

Tóm tắt

Biến thành một con ếch: Nghệ thuật bắt đúng thời điểm trong cuộc sống

Để có thể trả lời chính xác cho những câu hỏi »Tôi là ai?« và »Mục đích cuộc sống của tôi là gì?«, điều cần là phải sống xác thực với chính mình. Sống xác thực, tự tin, thanh thản và quyết tâm là những căn bản chính. Tự quyết, trên nền tảng của sự độc lập và tự chủ, có thể tự luyện được. »Làm thế nào để tự luyện và tự học được« là chủ đề chính của cuốn sách này.

Từ quan điểm của nguồn gốc văn hóa Á châu, một cuộc khủng hoảng trong đời tôi đến như một cơn bão lớn. Người châu Á thường so sánh, dựa và dùng sự kiện trong thiên nhiên, như những biến chuyển trước cơn bão. Vì phân tâm qua cuộc sống hối hả hàng ngày, và chạy đuổi theo ảo tưởng về vật chất, tôi đã bỏ qua những dấu hiệu cảnh báo trước cơn bão. Rồi thì tôi sa vào trong trung tâm của một cơn bão dữ dội, sa vào trong một cuộc sống khủng hoảng - đi từ sự xung đột mâu thuẫn giữa lối sống hàng ngày và nhân bản chính trong thế giới bên trong của tôi. Cuộc xung đột này bành trướng thêm nhiều khủng hoảng nặng nề khác. Tôi tuyệt vọng vì cảm thấy không tìm được lối thoát và đang đứng ngạt trước vực sâu. Với nhiều may

mắn, tôi trực nhớ lại sức mạnh của thiên nhiên quanh tôi và từ đây tôi tìm được lối thoát. Tôi tìm được trở lại những bài học từ nguồn gốc văn hóa của tôi và qua sự quan sát con ếch, coi nó sống như thế nào trong giữa thiên nhiên.

Muốn tìm và biết được, tôi đã tự rút lui, tìm cách sống hoàn toàn im lặng và an tĩnh. Như con ếch sống luôn tỉnh táo và cảnh giác, tôi nhận thức được từng dấu hiệu cụ thể, biến chuyển trong cuộc sống hàng ngày. Những điều này hướng dẫn tôi tìm lại được ý nghĩa và mục đích của cuộc sống. Ví dụ của từng dấu hiệu cụ thể như khi con tôi muốn được bông lên ôm chặt chẽ trong vòng tay của tôi, hay khi vợ tôi nấu nướng chuẩn bị sẵn sàng cho buổi ăn tối, luôn luôn với một nụ cười. Hoặc trong những phút cuối cùng khi một người sắp chết siết chặt tay tôi và trên môi vẫn giữ một nụ cười nhẹ. Những sự kiện này rất cụ thể, nằm trong tầm tay của tôi và tôi nắm đạt được. Chỉ có những ảo tưởng là không bao giờ đạt được.

Những gì tôi tự tìm được trong lúc trước, trong và sau khi bão, tôi đã viết trình bày trong cuốn sách này. Tôi cũng viết trình bày những giải pháp để tự khám phá và đoạt lại được chủ quyền cho cá nhân mình.«