết Quả của Bệnh Bại Liệt

Our first picture is of one of Dr. Bengtsson's clinic patients, and since it was her habit never to tell me anything about their condition beforehand, I knew nothing of this girl's history. When I came into the room, she was already sitting down and her disability was not obvious. Yet one glance was enough to show me how sick and weak she was, and what effort it took for her just to keep going.

Bức hình đầu tiên của chúng tôi là của một trong những bệnh nhân tại phòng khám của Bác sĩ Bengtsson. Đã thành thói quen, bác sĩ không bao giờ nói trước với tôi về tình trạng bệnh nhân của mình, vì vậy tôi không biết gì về bệnh sử của cô gái này. Khi tôi vào phòng, cô đã ngồi ở ghế và không có biểu hiện gì rõ ràng là cô bị khuyết tật. Tuy nhiên, chỉ thoáng nhìn đã đủ để tôi thấy cô rất ốm, yếu đuối, và cô chỉ nỗ lực để tồn tại.

This poor girl had had an attack of polio when she was two years old, which left her physically crippled and neurologically damaged. She was now twenty-two and quite plump and heavy, so that walking was very difficult for her. She might have been able to adjust to the effects of the polio, but her condition was further complicated by severe chronic asthma, which was a serious illness.

Cô gái tội nghiệp này đã mắc bệnh sốt bại liệt khi cô hai tuổi, và từ đó cô trở thành tàn tật về thể chất và thần kinh cũng bị tổn thương. Giờ đây cô đã hai mươi hai tuổi, khá béo và nặng nề, vì vậy việc đi lại rất khó khăn đối với cô. Cô có thể được trị liệu giải quyết phần nào hậu quả của bệnh bại liệt, nhưng tình trạng của cô trở nên phức tạp hơn do bệnh hen mãn tính, đó là căn bệnh rất nghiêm trọng.

Looking at her picture, you will see that the edges of her aura are wavy and uneven, and that they have lost their definition except at the extreme top and bottom. The whole aura is draped in a tenuous cloud of gray which covers the energy valves, and these themselves are open, shallow, flaccid, and much paler than they should be. Their rhythmic pulsations were also irregular, although of course this cannot be shown in the picture. All of these aberrations indicated that the mechanism which controlled her intake and rejection of emotional energy was not functioning normally. Because the valves were so open she was inadequately protected from outside pressures, and was not able to throw off emotions easily. Thus she had little resistance, and tired so easily that she was in a state of chronic exhaustion.

Nhìn vào bức hình của cô, bạn sẽ thấy rằng các rìa của hào quang lượn sóng, không đồng đều, và không hề rõ nét, ngoại trừ phần đỉnh và đáy của hào quang. Toàn bộ hào quang được bao phủ trong một đám mây màu xám mờ mịt trùm lên cả các van năng lượng, và bản thân các van này cũng mở rộng, nông, yếu ớt, và nhạt màu hơn mức bình thường. Nhịp điệu rung động của chúng cũng không đều, mặc dù tất nhiên điều này không được hiển thị trong hình vẽ. Tất cả những điểm sai khác này chỉ ra rằng cơ chế kiểm soát năng lượng cảm dục vào và ra không hoạt động bình thường. Bởi vì các van bị mở rộng cô bị mất đi sự bảo vệ cần có trước những áp lực bên ngoài, và không thể biểu đạt cảm xúc được dễ dàng. Vì vậy cô có sức đề kháng kém, và thường xuyên mệt mỏi đến nỗi cô ở trong trạng thái kiệt quệ mãn tính.

When I first looked at her, I was struck by the gray cloud shot with red which covers the

Khi tôi lần đầu tiên quan sát cô, tôi đã bị ấn tượng mạnh về đám mây màu xám với những

whole upper part of her body, including the solar plexus region. (You will see something similar in cases #9 and #16.) I realized that this was a temporary condition and of recent origin, so I asked her whether she had had an injection lately. She replied that she had been feeling weak and nervous on the way to our appointment, and had therefore given herself a shot of adrenaline. This was very interesting to me, because the color gray in the aura indicates fear and depression, while red is caused by anger, and adrenaline is secreted by the body under the stress of fear and anger. Thus the effect of the injection on her aura was to simulate these emotions.

tia màu đỏ bao phủ toàn bộ phần trên của cơ thể, bao gồm cả vùng luân xa tùng thái dương. (Bạn sẽ thấy điểm tương tự trong trường hợp #9 và #16). Tôi nhận ra đây là một tình trạng tạm thời và có nguyên nhân mới gần đây, vì vậy tôi đã hỏi có phải gần đây cô đã tiêm thuốc hay không. Cô trả lời rằng cô cảm thấy mệt mỏi và hồi hộp trên đường đến cuộc hẹn của chúng tôi, do đó đã tự tiêm cho mình một mũi adrenaline. Điều này rất thú vị đối với tôi, bởi vì màu xám trong hào quang cho thấy sự sợ hãi và trầm cảm, trong khi màu đỏ là do bị giận dữ, và chất adrenalin được tiết ra trong cơ thể dưới áp lực của sự sợ hãi và giận dữ. Do đó tác động của mũi tiêm thể hiện trên hào quang của cô biểu thị những cảm xúc này.

The qualities which always show themselves in the upper part of the aura are in her case very nebulous. Since she had had practically no opportunity to develop her potentials, they were weak and ineffectual. On the other hand, by far the most dominant color in her aura is the strong blue of will, which is the expression of her higher self. This blue pours from the top of her aura right down the spine through her chakras and into her green band. The shade of this color in the picture is not quite accurate, for it should be lighter and more luminous than the blue colors which appear lower down. The higher blue represents her tremendous determination to live as normally as possible—the will to overcome her handicaps and accomplish something in the physical world.

Những phẩm chất biểu hiện ở phần trên của hào quang trong trường hợp của cô rất mơ hồ. Vì cô đã không có cơ hội để phát triển tiềm năng của mình, chúng yếu ớt và không phát triển. Mặt khác, cho tới thời điểm đó, màu trội nhất trong hào quang của cô là màu xanh biển mạnh mẽ của ý chí, đó là biểu hiện của chân ngã của cô. Màu xanh này tràn ngập từ đỉnh của hào quang xuống tới xương sống qua các luân xa và vào tới dải màu xanh lá. Bóng của màu này trong hình không hề hợp lý, vì lẽ ra nó phải sáng hơn và óng hơn dải xanh dương xuất hiện bên dưới. Dải xanh dương ở trên thể hiện sự quyết tâm to lớn của cô để sống như một người bình thường—ý chí vượt qua tật nguyền và đạt được điều gì đó trong thế giới này.

You will see that her green band is both pale and narrow, a natural result of her inability to do any kind of work. But the blue of her will is reflected in the broad band of darker blue just below the green band, which shows the force of the struggle she continually waged to keep going. When you are so weak and low in energy, even the effort to put one foot in front

Bạn sẽ thấy dải màu xanh lá vừa nhợt nhạt vừa hẹp, một kết quả tự nhiên của thực tế là cô không có khả năng làm bất kỳ việc gì. Nhưng màu xanh lam của ý chí được phản ánh trong dải rộng của màu xanh lam sẫm hơn ngay dưới dải xanh lá, cho thấy sức mạnh của cuộc đấu tranh không ngừng nghỉ của cô để sống tiếp mỗi ngày. Khi bạn quá yếu và ít năng lượng,

of the other requires real stamina. It took strength of will for her to move, to walk, to lift things and even to breathe, and in addition she had to endure almost constant pain. This wide strip of blue shows the strength of her effort.

ngay cả những nỗ lực để bước mỗi bước đi cũng đòi hỏi sự gắng sức to lớn. Cô cần có ý chí mạnh mẽ để di chuyển, đi lại, nâng đồ vật và thậm chí hít thở, và cô gần như luôn phải chịu đựng các cơn đau. Dải rộng màu xanh biển này cho thấy sức mạnh của nỗ lực đó từ cô.

The three blue bands which curve around low down in the aura on the left side also reflect this effort, but they show the results of stress even more plainly. Her struggle to resist the effects of almost continuous pain and to follow the doctors' orders had resulted in a more or less permanent condition of strain. She was trying hard to use her will power to compensate at least in part for her physical disabilities, but since she so often failed in what she was trying to do, these bands alternate with the dark gray of depression.

Ba dải màu xanh lam cong nằm thấp bên trái hào quang cũng phản ánh nỗ lực này, nhưng chúng biểu thị rõ hơn hậu quả của sự căng thẳng. Cuộc đấu tranh chống lại những tác động của các cơn đau gần như liên tục và việc phải tuân thủ theo yêu cầu của bác sĩ đã dẫn đến một tình trạng căng thẳng trường kỳ trong cô. Cô phải cố gắng vận hết sức lực để bù đắp phần nào cho những khuyết tật về thể chất, nhưng vì cô thường thất bại trong các nỗ lực của mình, những dải màu này bị biến thành màu xám đen của sự trầm cảm.

There is a large area of pink across the upper part of her aura, and this is reflected in a darker shade below, indicating that she was a really affectionate girl. But here again the color is blocked at the edges of her aura, because she had no outlet for her emotions. Outside the members of her immediate family —who were good and kind to her — she had little contact with anyone besides her doctors. Since her energy was so low she could only interact with people for short periods, and she had difficulty in expressing her feelings at any time. She would try tentatively to reach out and do things with others, but she soon became exhausted and had to give up.

Có một vùng rộng lớn màu hồng ở phần trên hào quang của cô, và điều này được phản chiếu trong phần bóng mờ sậm hơn ở dưới, cho thấy cô là một cô gái rất giàu tình cảm. Nhưng ở đây một lần nữa màu sắc bị chặn ở các rìa hào quang, bởi vì cô không có lối thoát cho cảm xúc của mình. Ngoại trừ những người gần gũi trong gia đình—những người yêu thương và chăm sóc cô—cô không có mấy liên hệ với ai bên ngoài ngoại trừ các bác sĩ của mình. Vì có quá ít năng lượng, cô chỉ có thể giao tiếp với mọi người trong một khoảng thời gian ngắn, và cô luôn gặp khó khăn để bày tỏ cảm xúc của mình. Cô rất cố gắng để tiếp cận và làm việc cùng mọi người, nhưng cô nhanh chóng bị kiệt sức và phải từ bỏ giữa chừng.

Because of her inability to go to school, she had had only the rudiments of an education and little incentive to develop her mind. The fact that the yellow above her head does not extend to the edges of the aura shows that she had very little ability to focus her mind upon a subject. Her attention span was poor, and she

Do không thể đi học, cô chỉ được giáo dục ở mức rất cơ bản và không có mấy động lực để phát triển trí tuệ. Thực tế là màu vàng trên đầu của cô không mở rộng đến các cạnh của hào quang cho thấy cô có rất ít khả năng tập trung tâm trí vào một chủ đề. Cô chỉ có thể tập trung trong một khoảng thời gian ngắn, rồi nhanh

became restless when she tried to concentrate for any length of time. Because of her family's limited resources, she had a very narrow environment and little mental stimulus. She had vague yearnings but did not know how to focus them, and since she was completely untrained, she had very little confidence that she could ever really accomplish anything.

chóng trở nên bồn chồn khi cô cố gắng tập trung một lúc. Vì điều kiện gia đình hạn chế, môi trường sống của cô rất nhỏ hẹp và ít hoạt động kích thích tinh thần. Cô có những mong ước mơ hồ nhưng không biết làm thế nào để tập trung vào chúng, và bởi cô hoàn toàn không được dạy dỗ, cô rất ít tự tin rằng mình thực sự có thể thực hiện được bất cứ điều gì.

There is a great deal of gray in the lower part of her aura, mixed with green: green, because her past was full of things she had tried to do, and gray because her attempts usually ended in failure. The marks in the gray beneath her feet are related to memories of these past frustrations; they represent discouragement and depression. The patch of blue-green on the lower right side of her aura near the feet is the result of an early period in her life when she was somewhat better physically and was inspired to try to do more. The rosy red symbol within that color is a latent memory of a person who encouraged her at that time, and who made a great impression on her. The blue-green plume on the lower left echoes this early effort, which unfortunately again resulted in failure. The whole sad record of her life is one of trying and failing again and again, so that it was remarkable she still had the will to go on.

Có rất nhiều màu xám ở phần dưới hào quang của cô, pha với màu xanh lá: màu xanh, bởi vì quá khứ đầy ắp những nỗ lực cô đã cố gắng làm và màu xám vì những nỗ lực của cô thường kết thúc bằng thất bại. Các hình trong phần màu xám dưới chân cô có liên quan đến kỷ niệm về những nỗi thất vọng trong quá khứ; chúng đại diện cho sự chán nản và trầm cảm. Mảng màu xanh lục phía dưới bên phải hào quang gần bàn chân là kết quả của một giai đoạn đầu trong cuộc đời khi cô chưa quá yếu và được khuyến khích hoạt động nhiều hơn. Biểu tượng màu đỏ tươi trong mảng màu này là một ký ức còn lưu giữ về một người đã khích lệ cô rất nhiều vào thời điểm đó, và đã để lại ấn tượng tốt đẹp trong cô. Hình lông chim màu xanh lục ở phía dưới bên trái phản ánh nỗ lực trong thời gian đầu này, tuy nhiên rất không may những nỗ lực đó đã thất bại. Toàn bộ những dấu ấn buồn bã của cuộc đời cô là những lần cố gắng rồi thất bại, vì thế điều đáng ghi nhận là cô vẫn có ý chí tiếp tục nỗ lực bước đi trong cuộc đời.

The mixture of colors in the lower part of her aura indicates that she had had a desire to be somebody (the orange patch), but was also frequently overcome by feelings of inferiority (the gray-green). Somewhat higher on the right, the green shot with gray and pink shows her efforts to make herself do as many things as possible, but the colors are vague and indeterminate because her capacity was so low.

Sự pha trộn của màu sắc ở phần dưới của hào quang của cô chỉ ra rằng cô cũng đã từng có mong ước được là ai đó khác (mảng màu cam), nhưng ước mong đó cũng thường bị chôn vùi bởi cảm nhận sự thấp kém của bản thân (màu xanh xám). Cao hơn chút về phía bên phải, phần màu xanh lá pha xám và hồng cho thấy những nỗ lực của cô tự mình lo cho bản thân càng nhiều càng tốt, nhưng màu sắc khá mờ mịt và không rõ nét vì năng lực của cô quá thấp.

This was a very sick girl, whose ability to function at all was seriously handicapped by her chronic asthma. Because of this, she was continually in and out of hospital, but when she did go in her low level of resistance made her vulnerable to infection, and she was apt to pick up some other illness. Thus her condition was complicated by all sorts of secondary ailments.

Đây là một cô gái cực kỳ ốm yếu, một người mất khả năng hoạt động thông thường vì căn bệnh hen suyễn mãn tính nghiêm trọng. Vì thế, cô liên tục vào ra bệnh viện, nhưng khi cô ra ngoài trong tình trạng sức đề kháng thấp, cô rất dễ bị nhiễm bệnh, và cô luôn có khuynh hướng mắc nhiều bệnh khác. Vì vậy tình trạng của cô càng trở nên phức tạp bởi các loại bệnh thứ phát mắc phải.

But she had a great deal of determination. I do not believe that she was born with so much will power; she had developed it as a result of her tremendous efforts to overcome her handicaps — even if these efforts met with only slight success. Drawing upon the strength of her spiritual will — which is always responsive to one's efforts — she had persisted in her determination to get better and to use her faculties as much as she possibly could. This was a real achievement.

Nhưng cô đầy lòng quyết tâm. Tôi không tin rằng cô được sinh ra với sức mạnh ý chí phi thường như vậy; mà cô đã phát triển sức mạnh đó qua những nỗ lực to lớn để vượt qua những khiếm khuyết của mình—ngay cả khi những nỗ lực này chỉ gặt hái được chút ít thành công. Dựa vào sức mạnh của ý chí tinh thần—luôn là sự ứng đáp cho những nỗ lực của một người—cô đã kiên trì quyết tâm có được những điều tốt đẹp hơn và sử dụng các năng lực của mình hết mức có thể. Đây thực sự là một thành tựu lớn lao.

Trying to help and encourage her, I suggested that her stamina and resistance to disease might be improved if she would study more. The effort to use her mind would draw upon her higher energies, and it could improve her self-esteem and reduce her depression. I also thought it would be helpful if she were to visualize some of the things she might be able to do, rather than dwell upon those she could not. In this way, she might be able to draw upon the higher level energies of the mind to enhance her physical strength.

Nhằm cố gắng giúp đỡ và khuyến khích cô, tôi đã gợi ý rằng khả năng chịu đựng và sức đề kháng của cô có thể được cải thiện nếu cô ấy học thêm. Nỗ lực sử dụng tâm trí của cô sẽ thu hút được năng lượng cao hơn, và nó có thể làm tăng sự tự tin và giảm sự trầm cảm của cô. Tôi cũng nghĩ rằng sẽ rất hữu ích nếu cô tập hình dung một số điều cô có thể làm, hơn là cứ chăm chú vào những điều không thể. Bằng cách này, cô có thể dựa vào những năng lực cấp cao hơn của thể trí để tăng cường sức mạnh cho cơ thể vật lý của mình.

I also suggested that if she were to leave New York for a drier climate her breathing might improve, and this in turn would make it easier for her to focus her thoughts. She followed my advice and moved to Arizona, where I believe her asthma was somewhat better, but I subsequently lost touch with her. Thus I do not know whether she was able to follow my

Tôi cũng gợi ý rằng nếu cô ấy rời khỏi New York tới nơi có khí hậu khô hơn, thì tình trạng hô hấp của cô có thể được cải thiện, và điều này sẽ giúp cô tập trung suy nghĩ dễ dàng hơn. Cô đã theo lời khuyên của tôi và chuyển đến Arizona, nơi tôi tin rằng bệnh hen suyễn của cô ấy đã tiến triển tốt hơn, nhưng sau đó tôi đã mất liên lạc với cô. Vì vậy tôi không biết liệu cô

suggestions for developing the potentialities of her mind.

có thể làm theo những gợi ý của tôi để phát triển tiềm năng tâm trí của mình hay không.



16. A Child Born with Down's Syndrome

16. A Child Born with Down's Syndrome—Một Đứa Trẻ Sinh Ra với Hội Chứng Down

This is the aura of a little boy about seven

Đây là hào quang của một cậu bé khoảng bảy

years of age who suffered from Down's syndrome, a genetic defect caused by an abnormality of the chromosomes. It is characterized by mental deficiency and a generally oriental appearance; for this reason it has been called mongolism. Strictly speaking, this child is handicapped, not diseased, but he belongs in this group because the abnormalities in his aura parallel his physical abnormalities quite closely.

tuổi bị hội chứng Down, một khiếm khuyết di truyền gây ra bởi sự bất thường của nhiễm sắc thể. Nó được đặc trưng bởi sự kém phát triển tinh thần và hình thể bất thường; vì lý do này, nó được gọi là chứng Mông Cổ. Nghiêm túc mà nói, đứa trẻ này bị tật nguyền, không phải mang bệnh, nhưng cậu thuộc về nhóm này vì những bất thường trong hào quang đi kèm theo những bất thường về thể chất của bé.

First of all you will see that the shape of the aura is much rounder than that of §4, who is a normal boy of seven; it is more like that of the three-year-old girl. This shows that he was not maturing at the normal rate. All the middle and lower part of his aura is draped in a grayish cloud somewhat similar to that in the previous picture, although the effect is not quite so severe. But the energy intake valves are affected; their action is sluggish and dull, and thus both the child's level of energy and his resistance are impaired. There is an unusual amount of gray in the aura, but in this case it comes from weakness, poor health and lack of energy, rather than from fear or depression.

Trước hết, bạn thấy hình dạng của hào quang tròn nhiều hơn so với trường hợp #4, vốn là một cậu bé bình thường ở tuổi lên bảy; hào quang này khá giống trường hợp cô bé ba tuổi. Điều này cho thấy cậu không trưởng thành ở mức trung bình. Tất cả phần giữa và phần dưới của hào quang phủ một đám mây xám nhạt tương tự như bức hình hào quang ở trên, mặc dù hậu quả không nghiêm trọng lắm. Nhưng các van nạp năng lượng bị tác động; chúng hoạt động chậm chạp và lờ đờ, và do đó mức năng lượng và sức đề kháng của cậu bé đều bị khiếm khuyết. Trong hào quang có một lượng màu xám cao bất thường, nhưng trong trường hợp này, nó xuất phát từ sự yếu ớt, sức khoẻ kém và thiếu năng lượng hơn là vì sợ hãi hay trầm cảm.

If you compare this boy's aura with those of the other children, you will see that the unfolding bands of color which represent his potentialities all droop downward quite sharply and are edged with gray. This is another sign of his general inability to function normally, or to express himself. At the top of the aura the colors which should reveal his higher faculties are so vague as to be almost imperceptible, and the gray which overshadows the yellow indicates that at birth there was an almost complete blankness of mind.

Nếu bạn so sánh hào quang của cậu bé này với những đứa trẻ khác, bạn sẽ thấy rằng các dải màu đang mở ra đại diện cho tiềm năng của cậu đều rủ xuống khá mạnh và có màu xám. Đây là một dấu hiệu khác của sự mất khả năng thể hiện bản thân và hoạt động bình thường của cậu. Trên đỉnh của hào quang, màu sắc tiết lộ các năng lực cao hơn của cậu bé quá mờ nhạt đến mức gần như không thể nhận ra, và màu xám phủ bóng lên màu vàng cho thấy khi sinh ra cậu bé đã gần như không có trí tuệ.

Interestingly enough, the absence of the usual

Thật thú vị, sự vắng mặt của màu nâu thông

brown of selfishness at the bottom of the aura reflects this blankness. As I have said, all normal children are busy asserting themselves, since they begin quite early to develop an ego. But this poor boy was lacking the mental capacity to have a sense of self, and thus be selfish. In him, the bottom of the aura is filled with the dark blue-gray of stress, whose effects extend upward into the active part of the aura.

thường của sự ích kỷ ở đáy hào quang phản ánh sự vô tri này. Như tôi đã nói, tất cả trẻ em bình thường đều bận rộn khẳng định mình, vì chúng bắt đầu khá sớm phát triển một bản ngã. Nhưng cậu bé tội nghiệp này thiếu khả năng tinh thần để có được cảm nhận về bản thân, và qua đó đó phát triển tính ích kỷ. Trong cậu bé, phần đáy của hào quang đầy những màu xám xanh của căng thẳng, những tác động này mở rộng lên phần hoạt động của hào quang.

The large areas of yellow in the upper aura might mislead you into attributing it to the presence of mental ability, but the color is extremely vague and its position is much too low, almost below his head. He was quite seriously deficient mentally, but he was not entirely without intelligence, and he showed some signs of trying to reach out and communicate with those around him. The cloud surrounding his head is the result of some injections he was being given daily in an effort to improve his thinking processes, and the sparks of yellow within the cloud indicate that the medication was producing some mental stimulus, although this might have been of short duration. The injections were part of an experimental program that was being tried out at that time, and I am not sure how successful it was.

Các khoảng lớn màu vàng trong phần trên của hào quang có thể làm bạn hiểu nhầm là nó biểu thị cho khả năng tinh thần, thực tế màu sắc rất mờ nhạt và vị trí của nó quá thấp, gần như dưới phần đầu. Cậu bé rất thiếu hụt năng lực trí tuệ, nhưng không phải là cậu bé hoàn toàn không có trí thông minh, cậu có những biểu hiện diễn tả sự cố gắng liên lạc và giao tiếp với mọi người xung quanh. Đám mây mù quanh đầu cậu bé là kết quả của các mũi tiêm hàng ngày nhằm nỗ lực cải thiện khả năng tư duy của cậu, và các tia vàng trong đám mây cho thấy rằng thuốc đã tạo ra một số kích thích tinh thần, mặc dù điều này có lẽ chỉ diễn ra trong chốc lát. Việc tiêm thuốc là một phần của một chương trình thử nghiệm đã được tiến hành vào thời điểm đó, và tôi không rõ chương trình này đã thành công ra sao.

The pink in this little boy's aura is the most normal of his colors. As is typical of Down's syndrome children, he had an affectionate nature and was quite responsive to those who were caring for him. His green band is very pale and slants down sharply, showing that his physical coordination was poor. He found it difficult to do the simplest physical tasks, such as dressing himself, because there was no coordination between mind and hand.

Màu hồng trong hào quang của cậu bé này là màu bình thường nhất. Như một điển hình của trẻ em mắc hội chứng Down, cậu bé có bản tính tình cảm và đã đáp ứng khá tốt với những người đang chăm sóc cậu. Dải màu xanh lá của cậu rất nhợt nhạt và dốc xuống nhiều, cho thấy sự phối hợp thể chất của cậu bé rất kém. Cậu bé khó thực hiện các nhiệm vụ thể chất đơn giản nhất, chẳng hạn như mặc quần áo cho mình, bởi vì không có sự phối hợp giữa đầu óc và đôi tay.

In the middle of the green band, centered over the solar plexus chakra, there is a circular blue disk. This is one of his karmic indicators. It is in an active or unfolded state, rather than latent like the others we have seen, because his physical handicap, which was the result of karma, began at birth and was dominating his life. Its position at the top of the green band shows, on the one hand, that his karma was related to his inability to function in the world; on the other, that the solar plexus chakra, which is central to the distribution of emotional energy, was very disorganized. This suggested to me that his glandular system was out of order. The other two karmic indicators were also related to his disabilities, but they were not as yet active.

Ở giữa dải màu xanh lá, tập trung quanh luân xa tùng thái dương, có một đĩa tròn màu xanh lam. Đây là một trong những biểu hiện về nghiệp quả của cậu bé. Biểu tượng này đang ở trạng thái tích cực hoặc mở ra, chứ không phải là tiềm ẩn như ở những người khác chúng ta đã thấy, bởi vì khuyết tật về thể chất của cậu là do nghiệp quả, bắt đầu từ khi mới sinh và đang chi phối cuộc đời của cậu. Vị trí của nó ở trên cùng của dải màu xanh một mặt cho thấy nghiệp quả của cậu bé có liên quan đến việc mất khả năng hoạt động trên thế giới; mặt khác, luân xa tùng thái dương, là trung tâm của sự phân bố năng lượng cảm dục, rất mất tổ chức. Điều này gợi ý cho tôi rằng hệ thống tuyến của cậu bé bị rối loạn. Có hai chỉ thị nghiệp quả khác cũng liên quan đến khuyết tật của cậu bé, nhưng chúng vẫn chưa hoạt động.

The bands of blue that seem to issue from his solar plexus center and sweep downwards to his feet indicate that his strain and lack of energy were related to this center. They seem to enclose a separate

Các dải màu xanh biển dường như xuất phát từ luân xa tùng thái dương và trượt xuống dưới chân cho thấy sự căng thẳng và thiếu năng lượng của cậu bé có liên quan đến luân xa này. Chúng dường như bao quanh một khu vực riêng màu xanh lợt, nhưng thực ra đó là một sự tiếp nối của dải màu xanh lá của cậu, bị ngắt quãng bởi những đường biểu thị sự căng thẳng. Đám mây mù màu cam-nâu quanh bàn chân nằm trọn trong những dải màu xanh biển này, cho thấy cảm giác tự tin mới chớm nở của cậu bé bị hạn chế bởi khuyết tật thể xác của mình.

area of pale green, but this is actually a continuation of his green band, which was fractured by these lines of strain. The pale cloud of orange- brown around his feet lies within these blue lines, indicating that his incipient sense of self-confidence was constrained by his physical handicap.

Mặc dù bị khiếm khuyết, cậu bé đã may mắn được chăm sóc trong một gia đình với bố mẹ nuôi chân thành yêu mến cậu. Mối quan hệ này đã không chỉ kích thích tình cảm tự nhiên của cậu, mà còn thúc đẩy ở một mức độ nhất định sự phát triển trí tuệ của cậu bé qua nhiều năm.

Though badly impaired, this little boy did have the good fortune of having been placed

Tôi khuyên là cậu bé nên được khuyến khích làm các công việc chân tay đơn giản mà cậu có

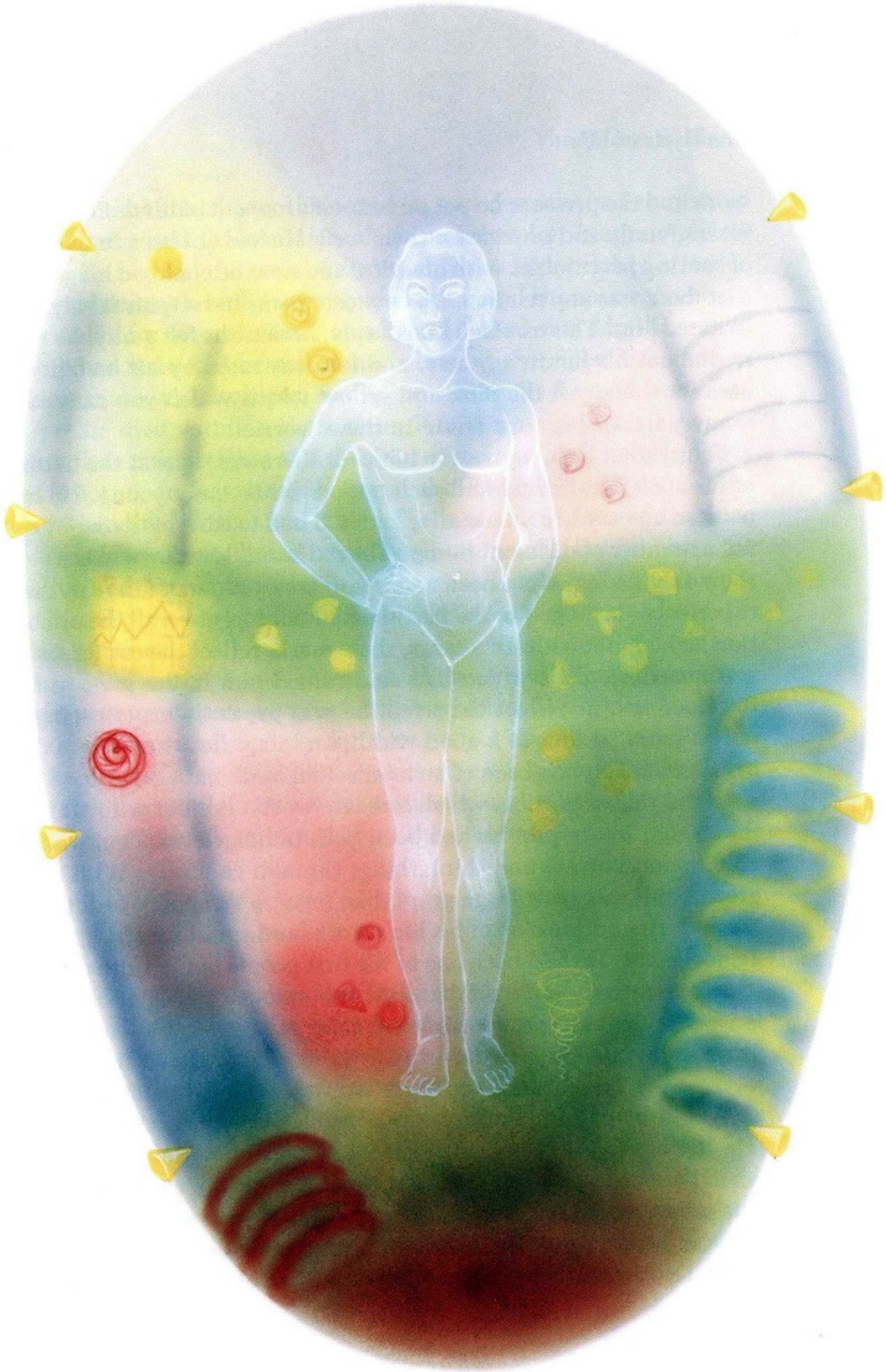
in the care of a foster parent who was sincerely fond of him. This relationship had not only stimulated his natural affection, but also had over the years fostered in him a certain degree of mental integration.

thể thích thú, chẳng hạn như chăm sóc cây cối. Điều này có thể giúp phát triển sự phối hợp tinh thần và thể chất. Trong khi cậu bé sẽ không bao giờ có thể bình thường, cậu vẫn có thể được đào tạo để làm một số công việc đơn giản, chẳng hạn như làm vườn, một công việc không đòi hỏi quá nhiều suy nghĩ.

My recommendations were that the boy should be encouraged to do simple physical tasks that he might enjoy, such as taking care of plants. This might help to develop his mental and physical coordination. While he would never be normal, he might be trained to do some simple work, like gardening, which would not require much thought.

Vì tôi không nhận được thông tin gì thêm về cậu bé này, tôi không biết liệu cậu có tiến bộ gì không, hay cậu có bị mất sớm không, như rất nhiều trường hợp bị hội chứng Down. Nghiệp quả của cậu bé dường như liên quan đến một cuộc sống đầy thất vọng từ quan điểm của sự phát triển bên trong.

As I never received any further reports about this child, I do not know whether he improved, or whether he died young, as is so often the case with those suffering from Down's syndrome. His karma seemed to be related to a life of frustration from the point of view of inner development.



17. An Acute Anxiety State

17. An Acute Anxiety State—Tình Trạng Lo Lắng Quá Độ

This is the picture of a man in his fifties who was in the midst of what is commonly called a nervous breakdown. It would not have taken a clairvoyant to perceive this, for when he came to see me he was in a state of intense nervous agitation. He was a forceful personality, and had achieved a good deal in his life, as the strong colors in his aura indicate. But at the time this picture was painted he was not able to accomplish anything, for he was trapped in his own anxiety to the point where he even doubted his ability to think.

Đây là hình ảnh của một người đàn ngoài năm mươi tuổi đang ở trong tình trạng thường được gọi là suy sụp thần kinh. Không cần phải có thông nhãn để nhìn ra điều này, bởi vì khi ông đến gặp tôi ông đang trong tình trạng căng thẳng thần kinh rất nặng nề. Ông là người có tính cách mạnh mẽ, và đã làm được nhiều việc lớn trong cuộc đời, như những màu sắc mạnh mẽ trong hào quang của ông cho thấy. Nhưng vào thời điểm bức hình này được vẽ ông không thể hoàn thành bất cứ điều gì, vì ông đang mắc kẹt trong nỗi lo lắng đến mức ông thậm chí còn nghi ngờ khả năng suy nghĩ của mình.

This man had been interested in Eastern thought for many years and had accepted its fundamental precepts, but at this moment he was full of doubt and uncertainty, and these ideas retained very little meaning for him. He was fundamentally a good man who had lost his way, and with it, his sense of self-identity. He had had a very successful business which was going steadily downhill, and this situation naturally aggravated his anxiety and accelerated the breakdown of his self-confidence.

Người đàn ông này đã quan tâm đến tư tưởng phương Đông trong nhiều năm và đã chấp nhận các giáo huấn căn bản của nó, nhưng tại thời điểm này ông đầy nghi ngờ và không chắc chắn về mọi điều, và những tư tưởng này không còn mấy ý nghĩa đối với ông. Về cơ bản ông đang là một người tốt, lạc lối, và cùng với điều đó, mất đi cả ý thức cá nhân. Ông có một công việc kinh doanh đã rất thành công nhưng đang trên đà xuống dốc, và điều này càng làm tăng thêm sự lo lắng và càng phá vỡ mọi sự tự tin trong ông.

All this fear and stress can be seen quite plainly in his aura, most dramatically in the two blue shells which enclose him. The nervous strain he was suffering from caused the outer band at the edges of his aura, which is similar to those we have seen elsewhere but rises much higher in the aura than any of the others. The second, inner shell is even more serious, for it had created a barrier which inhibited the normal outward flow of his emotions and turned their energies inward upon himself. When people suffer from such a condition they cannot express their emotions; they may start to feel something, but then their uncertainty will make them hesitate and

Tất cả sự sợ hãi và căng thẳng này có thể được nhìn thấy khá rõ trong hào quang của ông, nổi bật nhất trong hai lớp vỏ màu xanh biển bao kín hào quang. Cơn căng thẳng thần kinh mà ông phải chịu đựng tạo nên các dải ở các rìa hào quang, tương tự như những gì chúng ta đã thấy ở một số trường hợp đã nghiên cứu nhưng nó trải dài lên cao trong hào quang hơn bất kỳ của ai khác. Thứ hai, lớp vỏ bên trong thậm chí còn nghiêm trọng hơn, vì nó đã tạo ra một hàng rào cản trở dòng chảy ra bên ngoài bình thường của cảm xúc và chuyển ngược năng lượng của chúng vào trong chính bản thân ông. Khi ai đó rơi vào tình trạng này, họ không thể diễn tả cảm xúc của mình; họ có

pull back.

thể bắt đầu cảm thấy điều gì đó, nhưng rồi sự nghi ngờ của họ sẽ làm cho họ do dự và rút lui.

In his case, the blockage was increasing his stress day by day. Like a spinning skater or a squirrel in a cage, his anxiety kept gaining momentum because of this tight, repetitive, circular action. The fact that the blockage extends so high in his aura shows that his higher faculties were also constrained. Sadly, he was shut off in two directions — from the outer world and from his inner self. This affected his mental balance, and the resulting loss of perspective led him into false interpretations of the events in his daily life. This further increased his emotional and mental agitation. He was, in fact, caught in a trap built of his own pressures, his loss of contact with reality, and his distorted imagination.

Trong trường hợp này, sự tắc nghẽn ngày càng gia tăng căng thẳng của ông. Giống như một người trượt băng xoay tròn hay một con sóc trong lồng, nỗi lo lắng của ông vẫn trên đà tăng tốc vì hành động lặp đi lặp lại, xoay tròn và bó hẹp. Thực tế là sự tắc nghẽn kéo dài quá cao trong hào quang của ông cho thấy các năng lực cao hơn của ông cũng bị hạn chế. Đáng buồn thay, ông bị khép chặt từ hai hướng —từ thế giới bên ngoài và từ nội tâm của mình. Điều đó ảnh hưởng đến sự cân bằng tinh thần trong ông, làm ông mất đi quan điểm, và dẫn đến việc ông diễn giải sai mọi sự kiện trong cuộc sống hàng ngày. Điều này làm gia tăng tình trạng bối rối về tinh thần và cảm xúc của ông. Trên thực tế, ông bị mắc kẹt trong một cái bẫy tạo ra do áp lực từ chính mình, sự mất kết nối với thực tế và trí tưởng tượng méo mó của ông.

The areas of pink in his aura indicate that this man was by nature affectionate, but the pale shade of the color shows his inability to share his feelings. You can see how enclosed the pink is, both above and below the green band. He still loved his wife and children, but he told me with tears in his eyes that he absolutely could not express his feeling, or go out to them in any way. He had been preoccupied with his business for such a long time, and working so hard, that he had grown away from his family. Yet the fundamental cause of his overwork and the pressure he put on himself arose out of his desire to care for his family and provide for them well. He had not been in the habit of sharing his troubles with his wife, and now he could no longer feel that there was any relationship between them. In fact, his family only irritated him. This troubled him deeply, because he felt guilty; he worried about his family's future, and felt frustrated by his

Những khu vực màu hồng trong hào quang cho thấy người đàn ông này bản chất là người giàu tình cảm, nhưng sắc nhạt của màu hồng cho thấy ông không có khả năng chia sẻ cảm xúc của mình. Bạn có thể thấy màu hồng bao quanh, cả trên và dưới dải màu xanh lá. Ông vẫn yêu vợ con mình, nhưng ông nói với tôi trong nước mắt rằng ông hoàn toàn không thể bộc lộ cảm xúc của mình, hoặc cách biệt họ theo nhiều nghĩa. Ông đã quá bận rộn với công việc của mình trong một thời gian dài, và làm việc vất vả đến nỗi ông đã xa cách với gia đình mình. Tuy nhiên, nguyên nhân cơ bản của việc làm việc quá sức và áp lực ông đặt lên mình nảy sinh từ chính mong muốn chăm sóc cho gia đình và chu cấp đầy đủ cho vợ con. Ông không có thói quen chia sẻ những rắc rối của mình với vợ, và giờ đây ông không còn cảm thấy giữa họ còn mối ràng buộc nào. Trên thực tế, gia đình chỉ làm ông bực mình. Điều này làm ông đau đớn vì ông cảm thấy tội lỗi; ông lo

inability to care for them. All the pink and yellow whirls which you can see in many parts of his aura relate to these worries.

lắng về tương lai của gia đình mình, và cảm thấy nản lòng vì không có khả năng chăm sóc cho họ. Tất cả các xoáy hồng và vàng mà bạn có thể nhìn thấy trong nhiều phần của hào quang của ông đều liên quan đến những lo lắng.

Frustration was not new to him, for there are signs at the bottom of his aura that he had had such periods when quite young. He had not had an easy life financially, and had had to earn his living by doing a number of different things. The red bands low down in the aura show that he had often been angry and annoyed, and although these experiences belonged to the past, he had not forgotten all the opposition he had met with. In a sense, these marks reflect the earlier struggles and difficulties which had constrained him in the past, just as the lines of blue reflect the strain he was presently experiencing.

Sự thất vọng không còn là điều mới đối với ông, vì có những dấu hiệu ở phần đáy hào quang chỉ ra rằng ông đã có những khoảng thời gian bị như vậy khi còn trẻ. Ông không có một cuộc sống dư giả về tài chính, và đã phải kiếm sống bằng cách làm nhiều việc khác nhau. Các dải màu đỏ ở dưới thấp trong hào quang cho thấy ông đã thường tức giận và bực bội, và mặc dù những trải nghiệm này thuộc về quá khứ, ông không hề quên tất cả những trắc trở mà ông gặp phải khi còn trẻ. Theo một nghĩa nào đó, những dấu hiệu này phản ánh những cuộc đấu tranh trước đây và những khó khăn đã cản trở ông trong quá khứ, giống như những đường xanh biển phản ánh sự căng thẳng mà ông đang phải chịu đựng.

His green band is of a good width, and its yellow hue shows that his work had always been of an intellectual kind, but again, it is filled with the yellow vortices which indicate worry. All the yellow above shows that in the past he had been both intelligent and innovative, able to concentrate and think things through carefully. Within the green band there is a large graph-like form, a symbol of order. It is the enduring impression of his life's work, and epitomizes his greatest achievement. He had been one of the first people in the United States to create the standards and develop the method of taking public opinion polls — an enterprise which was later taken over by Gallup and other organizations. He did in fact write several books on the subject. As the symbol in his green band implies, his tendency was to categorize everything, for not only was this

Dải màu xanh lá có một chiều rộng lớn, và màu vàng trên đó cho thấy công việc của ông luôn luôn liên quan tới lĩnh vực trí tuệ, nhưng một lần nữa, dải màu này lại chứa đầy các xoáy màu vàng biểu đạt sự lo lắng. Toàn bộ màu vàng ở trên cho thấy trong quá khứ ông là người vừa thông minh vừa sáng tạo, có khả năng tập trung cao và suy nghĩ cẩn thận về mọi vấn đề. Trong dải màu xanh lá, có một hình dạng đồ thị lớn, một biểu tượng của trật tự. Đó là ấn tượng sâu đậm về công việc trong cuộc đời ông, và là hình ảnh của thành tựu lớn nhất trong đời. Ông là một trong những người đầu tiên ở Hoa Kỳ tạo ra các tiêu chuẩn và phát triển phương pháp lấy ý kiến công chúng— một sáng kiến mà Gallup và các tổ chức khác sau đó đã mua lại. Ông còn viết một số cuốn sách về chủ đề này. Như biểu tượng trong dải màu xanh ngụ ý, khuynh hướng của ông là phân loại tất cả mọi thứ, vì đó không chỉ là

the way he earned his living, it was the way his mind functioned normally. He was happiest when he could reduce everything around him into an orderly pattern. The same might have been said about #13, yet there was a vast difference between the two men, for this one's type of order was mechanical and statistical, whereas the other's was archetypal and universal.

cách ông kiếm sống, mà nó còn là cách thức hoạt động thông thường của tâm trí ông. Ông hạnh phúc nhất khi ông có thể làm giản lược mọi thứ xung quanh ông thành một mẫu hình có trật tự. Điều này cũng tương tự như ở trường hợp #13, tuy nhiên có sự khác biệt rất lớn giữa hai người, vì loại trật tự này mang tính máy móc và thống kê, trong khi loại #13 là nguyên mẫu và phổ quát.

At the time that I saw this man, he had recently had to give up his business, and the cessation of its pressures left him completely bereft. He had lost the sense of direction which his work had afforded him, and he was beset by worry and uncertainty. His anxiety had been developing for several years, and by the time I saw him he was in such a bad state that he was overwhelmed by his dilemmas and unable to make any decisions. Sadly, he was really beyond help, and in fact he died within a short time. It was a tragic case.

Vào thời điểm tôi gặp người đàn ông này, ông mới gần đây đã phải từ bỏ công việc kinh doanh, và sự chấm dứt áp lực đột ngột đã khiến ông cảm thấy mất mát. Ông mất đi định hướng mà công việc vẫn cho ông, và ông bị bao phủ bởi cảm giác lo lắng và hoài nghi. Sự lo lắng của ông đã phát triển trong nhiều năm, và khi tôi gặp ông, ông đang ở trong tình trạng tồi tệ đến mức ông đầy khó xử và không thể đưa ra bất kỳ quyết định gì. Đáng buồn thay, không thể giúp gì được ông, và thực tế là ông đã mất sau đó một thời gian ngắn. Đây là một trường hợp rất bi thảm.

I wish I could say that this man's case was rare, but unfortunately this is not so. In fact, it is more typical of today's world than of the time when the painting was made. There are many men and women who are fundamentally caring and well-motivated, but in whom the pressures of their careers and their desire for success have forced their families into the background. This always makes for strained and difficult relations.

Tôi ước gì mình có thể nói rằng trường hợp của người đàn ông này là rất hiếm, nhưng đáng tiếc là không phải là như vậy. Trên thực tế, đây là tình trạng điển hình của thế giới ngày nay, nó phổ biến hơn nhiều so với thời điểm bức hình được vẽ. Có rất nhiều người, cả đàn ông và phụ nữ, vốn rất giàu sự quan tâm và có động cơ tốt, nhưng dưới áp lực từ công việc và sự mong muốn thành công, họ đã buộc phải làm việc không ngừng nghỉ. Điều này luôn làm cho các mối quan hệ căng thẳng và khó khăn.

In all too many people, the habit of living and working under extreme pressure creates patterns of stress which eventually end in burnout, and this can have a very damaging effect upon their families and all their personal relationships. This is why it is so important to learn to watch for signs of stress within oneself, and take steps to change

Ở quá nhiều người, thói quen sống và làm việc dưới áp lực cực đoan tạo ra những hình thái căng thẳng mà cuối cùng kết thúc trong tình trạng kiệt quệ, và điều này có thể gây ảnh hưởng rất xấu đến gia đình và các mối quan hệ cá nhân của họ. Đây là lý do tại sao việc học quan sát những dấu hiệu căng thẳng bên trong chính bản thân mình và thực hiện từng bước

negative emotional patterns before they take their toll.

để thay đổi các mô hình cảm xúc tiêu cực trước khi chúng gây ra những tổn thất cho ta là điều vô cùng quan trọng.



18. The Effects of Meditation upon a Chronic Heart Patient

18. The Effects of Meditation upon a Chronic Heart Patient—Hiệu Quả của Tham thiền lên Bệnh Nhân Tim Mãn Tính

This is the aura of a remarkable Russian lady in her forties, who had been born with a heart so enlarged that the doctors who examined her from time to time were surprised to find her still alive. Yet she had survived a period of great danger and anguish, and although always an invalid, she was happily married and lived another thirty years after this picture was made. She was, in fact, a medical miracle.

Đây là hào quang của một phụ nữ người Nga đặc biệt đang ở độ tuổi 40, người được sinh ra với một trái tim phình to đến nỗi các bác sĩ kiểm tra định kỳ cho cô luôn ngạc nhiên khi thấy cô vẫn còn sống. Tuy nhiên, cô đã trải qua một giai đoạn đầy nguy hiểm và đau đớn, và mặc dù về nguyên tắc là không được phép, cô đã kết hôn và sống hạnh phúc thêm ba mươi năm sau khi bức hình này được thực hiện. Thực tế, cô là một phép màu trong y học.

At first glance, one might not believe that this was the aura of a sick person, because although muted, the colors are remarkably clear. The whole aura displays a general symmetry and balance, for the colors of the upper part are to a large extent reflected below, a sign of personal integration. The gray of fear and depression so common in the chronically ill is visible in the lower aura, but the upper part remains unclouded. Yet this is the aura of a woman who had for years lived with a severe heart condition that caused her continual pain.

Thoạt nhìn, người ta không thể tin rằng đây là hào quang của một người bệnh, bởi vì mặc dù chỉ thể hiện qua hình ảnh, màu sắc của hào quang này đặc biệt rõ ràng. Toàn bộ hào quang thể hiện sự đối xứng và sự cân bằng chung, vì màu sắc của phần trên được phản ánh ở phần dưới với một mức độ lớn hơn, một dấu hiệu của phàm ngã tích hợp. Màu xám của sự sợ hãi và trầm cảm rất phổ biến ở người bệnh đau ốm kinh niên có thể nhìn thấy được trong phần dưới của hào quang, nhưng phần trên không hề bị phủ bóng. Dù sao, đây cũng là hào quang của một người phụ nữ đã trải qua nhiều năm sống trong tình trạng bệnh tim nghiêm trọng gây ra những cơn đau liên tục.

You will see that the green band droops down sharply at the edges, a clear sign that her energies are not flowing normally. Moreover, the blue of strain not only clouds the lower part of her aura but extends upward through the green band itself, thus directly affecting all her activities. I have said before that this condition is present when a person is being forced beyond the ordinary limits of nervous or physical endurance. This woman was not of a nervous temperament, however, and her stress was entirely related to a lack of energy resulting from her illness. All her emotional expression was tinged with strain. Since she had no reserves of strength to meet any

Bạn sẽ thấy dải màu xanh lá trễ xuống sâu ở bên rìa hào quang, một dấu hiệu rõ ràng cho thấy năng lượng của cô không vận hành bình thường. Hơn nữa, màu xanh biển của sự căng thẳng không chỉ che phủ phần dưới của hào quang mà còn lan rộng lên qua dải xanh lá, do đó ảnh hưởng trực tiếp đến tất cả các hoạt động của cô. Trước đây tôi đã từng nói rằng hiện tượng này xuất hiện khi một người đang bị buộc phải vượt quá giới hạn chịu đựng thông thường về thần kinh hay thể chất. Tuy nhiên, ở người phụ nữ này không có dấu hiệu của thần kinh, và những căng thẳng của cô hoàn toàn liên quan đến việc thiếu năng lượng do bệnh tật gây ra. Tất cả những biểu hiện cảm

sudden calls upon her, she had to husband her energies very carefully. Everything she did required an effort of will.

xúc của cô đều bị căng thẳng. Vì cô không có nhiều sức lực để chống đỡ những cơn bệnh tật ập đến, cô đã phải dành dụm năng lượng của mình. Mọi thứ cô làm đều đòi hỏi nỗ lực cao trong ý chí.

The fact that this aura is free from many of the signs of illness is due in large part to the fact that for years she had been regularly practicing meditation. Every day she made a conscious effort to free herself from the emotional restrictions which illness so often imposes, and to reach out to others in love and affection. The most prominent color in her aura is pink, showing that she not only had a great deal of affection in her nature but also that she projected it intentionally in her meditation, and sought to carry it through into expression in her personal relationships.

Thực tế, hào quang này không có nhiều dấu hiệu của bệnh tật phần lớn là do trong nhiều năm cô đã thường xuyên thực hành tham thiền. Mỗi ngày cô đều nỗ lực có ý thức để tự giải phóng mình khỏi những hạn chế cảm xúc mà bệnh tật thường xuyên đè nặng lên cô, và để tiếp cận với mọi người trong tình yêu và thương mến. Màu sắc nổi bật nhất trong hào quang của cô ấy là màu hồng, cho thấy cô không chỉ có tình cảm sâu sắc trong bản chất con người mà cô còn chú ý tạo nên nó thông qua tham thiền và tìm cách biểu đạt điều đó trong các mối quan hệ cá nhân của mình.

The clear blue and violet at the top of her aura indicate her devotion to spiritual ideals, and their expanse shows that she tried to practice these ideals in her daily life. The large area of green which balances the pink in the upper part of her aura testifies to her sympathetic attitude towards others, as well as her response to what she perceived as the innate beauty and harmony of the world.

Màu xanh biển và tím rõ nét ở đỉnh hào quang cho thấy sự hết lòng của cô với lý tưởng tinh thần, và những mảng màu này mở rộng cho thấy cô đã cố gắng thực hành áp dụng những lý tưởng này trong cuộc sống hàng ngày. Vùng xanh lá rộng lớn cân đối với màu hồng ở phần trên của hào quang của cô là minh chứng cho thái độ cảm thông của cô đối với người khác, cũng như ứng đáp của cô đối với những gì cô cảm nhận được như vẻ đẹp thuần khiết và sự hòa hợp của thế giới.

The position of the yellow in the upper aura, as well as its shade, shows that she liked to think and was by no means unintelligent, but it also indicates that the action of her mind was engaged with abstract ideas rather than with the solution of practical problems. This was her natural inclination and it was fortified by her illness, for she led a sheltered life in which all her ordinary needs were well cared for and did not need to be thought about.

Vị trí của màu vàng trong hào quang phía trên, cũng như bóng mờ của nó, cho thấy cô ấy thích nghĩ và thông minh, nhưng nó cũng chỉ ra rằng hành động của tâm trí của cô ấy được kết hợp với các ý tưởng trừu tượng chứ không phải với giải pháp vấn đề thực tiễn. Đó là khuynh hướng tự nhiên của nó và nó đã được tăng cường bởi bệnh tật của cô, vì cô đã sống một cuộc đời được che chở, trong đó tất cả nhu cầu bình thường của cô đã được chăm lo tốt và không cần phải suy nghĩ về chúng.

As I have said, her green band shows her lack of physical strength, and her inability to do any active work. The pink flame in the band results from her efforts to bring her affection through into her daily life, and her unconscious perception that her real work in the world was concerned with people, and with her ability to help them through kindness and sympathy. The yellow stars are related to her interest in symbolic thought, which engaged her mind regularly.

Như tôi đã nói, dải màu xanh lá cây của cô cho thấy cô thiếu sức mạnh thể chất, và cô không có khả năng làm bất kỳ hoạt động tích cực nào. Ngọn lửa màu hồng trong dải màu xanh là kết quả từ những nỗ lực của cô để mang tình yêu của cô vào cuộc sống hàng ngày của cô, và nhận thức vô thức của cô rằng công việc thực sự của cô trên thế giới là quan tâm đến mọi người, và với khả năng giúp đỡ họ thông qua sự tử tế và thông cảm. Các ngôi sao màu vàng có liên quan đến sự quan tâm của cô với tư duy biểu tượng, thường xuyên cuốn hút tâm trí cô.

The lower part of her aura testifies to the fact that her inner tranquillity had been won through conscious effort, and was certainly not the result of the physical circumstances she was born into. The blue- gray at the bottom of her aura, just above the usual brown of selfishness, shows that her childhood must have been filled with uncertainty and fear. There are two large, painful scars within this blue-gray background, indicating that when she was around twenty-five or thirty she must have gone through a period of great distress, during which she had to bear some tremendous burden. These scars have a kind of double action. They show that on the one hand she was trying to keep steady, since she felt that everything depended on her, and at the same time she was desperate because she didn't know what she ought to do.

Phần dưới của hào quang của cô chứng minh rằng sự thanh thản nội tâm của cô đã đạt được qua nỗ lực có ý thức, và chắc chắn không phải là kết quả của những hoàn cảnh thể chất mà cô sinh ra trong đó. Màu xanh lam-xám ở dưới cùng của hào quang, ngay phía trên màu nâu bình thường của sự ích kỷ, cho thấy rằng tuổi thơ của cô ấy đầy sự không chắc chắn và sợ hãi. Có hai vết sẹo lớn, đau đớn bên trong nền xanh xám này, cho thấy rằng khi cô khoảng hai mươi lăm hay ba mươi tuổi, cô phải trải qua một giai đoạn cực khổ, trong đó cô đã phải chịu một gánh nặng to lớn. Những vết sẹo này có một hành động kép. Chúng chỉ ra rằng một mặt cô cố giữ bình tĩnh, vì cô cảm thấy rằng mọi thứ phụ thuộc vào cô, và cùng lúc cô thấy tuyệt vọng vì cô không biết nên làm gì.

The gray which overlays the green shows that although she did take action, it was colored by fear and strain. These experiences were so traumatic that they might well have continued to influence her the rest of her life. The interesting thing is that although they still lingered in her unconscious mind, the practice of meditation had enabled her to push them down into the past, so that they were no longer active in her.

Màu xám phủ vùng màu xanh lá chỉ rằng mặc dù cô đã hành động, nó đã được tô màu bởi sự sợ hãi và căng thẳng. Những trải nghiệm này gây chấn thương đến nỗi chúng có thể vẫn tiếp tục ảnh hưởng đến thời gian còn lại của cuộc đời cô. Điều thú vị là mặc dù chúng vẫn còn lãng vãng trong tâm trí vô thức của cô, việc thực hành tham thiền đã cho phép cô đẩy chúng vào quá khứ, để chúng không còn hoạt động trong cô.

The patch of orange with a whirl in it shows that the events of her life had to some degree given her a sense of inadequacy and inferiority. This occasionally caused her to react somewhat aggressively, especially in defense of those she was most fond of. A response of this kind was really not compatible with her temperament, however, and the continued effects of her meditation probably dissipated it in time. She was a person who understood life more through a kind of sympathetic perception than by means of conscious thought, so that in a way she did not so much solve problems as dissolve them.

Mảnh màu da cam với một vòng xoáy trong đó chỉ ra rằng những sự kiện trong cuộc sống của cô ấy ở một mức độ nào đó cho cô ấy cảm giác không thích hợp và thấp kém. Điều này đôi khi khiến cô phản ứng có phần mạnh mẽ, đặc biệt là trong việc bảo vệ những người cô thích nhất. Tuy nhiên, phản ứng loại này thực sự không phù hợp với tính khí của cô, và những ảnh hưởng liên tục của việc tham thiền có thể làm tiêu tan nó theo thời gian. Cô là một người hiểu rõ cuộc sống thông qua một hình thức cảm thông hơn là bằng tư duy có ý thức, sao cho theo cách cô không giải quyết vấn đề nhiều như như giải thể chúng.

To a remarkable degree, this woman's aura is a record both of her past trauma and of her present state of peace and harmony. Having grown up in Czarist Russia, she went through the terrors of the Revolution, when as a young student she suffered the loss of friends and family. She barely managed to escape to Turkey, where she was imprisoned and underwent many hardships. She finally succeeded in reaching the United States, but her troubles were not over, for she was without resources and had to earn her own living in addition to adjusting to a very different way of life.

Trong một mức độ đáng chú ý, hào quang của người phụ nữ này là một sự ghi nhận của cả chấn thương trong quá khứ của cô và tình trạng hiện tại của cô ấy về hòa bình và hòa hợp. Lớn lên ở Nga, cô đã trải qua những nỗi kinh hoàng của Cuộc Cách mạng, khi còn nhỏ, cô đã phải chịu đựng sự mất mát bạn bè và gia đình. Cô hầu như không thể chạy trốn đến Thổ Nhĩ Kỳ, nơi cô bị giam giữ và trải qua rất nhiều khó khăn. Cuối cùng, cô đã thành công trong việc đến Hoa Kỳ, nhưng những rắc rối của cô vẫn chưa kết thúc, vì cô không có tiền bạc và phải kiếm sống ngoài việc thích nghi với một lối sống khác.

All these difficulties were complicated by her illness, and yet she managed not only to survive but to remain in control of her circumstances. Part of her secret was her natural serenity. She was not overwhelmed by the problems of her life because she always felt the strength of a spiritual presence that could carry her through her difficulties. Her sense of this presence grew and deepened through her meditation.

Tất cả những khó khăn đó bị làm phức tạp do căn bệnh của cô, và cô không chỉ sống sót mà còn phải kiểm soát hoàn cảnh của mình. Một phần bí mật của cô là sự thanh thản tự nhiên của cô. Cô đã không bị áp đảo bởi những vấn đề của cuộc đời cô bởi vì cô luôn cảm thấy sức mạnh của một sự hiện diện tinh thần có thể đưa cô qua những khó khăn. Sự cảm nhận của cô về sự hiện diện này đã tăng lên và sâu sắc hơn qua việc tham thiền của cô.

She had the great good fortune, later in life, to marry a kind and capable man whom she

Cô đã có rất nhiều may mắn, sau này trong cuộc đời, để kết hôn với một người đàn ông tốt

adored. They were everything to one another. Not only did he share all her interests, but he was very practical and self-reliant, and delighted in relieving her of the burdens of living. So although she was in constant pain, she otherwise lived in ideal circumstances. Although she had to be alone a good deal during the day, she was never lonely, because she had many friends in the Russian community who visited her when she was confined to bed. They told her all their troubles and actively sought her advice, so that her affectionate sympathy found a constant outlet and avenue of expression. Thus she lived a remarkably full life in spite of being an invalid.

bụng và có khả năng mà cô ngưỡng mộ. Họ là tất cả với nhau. Không những ông đã chia sẻ tất cả các sở thích của mình, mà ông còn rất thiết thực và tự lực, vui mừng giải toả cho cô những gánh nặng của cuộc sống. Vì vậy, mặc dù cô vẫn còn đau đớn, cô sống trong hoàn cảnh lý tưởng. Mặc dù cô phải một mình gần suốt ngày, cô không bao giờ cô đơn, bởi vì cô có nhiều bạn bè trong cộng đồng người Nga đến thăm cô khi cô đang ở trong giường. Họ nói với cô tất cả những rắc rối của họ và tích cực tìm kiếm lời khuyên của cô, để sự thông cảm của cô tìm được lối ra và con đường thể hiện. Vì vậy cô đã sống một cuộc sống đầy đủ đáng kể mặc dù là không hợp lệ.

She was thoroughly aware of her physical limitations, and learned to husband her resources and manage her expenditures of energy remarkably well. When she felt ill, she went to bed, sometimes for weeks on end. Through her meditation she learned how to relax and remain calm when she was in pain. In the same way, she opened herself to higher energies which helped her to regulate her body, and these sustained her to the end of her life.

Cô đã nhận thức rõ về những hạn chế về thể chất của mình, và học cách sử dụng các nguồn lực của mình và quản lý việc tiêu phí năng lượng một cách tốt đáng kể. Khi cô cảm thấy bệnh, cô đi ngủ, đôi khi liên tục nhiều tuần. Qua tham thiền, cô học cách thư giãn và bình tĩnh khi bị đau. Cũng giống như vậy, cô mở ra những năng lực cao hơn, giúp cô điều chỉnh cơ thể, và những thứ này đã duy trì cô đến cuối cuộc đời cô.

She herself was convinced that her meditation had kept her alive and functioning far beyond expectations. I have always felt that her life was an example of the ways in which it is possible to work with one's karma and achieve one's goal in life in spite of what might appear to be insuperable difficulties.

Bản thân cô luôn tin rằng thiền định đã giúp cô sống và hoạt động vượt xa mong đợi. Tôi luôn cảm thấy cuộc đời của cô là một ví dụ về cách thức có thể chuyển hóa nghiệp quả và đạt được mục tiêu của mình trong cuộc sống, cho dù có những khó khăn tưởng như không thể vượt qua.

III.
Possibilities for Change and Growth

Các Khả Năng để Thay đổi và Tăng Trưởng

8.
Healing and the Practice of Visualization
Chữa Lành và Thực Hành Hình Dung

For most of my life I have been interested in the phenomenon of healing, and it is now the main focus of my work. Over the years, I have fortunately been able to watch a number of well-known practitioners at work, and thus observe different aspects of the healing process as it is taking place. As a result of this experience, about eighteen years ago Dr. Dolores Krieger, Professor of Nursing at New York University, and I developed a technique called Therapeutic Touch. This method is now used by thousands of nurses and health professionals in hospitals both in the United States and abroad, and it has been written about extensively. [14]

Gần suốt cuộc đời, tôi luôn quan tâm đến hiện tượng chữa lành bệnh tật, và bây giờ nó là trọng tâm chính trong công việc của tôi. Qua nhiều năm, tôi đã may mắn được chứng kiến nhiều người chữa bệnh nổi tiếng thực hiện công việc của họ, và do đó có thể quan sát các khía cạnh khác nhau của việc chữa bệnh trong quá trình diễn ra. Nhờ những kinh nghiệm này, khoảng 18 năm trước, tôi cùng với tiến sĩ Dolores Krieger, giáo sư điều dưỡng tại Đại học New York, đã phát triển một kỹ thuật gọi là Liệu pháp Đặt tay chữa bệnh (Therapeutic Touch). Phương pháp này ngày nay được hàng ngàn y tá và chuyên gia y tế trong các bệnh viện ở Hoa Kỳ và các nước khác áp dụng, và đã có rất nhiều người viết về liệu pháp này.

Techniques of healing are not the subject of this book. But since the word "healing" means to make whole, it applies to problems of emotional dysfunction as well as to physical disease. These all affect the aura in different ways. When we speak of healing in the general sense as the restoration of wholeness, we have to include the possibility of self-healing in addition to intervention by non-medical as well as medical procedures.

Kỹ thuật chữa bệnh không phải là chủ đề của cuốn sách này. Nhưng vì từ "chữa bệnh" có nghĩa làm khỏe mạnh, nó được áp dụng cho các vấn đề do rối loạn cảm xúc cũng như các bệnh lý thể chất. Tất cả các vấn đề này đều ảnh hưởng đến hào quang theo những cách khác nhau. Khi chúng ta nói về chữa bệnh theo nghĩa chung là phục hồi tính toàn vẹn, chúng ta phải bao gồm cả khả năng tự phục hồi bên cạnh việc can thiệp bằng các thủ thuật y khoa

---

[14] Dr. Krieger's account of the development of this healing method was first published in her groundbreaking book, *Therapeutic Touch*, and has been followed by many other accounts. A simple, straightforward description of the procedures can be found in *Therapeutic Touch, A Practical Guide*, by Janet Macrae (Alfred A. Knopf, New York, 1988). Another book which might be of interest Is *Spiritual Aspects of the Healing Arts*, of which I am the Editor (Theosophical Publishing House. Wheaton, 111., 1985).

cũng như phi y khoa.

As I have tried to show, mind and emotions play a constant, determining role in health and disease. It therefore seems appropriate to focus briefly upon the interaction which takes place when one human being is trying to help another who is sick or otherwise in trouble. When a person is sick, the interplay between the physical body and the etheric energetic system is affected. At the same time there is a reflection of the physical pain in the emotions, because the memory of pain and the fear of its recurrence come at this level. Those who have been practicing healing methods such as Therapeutic Touch for a long time may get an impression of where the patient feels the pain, and this also indicates whatever disturbance there may be at the emotional level. Therefore, to understand something about the healing process it is necessary to appreciate the relationship between the emotions and the etheric energy field.

Như tôi đã cố gắng chỉ ra, thể trí và cảm xúc đóng một vai trò quan trọng liên tục đối với sức khỏe và bệnh tật. Do đó, sẽ hoàn toàn hợp lý khi chúng ta tập trung ngay vào sự tương tác xảy ra khi một người nỗ lực giúp đỡ người khác bị bệnh hoặc đang gặp rắc rối. Khi một người bị bệnh, sự tác động giữa cơ thể vật lý và hệ năng lượng dĩ thái bị ảnh hưởng. Đồng thời, những đau đớn thể chất được phản ánh trong thể cảm xúc, bởi vì những kí ức về sự đau đớn và nỗi sợ hãi sự tái xuất hiện của nó xảy ra ở cấp độ này. Những người đã thực hành liệu pháp Therapeutic Touch trong một thời gian dài có thể có được ấn tượng về nơi mà bệnh nhân cảm thấy đau, và điều này cũng giúp chỉ ra những rối loạn ở thể cảm xúc. Do đó, để hiểu được ít nhiều về quá trình chữa bệnh, cần phải nhận thức được mối quan hệ giữa thể cảm xúc và trường năng lượng dĩ thái.

Etheric Energy

Năng lượng dĩ thái

In Chapter III briefly mentioned that the etheric is the energetic prototype of the physical body. This being so, there are etheric counterparts of the various organs. The etheric energy flows normally through these organs in a stable pattern, and any disruption in this flow pattern is an indication of disease. If a person is in good health, the flow among all the organs (and between the etheric chakras) is rhythmic, but when the disease process has taken hold there is a break in the pattern in the area where the problem lies.

Chương III đã đề cập sơ lược rằng thể dĩ thái là bản sao năng lượng của cơ thể vật lý. Sở dĩ có được điều đó là do có nhiều đối phần dĩ thái của các cơ quan khác nhau. Bình thường dòng năng lượng dĩ thái chảy qua các bộ phận này theo một hình thái ổn định, và bất kỳ sự gián đoạn nào trong hình thái dòng chảy này đều là dấu hiệu của bệnh. Ở một người khoẻ mạnh, dòng chảy qua tất cả các bộ phận (và giữa các luân xa dĩ thái) luôn theo nhịp điệu, nhưng khi bệnh xuất hiện, dòng chảy bị tắc nghẽn ở khu vực có vấn đề.

From my experience, another indication of illness is a general diminution or narrowing of the stream of energy; an analogy would be a stream where debris has partially dammed the riverbed and prevented the water from

Theo kinh nghiệm của tôi, một dấu hiệu khác của bệnh tật là sự suy giảm chung hoặc thu hẹp dòng năng lượng; điều này tượng tương tự như một dòng suối bị rác chặn lại một số nơi làm thu hẹp dòng chảy và ngăn không cho

flowing normally. Thus one can often perceive where the disease is occurring by noting the reduction in the flow of energy through the various organs of the body. But because of the constant emotional/etheric interaction, emotional response also has a similar effect.

nước chảy thông suốt. Vì vậy, người ta thường có thể nhận ra nơi đang có bệnh bằng cách lưu ý tới sự suy giảm của dòng chảy năng lượng qua các bộ phận khác nhau của cơ thể. Nhưng do tương tác giữa thể cảm xúc và thể dĩ thái là liên tục, sự đáp ứng ở thể cảm xúc cũng có hiệu quả toàn tương tự.

To take an example, anxiety can be an overpowering emotion which for the time being obscures all our other feelings. Even when we realize that the anxiety is out of proportion to its cause, we are often unable to rid ourselves of the irrational fear. Anxiety is always an inhibiting factor, for the concentration of feelings and thoughts upon just one subject creates an emotional vortex, and this in turn reduces the free flow of energy within the aura. (Such vortices can be seen in several of the aura pictures.) An emotional pattern of this kind has a draining effect upon the energies of the whole body. In addition, the stress caused by anxiety affects the solar plexus chakra directly, and acts through it upon the adrenals and the pancreas. Thus an important aspect of healing is the reduction of the inhibiting effects of a patient's fear.

Lấy một ví dụ, lo âu có thể là một cảm xúc áp đảo, tạm thời che lấp tất cả những cảm giác khác của chúng ta. Ngay cả khi nhận ra rằng sự lo âu không tỷ lệ với nguyên nhân của nó, chúng ta thường không thể loại bỏ nỗi sợ hãi phi lý này. Lo âu luôn là một yếu tố gây ức chế, vì sự tập trung cảm xúc và suy nghĩ chỉ vào một vấn đề tạo ra một cơn xoáy cảm xúc, và điều này làm giảm dòng chảy tự do của năng lượng trong hào quang. (Những xoáy như vậy có thể được nhìn thấy trong một số hình ảnh về hào quang.) Một kiểu mẫu cảm xúc như vậy gây ra tác động làm hao tổn năng lượng của toàn bộ cơ thể. Ngoài ra, căng thẳng do lo âu gây ra ảnh hưởng trực tiếp đến luân xa tùng thái dương và thông qua đó tác động lên tuyến thượng thận và tuyến tụy. Vì vậy, một khía cạnh quan trọng của việc chữa lành là giảm thiểu các tác động ức chế từ nỗi sợ hãi của bệnh nhân.

The Healing Attitude

Thái độ chữa trị

In all the interactions of healing, the development of empathy, or sensitivity, is most important, for the primary contact with the person we are trying to help is at the emotional level. Therefore the first requirement for a healer is a genuine feeling of compassion and a desire to help the person who is sick or in pain, for without this it would be very difficult to engender a feeling of empathy with the patient. What I have said elsewhere about interpersonal relationships applies here with special force, for in the practice of healing the rapport between healer

Trong các mối tương tác của việc chữa bệnh, sự phát triển năng lực đồng cảm, hay sự nhạy cảm, là quan trọng nhất, vì sự tiếp xúc đầu tiên với người mà chúng ta đang cố gắng giúp đỡ là ở mức độ cảm xúc. Do đó yêu cầu đầu tiên của người chữa bệnh là cảm giác từ bi và mong muốn giúp đỡ người bị đau ốm, vì nếu không có điều này sẽ rất khó có thể tạo được sự đồng cảm với bệnh nhân. Những gì tôi đã nói ở nhiều nơi về mối quan hệ giữa các cá nhân được áp dụng ở đây với ý nghĩa đặc biệt lớn lao, vì trong thực tế chữa bệnh, mối quan hệ giữa người chữa và bệnh nhân là một yếu tố vô

and patient is a significant factor.

cùng quan trọng.

As it is practiced today among nurses and other health professionals, healing is an art which is not undertaken casually. It requires a moment or two of self-preparation which is based upon what we call centering, that is, a conscious effort to free oneself from one's anxieties and inner disturbances, and to be at peace within oneself.

Ngày nay liệu pháp này đã được nhiều y tá và chuyên gia y tế thực hành. Chữa bệnh trở thành một nghệ thuật chứ không đơn thuần là một công việc thông thường. Nó đòi hỏi phải có một sự chuẩn bị nhất định, dựa trên cái mà chúng ta gọi là tập trung, tức là một nỗ lực có ý thức để giải phóng bản thân khỏi những lo lắng và những rối loạn bên trong của mình, và để được an bình trong chính mình.

I always teach this practice of centering as a preparation for healing as well as in meditation, in which connection I shall speak of it again. If we are upset and in a state of inner turmoil, we may try to reach out and send feelings of compassion to the patient, but the effort may be distorted by an undercurrent of turbulent emotion.

Tôi luôn dạy kỹ thuật tập trung này như một sự chuẩn bị cho việc chữa bệnh cũng như cho thiền định, trong mối liên hệ mà tôi sẽ đề cập tới lần nữa. Nếu chúng ta đang buồn chán và đang ở tình trạng hỗn loạn nội tâm, chúng ta vẫn có thể cố gắng tiếp cận và gửi lòng từ bi cho bệnh nhân, nhưng nỗ lực này có thể bị biến dạng bởi cảm xúc bất an.

Through centering, we become aware of our own disturbed emotions and consciously disassociate ourselves from them by focusing all our energies in the heart center, which is the seat of compassion and of wholeness. This fosters two qualities which are important in the healing process: rootedness and detachment.

Thông qua kỹ thuật tập trung, chúng ta nhận thức được những cảm xúc bị xáo trộn của mình và tự tách mình một cách có ý thức khỏi chúng bằng cách tập trung tất cả năng lực của chúng ta vào luân xa tim, là nơi neo đậu của lòng từ bi và tính toàn vẹn. Điều này thúc đẩy hai phẩm chất rất quan trọng trong quá trình chữa bệnh: sự bắt rễ và sự tách rời.

Centering not only makes us feel at peace; it also connects us with the inner order within ourselves. This I call rootedness. By concentrating on being peaceful within, we align ourselves with the fundamental order and compassion which are expressions of the spiritual component of the world. Healing is the reestablishment of order within the body's systems. I perceive its accomplishment as due to a universal energy which springs from the tendency towards order that is at the heart of all living processes. Therefore, if it is possible for individuals who are ill to achieve the emotional balance produced by positive

Tập trung không chỉ làm cho chúng ta cảm thấy bình an; nó còn kết nối chúng ta với trật tự nội tại trong chính mình. Điều này tôi gọi là bắt rễ. Bằng cách tập trung vào sự an lành nội tại, chúng ta liên kết với trật tự cơ bản và từ bi là những biểu hiện của yếu tố tinh thần thế giới. Chữa lành là sự tái thiết lập trật tự trong các hệ thống của cơ thể. Đối với tôi, thành quả của nó có được là nhờ năng lượng vũ trụ xuất phát từ khuynh hướng đạt được trật tự, vốn là trọng tâm của tất cả các quá trình sống. Vì vậy, nếu có thể, cần giúp người bệnh có được sự cân bằng cảm dục được tạo ra bởi những cảm xúc tích cực, để dòng chảy năng lượng cảm xúc

feelings, so that the flow of emotional energy is not constricted, as in #17, but flows outward, as in #18, this will not in itself effect a cure, but it will help to produce a state conducive to healing.

When we are trying to help someone (and this interaction can take place within the family as well as between a health professional and a patient), it is always important to realize that the results are not in our hands. Healing involves forces and agencies which we do not fully understand, and certainly cannot command. Rather, we seek to be instruments of the power of healing which exists everywhere in nature. Even in the orthodox sense, medical procedures do not cure the patient; they merely remove the impediments to healing, which the body itself must accomplish. Therefore, the healer must scrupulously avoid any trace of vested interest in the outcome of his or her efforts in behalf of another. The end cannot be predicted, and success is not the goal. Whatever the results of our efforts may be, we must accept them without blame or credit. This realization promotes detachment, that is, freedom from attachment to the results of our own actions.

Since the healing energy is a beneficent power available to all living beings, the ability to draw upon it does not depend upon religious belief. Every person who practices healing may conceptualize it differently. Most of the well-known healers have credited their powers to God, and tied them to a specific faith. This is important for the individual, since it makes the practice of healing part of one's belief system and cultural background. I personally feel that since this healing power or energy is available to everyone, it is

không bị thu hẹp, như ở hình #17, mà chảy ra ngoài, như ở hình #18, bản thân điều này không có tác dụng chữa bệnh, nhưng nó sẽ giúp tạo ra một trạng thái có lợi cho quá trình chữa lành.

Khi chúng ta cố gắng giúp đỡ một ai đó (và sự tương tác này có thể giữa những người trong gia đình hay giữa một chuyên gia y tế và bệnh nhân), điều quan trọng là phải nhận ra rằng các kết quả không nằm trong tay chúng ta. Chữa bệnh liên quan đến các mãnh lực và các tác nhân mà chúng ta không hiểu đầy đủ, và chắc chắn không thể điều khiển. Thay vào đó, chúng ta tìm cách trở thành những công cụ của sức mạnh chữa lành tồn tại ở khắp nơi trong tự nhiên. Ngay cả theo cách hiểu chính thống, các phương pháp y tế hiện đại cũng không chữa được bệnh; chúng chỉ đơn thuần loại bỏ các trở ngại để lành bệnh, và cơ thể phải tự nó hoàn tất quá trình. Do đó, người chữa bệnh phải cẩn thận tránh bất kỳ biểu hiện nào của sự quan tâm đặc biệt tới kết quả của những nỗ lực của mình trong quá trình chữa lành. Kết quả không thể tiên đoán, và thành công không phải là mục tiêu. Bất kể kết quả nỗ lực của chúng ta có thể là gì, chúng ta phải chấp nhận chúng mà không thể đổ lỗi hoặc mất lòng tin. Sự chứng ngộ này thúc đẩy sự tách rời, nghĩa là, thoát khỏi mọi gắn kết với kết quả của những hành động của chúng ta.

Vì năng lượng chữa lành là một sức mạnh tốt lành cho tất cả chúng sinh, khả năng tận dụng nguồn lực này không phụ thuộc vào niềm tin tôn giáo. Mỗi người thực hành chữa bệnh có thể khái niệm hóa nó theo một cách khác nhau. Hầu hết những người chữa bệnh nổi tiếng coi năng lực có được là nhờ Thượng Đế, và gắn liền năng lực với một đức tin cụ thể. Điều này rất quan trọng đối với cá nhân, vì nó làm cho việc thực hành chữa lành trở thành một phần của hệ thống niềm tin và nền tảng văn hoá của người đó. Cá nhân tôi thấy rằng vì

essentially the same, no matter how it may be described. Therefore there should be a basic unity and cooperation between practitioners of all the healing techniques — a situation that becomes more possible as the validity of the art is more widely recognized among health professionals.

sức mạnh và năng lượng chữa bệnh này luôn hiển hiện cho tất cả mọi người, về cơ bản nó giống nhau, bất kể nó được mô tả ra sao. Vì vậy phải có sự thống nhất cơ bản và sự hợp tác giữa các học viên về tất cả các kỹ thuật chữa bệnh— một điều kiện trở nên khả thi hơn vì tính hiệu quả của nghệ thuật chữa lành ngày càng được công nhận rộng rãi hơn trong cộng đồng các chuyên gia y tế.

Qualifications for the Healer

I have been asked whether special qualifications are needed in order to become a healer, or whether anyone can learn. In reply I always emphasize that healing is a learning process. Certainly a large number of nurses who seemed to be without any special qualifications have learned to practice Therapeutic Touch very skillfully. Although the great healers may have been endowed with an unusual degree of sensitivity, the ability to heal can be acquired to some degree by anyone who tries sincerely and faithfully to develop the faculty. Thus to the requirements of compassion and sensitivity, which I have already mentioned, I should add another: consistent effort.

Các yêu cầu đối với Người Chữa bệnh

Tôi đã được hỏi liệu có cần những bằng phẩm chất biệt để trở thành một người chữa bệnh hay ai cũng có thể học được hay không. Để trả lời, tôi luôn nhấn mạnh rằng chữa bệnh là một quá trình học tập. Chắc chắn rất nhiều y tá không có bất kỳ phẩm chất đặc biệt nào nhưng đã học và thực hành thuần thục liệu pháp Đặt tay Chữa Bệnh. Mặc dù những người chữa bệnh tài năng có thể có độ nhạy cảm đặc biệt, nhưng thực tế bất kỳ ai thành tâm nỗ lực và kiên trì phát triển kỹ thuật này cũng có thể có khả năng chữa bệnh thành công ở một mức độ nào đó. Vì vậy, bên cạnh yêu cầu về lòng từ bi và sự nhạy cảm mà tôi đã đề cập, tôi nên thêm một tiêu chí: nỗ lực không ngừng nghỉ.

No matter what technique is used, a healer usually tries to send energy wherever there is a destructive pattern. This helps to strengthen that particular part of the patient's body to heal itself. But even while working on a disturbed area at the physical/etheric level, the healer should be constantly aware of the emotions as well, for the patient must be thought of as entirely whole. It should always be remembered that although the healing is intended to re-establish a harmonious relationship between body, mind and emotions, this accomplishment stems from our access to a level deeper than either the mind or the emotions—the spiritual dimension from

Bất kể kỹ thuật nào được sử dụng, một người chữa bệnh thường cố gắng gửi năng lượng tới nơi có rối loạn trong hình thái. Điều này giúp bộ phận đó của cơ thể bệnh nhân có thêm sức mạnh để tự lành bệnh. Nhưng ngay cả khi việc chữa bệnh được thực hiện ở những rối loạn xảy ra ở cơ thể vật lý hay thể dĩ thái, người chữa cũng phải luôn nhận thức cả thể cảm xúc, bởi vì bệnh nhân cần được nhìn nhận là một tổng thể. Cần nhớ rằng mặc dù việc chữa lành nhằm khôi phục mối quan hệ hài hoà giữa thân, tâm và cảm xúc, điều này đạt được từ sự tiếp cận của chúng ta đến một mức độ sâu hơn thể dĩ thái hay cảm xúc—đó là chiều sâu tinh thần, cội nguồn năng lượng phục hồi.

which the healing energy springs.

The Role of the Chakras

While the effects of disease show up plainly in the aura, as the pictures have shown, the chakras are also affected, and therefore they too play an important role in healing. As I mentioned in Chapter IV, stressful emotions can affect the whole digestive system — including the spleen, the liver and the pancreas—through the solar plexus chakra. When healing energy is sent to this chakra the whole region is energized, and at the same time the patient's anxiety and fear are reduced. Therefore work on this area is usually a routine practice in healing.

Interaction at the emotional level may be initiated through the solar plexus, but of course it comes through the aura and the etheric field as well for it is impossible to separate the two functions. Actually, the energy pours through the healer's hands into the etheric field as well as through the chakras of the patient, for the field and the chakras are always tied together.

Almost all healing techniques use the hands to some degree. Whether or not one consciously visualizes the relationship between the heart chakra and the small centers in the palms of the hand, there is a degree of reciprocity between the two. So when the centers in the hands are activated in healing, thereby becoming more sensitized and open, the heart chakra is also stimulated. As for the other chakras, they can be involved in specific cases. But in contrast with some other healers, I do not advocate working directly on the chakras, except that it is always helpful to send energy to the solar plexus, and since the heart chakra is the center of higher energies and of

Vai trò của các Luân xa

Trong khi các ảnh hưởng của bệnh biểu hiện rõ trong hào quang, như những bức hình đã cho thấy, các luân xa cũng bị ảnh hưởng, và do đó chúng cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc chữa lành. Như tôi đã đề cập ở Chương IV, cảm xúc căng thẳng có thể ảnh hưởng đến toàn bộ hệ thống tiêu hóa—bao gồm lá lách, gan và tuyến tụy—thông qua luân xa tùng thái dương. Khi năng lượng chữa lành được gửi đến luân xa này toàn bộ khu vực được kích hoạt, đồng thời sự lo lắng và sợ hãi của bệnh nhân được giảm xuống. Vì vậy, thực hiện tác động vào khu vực này là một bước thường quy trong chữa bệnh.

Tương tác ở thể cảm xúc có thể được bắt đầu thông qua luân xa tùng thái dương, nhưng tất nhiên nó đi qua cả hào quang thể dĩ thái, bởi vì hai chức năng này không tách rời. Trên thực tế, năng lượng qua bàn tay của người chữa bệnh đổ vào trường dĩ thái cũng như vào các luân xa của bệnh nhân, vì trường dĩ thái và các luân xa luôn gắn liền với nhau.

Hầu như tất cả các kỹ thuật chữa bệnh đều ít nhiều sử dụng đôi bàn tay. Cho dù một người có hình dung một cách có ý thức về mối quan hệ giữa luân xa tim và các luân xa phụ trong lòng bàn tay hay không, luôn có sự tương tác giữa hai luân xa này. Vì vậy, khi các luân xa lòng bàn tay được kích hoạt để chữa bệnh, chúng trở nên nhạy cảm hơn và rộng mở, luân xa tim cũng được kích thích. Các luân xa khác có thể tham gia vào quá trình chữa bệnh tùy trường hợp cụ thể. Nhưng khác với một số người, tôi không ủng hộ việc tác động trực tiếp trên các luân xa, ngoại trừ việc gửi năng lượng tới luân xa tùng thái dương, và vì luân xa tim là trung tâm năng lượng bậc cao và và mang

integration, it too is a focus for healing.

tính gắn kết, nó cũng là một trung tâm cho việc chữa bệnh.

The Practice of Visualization

Thực hành kỹ thuật Hình Dung

When people have been chronically ill for a long time, they often form a clear and definite mental image of their condition, especially when the diagnosis has made them apprehensive. They picture themselves as sick and deteriorating. Therefore if, after some treatments, patients experience a reduction in their anxiety and also feel more energetic, a next step would be to help them work towards a different mental picture or image of themselves.

Khi người bệnh ốm kinh niên trong một thời gian dài, họ thường hình thành một hình ảnh tinh thần rõ ràng và chắc chắn về tình trạng của mình, đặc biệt sau khi có nhiều chẩn đoán đã khiến họ có nhiều lo lắng. Họ tự nhận mình mang đầy bệnh tật và ốm yếu. Vì vậy, sau một số lần điều trị, nếu bệnh nhân cảm thấy bớt lo lắng và tràn đầy năng lượng hơn, bước tiếp theo là giúp họ tạo ra một hình ảnh tinh thần khác về chính bản thân họ.

At this point it is often useful to ask patients to visualize themselves as getting stronger and more energetic every day. By so doing, their minds can slowly develop and strengthen the idea that they can bring about change in themselves. Such a new self-image obviously cannot be created overnight; it takes time and a consistent effort, for a negative self-image is one of the most difficult attitudes for a patient to change.

Lúc này, sẽ rất hữu ích khi yêu cầu bệnh nhân tự hình dung mình ngày càng trở nên khỏe mạnh và tràn đầy năng lượng hơn. Bằng cách đó, tâm trí của họ có thể từ từ phát triển và tăng cường tư tưởng rằng họ có thể mang lại thay đổi cho chính mình. Một hình ảnh mới về bản thân rõ ràng không thể nhanh chóng được tạo ra trong chốc lát; cần có nhiều thời gian và nỗ lực không ngừng, vì một hình ảnh tiêu cực về bản thân là một trong những thứ khó khăn nhất để bệnh nhân thay đổi.

Nevertheless, visualization techniques have been used very successfully with patients suffering from cancer, for by this means they are able to mobilize their own energies to combat the disease. When a major disease strikes, it can have a very damaging effect, because when there seems to be little improvement, the patient may begin to despair that anything can be done. This creates a feeling of helplessness and hopelessness which saps normal self-confidence.

Tuy nhiên, kỹ thuật hình dung đã được sử dụng rất thành công với các bệnh nhân ung thư, bởi vì nhờ điều này họ có thể huy động năng lượng của mình để chống lại bệnh tật. Khi một căn bệnh nghiêm trọng xảy ra với ai đó, nó có thể gây ra một hiệu ứng rất nguy hiểm, bởi vì khi những tiến triển diễn ra rất chậm, bệnh nhân có thể bắt đầu chán nản và không hy vọng có thể làm được điều gì. Điều này tạo ra cảm giác bất lực và thất vọng làm giảm sự tự tin thường có.

The same reaction can result from an emotionally traumatic event, for the anxiety and depression which follow can also lead to a

Phản ứng tương tự có thể là kết quả của một sự kiện gây chấn thương tâm lý, vì lo lắng và trầm cảm diễn ra cũng có thể dẫn đến sự mất tự tin.

loss of self-confidence. This situation is difficult to work with, because the individual is often unaware of the degree to which a negative self- image has become entrenched. To be of assistance in such a case, it is important not only to perceive the presence of such a negative self- image, but also to be able to communicate this knowledge to the sufferer. One must try to instill a new sense of self-confidence in patients by always thinking of them as being able to function. They must learn to visualize themselves in a way that is directly opposite to the negative self-image they have been developing for so many years. If they have been thinking of themselves as weak, they must see themselves as strong; if sick, as perfectly well.

Trường hợp này rất khó để chữa trị, bởi vì bản thân người bệnh thường không biết mức độ cố hữu mà hình ảnh tiêu cực đã bám rễ trong đầu. Để hỗ trợ được người bệnh trong trường hợp đó, điều quan trọng không chỉ là nhận ra sự hiện diện của hình ảnh tiêu cực về bản thân mà người bệnh tạo ra, mà còn cần có khả năng truyền đạt kiến thức này cho người bệnh. Người bệnh phải thấm nhuần ý nghĩa của sự tự tin bằng cách luôn nghĩ rằng mình có thể sống khỏe và hoạt động bình thường. Họ phải học cách hình dung mình hoàn toàn trái ngược với hình ảnh tiêu cực mà họ đã phát triển trong nhiều năm. Nếu họ từng nghĩ mình yếu đuối, giờ họ phải hình dung mình mạnh mẽ; nếu bị bệnh, phải thấy mình hoàn toàn khỏe mạnh.

This exercise, regularly practiced, helps the healing process a great deal. The most important contribution that patients can make toward their own healing is to think of themselves — to visualize themselves — as able to achieve something every day. Even when one feels sick and weak, such positive visualization gives one mental energy, and breaks the negative pattern of saying, “I am too sick; I can’t make the effort.” A positive self-image helps to overcome the pattern of accepting illness as inevitable.

Bài tập này, nếu thường xuyên được thực hiện, sẽ giúp cho quá trình chữa bệnh rất nhiều. Sự đóng góp quan trọng nhất mà bệnh nhân có thể thực hiện đối với việc chữa lành cho chính họ là nghĩ đến bản thân—để hình dung bản thân—như có thể đạt được điều gì đó mỗi ngày. Ngay cả khi người ta cảm thấy đau ốm và yếu ớt, hình ảnh tích cực như vậy sẽ tạo ra một năng lượng tinh thần và phá vỡ mô hình tiêu cực được hình thành qua câu nói “Tôi quá ốm; Tôi không thể nỗ lực.” Một hình ảnh tự tin tích cực giúp vượt qua được hình thái tiêu cực chấp nhận bệnh tật như là một điều không thể tránh.

Visualization actually takes place at the mental level, but since mind and emotions always work together, the practice stimulates and energizes the brow chakra. This in turn helps to coordinate the chakra system, thereby integrating the various levels within the patient which may have been fragmented by the disease process. It puts the person in alignment, because the mind focuses the emotions and does not allow them to get out of control.

Quá trình hình dung thực sự diễn ra ở thể trí, nhưng vì tâm trí và cảm xúc luôn có mối liên hệ mật thiết với nhau, bài tập này sẽ kích thích và tăng cường năng lượng cho luân xa trán. Nhờ đó nó sẽ giúp điều hòa toàn bộ hệ thống luân xa, qua đó hợp nhất các thể của người bệnh vốn đã bị phân mảnh vì bệnh tật. Nó giúp toàn thể người bệnh đạt được sự hòa hợp, bởi vì tâm trí tập trung cảm xúc và không cho phép chúng vượt qua tầm kiểm soát.

But perhaps one of the most positive consequences of visualization is that it gives patients a sense of hope that they can make progress, and a strengthened confidence that they are in charge of their own lives once again. In my healing work, I have found that negative mental images are an even greater block to healing than emotional patterns. Therefore, by encouraging the use of a visualization exercise which pictures action of a new and different kind, the patient's own resources can be mobilized to aid the healing process.

Nhưng có lẽ một trong những hiệu quả tích cực nhất của kỹ thuật hình dung là nó mang lại cho bệnh nhân cảm giác hy vọng rằng họ có thể đạt được tiến bộ và tăng cường niềm tin rằng họ đang một lần nữa điều khiển được cuộc sống của chính mình. Trong sự nghiệp chữa bệnh của mình, tôi đã thấy rằng những hình ảnh tiêu cực là một thứ khó khăn để thay đổi và chữa trị hơn cả các mô thức cảm xúc. Vì vậy, bằng cách khuyến khích sử dụng một bài tập hình dung về một hình ảnh và hoạt động khác đi, nguồn lực nội tại của bệnh nhân có thể được phát huy để hỗ trợ quá trình chữa bệnh.

Effects of Healing on the Aura

Tác động Chữa bệnh trên hào quang

The effects of healing upon the patient's aura can be quite dramatic. First, the influx of emotional energy causes the aura to expand. When this happens, it starts up the process of eliminating some of the disturbances and blockages in the aura, and thus reduces anxiety. This is one of the most powerful effects of the healing. Anxiety produces frightening mental images. But if imagery is used together with the healing, there will be a simultaneous effect: the immune system will be strengthened through the influx of etheric energy, and as the frightening images dissipate, the aura will slowly regain its integration and recover its health.

Tác động của việc chữa bệnh trên hào quang của bệnh nhân là khá kì diệu. Trước tiên, dòng chảy của năng lượng cảm xúc làm cho hào quang mở rộng. Khi điều này xảy ra, nó bắt đầu quá trình loại bỏ một số các rối loạn và tắc nghẽn trong hào quang, và do đó làm giảm lo lắng. Đây là một trong những hiệu ứng mạnh mẽ nhất của việc chữa bệnh. Lo lắng tạo ra những hình ảnh tinh thần đáng sợ. Nhưng nếu hình ảnh được sử dụng cùng với phương pháp chữa bệnh sẽ có hiệu quả đồng thời: hệ thống miễn dịch sẽ được tăng cường thông qua dòng năng lượng dĩ thái, và khi những hình ảnh xấu tiêu tan, hào quang sẽ từ từ được gắn kết trở lại và sức mạnh của hào quang được phục hồi.

In the work I have been doing with nurse-healers these past years, I have found that the practice of healing can affect the healer as well as the patient. The practice of centering, and of consciously opening oneself to higher energies, expands and clarifies the aura. I shall have more to say about this in the chapter on meditation and self transformation, but I cannot leave the subject of healing without commenting that the nurse practitioners who have been opening themselves to these energies, in an effort to help those who are ill,

Trong những năm qua, thông qua công việc tôi đã làm với các y tá thực hành liệu pháp chữa bệnh, tôi đã thấy rằng liệu pháp này có thể tác động tới cả bệnh nhân cũng như người chữa bệnh. Việc thực hành tập trung, và tự mở bản thân ra một cách hữu thức đến các nguồn năng lượng bậc cao làm mở rộng và sáng rõ hào quang. Tôi sẽ bàn luận nhiều hơn về các vấn đề này trong chương về thiền định và chuyển hóa bản thân, nhưng trước khi kết thúc chủ đề chữa lành, tôi muốn lưu ý thêm rằng rằng các chính các bác sĩ và y tá, những

have found that the practice has begun to change them as well, in subtle but meaningful ways.

người tự khai thác những nguồn năng lượng này với nỗ lực nhằm giúp đỡ người bệnh, đã nhận thấy rằng việc thực hành theo kỹ thuật này đã bắt đầu làm thay đổi chính họ, vô cùng tinh tế nhưng đầy ý nghĩa.

9.
Changing Emotional Patterns
Thay Đổi Các Mô Thức Cảm xúc

One of the greatest mysteries about human beings is their ability to make changes in their lives, to take a wholly new direction. Dramatic transformations of this kind usually take place when life calls forth the utmost effort, and their success depends upon a real confidence in one's ability to succeed. In such cases, the motivation for change usually stems from a condition — whether caused by illness or some other factor — which can no longer be ignored or accepted. It is when we become aware of the necessity for a new direction in our lives, and determine to find it, that change becomes possible.

Một trong những bí ẩn lớn nhất về con người là khả năng thay đổi cuộc sống của họ, để theo một hướng hoàn toàn mới. Những biến đổi lớn lao như vậy thường xảy ra khi cuộc sống đòi hỏi phải nỗ lực hết mình, và sự thành công của mỗi người phụ thuộc vào sự tự tin thực sự vào khả năng thành công của người đó. Trong những trường hợp như vậy, động lực thay đổi thường xuất phát từ một điều kiện—dù là do bệnh tật hay do yếu tố nào đó khác—những điều không thể bỏ qua hay có thể mặc nhiên chấp nhận. Đó là khi chúng ta nhận thức được sự cần thiết cho một hướng đi mới trong cuộc đời mình, và quyết tâm tìm ra nó, khi đó sự thay đổi có thể xảy ra.

For many of us, the principal obstacle to change lies in the fact that our emotional habits are so much a part of our nature that we are not aware of them. We may feel their unhappy effects for many years before we realize that we can do something about them.

Đối với nhiều người trong chúng ta, trở ngại lớn nhất để thay đổi là thói quen cảm xúc của chính mình, là một phần thiết yếu của bản chất mà chúng ta không biết đến. Chúng ta có thể cảm thấy những ảnh hưởng không vui của chúng trong nhiều năm, trước khi ta nhận ra rằng ta có thể tác động gì tới chúng.

When we have come to recognize that there are problems within ourselves, the first step is to be willing to admit that these problems are at least partly of our own making, and that if we want to resolve them we ourselves must be willing to change. There are a lot of people who say, "I am what I am and I cannot change." Such people become so set in a habitual emotional pattern that there seems to be very little possibility for a real alteration in their lives. They would rather cling to their illnesses — which give them a kind of security — than let them go.

Khi chúng ta nhận ra rằng có những vấn đề trong mình, bước đầu tiên là sẵn sàng thừa nhận những vấn đề này ít nhất có một phần là do chúng ta tạo ra, và nếu muốn giải quyết các vấn đề đó, chúng ta phải sẵn sàng thay đổi. Có rất nhiều người nói "Tôi là tôi và tôi không thể thay đổi được." Những người như vậy quá gắn chặt với hình thái cảm xúc đã thành thói quen và họ dường như rất ít khả năng có những thay đổi thực sự trong cuộc sống của mình. Họ thích bám lấy những bệnh tật của họ—điều này mang lại cho họ một hình thức an toàn—hơn là để chúng biến mất khỏi cuộc đời mình.

On the other hand, many people are dissatisfied with themselves and really want to be different, yet they feel unable to help themselves. When our emotional patterns have become established because circumstances have driven us, we may feel that we have no control over our emotional responses even though they make us very unhappy. The results of such a negative attitude can be plainly seen in case #17, which is an example of what can happen when emotional patterns become so ingrained that they dominate us.

Trái lại, nhiều người không hài lòng với bản thân và thực sự muốn khác đi, nhưng họ cảm thấy không thể tự giúp mình. Khi hình thái cảm xúc của chúng ta đã được thiết lập do hoàn cảnh đưa đẩy, chúng ta có thể cảm thấy không thể kiểm soát phản ứng cảm xúc của mình mặc dù những cảm xúc đó làm chúng ta rất không hạnh phúc. Kết quả của thái độ tiêu cực như vậy có thể được nhìn thấy rõ ràng trong trường hợp số #17, đây là một ví dụ về những gì có thể xảy ra khi các hình thái cảm xúc trở nên lớn mạnh đến nỗi chúng thống trị chúng ta.

But we do not need to be the victims of our own feelings. When we grow more aware of our emotional habits, we begin to understand that these habits are largely self-created. Circumstances may be beyond our control, but our response to them need never be. We do not have to give in to them. There is a strength within us which is still more powerful, and we can release it within us when we are determined to change our future.

Nhưng chúng ta không nhất thiết phải là nạn nhân của cảm xúc của chính mình. Khi chúng ta nhận thức được rõ hơn về về các thói quen cảm xúc của mình, chúng ta bắt đầu hiểu rằng những thói quen này phần lớn do mình tự tạo ra. Các tình huống có thể vượt ngoài sự tính toán của ta, nhưng phản ứng của chúng ta đối với chúng không bao giờ được phép ngoài tầm kiểm soát. Chúng ta không phải phó mặc cho chúng. Có một sức mạnh trong ta vẫn mạnh mẽ hơn, và chúng ta có thể giải phóng sức mạnh này khi chúng ta quyết tâm thay đổi tương lai của mình.

Motivation is the first requirement. The very ill often succeed, because those who are

Động lực là yêu cầu đầu tiên. Những người mang bệnh nặng thường thành công, bởi vì

desperate are willing to do anything to achieve relief. Thus for some people motivation arises out of the need to overcome illness, but for others the spur for action may arise out of affectionate concern for someone else, or the aspiration to be more peaceful and harmonious within themselves. In any case, recognition of the need to break negative emotional patterns is a basic requirement.

những người đang tuyệt vọng sẵn sàng làm bất cứ điều gì để cứu được mình. Vì vậy, đối với một số người, động lực của họ phát sinh từ nhu cầu vượt qua bệnh tật, nhưng đối với một số người khác, động cơ hành động có thể phát sinh từ tình thương và mối quan tâm dành cho người khác, hoặc khát vọng được an lành và hài hòa hơn trong chính họ. Trong bất kỳ trường hợp nào, việc thừa nhận sự cần thiết phải phá vỡ các hình thái cảm xúc tiêu cực là một yêu cầu cơ bản.

In an effort to bring about personal change, religious groups such as Christian and Zen monastic orders exercise strict discipline upon their members. I once had a strong and healthy young man come to me. He had been brought up a Catholic in a conventional American household and had gone to an ordinary public school, where he had become a good football player and all-around athlete. He was not particularly religious, and seemed a typical American boy. Although he had not had any previous contact with the East, it happened that circumstances took him to India, and while there he visited Dharmasala, the seat of the Dalai Lama and the center of Tibetan Buddhism. He was tremendously impressed both with the Buddhist teaching and the way of life it engendered, and then and there he decided he wanted to become a monk.

Với nỗ lực mang lại sự thay đổi cá nhân, các nhóm tôn giáo như Kitô giáo và Thiền tông thực hiện kỷ luật chặt chẽ với những thành viên của họ. Đã từng có một thanh niên cường tráng và khỏe mạnh tới gặp tôi. Anh lớn lên như một người Công giáo trong một gia đình Mỹ truyền thống và vào học một trường công lập bình thường, nơi anh trở thành một cầu thủ bóng đá và vận động viên điền kinh tài năng. Anh không theo tôn giáo nào đặc biệt, và dường như là một chàng trai Mỹ điển hình. Mặc dù trước kia chưa từng tiếp xúc với phương Đông, nhưng tình cờ một lần anh được tới Ấn Độ và ở đó, anh đã tới thăm Dharmasala, trung tâm Phật giáo Tây Tạng và là nơi Đức Đạt Lai Lạt Ma trú ngự. Chàng trai đã vô cùng ấn tượng với giáo lý Phật giáo và lối sống mà nó mang lại, và rồi từ đó anh quyết định sẽ trở thành tu sĩ.

For two years this young American underwent the most rigorous training of a kind totally foreign to his cultural or religious background. Tibetan monastic practice, which is aimed at ridding oneself of the ego, includes the chanting of mantrams, as well as sitting motionless in meditation for long periods of time. After two years of this stringent practice, he was initiated and became a monk. Such an achievement required real determination, self-

Trong hai năm, chàng trai trẻ người Mỹ này đã trải qua một chương trình đào tạo nghiêm ngặt nhất, hoàn toàn xa lạ với nền tảng văn hoá và tôn giáo của mình. Thực hành tu tập theo Tạng giáo, nhằm để thoát khỏi bản ngã, bao gồm việc tụng niệm các mantram, cũng như ngồi thiền tĩnh lặng trong thời gian dài. Sau hai năm thực hành nghiêm cẩn, chàng đã được điểm đạo và trở thành một tu sĩ thực thụ. Một thành tựu như vậy đòi hỏi sự quyết tâm lớn lao, tự kiểm soát bản thân và khả năng

management, and the ability to accept discipline. He has since fulfilled a number of assignments in Europe and the West; setting aside his own ego, he has put himself at the service of Tibetan Buddhism. This is a remarkable achievement for an independent and individualistic young American.

tuân theo kỷ luật. Sau đó anh đã hoàn thành một số sứ mệnh ở Châu Âu và phương Tây; gạt bỏ bản ngã của mình, anh ta đã hiến mình cho việc phụng sự Phật giáo Tây Tạng. Đây là một thành tựu đáng ghi nhận cho một thanh niên Mỹ độc lập theo chủ nghĩa cá nhân.

I cite this man as an example of one who obviously determined to change his life, and was willing to submit himself to the most rigorous discipline in order to achieve his goal. He also changed his emotional nature as a result of training himself to let go of the ego. His may be an extreme case, but it illustrates the point I am trying to make: in order to change, one must be completely whole-hearted in the effort, and be willing to give up all one's former habits of thought and behavior. Though it may not be necessary for most people to alter their way of life as dramatically as this young man did, there must be a willingness to do so.

Tôi nhắc tới chàng trai này như một tấm gương điển hình cho một người có quyết tâm mạnh mẽ thay đổi cuộc đời mình và sẵn sàng chấp nhận kỷ luật nghiêm ngặt nhất để đạt được mục đích đặt ra. Chàng trai cũng đã thay đổi bản chất xúc cảm của mình, là kết quả của quá trình tự đào tạo để từ bỏ bản ngã. Đây có thể là một trường hợp đặc biệt, nhưng nó minh hoạ cho điều mà tôi đang cố gắng truyền đạt: để thay đổi, người ta phải hết lòng và toàn tâm nỗ lực, sẵn sàng từ bỏ những thói quen suy nghĩ và hành vi cũ. Mặc dù có thể đối với hầu hết mọi người, không cần thiết phải thay đổi cách sống của họ quá nhanh chóng như chàng trai trẻ này, nhưng phải có tâm nguyện sẵn lòng làm điều đó.

The effort to break emotional patterns cannot be hesitant or sporadic; it must be constant. When you believe that the need for change is important, this need will come first. It is not too different from the kind of training to which athletes are willing and eager to subject themselves in order to achieve excellence in sports, or the self- discipline which is required to rid yourself of a bad habit such as smoking. If you skip several days, or fall back into old habits, the effort will be wasted. The determination for self-change must override other interests and desires.

Nỗ lực phá vỡ hình thái cảm xúc không thể do dự hay rời rạc; nó phải là quá trình liên tục. Khi bạn tin rằng nhu cầu thay đổi là quan trọng, nhu cầu này sẽ đến trước. Điều đó không quá khác biệt so với cách thức đào tạo mà các vận động viên sẵn sàng và mong muốn đặt ra cho mình để đạt được những thành tựu xuất sắc trong thể thao, hoặc tính tự kỷ luật cần thiết để vượt lên bản thân, từ bỏ một thói quen xấu như hút thuốc. Nếu bạn bỏ qua vài ngày không luyện tập, hoặc bị cuốn theo những thói quen cũ, mọi nỗ lực sẽ là hoài phí. Quyết tâm thay đổi bản thân phải được đặt lên trên mọi lợi ích và mong muốn khác.

For these reasons, the most important factors in the process of change are motivation, self-confidence and consistency. When these are all strong, the practice of a disciplined effort

Vì những lý do này, những yếu tố quan trọng nhất trong quá trình thay đổi là động cơ, sự tự tin và tính nhất quán. Khi tất cả các yếu tố đều vững mạnh, việc thực hiện một nỗ lực kỷ luật

can be not only acceptable but even pleasurable, for it becomes integrated into daily life as an ordering or stabilizing principle.

khi đó không chỉ là có thể chấp nhận được mà còn trở thành niềm vui, vì nó hòa vào cuộc sống hàng ngày như một nguyên tắc trật tự và ổn định.

The Need for Discipline

Sự Cần thiết của Tính kỷ luật

The acceptance of discipline follows naturally when you have made up your mind that it is essential to your purpose. In some ways, the discipline imposed by an accepted practice such as Zen training is the easiest to follow, because the rules have already been set for you. But this kind of training is not for everyone, and many people find it too restrictive. Self-imposed discipline has the advantage that it can be tailored to your needs, but it demands the same degree of structure in daily life; moreover, you have to create this structure yourself, which can be difficult to do. But here again, the discipline is not too different from that required by the personal fitness programs which are so popular today, for these also demand constant attention to one's daily schedule.

Việc chấp nhận kỷ luật sẽ tới một cách tự nhiên khi bạn đã tâm nguyện rằng đó là điều thiết yếu để đạt được mục đích của mình. Trong nhiều cách thức luyện tập, đơn giản nhất để thực hành là kỷ luật được đặt ra bởi phép tu đã được chấp nhận rộng rãi là Thiền (Zen), bởi vì theo đó các quy tắc đã được thiết lập rõ ràng. Nhưng hình thức tập luyện này không dành cho tất cả mọi người, và nhiều người thấy nó quá gò bó. Kỷ luật tự áp đặt có lợi thế là nó có thể được điều chỉnh cho phù hợp với nhu cầu của mỗi người, nhưng nó đòi hỏi phải có mô hình được thiết lập chặt chẽ trong cuộc sống hàng ngày; hơn nữa, bạn phải tự tạo ra mô hình, điều đó có thể rất khó thực hiện. Nhưng ở đây, kỷ luật không quá khác với yêu cầu của các chương trình thể dục thể hình hiện nay đang rất phổ biến, vì chúng cũng đòi hỏi phải chú ý đến lịch trình hàng ngày của mỗi người.

Perhaps one of the reasons why athletes are so admired is because they are totally dedicated to their art. I believe that many of the difficulties which young people experience today are due to the absence of purpose in their lives; they drift, not knowing what they want to do or be. For them, the lack of guidance is disorienting. It is not total freedom that they need, in spite of what is often proclaimed, but rather the opposite movement toward the development of some structure and purpose around which to organize their lives.

Có lẽ một trong những lý do tại sao các vận động viên được ngưỡng mộ đến vậy là bởi họ đã hoàn toàn hiến mình cho môn thể thao mà họ theo đuổi. Tôi tin rằng nhiều khó khăn mà những người trẻ tuổi trải nghiệm ngày hôm nay là do thiếu mục đích trong cuộc sống; họ trôi dạt, không biết mình muốn gì hoặc làm được gì. Đối với họ, việc thiếu hướng dẫn làm mất phương hướng. Không phải tự do là tất cả những gì họ cần, cho dù người ta thường tuyên bố vậy, mà đúng hơn là một cách thức ngược lại hướng tới sự phát triển một mô hình và mục đích nào đó giúp sắp đặt định hướng cuộc đời họ.

Older people often deplore the loss of values

Người cao tuổi thường than thở rằng giá trị và

and ethics in modern society. I do myself. But every age has it own values, and today the cry is for freedom — freedom from the restrictions of conventional morality, freedom of choice, freedom of action, and above all, freedom to be oneself. Older values, like honesty and authenticity, become all mixed up with the impulse of the moment, which has become the criterion of freedom. So this behavior has an element of idealism, even if the results are far from ideal.

đạo đức trong xã hội hiện đại đang ngày càng bị xói mòn. Bản thân tôi cũng nghĩ vậy. Nhưng mọi thời đại đều có những giá trị riêng của nó, và ngày nay người ta kêu đòi tự do—tự do khỏi những giới hạn của đạo đức thông thường, tự do lựa chọn, tự do hành động, và trên hết là tự do là chính mình. Các giá trị trước đây, như sự trung thực và đáng tin cậy, đã bị trộn lẫn với sự thôi thúc của tính thời điểm, điều này đã trở thành tiêu chuẩn của tự do. Vì vậy, kiểu hành vi này mang tính chất của chủ nghĩa lý tưởng, ngay cả khi kết quả của nó còn xa mới là lý tưởng.

The feeling that one has an absolute right to freedom and its expression is often so powerful that it seems life is not worth living without it. This conviction is behind the former flight of young people in Eastern Europe to the West, for which they were willing to put themselves and their families at risk. We applaud this. But among a large number of young people the passion for freedom becomes tied to their sexuality, which in turn becomes their overriding concern, more im-portant than anything else. They then develop an emotional pattern of dependency upon such stimulus. They do not realize that in their search for freedom they have merely exchanged one form of bondage for another. If I were able to show you the aura of such a person you would see a total disjuncture between the top, which would be full of idealism, and the bottom, which would be marred by compulsive behavior.

Cảm giác rằng người ta có quyền tự do tuyệt đối và những biểu lộ của chúng thường có sức mạnh đến nỗi dường như cuộc sống không đáng sống khi không có nó. Sự xác tín này kéo theo sự chuyển dịch ồ ạt của những người trẻ tuổi Đông Âu sang phương Tây, nơi họ sẵn sàng để bản thân và gia đình gặp hiểm nguy. Chúng ta tán thưởng điều này. Nhưng trong số rất nhiều thanh niên, niềm đam mê tự do trở nên gắn liền với tình dục, điều này trở thành mối quan tâm hàng đầu của họ, quan trọng hơn bất cứ điều gì khác. Sau đó họ phát triển một hình thái cảm xúc phụ thuộc vào các kích thích như vậy. Họ không nhận ra rằng trong công cuộc tìm kiếm tự do của mình, họ chỉ trao đổi một hình thức lệ thuộc vào thứ khác. Nếu tôi có thể cho bạn thấy hào quang của một người như vậy, bạn sẽ thấy một sự khác biệt hoàn toàn giữa phần trên đầu, nơi tràn ngập chủ nghĩa lý tưởng, và phần dưới, nơi bị tổn thương bởi hành vi cưỡng bách.

A Sense of Purpose

Ý thức về Mục đích

Everyone needs freedom to develop his or her potentials, but a sense of purpose is also needed, for this alone provides the grounding which can establish a feeling of self-worth. All the examples in Chapter VI had such a sense of purpose, even if it led them in very different

Mọi người đều cần có quyền tự do phát triển tiềm năng của mình, nhưng cũng cần có ý thức về mục đích, vì chỉ riêng điều này cũng đủ cung cấp nền tảng giúp tạo ra cảm giác tự tin. Tất cả các ví dụ trong Chương VI mang ý thức về mục đích như vậy, thậm chí ngay cả

directions. When the confidence that one can make something worthwhile of life is lacking, many people take to alcohol or drugs, and that habit is probably the very worst pattern they could fall into.

khi nó dẫn họ đi theo những đường hướng khác. Khi thiếu lòng tin rằng mình có thể làm điều gì đó có ý nghĩa cho cuộc sống, nhiều người sa vào nghiện rượu hay ma túy, và thói quen đó có lẽ là mô hình tồi tệ nhất họ bị rơi vào.

It is common knowledge today that drug addiction is very difficult to cure, because the addict himself must have a strong motivation to change. But when the desire to achieve some purpose in life provides such motivation, anything is possible. I once knew a man who had been a drug addict for many years, during the course of which he had even spent some years in prison. In spite of all his physical and psychological problems, he was an intelligent man who retained his interest in new ideas, and because of this he happened to attend one of my husband's lectures on integrative education. He was so struck by the possibilities which seemed to open up before him that he immediately decided he was going to enlist himself in this work.

Ngày nay, hầu hết mọi người coi rằng nghiện ma túy rất khó chữa, bởi vì người nghiện phải có động lực mạnh mẽ mới có thể thoát ra. Nhưng khi ước vọng đạt được một mục đích nào đó trong cuộc sống mang lại đủ động lực, người ta có thể làm được bất cứ điều gì. Tôi đã từng biết một người đàn ông nghiện ma túy trong nhiều năm, trong suốt thời gian đó ông ta thậm chí đã phải ngồi tù vài năm. Bất chấp tất cả các vấn đề về thể chất và tâm lý, ông là một người thông minh, luôn quan tâm tới các ý tưởng mới, và do đó ông đã tham dự một trong các bài giảng của chồng tôi về giáo dục hòa nhập. Ông đã bị tác động mạnh bởi những khả năng như mở ra trước mắt đến nỗi ngay lập tức ông quyết định sẽ tham gia vào công cuộc thay đổi này.

I suppose one might call this sudden development of purpose a kind of conversion — in some ways similar to that of the young Tibetan monk. All at once, this addicted man realized that there was a whole world of ideas which he wanted to enter, and that he would never be able to do so if he remained on drugs. Despite his excellent mind, this was more than a purely rational decision. He had a sudden insight into a richer domain of experience, and all at once life had new meaning for him.

Tôi cho rằng người ta có thể gọi sự phát triển mục đích đột ngột như vậy là một loại chuyển đổi—tương tự như trường hợp của nhà sư trẻ Tây Tạng đã nói ở trên. Bỗng nhiên, người đàn ông nghiện ngập này nhận ra rằng có một thế giới của những ý tưởng mà ông muốn thâm nhập, và rằng ông sẽ không bao giờ có thể làm như vậy nếu ông vẫn dùng ma túy. Không kể tới trí tuệ sáng suốt, đây quả là một quyết định hơn cả hợp lý. Ông đã có một cái nhìn sâu sắc đột ngột vào một miền phong phú hơn nhiều những kinh nghiệm sẵn có, và tất cả tạo nên một ý nghĩa mới cho cuộc đời của ông.

This man's desire to work with my husband in the Center for Integrative Education was so powerful that he did something which medical practitioners regard as almost impossible: he locked himself up for three

Mong muốn của người đàn ông này được làm việc với chồng tôi tại Trung tâm Giáo dục hòa nhập mạnh đến mức ông đã làm những việc mà các bác sĩ y khoa cho là gần như không thể: ông khóa mình ba ngày ba đêm và tự giải độc

days and nights and detoxified himself without help — an extremely difficult and painful thing to do. He emerged cured in the sense that he never took drugs again, but of course his nervous system had been so damaged that his health was never really normal. Nevertheless he achieved his object, and worked for the Center for several years. This is an example of what a human being can accomplish when the power of the will is mobilized by commitment to a goal.

cho mình mà không cần trợ giúp—đây là một điều cực kỳ khó khăn và đau đớn. Việc chữa trị thành công đặc biệt theo nghĩa là ông không bao giờ dùng ma túy trở lại, nhưng dĩ nhiên hệ thống thần kinh của ông đã bị tổn hại đến nỗi sức khoẻ của ông không bao giờ trở lại thực sự bình thường. Tuy nhiên, ông đã đạt được mục tiêu của mình, và làm việc cho Trung tâm trong nhiều năm. Đây là một ví dụ về những gì con người có thể đạt được khi sức mạnh của ý chí được huy động bằng cách cam kết đạt được mục tiêu.

The transformative power of such self-commitment comes from a level within us which lies beyond thought and feeling. One cannot reason a person into the need for change; the conviction has to be selfgenerated. But when this inner conviction is born in us, it is a never- ending source of strength. This means that there is something in all of us, some center of power and purpose which we can draw on in time of need. I have called this center the timeless self because it is always there for us, if only we will make the effort to reach it.

Sức mạnh biến đổi của việc tự cam kết đến từ bên trong chúng ta, nằm ngoài ý nghĩ và cảm xúc. Người ta không thể giảng giải để một người thấy cần thay đổi; sự xác tín phải được tự phát sinh. Nhưng một khi niềm tin nội tại này được sinh ra trong chúng ta, đó sẽ là một nguồn sức mạnh không bao giờ cạn. Điều này có nghĩa là có một cái gì đó trong tất cả chúng ta, một số trung tâm quyền lực và mục đích mà chúng ta có thể sử dụng vào lúc cần thiết. Tôi đã gọi trung tâm này là *bản ngã phi thời gian* vì nó luôn ở đó cho chúng ta, chỉ cần chúng ta nỗ lực với tới.

Self-Awareness

Nhận thức về Bản thân

In order to effect change, the first necessity is to watch ourselves, most of all at the moment when we feel strongly about something—and these surges of emotion can often be triggered by a relatively unimportant event. It is only by such watchfulness that we can become aware of the strength of our feelings and recognize their object, which often does not warrant so great a response as we have been making. This recognition makes it possible for us to see the situation in per-spective, to laugh at ourselves and say, “Now I am going to let go, to disassociate myself from my feeling and see what its consequences are.

Để có thể thay đổi, điều cần thiết đầu tiên là tự xem xét bản thân, nhất là vào thời điểm mà chúng ta có cảm xúc mạnh mẽ về điều gì đó—những căng thẳng trong cảm xúc thường được kích hoạt bởi một sự kiện không quá quan trọng. Chỉ nhờ có sự tỉnh thức như vậy mà chúng ta có thể nhận thức được sức mạnh của cảm xúc và đối tượng của chúng, điều này thường không đảm bảo sự đáp ứng mạnh mẽ như chúng ta vừa trải qua. Sự công nhận này giúp chúng ta có thể nhìn thấy tình hình trong tổng thể, cười với chính mình và nói, “Bây giờ tôi sẽ buông bỏ, tách rời bản thân khỏi cảm xúc của của tôi và xem hiệu quả sẽ ra sao.”

The first thing to perceive is that we can only become aware of an emotion right at the moment that we are feeling it. The reason is that when feelings are habitual they become embedded in us — tied to everything we feel and do — and therefore go unnoticed. They are as much a part of ourselves as a hand or a foot — about which we never think. Like #ll's orange plume, we become so habituated to the emotional patterns we have built up that we are unaware of their presence until something calls them to our attention.

Điều đầu tiên cần hiểu là chúng ta chỉ có thể nhận thức được một cảm xúc ngay tại thời điểm mà chúng ta đang cảm nhận nó. Lý do là khi những cảm xúc đã thành thói quen, chúng trở nên gắn bó với chúng ta—gắn liền với tất cả những gì chúng ta cảm nhận và hành động —và do đó không được chú ý. Chúng là một phần của bản thân chúng ta như tay với chân —và chúng ta không bao giờ nghĩ tới chúng. Giống như màu da cam trong bức hình # 11, chúng ta quá quen thuộc với những hình thái cảm xúc mà chúng ta đã xây dựng tới mức chúng ta không còn nhận thấy sự hiện diện của chúng cho đến khi có điều gì đó nhắc ta nhớ tới chúng.

However, once we have become aware of a feeling such as anger or resentment, and recognized its presence in us, we can take the next step, which is to be still within ourselves. We should not feel guilt for the anger, or blame ourselves, because judgments of this kind only set up another reaction and lead to all sorts of negative complications. The important thing is just to be aware of the feeling, and then to be still for a moment. Within this stillness the automatic action of our patterned emotional response temporarily ceases. Stillness is a state which is free from past associations, and therefore it offers the possibility of something new and different.

Tuy nhiên, một khi chúng ta đã nhận thức được một cảm xúc như bực tức hay oán giận, và nhận ra sự hiện diện của nó trong ta, chúng ta có thể thực hiện bước tiếp theo, vẫn trong chính bản thân mình. Chúng ta không nên cảm thấy tội lỗi vì cảm xúc giận dữ, hoặc đổ lỗi cho bản thân, bởi vì những phán xét kiểu này chỉ tạo ra một phản ứng khác và dẫn đến đủ loại hậu quả tiêu cực. Điều quan trọng chỉ là ý thức được cảm xúc, và sau đó giữ cho mình tĩnh lặng trong chốc lát. Trong sự tĩnh lặng này, những phản ứng tự nhiên của hình thái cảm xúc của chúng ta tạm thời chấm dứt. Tĩnh lặng là một trạng thái giải phóng khỏi các mối liên hệ trong quá khứ, do đó nó có khả năng mang lại điều mới mẻ và khác biệt.

There are many people today who really long for the ability to transform themselves. Even if they are not able to define the nature of their aspiration, it is really a kind of spiritual quest. They are stirred by self-discontent; they aspire to be better without knowing just how to embark on their search for spiritual values.

Ngày nay có rất nhiều người thực sự mong muốn có thể thay đổi bản thân. Thậm chí nếu họ không thể xác định bản chất khát vọng của mình, đó thực sự là một kiểu truy vấn tinh thần. Họ bị xáo động bởi sự bất mãn; họ mong mỏi được tốt đẹp hơn mà không biết cần làm gì để bắt đầu công cuộc tìm kiếm các giá trị tinh thần.

To such people, I suggest that all of us have our own talents, and if we can become aware of

Với những người như vậy, các bạn nên nghĩ rằng tất cả chúng ta đều có tài năng của riêng

what they are we should try to foster them. Such talents are not necessarily creative gifts; they may lie in the field of human relations. Many people today are overwhelmed by the magnitude of the world's problems, and frustrated because they believe there is nothing they can contribute. They feel isolated — locked up in their own lives.

mình, và nếu chúng ta có thể nhận ra chúng, ta nên cố gắng nuôi dưỡng những tài năng đó. Tài năng không nhất thiết phải là những món quà sáng tạo; chúng có thể thuộc mối quan hệ giữa con người với con người. Nhiều người ngày nay bị choáng ngợp bởi mức độ sâu rộng của các vấn đề trên thế giới, và thất vọng vì họ tin rằng mình không thể làm gì để đóng góp cho thế giới. Họ cảm thấy bị cô lập—bị khóa kín trong chính cuộc sống của mình.

The positive way to deal with this frustration is to find something to do for someone else. It need not be anything earth-shaking —just a simple offer of friendship and good will. There is all too little of this today. But if even this seems too difficult, then extend your care to an animal, like a cat or dog. The important thing is to become confident that you can feel concern and affection, and then express your feeling through some specific action. This makes a break in the pattern of emotional isolation.

Cách tích cực để đối phó với sự thất vọng này là tìm một điều gì đó để làm cho người khác. Không cần phải là điều gì làm rung chuyển thế giới—chỉ cần một đề nghị đơn giản của tình bạn và thiện chí. Hiện nay có quá thiếu những điều như thế. Nhưng nếu ngay cả khi điều này dường như cũng quá khó khăn, bạn có thể nghĩ tới việc quan tâm chăm sóc cho động vật, như một con mèo hay con chó. Điều quan trọng là cần tin rằng bạn có thể cảm nhận được sự quan tâm và tình thương, và sau đó thể hiện cảm xúc của mình qua một số hành động cụ thể. Điều này sẽ giúp phá vỡ mô hình cô lập về cảm xúc.

Habit Patterns

Hình thái thói quen

In some of the aura pictures you will have seen evidence that certain memories or ideas or associations have such a strong emotional component that they become a part of a person's inner life, and appear in the aura as semi-permanent symbols. I usually call these emotional structures, to distinguish them from the more temporary patterns like the small whirls and vortices which result from irritation, worry, disappointment, and so on. These deep-seated structures may result from an experience which was painful, but they can also come from an association which was so inspiring that it remains fresh and vivid for a long time. The trees in the aura of case #11 came to symbolize peace as well as deep

Trong một số bức hình hào quang, bạn sẽ thấy bằng chứng cho thấy những kỷ niệm, ý tưởng hay sự liên kết nhất định có cấu phần cảm xúc mạnh mẽ đến mức chúng trở thành một phần cuộc sống nội tâm của một người và xuất hiện trong hào quang như các biểu tượng bán vĩnh cửu. Tôi thường gọi chúng là những cấu trúc cảm xúc, để phân biệt với các hình thái tạm thời hơn như các vòng xoắn hay các xoáy nhỏ được tạo ra do những kích thích, lo lắng, thất vọng, vân vân. Những cấu trúc sâu này có thể là kết quả của những trải nghiệm đau đớn, nhưng chúng cũng có thể đến từ những kinh nghiệm đầy cảm hứng đến nỗi nó vẫn tươi mới và sống động trong một thời gian dài. Hình cây xuất hiện trong hào quang của trường hợp số

protective feelings for nature, while the symbolic forms in case #12 represent a past association whose memory continued to sustain and uplift that woman all her life. In contrast, the faces that appear in #8 and #14 symbolize an abiding concern for people and their well-being.

11 tượng trưng cho an bình cũng như những cảm xúc sâu đậm mang tính bảo vệ dành cho thiên nhiên, trong khi các hình thức biểu tượng trong trường hợp số 12 tượng trưng cho một liên kết trong quá khứ vẫn được lưu giữ, tiếp tục duy trì và thúc đẩy người phụ nữ đó suốt cuộc đời. Ngược lại, biểu hiện ở hình # 8 và # 14 tượng trưng cho mối quan tâm bền lâu tới mọi người và hạnh phúc của họ.

I have been asked why some experiences become incorporated in the aura in such symbolic forms, while others are not. Our experience is of course also embodied in the colors of the aura, which change quite slowly. I think the symbols are related to a person's fundamental way of thinking and seeing the world. For example, #7 is a man who felt uncomfortable in a disorganized environment, and who always tried to bring order into his surroundings. Case #13 was also tremendously concerned with order, but in him it was a much more abstract, intellectual interest.

Tôi được hỏi lý do tại sao một số kinh nghiệm thể hiện trong hào quang dưới dạng các biểu tượng như vậy, trong khi một số khác thì không. Kinh nghiệm của chúng ta tất nhiên cũng thể hiện trong màu sắc của hào quang, nó thay đổi khá chậm. Tôi cho rằng các biểu tượng có liên quan đến cách suy nghĩ và nhìn nhận căn bản của một người với thế giới. Ví dụ, hình # 7 là một người đàn ông cảm thấy không thoải mái trong một môi trường rối loạn, và là người luôn cố gắng thiết lập những trật tự quanh mình. Trường hợp thứ 13 cũng có mối quan tâm đặc biệt đến trật tự, nhưng đối với anh ta, đó lại là sự quan tâm mang tính trừu tượng và trí tuệ.

Habit patterns begin very early in life. From my observation of people of different ages, I have come to the conclusion that their difficulties often stem from a lack of self-confidence. This tendency develops early in childhood. It may come from constant parental criticism or from a child's feeling of being somehow different from other children. However engendered, it can all too easily develop into a sense of uncertainty. A basic lack of self-confidence should not be confused with shyness, which is common in young children because they are as yet unable to relate to people outside of their family. A lack of self- confidence, in contrast, shows up in relationships within the family as well as with strangers.

Các hình thái thói quen bắt đầu từ rất sớm trong cuộc đời. Theo quan sát của tôi về những người ở các độ tuổi khác nhau, tôi đi đến kết luận rằng những khó khăn của họ thường xuất phát từ sự thiếu tự tin. Xu hướng này phát triển sớm trong thời thơ ấu. Nó có thể xuất phát từ sự phê bình liên tục của cha mẹ hoặc từ cảm giác của một đứa trẻ là mình khác với những đứa trẻ khác theo cách nào đó. Tuy nhiên một khi đã được tạo ra, xu hướng này có thể dễ dàng phát triển thành một cảm xúc bất an. Sự thiếu tự tin cơ bản không nên bị nhầm lẫn với sự nhút nhát, điều này phổ biến ở trẻ nhỏ bởi vì chúng vẫn chưa thể thiết lập mối liên hệ với những người bên ngoài gia đình của chúng. Trái lại, thiếu tự tin thể hiện trong các mối quan hệ trong gia đình cũng như với người lạ.

Roots of Self-Confidence

It is sometimes hard for us to realize how important early childhood relationships are. A sense of insecurity often grows out of a child's inability to understand the reasons behind his parents' actions. It is naturally important to correct children's behavior, but on the other hand, one should not expect perfection. Parents should never expose a child to constant criticism without an equal or greater amount of encouragement. Unfortunately, many children have a basic lack of self- confidence because their parents never helped them to realize that they were able to do some things very well.

If children have physical disabilities which they must learn to live with, it is particularly important for them to realize that emotional and mental capacities are just as important as a good physical body. They must learn to rely on the strengths they have. The development of self-confidence takes root early and can sustain a person throughout life. Unlike egotism, which constantly needs to be fed, self- confidence gives people the conviction that they have the strength and capacity to accomplish certain things and to achieve their goals in life.

Lack of self-confidence is, I think, a basic human problem. It is a major cause of chronic depression, which is very damaging and difficult to live with, as well as all too common in our present-day culture. It can also develop into a pattern of anxiety, for when we are insecure in our relationships with others we tend to worry constantly about how they will respond to us. Without self-confidence, we never believe that what we have accomplished is really any good, no matter what people may say. Anxiety is a very corrosive emotion, for it eats away our

Cội nguồn của sự thiếu tự tin

Đôi khi chúng ta không nhận ra tầm quan trọng của những mối quan hệ trong thời thơ bé của trẻ. Một cảm giác bất an thường xuất phát từ việc trẻ không thể hiểu được lý do nằm sau hành động của cha mẹ. Điều quan trọng là phải sửa đổi hành vi của trẻ, nhưng mặt khác, không nên mong đợi sự hoàn hảo. Cha mẹ không bao giờ liên tục chỉ trích một đứa trẻ ra mà không có những khuyến khích động viên tương ứng hoặc nhiều hơn. Thật không may, nhiều trẻ em cơ bản thiếu sự tự tin vì bố mẹ không bao giờ giúp trẻ nhận ra rằng chúng có thể làm được nhiều điều tốt.

Nếu trẻ có khuyết tật về thể chất và các em phải học cách sống với những khiếm khuyết đó, điều đặc biệt quan trọng đối với trẻ là nhận ra rằng năng lực cảm xúc và tinh thần cũng quan trọng như một cơ thể khỏe mạnh. Trẻ phải học cách dựa vào những thế mạnh mà chúng có. Sự phát triển của sự tự tin được hình thành từ rất sớm và có thể duy trì trong suốt cuộc đời. Không giống như tự ngã liên tục đòi hỏi phải được nuôi dưỡng, sự tự tin đem lại cho con người niềm tin rằng họ có sức mạnh và khả năng làm được những điều nhất định và đạt được mục tiêu của họ trong cuộc sống.

Theo tôi, thiếu tự tin là một vấn đề cơ bản của con người. Đây là một nguyên nhân chính gây trầm cảm mãn tính, rất tàn phá và khó khăn trong cuộc đời mỗi người, và nó cũng quá phổ biến trong văn hoá ngày nay của chúng ta. Nó có thể phát triển thành một dạng lo lắng, vì khi chúng ta không an tâm trong mối quan hệ với người khác, chúng ta thường lo lắng về cách họ sẽ đáp lại mình. Nếu không có sự tự tin, chúng ta không bao giờ tin rằng những gì chúng ta đã hoàn thành thực sự tốt, cho dù mọi người có thể nói gì. Lo lắng là một cảm xúc rất xói mòn, vì nó làm mất đi tham vọng của con người, và

ambition, and makes us doubt our own judgment.

Handling Anger

There was a time when some therapists advocated that feelings should always be openly expressed: if you felt anger you should let it out. I would handle anger quite differently. When you feel the anger rising, I agree that you should say, "I am angry," for it is extremely important to recognize the feeling which is welling up in you, and not repress it. All too often, people rationalize their anger, or deny it, or give it another name, or say it is the fault of someone else or of something that happened. In other words, they will not take the responsibility for their anger. If you say, "I have a right to be angry because you have hurt me," then there is nothing to stop your anger's flow of energy. You are reinforcing it by giving it the seal of your approval.

So, if you are angry, you should never deny it, but it is important to say to yourself, "I admit that at this moment I am angry." There are times when we can't help being angry, and then it is important to be honest about it. But if you add the words, "at this moment," you are also saying that you are going to work it out, get rid of it. In other words, "I'm angry, but I'm not going to give in to it or let it dominate me." Such a statement is a kind of signal to ourselves that we refuse anger as a permanent condition. It helps to prevent the development of a sense of suppressed resentment which can persist weeks and even months and years, growing into an implacable dislike. If you admit to yourself that you flared up and became angry, you will not unconsciously incorporate it as part of yourself. On the other hand, you should not pay too much attention to it, brood over it or

làm cho chúng ta nghi ngờ sự đánh giá về chính bản thân.

Xử lý các cơn Giận dữ

Có một thời gian, một số nhà trị liệu tán thành quan điểm cho rằng cảm giác giận dữ nên luôn luôn được công khai bày tỏ: nếu bạn cảm thấy tức giận, bạn nên thể hiện điều đó. Tôi sẽ xử lý sự tức giận theo cách khác. Khi bạn cảm thấy cơn giận đang tăng lên, tôi đồng ý rằng bạn nên nói, "Tôi tức giận", vì điều cực kỳ quan trọng là nhận ra cảm giác đang trỗi dậy trong bạn và không kiềm chế nó. Thông thường, người ta hợp lý hóa sự tức giận của mình, hoặc chối bỏ nó, hoặc đặt cho nó một cái tên khác, hoặc nói đó là lỗi của người khác hoặc do điều gì đó đã xảy ra. Nói cách khác, họ sẽ không chịu trách nhiệm về sự tức giận của họ. Nếu bạn nói, "Tôi có quyền tức giận vì bạn đã làm tôi tổn thương", thì không có gì để ngăn chặn sự tức giận của bạn. Bạn đang củng cố nó bằng cách cho nó con dấu chấp thuận từ bạn.

Vì vậy, nếu bạn tức giận, bạn không bao giờ nên chối bỏ điều đó, mà điều quan trọng là phải tự nói với chính mình, "Tôi thừa nhận rằng vào lúc này, tôi tức giận." Có những lúc chúng ta không thể kiềm chế cơn giận, mà khi đó, điều quan trọng là thành thực về nó. Nhưng nếu bạn thêm các từ, "vào lúc này," điều đó cũng có nghĩa là bạn sẽ xử lý sự tức giận, để nó tan biến khỏi mình. Nói cách khác, "Tôi tức giận, nhưng tôi sẽ không để yên hoặc để cho nó thống trị tôi." Một tuyên bố như vậy là một loại tín hiệu cho chính chúng ta rằng chúng tôi từ chối cơn giận như là một tình trạng lâu dài. Nó giúp ngăn chặn sự phát triển của một cảm giác oán giận bị kiềm chế có thể kéo dài hàng tuần lễ và thậm chí hàng tháng hay nhiều năm, phát triển thành một sự khó chịu không nguôi. Nếu bạn thừa nhận với chính mình rằng bạn đã nổi xung và tức giận, bạn sẽ không gắn liền nó một cách vô thức

feel guilty, because then you only reenact your anger and thereby reinforce it.

thành một phần của chính mình. Mặt khác, bạn không nên chú ý quá nhiều đến nó, ấp ủ nó hoặc cảm thấy tội lỗi, bởi vì làm vậy bạn chỉ kìm nén sự tức giận của mình và do đó củng cố thêm nó mà thôi.

When a pattern of suppressed anger has built up over the years it turns into resentment, which is one of the most difficult of emotional states to overcome. Anger flares up suddenly, and unless it becomes habitual one can get rid of it fairly quickly. Resentment, on the other hand, is the result of anger which has been suppressed, usually because a person was not in a position to let it out. It is therefore often combined with a feeling of helplessness and frustration, and as a result it can go on smoldering for years, eating away at one's self-esteem and poisoning personal relationships. It is much more subtle than anger and much harder to get rid of, because it can lie hidden within us for such a long time.

Khi một hình thái của sự giận dữ bị kiềm chế đã được xây dựng qua nhiều năm, nó trở thành nỗi oán giận, đó là một trong những tình trạng cảm xúc khó khăn nhất để vượt qua. Tức giận bùng phát đột ngột, và trừ khi nó trở thành thói quen, mỗi người có thể thoát khỏi cảm xúc này khá nhanh chóng. Ngược lại, sự oán giận, là kết quả của sự tức giận đã bị kìm nén, thường là vì người ta không có khả năng để bộc lộ nó ra. Do đó nó thường kết hợp với cảm giác bất lực và bực bội, và kết quả là nó có thể tiếp tục âm ỉ trong nhiều năm, ăn mòn lòng tự trọng và phá hỏng các mối quan hệ cá nhân. Nó tinh tế hơn sự tức giận và khó hơn nhiều để thoát khỏi, bởi vì nó có thể ẩn sâu trong chúng ta suốt một thời gian dài lâu.

Habits of anxiety and resentment may start early in life. If we feel that we have been unfairly treated, either by our parents or by some friend, it is natural to feel angry and resentful at the moment. It is when such resentment builds over months and even years that it becomes so damaging. We begin to perceive other people as exhibiting some of the same characteristics we have resented, and then it can poison all our relationships.

Thói quen lo lắng và oán giận có thể bắt đầu rất sớm trong cuộc đời. Nếu chúng ta cảm thấy mình bị cha mẹ hay bạn bè đối xử bất công, khi đó chúng ta cảm thấy tức giận và phẫn uất. Đó là khi sự oán giận đã được hình thành qua nhiều năm tháng và nó trở nên vô cùng nguy hiểm. Chúng ta bắt đầu nhìn nhận những người khác cũng mang những đặc điểm giống như những điều mà chúng ta đã từng phẫn nộ, và điều đó có thể gây tổn hại cho tất cả các mối quan hệ của một người.

Breaking Negative Patterns

Phá vỡ Các Hình thái Tiêu cực

I once knew a successful business woman who came to me so unhappy in her work that she thought she ought to resign. Although her position in the company was important and responsible, she so detested the man she had to work with that her satisfaction in her career was completely spoiled. She felt that his

Tôi từng biết một nữ doanh nhân thành đạt đến gặp tôi, cô rất không vui trong công việc của mình tới mức nghĩ rằng cô nên từ chức. Mặc dù vị trí của cô trong công ty rất quan trọng và đầy trách nhiệm, nhưng cô vô cùng ghét người đồng nghiệp mà cô phải làm việc cùng đến mức tất cả sự hài lòng của cô về công

brusqueness and discourtesy were the result of an implacable dislike which he was directing at her, thereby destroying her self-confidence.

việc cũng không còn. Cô cảm thấy rằng sự cộc cằn và khiếm nhã của anh là xuất phát từ sự căm ghét vô hạn của anh đối với cô, qua đó phá hủy sự tự tin của cô.

My advice to her was that she should reverse roles with this man. Instead of seeing herself as the victim of his negative emotions, she should make a positive effort to send him thoughts of sympathy and compassion — which he must surely need if he was so disagreeable. The resulting change in her own feelings made her reach out to him much more easily, and as a consequence the barriers between them fell, and he confided to her all the troubles which had made him so difficult. Since these problems had nothing to do with her personally, she understood their relationship quite differently, and this put it on a wholly new footing.

Lời khuyên của tôi cho cô ấy là cô nên đảo ngược vai trò với người đồng nghiệp này. Thay vì tự nhìn nhận mình là nạn nhân của những cảm xúc tiêu cực của anh ấy, cô nên nỗ lực tích cực gửi cho anh ta những suy nghĩ của sự thông cảm và từ bi—điều mà anh ta chắc chắn cần nếu anh ấy không hài lòng. Sự thay đổi trong cảm xúc của cô làm cho cô dễ dàng tiếp cận với anh hơn, và kết quả là những rào cản giữa họ được phá bỏ, và anh đã tâm sự với cô tất cả những rắc rối đã làm anh ấy trở nên một người khó tính như vậy. Vì những vấn đề này không liên quan gì đến tính cách cá nhân, cô đã hiểu mối quan hệ của họ theo một cách hoàn toàn khác, và điều này đã đặt một nền tảng hoàn toàn mới mẻ cho mối quan hệ của họ.

Incidents of this kind show to what degree resentment can cloud our perception of others, and hamper our ability to make clear, impersonal judgments about our relationships. In order to break out of such a destructive pattern, we have to become aware of what the feeling of resentment or lack of self-confidence is based on. When we realize that we are succumbing to the same kind of strong negative reaction we have felt repeatedly, we should stop, take a deep breath, and say lightly to ourselves, “Hey, here I am doing the same old thing over again.” Then we should deliberately change the pattern of our thinking by visualizing some pleasant scene or memory. This will shift the focus of our attention and break the cycle of automatic reaction.

Ví dụ trên cho thấy sự oán giận ở mức độ nào đó có thể làm mờ đi nhận thức của chúng ta về người khác và cản trở khả năng đưa ra các phán đoán rõ ràng, không mang nặng tính cá nhân về các mối quan hệ trong cuộc sống. Để thoát khỏi những hình thái gây tổn hại như vậy, chúng ta phải nhận thức được cơ sở của cảm giác oán giận hoặc sự thiếu tự tin. Khi chúng ta nhận ra rằng mình đang không tránh nổi một phản ứng tiêu cực nặng nề như ta đã từng cảm thấy, chúng ta nên dừng lại, hít một hơi thật sâu, và nhẹ nhàng nói với chính mình: “Này, ngay lúc này tôi đang lặp lại những điều cũ như trước kia.” Sau đó, chúng ta nên nỗ lực thay đổi hình thái suy nghĩ của mình bằng cách hình dung ra một kỷ niệm hoặc cảnh trí dễ chịu. Điều này sẽ chuyển sự tập trung chú ý của chúng ta và phá vỡ chu kỳ phản ứng tự động.

Depression is another chronic emotional

Trầm cảm là một kiểu cảm xúc mãn tính khác.

pattern. Akin to anxiety, it is difficult to handle because it not only drains the body's energy but also slows energy intake to such a degree that effort is almost impossible, and one becomes very lethargic. This is why physical movement is such an important part of therapy. Walking is good exercise, and it can energize a person enough to change his or her mood. I often recommend folk dancing, because rhythmic movement done to music is in itself harmonizing, and because the companionship of the other dancers stimulates a helpful human interaction. While dancing a person is performing an ordered movement in a group of people who are all intent on the same thing, and who are therefore friendly and accepting. The dancing itself is invigorating, and the fact that one is able to do it successfully conveys a sense of accomplishment.

Nó gần giống như lo lắng, rất khó để xử lý vì nó không chỉ làm cạn kiệt năng lượng của cơ thể mà còn làm chậm tiến trình tiếp thu năng lượng đến mức gần như không thể gắng gượng và người trở nên rất lờ đờ. Đó là lý do tại sao vận động thể chất là một phần quan trọng của liệu pháp chữa lành. Đi bộ là cách tập thể dục tốt, và nó có thể kích hoạt một người đủ để thay đổi tâm trạng của mình. Tôi thường khuyên mọi người tập múa dân gian, vì những chuyển động trên nền nhạc mang lại sự hài hoà, và bởi nhảy múa cùng mọi người kích thích sự tương tác hữu ích giữa người với người. Khi khiêu vũ, một người thực hiện một chuyển động có trật tự trong một nhóm người có cùng mục đích tương tự, và do đó mọi người đều thân thiện và chấp nhận nhau. Bản thân vũ điệu đã có tác dụng tiếp thêm sinh lực, và thực tế là người nhảy sau khi hoàn thành tốt một bài vũ đều có cảm giác trọn vẹn.

The Place of Idealism

Chỗ đứng của Chủ nghĩa lý tưởng

If we had something in our culture that reinforced the spiritual dimension which I have defined as the source of the true self in each of us, we would be encouraged to try to find and experience that self for ourselves. We could accept its reality as part of the human potential — an ideal which is possible to actualize in our own lives. Idealism has unfortunately become downgraded in our culture. The implication is that it is not realistic, that it has no rational basis, that it is impractical, that it is at variance with life experience, and so on. But idealism and practicality are far from being incompatible. Over history, the people who have changed the world were idealists who had their feet on the ground and knew how to accomplish their goals.

Nếu có điều gì đó trong văn hoá của chúng ta củng cố chiều đo tinh thần mà tôi đã định nghĩa là nguồn gốc của bản ngã thật sự trong mỗi người, chúng ta nên cố gắng tìm và tự trải nghiệm bản ngã đó cho mình. Chúng ta có thể chấp nhận thực tính của nó như là một phần của tiềm năng con người—một lý tưởng có thể hiện thực hóa trong cuộc sống của chúng ta. Chủ nghĩa lý tưởng đã không may trở nên bị xuống cấp trong nền văn hoá của chúng ta. Ý nghĩa của điều này là nó không thực tế, nó không có cơ sở hợp lý, và nó không mang tính thực tiễn, nó trái với kinh nghiệm cuộc sống, vân vân. Tuy nhiên, chủ nghĩa lý tưởng và tính thực tế không hề phi tương hợp. Trong lịch sử, những người đã thay đổi thế giới đều là những người theo chủ nghĩa lý tưởng, nhưng họ đều rất thực tế và biết làm thế nào để hoàn thành mục tiêu của mình.

I have said that human beings need goals to

Tôi đã nói rằng con người cần những mục tiêu

create motivation, and goals are usually based on an ideal of excellence. Motivation, in turn, arises out of confidence in oneself — a feeling of self-worth. Many people do not seem to perceive the great difference between self-confidence and egotism. Self-worth generates the confidence that you can overcome your difficulties and limitations, and this makes your energies flow outward freely. In fact, a strong sense of self is an essential element in all creative action.

để tạo động lực, và mục tiêu thường dựa trên một lý tưởng xuất sắc. Khi đó, động cơ sẽ nảy sinh từ sự tự tin vào bản thân—một cảm giác tự thấy được giá trị của mình. Nhiều người dường như không nhận ra sự khác biệt lớn giữa sự tự tin và tự cao. Giá trị bản thân tạo ra sự tự tin giúp bạn vượt qua những khó khăn và hạn chế của mình, và điều này làm cho năng lượng của bạn tuôn chảy ra một cách tự do. Trên thực tế, ý thức mạnh mẽ về bản thân là một yếu tố thiết yếu trong mọi hành động sáng tạo.

Those who are self-centered turn their energies toward their bodies. This blocks their normal ability to be sensitive to others. They become overly interested in how they feel, and this becomes a dominant factor in their lives and may lead to sickness and depression.

Những người tự lấy mình làm trung tâm hướng năng lượng của họ về chính cơ thể mình. Điều này ngăn chặn sự nhạy cảm thường có với người khác. Họ trở nên quá quan tâm đến cảm giác của bản thân, và điều đó trở thành yếu tố chi phối trong cuộc sống của họ và có thể dẫn đến bệnh tật và trầm cảm.

In contrast, reformers like our case #11 have a strong sense of self, but at the same time they are idealists. These are the world's shakers and movers. Reformers may be mistaken or even bigoted, but their motivation is fundamentally the good of others. They feel very strongly that they know what should be done, and how to do it, and the power of their conviction mobilizes many around them. It is only when their self-confidence swells into self-righteousness and their zeal turns to fanaticism that they become dangerous, for then they cannot tolerate dissent. (This is the condition #11 recognized as incipient in his own orange plume, which he then determined to get rid of.)

Ngược lại, các nhà cải cách như trường hợp số 11 có một ý thức mạnh mẽ về bản thân, nhưng đồng thời họ là những nhà lý tưởng. Đây là những người vận động và làm thay đổi thế giới. Những người cải cách có thể mắc sai lầm hoặc thậm chí có những niềm tin mù quáng, nhưng động cơ của họ đối với người khác về cơ bản là tốt. Họ cảm thấy rất rõ ràng rằng họ biết những gì nên làm, thực hiện điều đó ra sao, và sức mạnh niềm tin của họ động viên nhiều người xung quanh. Chỉ khi nào sự tự tin của họ bùng phát thành sự tự tôn và lòng nhiệt thành của họ trở thành cuồng tín, họ sẽ trở nên nguy hiểm, vì họ không thể chấp nhận sự bất đồng quan điểm. (Đây là biểu hiện ở trường hợp #11với những mầm mống màu cam trong hào quang, mà sau đó ông quyết tâm để thoát khỏi.)

Altruism

Lòng vị tha

There is a point of view that everything you do stems basically from self-interest, and that if

Có một quan điểm cho rằng tất cả mọi thứ bạn làm chủ yếu xuất phát từ lợi ích cá nhân, và

you try to be helpful to someone else it is only because you get satisfaction from the effort. Of course you get satisfaction, but that is not the reason you do it. Others suggest that you do good works in life in order to be rewarded for them in an afterlife, instead of simply because they are needed. Chogyam Trungpa, a Tibetan lama, had a good expression for this attitude. He called it spiritual materialism, which means giving so that you can get some reward — a kind of spiritual quid pro quo. But all the religions teach that simply offering your help because someone needs it is the basis of right action. Unfortunately, in our educational system today, the acceptance of altruism as a ruling principle in life has all but disappeared.

rằng nếu bạn cố gắng giúp ích cho người khác chỉ vì bạn cảm thấy hài lòng vì nỗ lực của mình. Tất nhiên bạn sẽ hài lòng, nhưng đó không phải là lý do bạn làm điều đó. Một số người khác cho rằng bạn làm việc tốt trong cuộc sống để được tưởng thưởng trong thế giới bên kia, thay vì đơn giản bởi họ thấy đó là điều cần thiết. Chogyam Trungpa, một vị lạt ma Tây Tạng, có cách diễn đạt rất hay về thái độ này. Ông gọi đó là vật chất thiêng liêng, có nghĩa là bạn làm điều đó để nhận được một phần thưởng—một loại bù đắp mang tính tinh thần. Nhưng tất cả các tôn giáo đều dạy rằng chỉ đơn giản giúp đỡ ai đó khi cần thiết là cơ sở của hành động đúng. Thật không may, trong hệ thống giáo dục của chúng ta ngày nay, việc chấp nhận chủ nghĩa vị tha như một nguyên tắc chi phối trong cuộc sống đã không còn nữa.

Many people, however, are very troubled about our world's problems. They wish with all their hearts that they could do something positive to help, but mistrust their own capabilities. The important thing to realize is that we can all make some contribution according to our own abilities. In these times of stress we can help by trying not to react to the stress around us. Two or three times a day center yourself and be a center of peace, sending out thoughts of peace. This action has definite positive effects. It supports our altruistic aspiration to serve humanity, and at the same time develops our closer relationship with the upper reaches of our consciousness and with what I have called the timeless self.

Tuy nhiên, nhiều người rất lo lắng về các vấn đề của thế giới. Với tất cả trái tim, họ mong muốn mình có thể làm điều gì đó tích cực để giúp đỡ, nhưng không tin vào khả năng của họ. Điều quan trọng cần nhận ra là tất cả chúng ta, theo khả năng của mình, đều có thể đóng góp một phần cho thế giới. Trong giai đoạn căng thẳng hiện nay, chúng ta có thể đóng góp bằng cách cố gắng không phản ứng lại với những căng thẳng quanh mình. Mỗi ngày hãy dành đôi ba lần tập trung và lấy chính mình làm trung tâm bình an, phóng giải những tư tưởng hòa bình. Hành động này sẽ có tác động rõ ràng. Nó hỗ trợ khát vọng vị tha để phục vụ nhân loại, và đồng thời phát triển mối quan hệ gần gũi của chúng ta với các chiều tâm thức cao hơn của mỗi người và với cái mà tôi đã gọi là bản ngã phi thời gian.

I never suggest that people should not have a satisfying personal life. The personal gains added importance, however, when we become aware of its universal background. It is in terms of the whole of human life that our own experience takes on meaning and proves its

Tôi không bao giờ khuyên mọi người không nên có một cuộc sống cá nhân mãn nguyện. Thực tế, khi chúng ta nhận thức được nền tảng phổ quát, các lợi ích cá nhân làm tăng thêm tầm quan trọng. Về mặt toàn thể cuộc sống con người, kinh nghiệm cá nhân mang nhiều

value. When the bonds of narrow self-interest are broken by the force of altruism, our affection and good will are released to discharge their energy freely into the larger world of human relationships. This benefits everyone.

ý nghĩa và chứng minh giá trị của nó. Khi cơ sở của sự ích kỷ hẹp hỏi bị phá vỡ bởi năng lực của lòng vị tha, tình thương và thiện chí của chúng ta được giải phóng để tự do tuôn trào năng lượng vào thế giới các quan hệ giữa con người với con người rộng lớn hơn. Điều này mang lại lợi ích cho tất cả mọi người.

10.
Meditation and the Growth of Intuition
Tham thiền và Sự Tăng Trưởng Trực Giác

In previous chapters I have indicated some of the basic attitudes and efforts that are needed in order to effect changes in emotional patterns. Now I want to carry this a step further, and talk about self transformation in a deeper sense.

Trong các chương trước, tôi đã chỉ ra một số thái độ và nỗ lực cơ bản cần thiết để có thể thay đổi hình thái cảm xúc. Bây giờ tôi muốn tiến xa thêm một bước, và bàn về sự biến đổi bản thân theo một ý nghĩa sâu sắc hơn.

The desire to learn, to grow, to transcend our limitations, is basic in all of us. We study, take degrees, train ourselves in different skills in order to improve our minds; we exercise, watch our diets, play games in order to improve our physical health. I have tried to show that we can also cultivate and improve our emotions when we find it is important for us to do so. Beyond this, many of us aspire to become more caring and more altruistic — to rid ourselves of narrow attitudes and selfish motives. Having become convinced that there is a spiritual reality that is deeper, more enduring, more joyful, more compassionate, more unitive than anything else we can experience in life, we want to align ourselves with that reality. To do so, we know instinctively that we must try to escape the bondage of the personal ego.

Mong muốn học hỏi, phát triển, vượt qua những giới hạn của chính mình, là những điều cơ bản tồn tại trong mỗi người. Chúng ta học tập, lấy bằng cấp, luyện những kỹ năng khác nhau để cải thiện trí óc; chúng ta tập thể dục, theo dõi chế độ ăn uống của mình, chơi trò chơi để cải thiện sức khoẻ thể chất của ta. Tôi đã cố gắng cho các độc giả thấy rằng chúng ta cũng có thể tu luyện và cải thiện cảm xúc của mình khi chúng ta thấy đó là điều quan trọng cần làm. Ngoài ra, nhiều người trong chúng ta mong muốn trở thành người biết quan tâm và giàu lòng vị tha hơn—để thoát khỏi thái độ hẹp hòi và động cơ ích kỷ. Một điều khá phổ biến đã nhiều người công nhận là có một thực tại tinh thần sâu sắc hơn, bền vững hơn, vui vẻ hơn, từ bi hơn, đồng nhất hơn bất cứ điều gì khác mà chúng ta có thể trải nghiệm trong cuộc sống, chúng ta muốn hòa mình với thực tại đó. Để làm như vậy, một cách bản năng chúng ta biết rằng cần phải cố gắng thoát khỏi sự lệ thuộc vào bản ngã.

These are some of the reasons why people undertake Zen training, practice yoga or Sufi dancing or study Tibetan Buddhism. All of these methods can help us towards the goal of self-transformation; all incorporate some form of meditation or mental discipline in order to open the student to the possibilities of

Đây là một trong các lý do tại sao mọi người tham gia tập luyện thiền, thực hành yoga, nhảy Sufi hoặc nghiên cứu Phật giáo Tây Tạng. Tất cả những phương pháp này đều có thể giúp chúng ta hướng tới mục tiêu tự chuyển hóa; tất cả đều kết hợp hình thức tham thiền hay kỷ luật tinh thần nào đó để khai mở khả năng

a different kind of awareness. Meditation is often advocated as a relaxation technique or a method of reducing stress, and it can be very helpful in these ways. But it has much deeper aspects. Its greatest potential benefit lies in the fact that it offers the possibility of access to dimensions of consciousness which lie beyond the personal self.

nhận thức khác cho học viên. Thiền thường được coi là một kỹ thuật thư giãn hoặc một phương pháp giảm căng thẳng, và nó thực sự rất hữu ích cho những mục đích này. Nhưng nó còn có nhiều khía cạnh sâu sắc hơn. Lợi ích tiềm tàng lớn nhất của nó nằm ở chỗ nó cung cấp khả năng tiếp cận với các chiều tâm thức nằm ngoài bản ngã cá nhân.

Meditation may be said to have a twofold purpose. It is a way of relating to the deeper aspects of one's own nature, but it is not only that. It is also a way of relating oneself to a much greater reality which we can think of under different guises: as the unity underlying nature, or the spiritual dimension, or God, or the Divine Milieu. Thus meditation is far from being merely a withdrawal into an inward passive state (as some have asserted). It is a dynamic experience of the identity of the inner self with the whole of things — whose compass is so great as to be, in fact, limitless.

Có thể nói Thiền có hai mục đích. Thiền là cách gắn kết với những khía cạnh sâu sắc hơn trong bản chất của mỗi người, nhưng nó không chỉ dừng lại ở đó. Nó còn là cách liên kết với một thực tính vĩ đại hơn mà chúng ta vẫn nghĩ tới dưới những hình thức khác nhau: như sự Hợp nhất trong tự nhiên, chiều đo tinh thần, hay Thượng đế, hoặc Chúa Thánh thần. Vì vậy, thiền còn khác hơn chỉ là sự rút lui vào một trạng thái thụ động bên trong (như một số đã khẳng định). Đó là một trải nghiệm năng động về đặc tính của cái tôi nội tại với toàn thể cự vật—mà giới hạn thật vô cùng to lớn, và thực tế là vô hạn.

Such an experience can have reciprocal effects. Our need for direction leads us to meditate, and the practice in turn helps to clarify our sense of purpose. This is so because inner quiet gives that purpose a chance to emerge — an achievement which is impossible when we are caught up in the turmoil and conflict which are so much a part of daily life.

Một trải nghiệm như vậy có thể có tác động đối ứng. Nhu cầu xác định hướng đi cuộc đời của chúng ta dẫn chúng ta đến thiền, và đến lượt nó, thực hành tham thiền lại giúp làm sáng tỏ ý nghĩa của chúng ta về mục đích. Điều này là bởi nội tâm yên tĩnh cho phép mục đích có cơ hội xuất hiện—một điều không thể xảy ra khi chúng ta bị cuốn vào sự rối loạn và xung đột, vốn là một phần của cuộc sống hàng ngày.

Shift of Focus

Chuyển hướng Tập trung

I have said before that the emergence of purpose arises from that point of consciousness within each of us which is the true or spiritual self— our source of peace and wholeness. Identifying with this timeless self gives us the power of control over our feelings and our actions. It is the source of intuition, of creativity, and of the strength to take the

Như tôi vừa trình bày, mục đích phát sinh từ điểm tâm thức trong mỗi người, đó là Bản ngã tinh thần hay Chân Ngã—cội nguồn an lạc và sự trọn vẹn của chúng ta. Xác định được bản ngã phi thời gian này cho chúng ta sức mạnh kiểm soát cảm xúc và hành động của mình. Đó là nguồn trực giác, sự sáng tạo và sức mạnh để chúng ta nắm trong tay mình đường hướng

direction of our lives into our own hands. When this power is released within us, it can give us guidance no matter how difficult the circumstances.

cuộc đời. Khi sức mạnh này được giải phóng bên trong mỗi người, nó có thể điều dẫn chúng ta trong bất kể hoàn cảnh khó khăn nào.

Once we become aware of this deeper, more timeless aspect of ourselves we can shift our focus whenever we have a problem, and see it from a larger perspective. The sense of "I" can change with such shifts in focus — away from identification with the circumstances we feel caught in to the freedom of a more universal, less time-bound order. A more open perspective always offers us the possibility of movement and change, because it transcends the purely personal element in our feelings — and it is this which often distorts our relationships with others.

Một khi chúng ta nhận ra khía cạnh phi thời gian sâu xa hơn của chính mình, chúng ta có thể chuyển trọng tâm bất cứ khi nào gặp rắc rối, và nhìn vấn đề từ một quan điểm rộng lớn hơn. Ý nghĩa của "cái tôi" (bản thể) có thể thay đổi với sự chuyển hướng tập trung—từ sự đồng nhất với hoàn cảnh mà ta cảm thấy bị cuốn vào sang sự tự do của một trật tự phổ quát hơn, ít bị giới hạn về thời gian hơn. Một quan điểm cởi mở hơn luôn luôn cho chúng ta khả năng vận động và thay đổi, bởi nó vượt qua các yếu tố thuần túy cá nhân trong cảm xúc—yếu tố thường bóp méo mối quan hệ của chúng ta với mọi người.

Such a shift of focus also makes us take notice of what is going on in our minds and emotions. We become aware of the level of consciousness at which we are operating at any particular moment, and are able to reestablish our focus where we wish it to be. In this process of developing self-awareness, meditation is useful because it is one of the ways by which we can find the point at which the "I" is focused.

Sự chuyển hướng tập trung như vậy cũng làm chúng ta chú ý đến những gì đang diễn ra trong tâm trí và cảm xúc của mình. Chúng ta nhận thức được tầm mức tâm thức đang vận hành tại bất kỳ thời điểm cụ thể nào và có thể tái thiết lập trọng tâm về điểm chúng ta mong muốn. Trong quá trình tự thức phát triển, tham thiền là rất hữu ích bởi đó là một trong những cách chúng ta có thể tìm ra điểm mà "cái tôi" tập trung vào.

In discussing emotional patterns, I stressed the fact that anxiety is destructive because it makes us feel incapable of coping with the situations that confront us. The reason is that it temporarily blocks the inflow of the higher energies whose source lies within the dimension of wholeness. When our inner connection with the self is blocked, we begin to doubt our self-worth, our confidence is undermined, and we are vulnerable to depression. Even when some degree of inner peace has been achieved, the problem for many people is how to establish such a

Khi thảo luận về các hình thái cảm xúc, tôi đã nhấn mạnh rằng sự lo lắng tàn phá bởi nó làm cho chúng ta cảm thấy không có khả năng đương đầu với những tình huống chúng ta phải đối mặt. Nguyên nhân là do nó tạm thời ngăn chặn dòng chảy của năng lượng cao hơn bắt nguồn từ chiều đo của tính toàn vẹn. Khi mối liên hệ nội tại của chúng ta với bản ngã bị ngăn chặn, chúng ta bắt đầu nghi ngờ giá trị bản thân mình, sự tự tin của chúng ta bị suy yếu, và chúng ta dễ rơi vào trầm cảm. Ngay cả khi đã đạt được một mức độ an lành nội tại, vấn đề đối với nhiều người là làm thế nào thiết

durable relationship with their fundamental wholeness that it persists in the face of the stresses of daily life. I believe that meditation is one of the most successful means to this achievement.

lập một mối liên kết bền vững với sự toàn vẹn cơ bản vẫn luôn tồn tại trước những căng thẳng trong cuộc sống hàng ngày. Tôi tin rằng tham thiền là một trong những phương tiện hữu ích nhất để đạt được điều này.

Fear of Self-Delusion

Mối lo về tự ảo tưởng

Unfortunately, many people hesitate to undertake the practice of meditation because they are afraid of being self-deluded. So many of our traditional values have been discarded as irrelevant to the contemporary world that we have the habit of questioning every claim. But there is a big difference between being skeptical in the sense that the Buddha advocated — taking nothing on hearsay, thinking things through for oneself—and the canker of self-doubt, which undermines every value, including the value of our own achievements.

Thật không may, nhiều người ngần ngại thực hành tham thiền vì họ sợ bị tự ảo tưởng. Vì vậy, có quá nhiều giá trị truyền thống của chúng ta đã bị loại bỏ vì chúng không liên quan đến thế giới đương đại đến nỗi chúng ta có thói quen kiểm chứng mọi lời tuyên bố. Nhưng có một sự khác biệt lớn giữa thái độ hoài nghi theo ý nghĩa mà Đức Phật dạy—không tin những gì được nghe, mà cần tự mình tư duy về mọi việc—và căn bệnh luôn tự nghi ngờ, làm suy yếu mọi giá trị, kể cả giá trị những thành tựu của chúng ta.

Since it is impossible to prove that anything is absolutely right and true, the fear of being deluded destroys the ability to commit oneself to anything which cannot be measured or demonstrated. But we all know that none of the really important things can be measured, or their value "proved," since they have to do with intangibles.

Vì không thể chứng minh rằng mọi điều là hoàn toàn đúng đắn và xác thực, nỗi sợ bị ảo tưởng sẽ hủy hoại khả năng cam kết với bất cứ điều gì mà không thể đo đếm hoặc chứng minh được. Nhưng tất cả chúng ta đều biết rằng những thứ thực sự quan trọng không thể được đo lường, hay được"chứng minh" giá trị, vì chúng liên quan tới những thứ vô hình.

It is certainly possible to be self-deluded in meditation, just as in anything else. But should this fact prevent us from meditating? If we were afraid that all knowledge might be false we would be doubtful about the usefulness of studying anything. In any event, there is no great danger of self-deception in meditation, because it is not a method of introspection or self-observation, in which one can easily substitute wish for reality. We meditate without expectations of success or failure, concentrating on reaching our own center of peace without trying to define or

Chắc chắn là có những ảo tưởng trong tham thiền, cũng như ở bất cứ việc nào khác. Nhưng liệu thực tế này có đáng để ngăn cản chúng ta hành thiền hay không? Nếu chúng ta sợ rằng tất cả kiến thức là không đúng đắn thì chúng ta chắc hẳn cũng sẽ nghi ngờ về ích lợi của việc nghiên cứu bất cứ điều gì. Cho dù thế nào, không có nguy hiểm cao về sự tự ảo tưởng trong tham thiền, bởi vì đó không phải là một phương pháp tự truy vấn hay tự quan sát, trong đó người ta có thể dễ dàng lấy ước muốn thay cho thực tính. Chúng ta tham thiền mà không mong đợi thành công hay thất bại, tập

describe its qualities. This can lead to an experience that is real.

trung vào việc đạt tới được trung tâm bình an của riêng mình mà không cần định nghĩa hay mô tả đặc tính của nó. Điều này có thể dẫn đến những trải nghiệm rất thật.

My recommendation, therefore, is that we take the possibility of our access to spiritual reality as a hypothesis which may or may not be true, but which is worth trying out. Then we can experiment and see for ourselves whether this hypothesis stands up in experience. Many people begin to meditate without really believing in it. They are willing to take a chance, even though they are not sure what the results will be. I find this attitude very natural. I also accept the fact that medi-tation is not for everyone; some preparation is needed, if only acceptance of the fact that the time has come to achieve some inner space and peace. Under such circumstances, one could say to a doubter: Try it, and see for yourself.

Do đó, lời khuyên của tôi là chúng ta hãy coi thực tính tinh thần như một giả thuyết có thể đúng hoặc sai, nhưng đáng để thử. Sau đó, chúng ta có thể trải nghiệm và tự xem xét bản thân cho dù giả thuyết này được xây dựng dựa trên kinh nghiệm. Nhiều người bắt đầu thực hành tham thiền mà không thực sự tin vào phương pháp. Họ sẵn sàng nắm lấy cơ hội, mặc dù họ không chắc chắn về kết quả có thể sẽ tới. Tôi thấy thái độ này rất tự nhiên. Tôi cũng công nhận thực tế rằng tham thiền không phải dành cho tất cả mọi người; cần phải chuẩn bị một số điều, nếu ai đó chỉ chấp nhận thực tế là đã đến lúc cần gắn kết với nội tại và sự bình an. Trong những trường hợp như vậy, ta có thể nói với người hoài nghi: Hãy thử đi và cho chính mình trải nghiệm.

I always hope that people will approach meditation as something that can be really enjoyable, even fun, rather than as a solemn task we undertake as a kind of duty to ourselves. It can truly refresh us — give us new energy when we are tired, calm and balance us when we are upset, help us let go of our problems, restore our perspective and sense of proportion. In daily life, our auras are constantly exchanging energies with others, and our attention is usually engaged with what is going on around us. The result is that our focus is outside ourselves. In meditation we intentionally shift that focus within the heart center, thereby creating a concentric flow of energy which is just the opposite of the scattering or diffusing tendency that so much of our daily activity demands.

Tôi luôn hy vọng rằng mọi người sẽ tiếp cận với thiền như là một điều thực sự thú vị, thậm chí đầy niềm vui, chứ không phải là một nhiệm vụ nặng nề mà chúng ta cần đảm nhiệm như một nghĩa vụ đối với bản thân mình. Nó có thể làm chúng ta tươi mới mỗi ngày—cho chúng ta thêm năng lượng khi mệt mỏi, bình tĩnh và cân bằng khi thất vọng, giúp giải quyết các vấn đề của chúng ta, khôi phục quan điểm và sự cân bằng. Trong cuộc sống hàng ngày, hào quang của chúng ta liên tục trao đổi năng lượng với người khác, và sự chú ý của chúng ta thường gắn liền với những gì đang diễn ra xung quanh mình. Kết quả là trọng tâm của chúng ta nằm ngoài chính bản thân. Trong tham thiền, chúng ta hữu ý chuyển sự tập trung đó vào luân xa tim, do đó tạo ra một luồng năng lượng tập trung ngược lại với khuynh hướng phân tán hoặc khuếch tán theo nhu cầu hoạt động hàng ngày của chúng ta.

Stimulating Higher Energies

This is why the practice of meditation not only gives us a feeling of peace, but also energizes us. The experience speeds up the activity of the heart chakra, and this slowly begins to affect the connection with the other higher centers. When this occurs, it opens us to influences from a higher dimension and establishes an emotional pattern which is integrative, in contrast to the conflicting patterns which pull us in different directions during the day. Thus it produces a state of wholeness and inner serenity which can stand us well in times of stress.

In the aura, there are usually many momentary emotional conditions that block the expansion of consciousness. When meditation includes not only a withdrawal into one's center but also a deliberate effort to send peace and love outward into the world, the expansion of the aura which results works directly to break up the scars of traumatic events. The results show in the aura as a lightening of the colors, greater clarity, and a general feeling of harmony, balance and integration. These are subtle differences, but they can perhaps be traced in auras #13, #14 and #18, all of whom were long-term meditators, and also in #7, where meditation had been practiced for a somewhat shorter period.

Meditation stimulates the higher energies, and their release within us changes our perspective radically. The awareness it engenders helps us to see people in a new light, so that we begin to ask ourselves how we affect them, instead of the other way around. We often raise barriers between ourselves and others, but when we try regularly to feel love we lower our defenses and become much

Kích thích Các Năng lượng Cao hơn

Đó là lý do tại sao thực hành tham thiền không chỉ mang lại cho chúng ta cảm giác bình an, mà còn kích thích chúng ta. Kinh nghiệm có được qua tham thiền giúp tăng cường hoạt động của luân xa tim, và điều này dần dần ảnh hưởng đến kết nối với các trung tâm cao khác. Khi điều này xảy ra, nó mở ra cho chúng ta cơ hội có được những tác động từ một chiều cao hơn và thiết lập một mô hình cảm xúc tích hợp, trái ngược với các mô hình mâu thuẫn kéo chúng ta theo các hướng khác nhau trong ngày. Vì vậy, nó tạo ra một trạng thái toàn vẹn và thanh thản bên trong giúp ta có thể vững vàng trước những căng thẳng.

Trong hào quang, thường có nhiều trạng thái tình cảm tạm thời ngăn cản sự mở rộng của tâm thức. Khi tham thiền bao gồm không chỉ là sự rút lui vào trung tâm của một người mà còn là một nỗ lực có chủ đích gửi an lành và tình thương ra bên toàn thế giới, sự mở rộng của hào quang dẫn đến những kết quả trực tiếp giúp hàn gắn những vết thương của những biến cố đau buồn. Các kết quả thể hiện trong hào quang như làm màu sắc sáng lên, rõ nét hơn, và có cảm giác chung của sự hài hòa, cân bằng và hội nhập. Đây là những khác biệt tinh tế, nhưng có thể thấy chúng trong hào quang số # 13, # 14 và # 18, tất cả đều là hào quang của những người đã thực hành tham thiền lâu dài, hay ở hình # 7, của một người thực hành tham thiền một thời gian ngắn hơn.

Tham thiền kích thích năng lượng cao hơn, và năng lượng được giải phóng trong chúng ta làm thay đổi quan điểm của ta một cách triệt để. Nhận thức được tạo ra giúp chúng ta nhìn thấy mọi người trong một ánh sáng mới, để chúng ta bắt đầu tự hỏi làm sao chúng ta có thể tác động đến họ, thay vì ngược lại. Chúng ta thường tạo ra những rào cản giữa bản thân và người khác, nhưng khi cố gắng thường xuyên

more open. In this way we begin to gain a new consciousness of the significance of our interpersonal relations. As we become more sensitive to others, we grow in the ability to interact with them in positive ways.

cảm thấy yêu thương, chúng ta sẽ rút bớt các biện pháp phòng vệ và trở nên cởi mở hơn nhiều. Bằng cách này, chúng ta bắt đầu có được một ý thức mới về tầm quan trọng của mối quan hệ giữa các cá nhân. Khi chúng ta trở nên nhạy cảm hơn với người khác, chúng ta phát triển khả năng tương tác với họ theo những cách tích cực.

Meditation Techniques

Các Kỹ thuật Tham thiền

When we have committed ourselves to finding peace within ourselves, and decided that meditation is a gateway to this peace, then the specific technique we use is not really so important. Some methods suggest reading a passage from the scriptures or chanting mantrams, all of which quiet the mind. Zen and other Buddhist forms of meditation such as Satipatthana stress walking while concentrating on the breath. Rhythmic breathing is certainly important.

Khi chúng ta cam kết tìm kiếm bình an trong chính mình, và quyết định rằng tham thiền là một cánh cửa mở ra sự bình an này, thì kỹ thuật cụ thể mà chúng ta sử dụng thực sự không quá quan trọng. Một số phương pháp yêu cầu đọc một đoạn kinh hoặc niệm mantrams, tất cả đều có tác dụng làm tĩnh tâm. Thiền và một số truyền thống Phật giáo khác như Satipatthana thực hành vừa đi bộ vừa tập trung vào hơi thở. Nhịp thở đều đặn hẳn nhiên vô cùng quan trọng.

Whatever the method, there are certain basic requirements. The first is to relax and become aware that you can experience a sense of stillness within yourself. Therefore it is helpful to breathe in and out deeply several times and relax your shoulders, and then focus in the region of the heart chakra. I always recommend that beginners practice only for a very short time —three to five minutes. The length of time one meditates is not important, so long as the experience is real. People often try to do too much too soon, and therefore become discouraged. Finding that they are unable to still the mind for more than a few minutes at a time, they go on because they think they are obliged to, and so become bored and restless.

Bất kể phương pháp nào, có một số yêu cầu cơ bản. Trước tiên là thư giãn và nhận thức được rằng bạn có thể trải nghiệm cảm giác tĩnh lặng trong mình. Vì vậy, rất hữu ích nếu hít vào thở ra thật sâu vài lần và thả lỏng bả vai, và sau đó tập trung vào khu vực luân xa tim. Tôi luôn khuyên những người mới bắt đầu chỉ nên luyện tập trong một thời gian ngắn—từ ba đến năm phút. Khoảng thời gian một người tham thiền không quan trọng, miễn là có những trải nghiệm thật. Mọi người thường cố gắng luyện tập quá nhiều khi còn quá mới, và nhanh chóng nản lòng. Nhận thấy mình không thể tĩnh lặng trong vài phút, họ tiếp tục tập vì nghĩ rằng cần phải làm vậy, và do đó trở nên buồn chán và bồn chồn.

For the first three or four months of practice, the main effort should be to find a point of stillness within yourself. Once that has been

Trong ba hay bốn tháng đầu tiên thực hành tham thiền, nỗ lực chính là tìm ra một điểm tĩnh tại trong chính mình. Một khi đã thiết lập

established, you will slowly get used to meditating, and learn to like it. When I say that, I am also saying that there is an emotional component in meditation. This is true, but the effort to reach a state of stillness transcends ordinary feelings of pleasure and pain, or like and dislike.

At the beginning there may be some ambivalence: you may think you are quiet and at the same time be conscious of a background which is full of distraction. So you will be aware of two things at the same time: your inner peace, and your chattering mind. You can accept this situation without having it distract you from the recognition that at some level you have experienced a real sense of quietude. As you persist, you will reach a deeper level of this stillness, and then you will begin to experience a sense of expansion, a feeling of unity with the universe.

Little by little, as you continue the practice, the stillness will deepen and the mind's chatter will be quieted. Even though your thoughts may intervene and you may be aware of the distraction, you will be able to remain focused within the stillness. The best analogy to this experience I can think of is flying in a plane and breaking through the clouds to the clear blue of the sky beyond.

Meditation in the Heart

I have stressed the importance of focusing in the region of the heart, which I call centering, because the heart is the seat of spiritual as well as physical life. We may ordinarily think that focusing implies a narrowing of attention or awareness, but the opposite is true when we center. The heart chakra is capable of almost unlimited expansion; an analogy might be the circle whose center is everywhere and whose circumference is nowhere. So focused, we

được điều đó, bạn sẽ dần dần quen với tham thiền, và học cách yêu thích nó. Nói vậy, tôi có ý rằng có một phần cảm xúc trong tham thiền. Điều này hoàn toàn đúng, nhưng nỗ lực để đạt được trạng thái tĩnh lặng vượt xa cảm giác thông thường của niềm vui và đau đớn, hoặc thích và không thích.

Ban đầu có thể có một số mâu thuẫn: bạn có thể nghĩ rằng mình đang tĩnh lặng, nhưng đồng thời cũng ý thức rõ được trải nghiệm đầy sự phân tâm. Vì vậy, bạn sẽ nhận thức được hai điều cùng một lúc: sự bình an nội tâm, và tâm trí vơ vẩn của mình. Bạn có thể chấp nhận tình huống này mà không bị nó làm phân tâm khỏi sự chấp nhận rằng ở một mức độ nào đó bạn đã có cảm giác yên tĩnh thực sự. Sau một thời gian kiên trì, bạn sẽ đạt đến một tầm mức sâu hơn của sự tĩnh lặng, và sau đó sẽ bắt đầu trải nghiệm cảm giác mở rộng, một cảm giác thống nhất với vũ trụ.

Từng chút một, khi bạn tiếp tục thực hành, sự tĩnh lặng sẽ sâu hơn và tâm trí vẩn vơ sẽ trở nên yên tĩnh. Ngay cả khi suy nghĩ có thể can dự vào quá trình tham thiền và bạn có thể nhận thức được sự phân tâm, bạn vẫn có thể tập trung trong tĩnh lặng. Cách so sánh gần nhất với kinh nghiệm này tôi có thể nghĩ tới là việc trải nghiệm cùng máy bay vượt lên những đám mây tới bầu trời xanh trên cao.

Tham thiền trong Trái Tim

Tôi đã nhấn mạnh tầm quan trọng của việc tập trung vào vùng luân xa tim, mà tôi gọi là trung tâm, bởi vì tim là tâm điểm của đời sống tinh thần cũng như thể chất. Chúng ta thường có thể nghĩ rằng tập trung ngụ ý thu hẹp sự chú ý hoặc nhận thức, nhưng thực tế lại là ngược lại khi chúng ta tập trung. Luân xa tim có khả năng mở rộng gần như không giới hạn; tương tự như một vòng tròn có tâm bất cứ đâu và chu vi của nó là không hạn định. Vì vậy, khi tập

experience a sense of unity with nature and with the universe as a whole. This stretches the aura and breaks down restrictive patterns, and the feeling of unity can sharpen, giving a new dimension to all our relationships.

trung, chúng ta trải nghiệm một cảm giác thống nhất với tự nhiên và vũ trụ như một toàn thể. Điều này làm mở rộng hào quang, phá vỡ mọi hình thái hạn chế, và cảm giác thống nhất có thể trở nên rõ nét, tạo ra một chiều hướng mới cho tất cả các mối quan hệ của chúng ta.

When people are uncertain about their ability to meditate, I usually give them a visualization exercise to help them get started. For example, I suggest that you first withdraw your energies into the heart, and associate this with a feeling of unity with the timeless self. This inner self should be visualized as a light within your heart, within which you consciously withdraw. Feel a sense of peace, and think of yourself as one with the light. Then, if you have a painful memory that bothers you, recall it and deliberately visualize it as being slightly detached from and in front of you. You should try to see it as being outside yourself. Then visualize rays of light shining out from the center of light within your heart, pouring right through that painful memory until it is dissolved.

Khi mọi người không chắc chắn về khả năng tham thiền của mình, tôi thường cho họ một bài tập trực quan để giúp họ bắt đầu. Ví dụ, tôi đề nghị bạn trước tiên rút năng lượng của bạn vào luân xa tim, và gắn kết nó với một cảm giác hòa làm một với bản thể phi thời gian. Bản ngã nội tại nên được hình dung như một nguồn ánh sáng trong trái tim bạn, nơi bạn rút ý thức vào. Cảm nhận một cảm giác bình an, và nghĩ về mình như một với nguồn sáng. Sau đó, nếu bạn có một ký ức đau thương làm bạn buồn khổ, hãy nhớ lại nó và cố tình hình dung nó như tách rời khỏi bạn và hiển hiện ra trước mặt bạn. Bạn nên cố gắng xem nó như là ở bên ngoài chính mình. Sau đó, hãy hình dung tia sáng phát ra từ trung tâm của ánh sáng trong trái tim bạn, chảy vào ký ức đau thương đó cho đến khi nó hoàn toàn tan rã.

Many people have found this exercise has given them a wonderful sense of freedom from their anxieties. Moreover, if you want to help someone who is ill or in distress, it is effective to visualize the person surrounded by this light within the heart, and then reach out to him or her on that level.

Nhiều người đã thấy bài tập này cho họ một cảm giác tuyệt vời nhờ việc thoát khỏi những lo lắng của mình. Hơn nữa, nếu bạn muốn giúp đỡ một người bệnh hoặc ai đó đang gặp khó khăn, sẽ rất hiệu quả khi hình dung người đó được bao phủ bởi thứ ánh sáng trong tim này, và sau đó liên lạc với người cần giúp đỡ ở cấp độ đó.

Detachment

Buông Xả

I have said that when we experience the sense of peace within ourselves our perspective on the world and on our relationships begins to change. One of the differences is a growth of detachment. There seems to be a great deal of misunderstanding about the meaning of this

Tôi đã nói rằng khi chúng ta trải nghiệm cảm giác bình an bên trong, quan điểm của chúng ta về thế giới và mối quan hệ của chúng ta bắt đầu thay đổi. Một trong những khác biệt là sự gia tăng buông xả. Có lẽ có rất nhiều hiểu lầm về ý nghĩa của từ này, mọi người lẫn lộn nó với

word, which people mistakenly confuse with the kind of cold impersonality that stands aloof from the pains and troubles of others. Detachment does not mean that we cease to feel for others or to sympathize with their suffering. It does mean that we do not personally involve ourselves in their problems on an emotional level — which actually can prevent us from being of much service to them. Nurses know from experience that they cannot help a patient who is in pain unless they are able to maintain their own inner strength and serenity.

sự lạnh lùng vô cảm, dửng dưng trước những đau đớn và phiền toái của người khác. Sự buông xả không có nghĩa là chúng ta không còn thấy có cảm xúc với người khác hay đồng cảm với nỗi đau của họ. Điều đó có nghĩa là chúng ta không liên quan trực tiếp đến những vấn đề của họ ở mức độ cảm xúc—sự liên quan này thực sự có thể ngăn cản chúng ta phụng sự. Các y tá qua kinh nghiệm của mình biết rằng họ không thể giúp đỡ một bệnh nhân đang đau đớn trừ khi họ có thể duy trì sức mạnh nội tâm và sự thanh thản của mình.

When you center yourself in meditation you are consciously experiencing wholeness, your undivided unity with everything that exists. You see yourself, as well as the people with whom you have relationships, as part of that immense wholeness. It is in this sense that we interact with one another most authentically. On the personal level we are always separated from each other by the barriers of the ego, but these barriers do not exist at that deeper level. When we are able to detach ourselves from personal interest, we can reach out to people in a much more enduring way.

Khi tập trung vào tham thiền, bạn đang trải nghiệm sự trọn vẹn, sự thống nhất không chia sẻ với vạn hữu. Bạn thấy mình, cũng như những người mà bạn có mối quan hệ xung quanh, như một phần của sự toàn vẹn bao la đó. Theo nghĩa này chúng ta tương tác với nhau một cách chính xác nhất. Ở cấp độ phàm nhân chúng ta luôn tách biệt nhau bởi những rào cản của bản ngã, nhưng những rào cản này không tồn tại ở tầm mức sâu hơn. Khi chúng ta có thể tách mình khỏi sự quan tâm cá nhân, chúng ta có thể tiếp cận với mọi người một cách bền vững hơn.

Projecting Love

Phóng chiếu Tình thương

Meditation assists in this process because it brings down energy from a more universal dimension. If we want to develop this potential and use it fully we should try to feel love every day, and project it to anyone who we feel might need it. This is important for many reasons. Too often we think that love is only fulfilling if it is reciprocated, and when this synchronism between people does not take place the result is a lot of pain. If our love is personal it can be unconsciously demanding, and this aggravates our emotional problems.

Tham thiền hỗ trợ cho quá trình này vì nó mang năng lượng từ một chiều đo phổ quát hơn xuống. Nếu chúng ta muốn phát triển tiềm năng này và sử dụng nó một cách trọn vẹn, chúng ta nên cố gắng để cảm nhận tình yêu thương mỗi ngày, và lên kế hoạch hướng nó tới bất cứ ai mà chúng ta cảm thấy cần tình yêu thương đó. Điều này rất quan trọng vì nhiều lý do. Chúng ta thường nghĩ rằng tình yêu chỉ đủ đầy nếu nó được đáp lại, và khi sự lạc nhịp giữa con người xảy ra, kết quả là có rất nhiều đau đớn. Nếu tình yêu của chúng ta ở mức độ phàm ngã thì nó sẽ đòi hỏi một cách vô thức, và điều này làm những vấn đề tình cảm

của chúng ta trở nên trầm trọng hơn.

In meditation, however, we experience a different kind of love, an outflow or giving of the self that is undemanding and requires no return. When we are able to send out love unreservedly, without doubt or fear of loss or thought of self, then that energy will reach others at a higher level, where they can use it to mobilize their own inner powers, and help them to resolve their problems. This is what I mean by detachment.

Tuy nhiên, trong tham thiền, chúng ta trải nghiệm một loại tình yêu khác, một dòng chảy ra hay trao gửi cái bản ngã không hề đòi hỏi và mong đợi sự đáp lại. Khi chúng ta có thể trao gửi trọn vẹn tình yêu, không có nghi ngờ hoặc nỗi sợ mất mát hay suy nghĩ về bản thân, thì năng lượng đó sẽ tiếp cận người khác ở mức cao hơn, nơi họ có thể sử dụng nó để huy động sức mạnh nội tại của họ và giúp họ giải quyết các vấn đề. Đây là những gì tôi muốn nói qua từ Vô chấp hay Buông Xả.

When you center yourself in meditation you are consciously experiencing a sense of unity on this deeper level. You feel yourself, as well as the people with whom you have relationships, as part of a greater whole. You thus begin to realize, as a matter of experience, that the same potential for wholeness and peace exists in everyone, and in sending thoughts of love to others, you are trying to reach them at that deeper level. In so doing, you open yourself to the much greater and more potent energies of a higher dimension. Therefore, if you want to develop this potential and use it to the fullest, you should try regularly to project as much love as possible. As the Dalai Lama has said, if we would all feel peace and compassion, there would be an end to war and violence. In times like these, when the world is shaken by doubt and anxiety, we can help to lighten the atmosphere of the whole Earth by sending out the energies of peace and love.

Khi bạn tập trung vào tham thiền bạn đang trải nghiệm hữu thức một cảm giác hợp nhất ở mức sâu xa hơn. Bạn cảm thấy bản thân, cũng như những người mà bạn có mối quan hệ, như một phần của một tổng thể lớn hơn. Vì vậy bạn bắt đầu nhận ra qua kinh nghiệm, rằng cùng một tiềm năng về sự trọn vẹn và bình an tồn tại trong mỗi người, và trong việc trao gửi những tư tưởng yêu thương đến người khác, bạn đang cố gắng gần họ ở tầm mức sâu hơn. Khi làm như vậy, bạn mở ra cho chính mình sức mạnh to lớn hơn và dồi dào tiềm năng hơn ở một chiều cao hơn. Vì vậy, nếu bạn muốn phát triển tiềm năng này và sử dụng nó một cách đầy đủ, bạn nên cố gắng thường xuyên lên kế hoạch trao gửi tình thương càng nhiều càng tốt. Như Đức Đạt Lai Lạt Ma đã nói, nếu tất cả chúng ta đều cảm thấy bình an và từ bi, sẽ không còn chiến tranh và bạo lực. Trong những thời điểm như hiện nay, khi thế giới bị lung lay bởi những nỗi nghi ngờ và lo lắng, chúng ta có thể giúp làm sáng bầu khí quyển của toàn trái đất bằng cách phát ra năng lượng của an lành và tình thương.

Intuition

Trực giác

In various contexts, I have indicated that there is an aspect of consciousness within us which is called the intuition — the kind of

Trong nhiều hoàn cảnh khác nhau, tôi đã chỉ ra rằng có một khía cạnh của tâm thức bên trong chúng ta, được gọi là trực giác—cho

immediate understanding which reaches beyond the usual processes of the mind and gives direct insight. This power is not limited to a few geniuses, but resides as a potentiality within all of us. As a matter of fact, many of us do experience this level of consciousness at some moment in our lives. At times when everything seems to go wrong, if we become still for a moment, there can arise out of that stillness a conviction of the right course for us to take. In the moment of crisis we are suddenly filled with strength; we know we can keep calm. It is the intuition which tells us without words what we should do.

những hiểu biết tức thì, vượt qua các quá trình thông thường của tâm trí và đưa ra cái nhìn sâu sắc trực tiếp. Sức mạnh này không giới hạn ở một số ít thiên tài, mà nó là một tiềm năng trong tất cả chúng ta. Trên thực tế, nhiều người trong chúng ta đã có kinh nghiệm cấp độ tâm thức này tại một thời điểm nhất định nào đó trong cuộc sống. Vào những lúc mọi thứ dường như đều sai lầm, nếu chúng ta tĩnh lặng trong chốc lát, từ sự yên tĩnh đó có thể phát sinh một niềm tin vào hướng đi đúng đắn chúng ta cần thực hiện. Trong thời điểm khủng hoảng chúng ta đột nhiên đầy sức mạnh; chúng ta biết rằng mình có thể giữ bình tĩnh. Đó là trực giác không thông qua ngôn ngữ cho chúng ta biết những điều chúng ta nên làm.

The sense of unity which is realized in meditation opens us up this intuitive capacity, which is related to the timeless self. Intuition or insight means seeing into the heart of things. It gives us a momentary opening into a higher dimension of direct understanding, or clear seeing, which leaps over the limitations of our usual thinking processes in a flash of unitive perception.

Cảm nhận về sự hợp nhất có được qua tham thiền mở ra cho chúng ta khả năng trực giác này, liên quan đến bản ngã phi thời gian. Trực giác hay cái nhìn sâu sắc có nghĩa là nhìn vào tâm của vạn vật. Trong một thời khắc, nó mở ra cho chúng ta một cánh cửa vào một chiều đo cao hơn về sự thấu hiểu trực tiếp, hoặc cái nhìn minh triết, vượt qua những hạn chế của các quy trình tư duy thông thường của chúng ta theo nhịp điệu của nhận thức đồng nhất.

Thus if we are really searching for the right course to take — for the secret of right action, as the Buddhists say —and can be still within ourselves, the intuition may open. Then we can get an insight into the direction we should go, and into a plan of action — a plan which is not entirely dependent on the facts we have to work with, for these may be inadequate for our purpose.

Vì vậy, nếu chúng ta đang thực sự kiếm tìm một đường đi đúng—vì bí mật của chánh đạo, như Phật giáo đã dạy—có thể vẫn nằm trong chính chúng ta, và trực giác có thể mở ra. Khi đó, chúng ta có thể có được cái nhìn sâu sắc về hướng đi chúng ta nên theo và một kế hoạch hành động—một kế hoạch không hoàn toàn phụ thuộc vào các sự kiện mà chúng ta phải đối mặt, vì chúng có thể không phù hợp với mục đích của chúng ta.

Intuition comes from a far deeper dimension of consciousness than ordinary thinking. It can illuminate our search for understanding by bringing about a new synthesis. Numerous

Trực giác đến từ một chiều sâu xa hơn của tâm thức hơn là tư duy thông thường. Nó có thể làm sáng tỏ sự tìm kiếm hiểu biết của chúng ta bằng cách đưa ra một xu hướng mới. Nhiều

scientists have testified to their experience of such a flash of intuition, which suddenly brought bits of knowledge together in an unforeseen relationship. Thus intuition always raises us to a new level of meaning, an expanded vision of reality. It can operate on many levels, but since it is an insight into the unity underlying the phenomena of life, its results persist and deepen through time.

nhà khoa học đã có những trải nghiệm về ánh sáng trực giác, đột nhiên gắn kết những hiểu biết lại với nhau trong một mối quan hệ không hề biết trước. Do đó, trực giác luôn nâng chúng ta lên một tầm ý nghĩa mới, một tầm nhìn mở rộng về thực tính. Nó có thể hoạt động ở nhiều cấp độ, nhưng vì nó là một cái nhìn sâu sắc về sự thống nhất ẩn dưới các hiện tượng của đời sống, kết quả của nó vẫn luôn tồn tại và ngày càng sâu sắc hơn qua thời gian.

There are different degrees of intuition, and these are not necessarily all connected with large impersonal issues. Intuitions can come to quite simple people, for they do not throw up the barriers of the critical mind to insights from within. Intuition always confers an unshakable sense of certainty and authenticity; we do not hesitate to accept it and act upon it. When we have a flash of intuition, there is for that moment an integration of the different dimensions of consciousness within us, and the result is a conviction that we have found the truth of the problem that confronts us.

Có nhiều mức độ trực giác khác nhau, và chúng không nhất thiết chỉ liên quan đến những vấn đề phi cá nhân lớn. Những hiểu biết trực giác có thể đến với những người đơn giản, bởi vì họ không đặt những rào cản của tâm trí phê phán lên những hiểu biết sâu sắc từ bên trong. Trực giác luôn luôn ban cho một cảm giác không lay chuyển được về sự chắc chắn và tính xác thực; chúng ta không ngần ngại chấp nhận nó và hành động theo nó. Khi chúng ta nhận được một tia trực giác, giây lát đó là sự tích hợp của các chiều đo tâm thức khác nhau trong chúng ta, và điều đó dẫn tới niềm tin rằng chúng ta đã tìm ra sự thật về vấn đề mà chúng ta phải đối mặt.

The reason such intuitions do not occur more frequently is that our thoughts are usually disordered. When our minds are distracted in many different directions, we run into the danger that threatens our age: knowing everything and understanding nothing. Intuition does not work unless the mind offers it a clear avenue of access, for the mind is the instrument for translating insights into action. When the mind is transparent to spiritual insight, the result is prajna, as the Buddhists call it, or wisdom. The implication is that every human being has a point of contact with a dimension of consciousness of which truth is an aspect. What meditation can do, therefore, is clear the mind so that the intuition can come through.

Lý do trực giác không đến với ta thường xuyên hơn là vì những suy nghĩ của chúng ta thường bị rối loạn. Khi trí chúng ta bị phân tâm theo nhiều hướng khác nhau, chúng ta đối diện với một mối nguy hiểm đầy đe dọa: chúng ta biết mọi thứ và không hiểu điều gì. Trực giác không xuất hiện trừ phi tâm trí cho nó một con đường rõ ràng để hiển lộ, vì trí là công cụ để chuyển tải cái nhìn sâu sắc thành hành động. Khi trí trong suốt cho những thấu hiểu tinh thần, kết quả là bát nhã (prajna), như Phật giáo gọi nó, hay trí huệ. Hàm ý là mỗi con người có một điểm tiếp xúc với một chiều đo của tâm thức mà chân lý là một phần trong đó. Do đó, điều tham thiền có thể mang lại là một cái trí sáng rõ để trực giác có thể rọi qua.

Many people would like to be able to develop a technique for unfolding the intuition, so that the experience might occur more frequently. I do not think it possible to plan ahead for an intuitional experience, but certainly the ground can be prepared, and for this one must learn to still the mind and not let noisy thoughts intrude without permission.

Nhiều người muốn phát triển một kỹ thuật để khai mở trực giác, để trải nghiệm về trực giác có thể xảy ra thường xuyên hơn. Tôi không nghĩ rằng có thể định trước cho một kinh nghiệm trực giác, nhưng chắc chắn nền tảng để có được điều đó có thể được chuẩn bị, và để có được chúng ta phải học để an tĩnh thể trí và không để cho những suy nghĩ lộn xộn xâm nhập thiếu kiểm soát.

The Unitive Experience

Kinh nghiệm Hợp nhất

The transformation that comes through religious conversion begins at the same level, but it is much more encompassing. As in the case of St. Francis (and many others, such as Mother Teresa in our own times), it may come suddenly, but the whole life has been a preparation for this moment, when all of the energies — not only of body and mind, but of the spirit as well — are fused into a whole. In a flash the clouds dissolve, the barriers fall, and there comes an awakening to spiritual reality which penetrates and transforms every level, right through to the physical body.

Sự chuyển hóa thông qua những biến đổi tôn giáo bắt đầu ở cùng một mức độ, nhưng nó bao hàm ý nghĩa rộng lớn hơn nhiều. Như trong trường hợp của Thánh Francis (và nhiều người khác, như Mẹ Teresa trong thời đại chúng ta), nó có thể đến bất ngờ, nhưng toàn bộ cuộc đời đã là một sự chuẩn bị cho thời điểm này, khi tất cả năng lượng—không chỉ của cơ thể và tâm trí, mà của cả tinh thần—được hoà hợp thành một thể thống nhất. Trong chớp mắt, những đám mây che phủ tan biến, những rào cản được phá bỏ và có một sự thức tỉnh về thực tại tinh thần thâm nhập và biến đổi mọi cấp độ, ngay qua cơ thể vật lý.

But there are smaller openings of insight which fall short of such total conversion, yet give us glimpses into the nature of spiritual reality. When we see a beautiful landscape and feel ourselves to be a part of it, we have a sense of participating in a far greater whole than we have knowledge of. Many of us have the same sense when listening to music. The experience of beauty touches the heart, expanding the boundaries of the self to such a degree that it can truthfully be called a unitive experience — for one loses the feeling of being locked within oneself, or limited to the consciousness of the I.

Nhưng cũng có những thời điểm mở ra cái nhìn sâu sắc mà không có sự chuyển đổi hoàn toàn như vậy, cho chúng ta cái nhìn thoáng qua về bản chất của thực tính tinh thần. Khi ngắm nhìn một cảnh quan đẹp và thấy mình là một phần trong đó, chúng ta có cảm nhận mình tham dự vào một tổng thể lớn hơn nhiều so với những gì chúng ta vẫn biết. Nhiều người trong chúng ta có cùng cảm nhận như vậy khi nghe nhạc. Kinh nghiệm về vẻ đẹp chạm tới trái tim, mở rộng ranh giới của bản thể đến một mức độ có thể được gọi một cách thực sự là một kinh nghiệm hợp nhất—vì người ta mất đi cảm giác bị giam hãm trong chính mình, hay giới hạn trong tâm thức của cái tôi.

Meditation is not for all, but it is one of the

Tham Thiền không dành cho tất cả mọi người,

gateways to this unitive experience. The interesting thing is that our feeling of expansion, which seems to include the whole world, is attained by withdrawing into the stillness within ourselves. Without and within are no longer opposed to one another. This happens because we quiet the turbulence of our emotional and mental life, which usually makes it impossible for us to "listen" to the stillness within. Thus we regain our sense of being part of a universal whole within which nothing is forgotten, no one left out.

nhưng nó là một trong những cánh cổng mở ra trải nghiệm hợp nhất này. Điều thú vị là cảm giác mở rộng của chúng ta, dường như bao gồm cả thế giới, đạt được bằng cách thu hồi vào sự tĩnh lặng trong chính chúng ta. Bên ngoài và bên trong không còn đối nghịch. Điều này xảy ra vì chúng ta làm yên tĩnh sự hỗn loạn của cuộc sống tình cảm và tâm trí của mình, vốn vẫn làm cho chúng ta không thể "lắng nghe" sự tĩnh tại bên trong. Nhờ đó, chúng ta lấy lại cảm nhận là một phần của toàn thể vũ trụ, trong đó không có gì bị lãng quên, không loại trừ một thực thể nào.

When we experience this level of wholeness, we are drawing upon a different kind of energy, and this energy will slowly penetrate the other levels of consciousness. If meditation is habitual, the feeling of unity with the world is never entirely lost; it becomes the background of life. When we become conscious of this level, we are filled with new energies, and this can have a transforming effect. We experience this in different ways through meditation — sometimes as a rush of love and sympathy, sometimes as a clarity of mind, sometimes in visual images or symbols, sometimes as a release of creative imagination, sometimes as the ability to act out our deepest beliefs and convictions.

Khi trải nghiệm mức độ toàn vẹn này, chúng ta đang sử dụng một loại năng lượng khác, và năng lượng này sẽ dần thâm nhập vào các mức độ khác của tâm thức. Nếu tham thiền trở thành thói quen, cảm nhận hợp nhất với thế giới không bao giờ hoàn toàn biến mất; nó trở thành nền tảng cho cuộc sống. Khi nhận thức được mức độ này, chúng ta tràn đầy năng lượng mới, và điều này có thể có một hiệu ứng chuyển hóa. Chúng ta trải nghiệm điều này theo những cách khác nhau thông qua tham thiền—đôi khi nó giống như tình thương và sự cảm thông ào tới, đôi khi là sự rõ ràng của tâm trí, đôi khi nó đến như những hình ảnh hoặc biểu tượng, đôi khi là sự đột phá của trí tưởng tượng sáng tạo, hay là khả năng biểu đạt sự xác tín và niềm tin sâu sắc nhất của chúng ta.

Integration of All the Levels

Sự tích hợp của Tất cả các Cấp độ

The practice of meditation can therefore strengthen the potentialities innate within us. It can give us the ability to remain calm and stable throughout our difficulties. It can become so integrated into our lives that its presence influences everything we say and do. When we reach this stage, meditation is not only a formal practice for which we sit. It becomes a link that we can reestablish through a moment's attention. Thus the

Thực hành tham thiền có thể tăng cường tiềm năng bẩm sinh trong chúng ta. Nó có thể cho chúng ta khả năng giữ bình tĩnh và ổn định qua những khó khăn của cuộc sống. Nó có thể hòa nhập vào cuộc sống của ta đến nỗi sự hiện diện của nó ảnh hưởng đến mọi điều chúng ta nói ra và hành động. Khi đến giai đoạn này, tham thiền không chỉ là một thực hành mang tính nghi lễ mà ta ngồi đó. Nó trở thành một liên kết mà chúng ta có thể tái thiết lập thông

higher energies which are awakened can become an active ingredient of daily life.

qua sự chú tâm vào từng thời điểm. Do đó các năng lượng cao hơn được đánh thức có thể trở thành một thành phần năng động trong cuộc sống hàng ngày.

Thus, slowly, energies of which we have been unaware are released, and become more active in us. When the mind and emotions have learned to be sensitive to the higher dimensions, these energies can be drawn upon as they are needed. As we become more attentive to them they become more real to us — a resource which has many practical uses. Through achieving a sense of unity with the inner, timeless self, we develop the will and the motivation to break old, restrictive patterns and rebuild ourselves — and it is we, ourselves, who have produced this transformation.

Do đó, một cách chậm rãi, năng lượng mà chúng ta không biết tới được giải phóng, và trở nên tích cực hơn trong ta. Khi tâm trí và cảm xúc học được cách nhạy cảm với các chiều cao hơn, những năng lượng này có thể được sử dụng khi cần thiết. Khi chúng ta chú ý đến chúng, chúng trở nên thật hơn đối với chúng ta—một nguồn lực với nhiều ứng dụng thực tế. Thông qua việc đạt được một sự thống nhất với nội tâm, bản ngã phi thời gian, chúng ta phát triển ý chí và động lực để phá vỡ những hình thái cũ hạn hẹp và tự xây dựng lại bản thân—và chính chúng ta, những người đã tạo ra sự chuyển đổi này.

If it is our firm intention to live in harmony with the whole of things, this intent cannot be confined to the few minutes a day we spend in meditation. It has to be brought through into every dimension of our consciousness, including the physical. Even when meditation is practiced regularly over a considerable period of time, it does not change us until it begins to permeate our action. But when this happens, our intention becomes a tool to help us handle our difficulties, a weapon to help us defeat our selfish impulses — most especially in the arena of interpersonal relations. When the sense of unity experienced in meditation persists throughout the day, our lives begin to reflect our spiritual aspirations. Our focus, then, is no longer limited to the narrow constraints of the personal self —the ego —for it has expanded into the universal dimension of the self which knows no boundaries.

Nếu có ý định vững chắc là sẽ sống hòa hợp với toàn bộ vạn vật, ý định này không thể bị giới hạn trong vài phút mỗi ngày khi chúng ta tham thiền. Nó phải được đưa vào trong mọi chiều đo của tâm thức của chúng ta, bao gồm cả thể vật lý. Ngay cả khi tham thiền được thực hành thường xuyên trong một thời gian dài, nó sẽ không làm thay đổi chúng ta cho đến khi nó bắt đầu thấm vào hành động của ta. Nhưng khi điều này xảy ra, ý định ban đầu sẽ trở thành công cụ giúp chúng ta giải quyết những khó khăn của mình, một vũ khí để giúp chúng ta đánh bại các xung động ích kỷ của ta—nhất là trong lĩnh vực quan hệ giữa các cá nhân. Khi cảm nhận về hợp nhất có được qua tham thiền tồn tại suốt cả ngày, cuộc sống của chúng ta bắt đầu phản ảnh những nguyện vọng tinh thần. Do đó, trọng tâm của chúng ta không còn giới hạn trong những ràng buộc hạn hẹp của bản ngã—vì nó đã mở rộng thành cái ngã mang chiều phổ quát, không ranh giới.

In this world, everything is connected with everything else. When, in our meditation, we

Trong thế giới này, vạn vật đều liên quan lẫn nhau. Khi thông qua tham thiền, chúng ta bắt

begin to realize that the physical world is essentially one with —an expression of— spiritual reality, we have a deeper appreciation of the significance of human life. This can change us in the most profound sense, because our thoughts, our actions, everything we feel and do, will flow naturally from that understanding.

đầu nhận ra rằng thế giới vật chất về cơ bản là một với thực tính tinh thần—và là một biểu hiện của nó, chúng ta có một cái nhìn sâu sắc hơn về tầm quan trọng của cuộc sống con người. Điều này có thể thay đổi chúng ta theo nghĩa sâu xa nhất, bởi vì mọi suy nghĩ, hành động của chúng ta, mọi thứ chúng ta cảm nhận và thực hiện, sẽ tự nhiên phản ánh sự hiểu biết đó.

We do not need to become saints or ascetics in order to begin this process of integration. It requires only a real intent, a serious commitment. Then, no matter how many mistakes we make, the stream of our daily life will be a continuation of our meditation, and our highest ideals will become an integral part of our action and our experience.

Chúng ta không cần phải trở thành những vị thánh hay bậc chân tu khổ hạnh để bắt đầu tiến trình hòa nhập này. Nó chỉ đòi hỏi một ước vọng thực sự, một cam kết nghiêm túc. Sau đó, bất kể chúng ta mắc phải bao nhiêu lỗi lầm, dòng chảy cuộc sống hàng ngày của chúng ta sẽ là sự tiếp nối những nỗ lực tham thiền của mình, và lý tưởng cao nhất của chúng ta sẽ trở thành một phần không thể tách rời của hành động và kinh nghiệm mà ta có.

This, the integration of the timeless with the personal self, is the goal—not only of the one who meditates but of everyone who searches for the true meaning of human life.

Sự tích hợp giữa cái vượt thời gian và bản ngã cá nhân chính là mục tiêu — không chỉ của người tham thiền mà còn của bất kỳ ai tìm kiếm ý nghĩa thực sự của cuộc sống con người.