

## Năng lượng cảm xúc

by Zen

Tui có nhớ một câu chuyện về một người luôn sống trong sự tức giận, bực bội đã khiến những chậu cây đặt ở trước nhà dần bị héo úa và chết dù được chăm sóc, tưới tắm thường xuyên. Sau đó một thời gian, những khó khăn qua đi, mọi thứ trở về bình thường, anh cũng không còn bực dọc nhiều như trước nữa và đám chậu cây cảnh mới không còn chết như trước. Liệu có tác động nào giữa trạng thái của anh ta với cây cối đó? Anh ta phát hiện ra chính những cảm xúc tiêu cực nơi mình là nguyên nhân dẫn đến điều này. Từ bản thân và từ những gì nghe biết được, tui nhận thấy cảm xúc của chúng ta có mang một năng lượng cực lớn.

Năng lượng ở đây có trong cả cảm xúc tích cực lẫn tiêu cực. Nó lan tỏa ra xung quanh cực mạnh, chỉ là ta có ý thức được điều đó hay không.

Ở khía cạnh tiêu cực, ta dễ dàng nhìn thấy hơn. Một người vợ trong gia đình đã nhiều lần kể với tôi rằng thằng em tôi lúc nào cũng cáu bẳn, nhăn nhó với người khác. Ngoài yếu tố di truyền từ cậu tôi, vợ cho rằng nó được tạo ra từ chính cảm xúc của cậu. Không khí trong nhà lúc nào cũng căng thẳng vì cậu vốn khó tính, điều gì cũng có thể khiến cậu không hài lòng, nhận xét, phán xét. Cậu lại không biết quan tâm đến mọi người. Thành ra, mỗi lần cậu nhắc nhở, nó đều không thích, thậm chí, cả đến hỏi han cũng làm nó khó chịu, tránh mặt.

Một người bạn cũng kể với tui rằng, hồi nhỏ, bạn chẳng mấy khi thấy bố mẹ cãi nhau. Và dù có cãi nhau, thì bạn cũng không dễ để có thể biết. Hai người đã giao hẹn trước là dù khó chịu tới mức nào cũng sẽ không thể hiện ra trước mặt con cái. Tuy vậy, bạn cũng cảm nhận được một không khí nặng nề luôn bao trùm cả nhà những thời điểm ấy. Tui cũng nhận ra, bọn trẻ con cũng nhạy cảm không hề thua kém chúng ta. Vợ chồng anh chị bạn có xích mích. Anh chồng ‘thả thính’ bên ngoài, chị vợ biết được, hai người cãi cọ, mâu thuẫn. Đứa bé chưa đầy một tuổi được người dì là bạn tôi ẵm, mắt nó không rời khỏi bố mẹ. Mặt nó dần tái và đầy hoảng sợ, nó khóc rống lên. Chứng kiến cảnh này lặp lại nhiều lần sau đó đã khiến thằng bé ý thức được giữa bố mẹ chúng có vấn đề nghiêm trọng và hình thành nên một cảm nhận về sự đổ vỡ trong nó. Chính cảm xúc tiêu cực mà bố mẹ lan tỏa ra và nó tiếp nhận được. Bố mẹ cậu sau đó chia tay, cậu sống với bố và người dì. Tới giờ, cu cậu được mấy tuổi nhưng đã rất nhạy cảm, luôn đoán biết được cảm xúc của người nói chuyện với mình để làm vừa lòng và có vẻ lớn hơn so với những người bạn

đồng lứa. Chuyện của cô bạn làm tôi nhớ lại về mình. Bố mẹ tui cũng ít khi cãi nhau, nhưng có trận nào là nhớ đời trận ấy. Nó in sâu trong tâm trí, và gần như tạo ra một vết hằn để khiến mình luôn day dứt. Rõ ràng, những cảm xúc ấy mà người lớn tạo ra là một thứ năng lượng cực mạnh và để lại tác động lâu dài.

Có thể, bạn cũng không hình dung được sự buồn bã của mình lại tác động đến người xung quanh ra sao. Bạn bước vào nhà với bước chân nặng trĩu, khuôn mặt ủ ê. Những gì bạn đang gặp phải khiến bạn không thể ăn bữa tối ngon lành với gia đình. Mọi người nhận ra và hỏi chuyện cũng không giúp bạn giải quyết được tình hình. Bạn buồn bã về phòng và tiếp tục sống trong trạng thái ấy. Mọi người nhìn theo bạn và cũng có một cảm giác nặng nề nào đó đang có trong mình. Bạn không thể biết mình đã vô tình gieo cho họ những cảm xúc tiêu cực ấy. Có thể, nhiều người biết cảm xúc dễ lây lan, nhưng ít người nhận ra năng lượng mà cảm xúc mang trong nó. Chính năng lượng này, một khi đã lan tỏa và thấm trong không gian, thì dù người khác không biết bạn có chuyện gì, không thấy bạn buồn thì họ vẫn tiếp nhận nó vào mình. Sự ích kỷ, kiêu căng, lạnh lùng, độc ác, căm phẫn, uất hận ... những tính cách hay trạng thái này cũng dễ dàng phát tán năng lượng nếu chúng được thể hiện ra ở cảm xúc của con người.

Và, may mắn cho chúng ta là những cảm xúc tích cực vẫn tồn tại và song hành với 'gã hàng xóm' tiêu cực kia để chúng ta có cơ hội nhận biết, thay đổi. Tôi từng gặp nhiều người và chứng kiến họ cảm xúc họ lan tỏa đến những người xung quanh ra sao. Dễ nhận thấy nhất là những người nổi tiếng. Một chàng ca sỹ, một cô diễn viên có thể tạo nên làn sóng phấn khích, cuồng nhiệt đến rùng mình tới cho khán giả, người hâm mộ từ tính cách, vẻ ngoài, trạng thái cảm xúc và/hoặc bài hát lúc đó người ấy biểu diễn. Một diễn giả tài năng có thể lan truyền những cảm xúc nhiệt huyết, đam mê tới người nghe, khiến họ hứng khởi, tự tin hơn vào bản thân.

Một người bạn tôi biết quả thực rất may mắn. Tôi chưa thấy khi nào bố mẹ anh nóng giận, quát tháo, không chỉ với anh mà cả những đứa cháu ngộ nghĩnh. Anh được sống trong tình yêu của bố mẹ, đám cháu được sống trong tình thương của ông bà. Ở nhà anh lúc nào cũng tràn ngập trong không khí tiếng cười, sự lạc quan, yêu đời. Vì thế, mọi thành viên trong gia đình anh lúc nào cũng tươi trẻ, dễ gần. Họ khiến tôi rất muốn được tới chơi nhiều hơn, để được gần gũi và đón nhận những điều tuyệt vời này.

Nhưng có lẽ, năng lượng mà ở đó, đem lại cho tôi sự bình yên bên trong nằm ở tình thương, một cảm xúc như lòng từ bi mà người ta hay nhắc tới.

Tôi quen Chap và quý mến bạn ấy cũng vì cảm nhận được sự yên bình khi gặp và nói chuyện. Bạn ấy chẳng làm gì để giúp tôi thấy yên bình, nhưng tôi nghĩ chính những gì bạn ấy đang có, sự tĩnh lặng bạn ấy đang mang khiến tôi có cảm giác vậy. Nhiều người cũng cảm thấy thế và nói ra. Tôi cũng đọc câu chuyện một người mẹ, với tất cả tình thương yêu dành cho con, cũng giúp đứa trẻ vượt qua được cơn bạo bệnh. Chính tình thương như biển lớn nơi bà đã tạo ra dòng năng lượng tinh khiết, tạo ra những kháng thể đẩy lùi đám virus bệnh tật.

Những gì chúng ta được biết về những tiên nhân, hiền giả, biết Bụt, Chúa Jesus hay những người đã giải thoát, họ mang trong mình một năng lượng vô tận, năng lượng của tình thương rộng lớn. Dù họ không nói gì, nhưng năng lượng ấy cũng sẽ lan tỏa ra xung quanh, như ánh hào quang không bao giờ tắt của mặt trời, năng lượng ấy không dành riêng cho một ai. Tui chưa có cơ hội gặp tiên nhân, hiền giả hay những người đã giải thoát. Tui chỉ có may mắn gặp những người tốt, những người có thể cho tôi cảm nhận về một tình yêu, tình thương rộng lớn hơn. Nhưng tôi tin rằng, chính những năng lượng cảm xúc này sẽ nuôi dưỡng lòng bao dung và thương yêu, vốn luôn có trong tôi, để mỗi ngày, tôi thấy mình hạnh phúc hơn.