



DCI
GLOBAL



SỨ MỆNH KIM CƯƠNG
— YÊU THƯƠNG VÀ TRÍ TUỆ —

DCI TOÀN CẦU CHỦ ĐỀ 4

Bí quyết để có mối quan hệ tuyệt vời

Tìm Kiếm, Giữ Giữ và Yêu Thương

Giảng viên

GESHE MICHAEL ROACH



Welcome to DCI Level 4

Chào mừng đến với DCI Cấp độ 4



Welcome to the DCI Level 4! I and all of the staff of the Diamond Cutter Institute would like to thank you for coming, and we look forward to working with you on achieving your dreams.

Chào mừng bạn đến với DCI Cấp độ 4! Tôi và toàn bộ nhân sự của Học viện Năng đoạn Kim Cương muốn gửi lời cảm ơn tới bạn vì đã tham gia, và chúng tôi mong chờ được cùng bạn đạt được những ước mơ của mình.

A few years back, I and my colleagues at DCI were leading a business seminar in the city of Guangzhou, in southern China. This is where so many of the world's goods are produced, and so the people in this city are some of the sharpest business people in the world.

Vài năm trước, tôi cùng những người đồng nghiệp của mình ở DCI đã tổ chức một chuyên đề kinh doanh tại thành phố Quảng Châu, phía nam Trung Quốc. Đây là nơi rất nhiều hàng hóa của thế giới được sản xuất ra, và vì thế người dân ở thành phố này là một trong số những người kinh doanh nhạy bén nhất thế giới.

After we had finished presenting the Diamond Cutter Principles for achieving business success, a woman who owned a large business raised her hand to ask me a question: "I love these principles from the Diamond Cutter Sutra, and I do believe that I can use them to quickly make my business even more profitable. But can I also use these principles to improve my relationship with my husband?"

Sau khi chúng tôi vừa hoàn thành xong việc trình bày Những Nguyên lý của Năng đoạn Kim cương để đạt được thành công trong kinh doanh, thì một người phụ nữ là chủ của một doanh nghiệp lớn giơ tay để hỏi tôi một câu hỏi: "Tôi yêu thích những nguyên lý từ Kinh Năng đoạn Kim cương, và tôi tin rằng tôi có thể sử dụng chúng để làm cho doanh nghiệp của mình có thêm lợi nhuận một cách nhanh chóng. Nhưng liệu tôi có

thể sử dụng những nguyên lý này để cải thiện mối quan hệ với chồng tôi không?”

To me, this is of course a very good question. We do not live on material success alone. All of us would also like to have successful relationships. Our lives are defined by the web of close and fulfilling relationships that connect us to others around us, whether they be family members, coworkers, or our own personal partner.

Đối với tôi, tất nhiên đây là một câu hỏi hay. Chúng ta không sống chỉ dựa vào thành công vật chất. Tất cả chúng ta đều muốn mình cũng có những mối quan hệ thành công. Cuộc sống của chúng ta được định hình bởi mạng lưới của những mối quan hệ thân thiết và trọn vẹn, kết nối chúng ta với những người xung quanh, cho dù họ có là những thành viên trong gia đình, những người đồng nghiệp, hay người bạn đời của chúng ta.

It would be a very lonely world simply to reach financial success, but to have nobody to share our lives with. And so we at the Diamond Cutter Institute began to develop programs to help people reach success in their personal and professional relationships. The first of these is DCI Level 4, which you are about to begin.

Sẽ là một thế giới vô cùng cô đơn khi chúng ta đạt được thành công về tài chính, nhưng lại không có ai để cùng chia sẻ cuộc sống. Và vì vậy tại Học viện Năng đoạn Kim cương chúng tôi bắt đầu phát triển những chương trình để giúp mọi người đạt được thành công trong những mối quan hệ cá nhân và trong kinh doanh. Chương trình đầu tiên trong số đó là DCI Cấp độ 4, cấp độ mà bạn sắp bắt đầu.

DCI Level 4 is called “Finding, Keeping, and Loving Them: The Karmic Secret to Great Relationships.” It builds upon the first three DCI levels, which participants should have received training in already, to get the most out of this level.

DCI Cấp độ 4 được gọi là “Tìm kiếm, Giữ gìn, và Yêu thương Họ: Bí quyết về Nghiệp để có được Những Mối quan hệ Tuyệt vời.” Nó được xây dựng dựa trên ba cấp độ DCI đầu tiên, mà những học viên đã được đào tạo, để tận dụng tối đa cho cấp độ này.

DCI Level 1 is an introduction to the Diamond Cutter Principles, especially with regard to reaching our dream of financial independence. DCI Level 2 teaches us the details of the Diamond Cutter Principles, again primarily to reach the goal of financial independence. Here we learn the famous 4x4: The Four Starbucks Steps; the Four Laws of Karma; the Four Flowers; and the Four Powers.

DCI Cấp độ 1 là một sự giới thiệu về Những Nguyên lý của Năng đoạn Kim Cương, đặc biệt là liên quan đến việc đạt tới ước mơ độc lập tài chính của chúng ta. DCI Cấp độ 2 dạy chúng ta chi tiết về Nguyên lý Năng đoạn Kim Cương, một lần nữa chủ yếu để đạt được mục tiêu độc lập về tài chính. Ở cấp độ này chúng ta học về công cụ 4x4 nổi tiếng: Bốn Bước Starbucks; Bốn Quy Luật Nghiệp; Bốn Bông Hoa; và Bốn Sức Mạnh.

DCI Level 3 teaches us how to use good meditation technique to achieve all of our goals; for example, it shows us how to use deep inner focus to solve our business and personal challenges, by overcoming the Five Traditional Problems of meditation through the use of the Eight Traditional Solutions.

DCI Cấp độ 3 dạy chúng ta cách để sử dụng tốt phương pháp thiền định để đạt được mọi mục tiêu của mình; ví dụ, nó cho chúng ta biết cách để sử dụng sự tập trung sâu bên trong để giải quyết những thách thức chúng ta gặp phải trong kinh doanh và trong đời sống, bằng việc vượt qua Năm Vấn đề Truyền Thống của thiền định thông qua việc sử dụng Tám Giải Pháp Truyền Thống.

Level 4 begins with the basics of great relationships—how to start a relationship with someone; how to keep it going; and how to make it happy. And then with Level 5 we learn advanced tools for dealing with all the many challenges that we can meet in a relationship.

Cấp độ 4 bắt đầu với những điều cơ bản về những mối quan hệ tuyệt vời - cách để bắt đầu một mối quan hệ với ai đó; cách để duy trì mối quan hệ; và cách để khiến mối quan hệ trở nên hạnh phúc. Và sau đó với Cấp độ 5 chúng ta học những công cụ nâng cao để đối phó với tất cả những thách thức mà chúng ta có thể gặp phải trong một mối quan hệ.

These teachings are all based upon the new book, *The Karma of Love: 100 Answers for Your Relationship*, where we use the Diamond Cutter Principles to answer the most common 100 questions that people all over the world have about their relationships.

Tất cả những bài học này đều được dựa trên cuốn sách mới, *Nghiệp Tình Yêu: 100 Câu Trả Lời cho Môi Quan Hệ Của Bạn*, nơi chúng ta dùng Những Nguyên lý của Năng đoạn Kim Cương để trả lời cho 100 câu hỏi phổ biến nhất mà mọi người ở khắp nơi trên thế giới đều thắc mắc về mối quan hệ của họ.

There are a number of worksheets here in the manual that I'd like to bring your attention to. These worksheets help our DCI staff identify what you'd like to achieve during our time together, and help us to help you to actually achieve these goals afterwards. You will also receive information about important follow-up programs in your own city, for putting the ideas in Level 4 into your own life, for a successful relationship.

Có một số bài tập ở trong tài liệu mà tôi muốn bạn chú ý đến. Những bài tập này sẽ giúp nhân viên của DCI xác định những gì bạn muốn đạt được trong khoảng thời gian cùng nhau, và giúp chúng tôi có thể giúp bạn thực sự đạt được những mục tiêu này sau đó. Bạn cũng sẽ nhận được thông tin về những chương trình quan trọng tiếp theo tại thành phố của bạn, để đưa những ý tưởng của Cấp độ 4 vào chính đời sống của bạn, để có được một mối quan hệ thành công.

The Diamond Cutter system really works, and it will work for you. Let's use the time well. This is the time for you to decide what it is you really want in your life—to have the courage to dream, and have those dreams come true.

Hệ thống Năng đoạn Kim cương thực sự có hiệu quả, và nó sẽ hiệu quả với bạn. Hãy sử dụng thời gian thật tốt. Đây là thời điểm để bạn quyết định đâu là điều bạn thực sự muốn trong cuộc đời mình - để có can đảm ước mơ, và biến ước mơ đó thành hiện thực.

It's difficult for all of us to set aside time in our lives to meet together, to work on achieving your dreams in an exciting new way, one which really works. I encourage you to focus and to work hard with us in these days together; and please don't hesitate to let myself or any of our DCI staff know how we can make your time more comfortable, and more productive.

Thật là khó cho tất cả chúng ta khi phải sắp xếp dành thời gian trong cuộc sống của chúng ta để gặp gỡ nhau, để đạt tới những ước mơ của bạn theo một cách mới đầy thú vị, một cách mà thực sự hiệu quả. Tôi khuyến khích bạn hãy tập trung và học tập chăm chỉ cùng chúng tôi trong những ngày này; và đừng ngại ngần nói cho tôi hoặc bất cứ nhân viên DCI nào biết cách chúng tôi có thể làm để làm thời gian của bạn thoải mái hơn và hiệu quả hơn.

We are here because we want to help you, help you to achieve your dreams. Talk to us. Stop us in the hallway, ask us questions during classes and in the breaks between classes, over dinner—anywhere, anytime. Email us after the program and let us know about your progress, and any further questions you have, and what we can do to help you. And when your dream does come true, we'd love to hear about that too.

Chúng tôi ở đây vì chúng tôi muốn giúp bạn, giúp bạn đạt được những ước mơ của mình. Hãy trò chuyện với chúng tôi. Chặn chúng tôi tại hành lang, hỏi chúng tôi những câu hỏi trong suốt buổi học và trong giờ giải lao giữa các lớp học, sau bữa tối - ở bất cứ đâu, bất cứ thời điểm nào. Gửi email cho chúng tôi sau chương trình và nói cho chúng tôi biết về sự tiến triển, và bất kỳ câu hỏi nào khác mà bạn có, và điều mà chúng tôi có thể làm để giúp bạn. Và khi ước mơ của bạn thành sự thật, chúng tôi cũng rất muốn được nghe về điều đó.

Good luck, work hard.

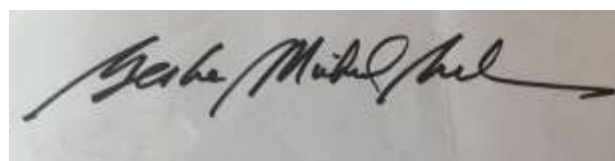
Chúc may mắn, hãy học tập chăm chỉ.

Geshe Michael Roach, CEO

The Diamond Cutter Institute

Geshe Michael Roach, CEO

Học viện Năng đoạn Kim Cương



DCI Global Level 4

Finding, Keeping, and Loving Them:

The Secret to Great Relationships

NĂNG ĐOẠN KIM CƯƠNG CẤP ĐỘ 4

Tìm Kiếm, Giữ Giữ và Yêu Thương:

Bí Quyết Để có Những Mối Quan Hệ Tuyệt Vời



© 2022

Diamond Cutter Institute Global

6490 State Route 179

Sedona, Arizona, USA 86351-7978

Email: info@DiamondCutterInstitute.com

All rights reserved

Please contact DCI Global at the above email address for permission before using any of the materials in this manual

Materials from the book, *The Karma of Love*,
used with permission of Geshe Michael Roach

Almost all the images in this manual have been purchased from 123RF; the rest are public domain. Please contact us for details if you need to reproduce an image, or if you believe that we have inadvertently used a copyrighted image.

DMI.edu.vn

Table of Contents

Mục Lục

Welcome to DCI Global Level 4

Chào Mừng Đến Với DCI Toàn cầu Cấp Độ 4

I. Lifetools from previous levels

I. Các công cụ cuộc sống từ những cấp độ trước

II. The flow of the 12 LifeTools of DCIG Level 4

II. Dòng chảy của 12 Công Cụ Cuộc Sống trong DCIG Cấp độ 4

III. LifeTools from DCIG Level Four—

Finding, Keeping, and Loving Them:
The secret to great relationships

III. Các Công Cụ Cuộc Sống từ DCIG Cấp Độ Bốn—

Tìm Kiếm, Giữ Giữ và Yêu Thương:
Bí quyết để có những mối quan hệ tuyệt vời

A. Finding Them

A. Tìm Kiếm Họ

LifeTool 1

The goals of a relationship

Công cụ cuộc sống 1

Những mục tiêu của một mối quan hệ

LifeTool 2

The two bad choices trick:
nightclubs vs. the internet
(plant, don't find)

Công cụ cuộc sống 2

Trò lừa từ hai lựa chọn tồi tệ:
câu lạc bộ đêm và mạng internet
(đừng tìm kiếm, hãy gieo trồng)

LifeTool 3

What will work?

The story of the aspirin:
pink lipstick vs. red lipstick

Công cụ cuộc sống 3

Cái gì sẽ hiệu quả?

Câu chuyện aspirin
thỏi son màu hồng và thỏi son màu đỏ

LifeTool 4

Deeper in the foundation:

Pen, Steps, & Powers

Công cụ cuộc sống 4

Nguồn gốc cổ xưa:

Cây bút, Các bước, & Sức mạnh

LifeTool 5

Coffee with the elderly woman:

The 4 Steps applied to relationships

Công cụ cuộc sống 5

Dùng cà phê cùng cụ bà:

Bốn Bước áp dụng cho những mối quan hệ

B. Keeping Them

B. Giữ Gìn Họ

LifeTool 6
Why relationships fail
Công cụ 6
Tại sao mỗi quan hệ lại tàn

LifeTool 7
The invisible partner at your side
Công cụ cuộc sống 7
Người bạn đời vô hình bên cạnh bạn

LifeTool 8
Learning to reinvest our seeds
Công cụ cuộc sống 8
Học cách tái đầu tư vào các hạt giống

LifeTool 9
The meditation quartet
Công cụ cuộc sống 9
Bộ bốn thiền định

C. Staying Happy With Them

C. Sống Hạnh Phúc Với Họ

LifeTool 10
The 75% mistake,
and a wish list for our new car
Công cụ cuộc sống 10
Đừng bằng lòng khi chưa xứng đáng: Lỗi 75%,
và trang bị cho chiếc xe mới của bạn

LifeTool 11
Our love helps the world:
I'll have what she's having
Công cụ cuộc sống 11
Tình yêu của chúng ta giúp cả thế giới

LifeTool 12
The 3 Glasses of Water
Công cụ cuộc sống 12
Ba Cốc Nước

IV. Ideas from the invitation event

V. DCIG Level 4 Worksheets

VI. Executive Yoga, DCIG Level 4

Sharing Niguma Yoga

VII. Executive Meditations, DCIG Level 4

VIII. Appendices

Resources for going deeper:
Books, trainings, & websites

What's coming up next:
The 12 levels of DCI Global

DCIG worldwide groups

DCIG worldwide schedule

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

Welcome to DCIG Level 4

Chào mừng đến với DCIG Cấp độ 4

DMI.edu.vn

I. Lifetools from previous levels

I. Các công cụ cuộc sống từ những cấp độ trước

tools from

DCIG Level One: Success Inside - Success
Outside - Oxygen Money

các công cụ từ

DCIG Cấp độ 1: Thành Công Bên Trong -
Thành Công Bên Ngoài - Tiền Oxy

❖The 5 Goals

❖5 Mục Tiêu

❖Both Worldly and Spiritual Success: Why Not?

❖Cả Thành Tựu Vật Chất lẫn Tinh Thần: Sao lại không?



❖Working Sometimes Is Not: stop doing things that don't work

❖Đôi Khi Làm Việc Là Không Làm Việc: Ngừng làm
những việc không hiệu quả



- ❖The Pen Thing
- ❖Câu chuyện Cây Bút

- ❖All Questions Can Be Answered with “Seeds”
- ❖Mọi Câu Hỏi Đều Có Thể Được Trả Lời bằng

“Các Hạt Giống”

- ❖The 4 Steps
- ❖4 Bước Starbucks

The Four Steps
Bốn Bước Starbucks

- 1) Say what it is you want in your life,
in a single short sentence.
1) Nói ra điều bạn mong muốn, chỉ trong một câu đơn.
- 2) Plan who it is you’re going to help
get the same thing, and which
coffeshop you’re going to take them to,
to talk about it.
2) Lên kế hoạch giúp người
có cùng mong muốn đạt được điều nói trên,
và bạn sẽ dẫn họ đến quán cà phê nào
để nói về việc đó.
- 3) Actually do something to help them.
3) Thực sự làm điều gì đó để giúp họ.
- 4) Do your Coffee Meditation:
As you go to sleep,
think of the good things you’re doing
to help them.

4) Thực hiện Thiền cà phê

Trước khi đi ngủ,
hãy nghĩ đến những điều tốt đẹp bạn đang làm
để giúp đỡ họ

❖65 Per Second

❖65 Hạt mỗi giây



❖24-Hour Doubling

❖Nhân đôi lên sau 24 giờ

❖Low-Level Radiation

❖Bức xạ cấp độ thấp

❖Top 10 Good Deeds (especially the last 3!)

❖Mười Thiện Nghiệp Hàng Đầu (đặc biệt là ba thiện nghiệp cuối!)

- 1) Protect life
- 2) Respect other people's things
- 3) Respect other people's partners
- 4) Speak truthfully
- 5) Say things that bring people together
- 6) Speak kindly & sweetly
- 7) Say only meaningful things
- 8) Celebrate others' successes
- 9) Sympathize with others' problems
- 10) Understand the Pen Thing

1) Bảo vệ sự sống

2) Tôn trọng tài sản của người khác

3) Tôn trọng bạn đời của người khác

4) Nói sự thật

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

- 5) Nói những điều mang mọi người đến với nhau
- 6) Nói điều tử tế và chân thành
- 7) Chỉ nói những điều có ý nghĩa
- 8) Tán dương thành tựu của người khác
- 9) Cảm thông những vấn đề của người khác
- 10) Thế giới quan đúng đắn

❖ Matching Videos

❖ Những Video phù hợp

❖ The 4 Powers

❖ Bốn Sức Mạnh



The Four Powers

for stopping old bad seeds:

Bốn Sức Mạnh

nhằm mục đích làm giảm các hạt giống xấu:

- 1) Think about the pen:
Remember where everything
is coming from
- 1) Nghĩ về câu chuyện cây bút:
Nhớ tất cả mọi việc đều xuất phát từ đâu
- 2) Strong decision to stop this seed
before it multiplies inside of you
- 2) Quyết định dứt khoát dừng hạt giống xấu

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

trước khi chúng sinh sôi trong bạn

- 3) Make a promise not to make
the same mistake again
- 3) Hứa không phạm phải
cùng một sai lầm nữa

- 4) Do something positive
to balance the seed
- 4) Làm việc gì đó mang tính tích cực
để cân bằng nghiệp

- ❖ Working from Inside & Outside
- ❖ Vận hành từ Bên trong & Bên ngoài

- ❖ Breathing Meditation
- ❖ Thiền định Hơi Thở

- ❖ Tong-Len Meditation
- ❖ Thiền định Tong-Len



DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

- ❖ Lady Niguma's Yoga
- ❖ Yoga Niguma



- ❖ Oxygen Money
- ❖ Tiền Oxy

- ❖ Limitless Resources
- ❖ Tài Nguyên Vô Hạn



DMI.edu.vn

tools from

DCIG Level Two: Finding Your Talent in Life

công cụ từ

DCIG Cấp Độ 2: Tài năng - Đam mê - Mục đích
Sống



- ❖ Wokluk & Bookduk: The Invention of Farming
- ❖ Wokluk & Bookduk: Phát minh trồng trọt

❖ Find Your Purpose in Life by Helping Others To Find Theirs

❖ Tìm Ra Được Mục Đích Sống Của Bạn Bằng Cách Giúp Đỡ Người Khác

Tìm Ra Mục Đích Sống Của Họ.

❖ 4 x 4

4 x 4

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

<p>The Four Steps</p> <p><i>(Make seeds grow fast and big!)</i></p>	<p>The Four Laws of Deeds</p> <p><i>(Understand how seeds work!)</i></p>
<p>The Four Powers</p> <p><i>(Stop your old bad seeds!)</i></p>	<p>The Four Flowers</p> <p><i>(How seeds become your reality)</i></p>

<p>Bốn bước Starbucks</p> <p><i>(Làm cho hạt giống phát triển nhanh và to lớn)</i></p>	<p>Bốn Quy Luật Nghiệp</p> <p><i>(Hiểu được cách những hạt giống hoạt động)</i></p>
<p>Bốn Sức Mạnh</p> <p><i>(Dùng những hạt giống xấu!)</i></p>	<p>Bốn Bông Hoa</p> <p><i>(Cách những hạt giống trở thành thực tại của bạn)</i></p>

- ❖ The 4 Laws of Deeds
- ❖ Bốn Quy Luật Nghiệp

The Four Laws of Deeds

Bốn Quy Luật Nghiệp

1) Like makes like:

If you plant a watermelon,
you get a watermelon

1) Gieo gì gặt nấy:

Nếu bạn gieo hạt dưa hấu,
bạn sẽ nhận lại được trái dưa hấu

2) What you get back

is always much, much bigger
than what you did

2) Những gì bạn nhận lại

luôn luôn lớn hơn và lớn hơn rất nhiều
so với những gì bạn đã gieo

3) If you don't do anything,

you're not going to get anything back

3) Nếu bạn không làm gì cả,

bạn cũng sẽ không nhận lại bất kỳ điều gì

4) If you do do something,

you *must* get something back

4) Nếu như bạn có làm điều gì đó,

bạn chắc chắn sẽ nhận lại



❖Your Mouth is My Mouth:
why karma rebounds

❖Miệng Bạn là Miệng Tôi: tại sao nghiệp có
tác động ngược trở lại

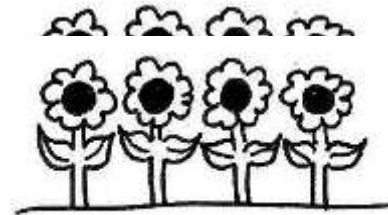
❖Natural Reactions are Wrong

❖Phản ứng Tự nhiên là Sai

❖The Four Flowers

❖Bốn Bông Hoa

The Four Flowers Bốn Bông Hoa



1) You get back the same
thing that you gave

1) Những gì bạn nhận lại sẽ giống
những gì bạn đã cho đi

2) Doing it becomes a habit

2) Hành động ấy trở thành một thói quen

3) What you do creates
the people & the world
around you

3) Việc bạn làm tạo ra
con người và thế giới quanh bạn

4) It also creates the world
that you step into next

4) Nó cũng sẽ tạo ra thế giới
mà bạn sẽ bước vào kiếp sau

❖ A Luminous Image

❖ Một Hình ảnh Phát quang



❖ In the Final Moment, Billions of Unopened Seeds

❖ Thời khắc Cuối cùng, Hàng Tỷ Hạt giống Nảy mầm

❖ The Driver of a Broken Car is Not Dead

❖ Tài xế Chiếc xe Bị hỏng vẫn Chưa chết

❖ Laying Down the Next Stepping Stone

❖ Đặt Viên đá Lót Đường Tiếp Theo



DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships



- ❖ Coffee Meditation
- ❖ Thiền Cà Phê

❖ Lady Niguma's Yoga & The Onion Skin:
where highways in your town come from

❖ Yoga Niguma & Vỏ Củ Hành:
nơi đường cao tốc trong thị trấn đến

❖ Tong-Len Meditation, continued

❖ Thiền định Tong-Len, phần tiếp theo

tools from

DCIG Level Three: Mastering Your Mind with Meditation

công cụ từ

DCIG Cấp Độ 3: Làm chủ Tâm trí Bạn với Thiền định

❖Meditation Mind

❖Tâm Trí Thiền Định

❖The Elephant & Monkey Chart

❖Bản Đồ Voi & Khi

❖The Six Conditions You Need to
Meditate

❖Sáu Điều Kiện Bạn Cần để Thiền
định

1) Staying in a conducive place

1) Ở một địa điểm thuận tiện

2) Keeping your needs few

2) Chỉ giữ lại một vài vật dụng
cần dùng

3) Being easily satisfied
with what you have

3) Hãy dễ dàng cảm thấy hài lòng



The Stages of Meditation

với những gì mình đang có

- 4) Avoid being too busy or overstimulated
- 4) Tránh trở nên bận rộn quá mức hay hưng phấn thái quá
- 5) Live a very clean, ethical life
- 5) Sống một cuộc sống thật trong sạch và đạo đức
- 6) Rid yourself of stupid thoughts like desire for unimportant things
- 6) Tự loại bỏ những suy nghĩ ngớ ngẩn như ham muốn về những thứ không quan trọng

❖The Five Qualities of a Good Meditation Place

❖Năm Đặc Điểm của một Nơi Thiền định Tốt:

- 1) A place where it is easy to come by material needs
- 1) Một nơi dễ dàng buông bỏ được những ham muốn vật chất
- 2) A place that is safe, free of dangerous people or animals
- 2) Một nơi an toàn, không có những người hay loài vật nguy hiểm
- 3) A place which is healthy and doesn't promote illness
- 3) Một nơi tốt cho sức khỏe và không thúc đẩy bệnh tật
- 4) A place where you have friends with similar values and goals and views
- 4) Một nơi mà bạn có được những người bạn cùng có chung những giá trị, mục tiêu và cách nhìn giống mình

5) A place where you won't see too many people,
and which is not noisy

5) Một nơi bạn sẽ không nhìn thấy quá nhiều người,
và cũng không ồn ào

❖ The 5 Problems in Meditation, and their 8 Antidotes

❖ 5 Vấn đề trong Thiền định và 8 loại Thuốc Giải cho chúng

1) Laziness: as antidotes use [1] attraction for the goals you will reach if you meditate; [2] a strong desire to reach those goals; [3] strong efforts to reach the goals; and [4] the ease that comes with regular practice

1) Lười biếng: thuốc giải là [1] thu hút những mục tiêu bạn sẽ đạt được nếu bạn thiền định; [2] khát khao mạnh mẽ để đạt được những mục tiêu ấy ; [3] nỗ lực mạnh mẽ để có được chúng; và [4] dễ rèn luyện thường xuyên

2) Forgetting the instructions, which actually refers to losing our chosen meditation object; as an antidote, use [5] "remembering," or pulling the mind back to its intended object

2) Quên mất lời chỉ dẫn, và điều này thật sự ảnh hưởng tới việc bạn đánh mất đối tượng thiền đã chọn; thuốc giải là [5] "nhớ lại," hay kéo tâm trí của bạn quay trở về với đối tượng đã định.

3) Dullness and agitation (Sleepy Mind & Busy Mind); as an antidote, use [6] "watchfulness" to detect that you are sleepy or distracted

3) Suy nghĩ Đần Độn và Cảm giác Lo Âu (Tâm Trí Ngái Ngủ & Tâm Trí Bận Rộn); thuốc giải là [6] "Quan sát kỹ" để phát hiện khi bạn đang thấy buồn ngủ hay phân tâm.

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

4) Failing to take action, when we do detect meditation problems in our own mind; as an antidote, [7] take some action to correct them! For Sleepy Mind, you can think of something inspiring or beautiful; for Busy Mind, think of people you know who have died

4) Không hành động ngay cả khi đã phát hiện ra được những vấn đề thiền định trong chính tâm trí mình; thuốc giải là, [7] hành động gì đó để sửa chữa chúng! Đối với Tâm Trí Ngái Ngủ, bạn có thể nghĩ về những gì truyền cảm hứng cho bạn hay những điều đẹp đẽ; còn đối với Tâm Trí Bận Rộn, hãy nghĩ về những người mà bạn biết vừa qua đời.

5) Taking unnecessary action; as an antidote, learn to [8] leave your meditation alone when it's going pretty well!

5) Hành động không cần thiết; thuốc giải là, [8] khi quá trình thiền định đang diễn ra ổn thì đừng có để tâm đến nó nữa!!

❖ The 9 Levels of Meditation

❖ 9 Giai đoạn của Thiền Định

1) Setting our mind on the object

1) Đặt tâm trí của ta vào đối tượng thiền

2) Keeping our mind on the object with brief continuity

2) Đặt tâm trí liên tục vào đối tượng thiền

3) Keeping our mind on the object, with patches where we lose the object

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

3) Đặt tâm trí vào đối tượng thiền, và chỉnh lại mỗi khi ta lạc mất đối tượng.

4) Maintaining our mind tightly on the object
4) Đặt tâm trí chặt chẽ vào đối tượng thiền

5) Controlling our mind
5) Thuần dưỡng tâm trí

6) Quieting our mind
6) An định tâm trí

7) Completely quieting our mind
7) An định tâm trí rất ráo

8) Attaining single-pointedness
8) Đạt được nhất tâm

9) Reaching deep meditation
9) Đạt thiền định sâu

❖ Mahamudra: Learning to watch our thoughts

❖ Đại Thủ Ấn: Học cách quan sát những suy nghĩ của chúng ta

❖ The Golden Room Meditation

❖ Thiền Định Căn Phòng Hoàng Kim

❖ Secrets to maintaining a daily Niguma yoga practice

❖ Bí quyết để có thể duy trì luyện tập Yoga Niguma hằng ngày

— a friend to do yoga with

— có một người bạn tập yoga cùng

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

- a favorite local yoga studio & teacher
- có một chỗ tập và huấn luyện yoga yêu thích ở địa phương
- yoga dvd's
- bộ đĩa DVD về Yoga
- yoga dates
- những ngày dành riêng để tập yoga

❖ The Seed Causes of Good Meditation: Being Kind to Others

❖ Những Nguyên Nhân Nghiệp Của Việc Thiền Định Hiệu Quả: Tốt Với Người Khác

❖ Lady Niguma on Chakras and Mortality

❖ Lady Niguma lên Những Luân Xa và Cái Chết

II. The Flow of The 12 LifeTools of DCIG Level 4

II. Cấu trúc Nội dung của 12 Công Cụ Cuộc Sống trong DCIG Cấp độ 4

III. LifeTools from DCIG Level Four—
Finding, Keeping, & Loving Them:
The secret to great relationships

III. Những Công Cụ Cuộc Sống từ DCIG
Cấp Độ Bốn –
Tìm Kiếm, Gìn Giữ và Yêu Thương:
Bí Quyết Để có Những Mối Quan Hệ
Tuyệt Vời

A. Finding them

A. Tìm kiếm họ

DMI.edu.vn

LifeTool 1

The goals of a relationship

Công cụ cuộc sống 1

Mục tiêu của một mối quan hệ



There are 4 basic goals of a relationship that we cover in DCIG Level Four.

Ở DCIG Cấp độ Bốn, có 4 mục tiêu cơ bản của một mối quan hệ

1) Find Them

Some of us haven't got a partner right now, and we would like to have one: there's no denying that a good relationship is one of greatest sources of happiness in an entire life. We've all tried different ways to find a partner: look on the internet, go to a nightclub, take a yoga class. Sometimes it works, and

sometimes it doesn't. In the Diamond Cutter System, we don't *find* a partner, we *plant* them. And it works *every* time.

1) Tìm thấy Họ

Vài người trong chúng ta hiện tại vẫn chưa có bạn đời, và mong muốn có được một người bên cạnh; không thể phủ nhận rằng một mối quan hệ tốt đẹp chính là một trong những nguồn mang lại hạnh phúc tuyệt vời nhất trong cả đời người. Tất cả chúng ta đều thử nhiều cách khác nhau để tìm được một người bạn đời: tìm trên mạng, đến câu lạc bộ đêm, tham dự lớp học yoga. Đôi lúc những cách ấy hiệu quả và đôi lúc lại không. Trong Hệ

Thống Năng Đoạn Kim Cương, chúng tôi không tìm một người bạn đời, mà chúng tôi gieo người ấy. Và cách làm này hiệu quả mọi lúc.

2) Keep Them

Sometimes we find a partner that we really like, but then we lose them within a few months or a year. If you already have a partner, stand in front of a mirror and be really honest and ask yourself, “Can I say for sure that my partner won’t leave me in the next week or two?” The answer is, “No, they could leave any time,” and we know it – this kind of thing happens to lots of people who didn’t expect it. With the Diamond Cutter System, we plant the seeds which guarantee that our partner will stay with us.

2) Giữ Họ

Đôi khi ta đã tìm được người bạn đời mình thật sự thích nhưng rồi cũng lại đánh mất họ chỉ trong vòng vài tháng hay một năm. Nếu bạn đã có bạn đời rồi, hãy đứng trước gương và thành thật tự hỏi, “Liệu tôi có thể tuyên bố chắc chắn rằng bạn đời của mình sẽ không rời bỏ tôi vào một hoặc hai tuần sau nữa không?” Câu trả lời là, “Không, họ có thể rời đi bất kỳ lúc nào,” và ta biết rõ điều đó – những chuyện như vậy xảy ra với rất nhiều người dù họ không hề mong muốn. Với Hệ Thống Năng Đoạn Kim Cương, chúng ta sẽ gieo những hạt giống đảm bảo rằng bạn đời sẽ ở lại bên ta.

3) Stay Happy with Them

Sometimes we find a partner, and we manage to stay with them, for ten or twenty or thirty years. There’s nothing more sad in the world though than partners who have managed to stay together, but are miserable with each other. We don’t just want to stay together, we want to be happy together. When we use the Diamond Cutter System regularly, our relationship gets better and better every year that goes by. We feel younger and younger, and we feel more and more in love, more warm with each other, more excited, every day.

3) Hạnh phúc bên Họ

Đôi khi, ta đã tìm thấy bạn đời của mình, và cũng tìm được cách để ở bên họ, mười, hai mươi hay ba mươi năm. Tuy nhiên, không gì trên thế gian này đau buồn hơn việc đã xoay sở được để ở cạnh nhau nhưng lại làm nhau đau khổ. Chúng ta không chỉ đơn thuần muốn ở cạnh nhau mà ta mong muốn được hạnh phúc bên nhau. Khi ứng dụng Hệ Thống Năng Đoạn Kim Cương thường xuyên, mỗi quan hệ của chúng ta sẽ trở nên tốt đẹp hơn qua mỗi năm. Chúng ta thấy mình ngày càng trẻ hơn, yêu thương nhiều hơn, nồng nhiệt với nhau hơn, hào hứng hơn, mỗi ngày.

4) Serve the World with Them

We can find a partner, and manage to stay with them, and be happy alone in our house together with them. But then we feel that something is missing. Human beings can't be completely happy unless they are doing something for other human beings: It's no fun to sit in a restaurant with your partner having a big delicious meal, if everyone else in the restaurant is sitting without food, hungry and miserable. We want to share what we have. The wonderful thing about the Diamond Cutter System is that just by using the seed planting method together, we are also helping the relationships of everyone else around us, automatically!

4) Cùng Họ phục vụ Thế Giới

Chúng ta có thể tìm thấy bạn đời của mình, tìm được cách để ở bên họ, rồi cùng nhau sống hạnh phúc chỉ riêng hai người ở trong ngôi nhà của các bạn. Nhưng sau đó ta lại thấy như thiếu mất đi điều gì. Con người không thể hoàn toàn hạnh phúc trừ phi họ làm điều gì đó vì người khác: sẽ chẳng vui gì nếu bạn dùng bữa thịnh soạn trong nhà hàng cùng với bạn đời của mình trong khi người khác cũng đang ngồi trong nhà hàng nhưng lại không có thức ăn, đói meo và khổ sở. Chúng ta muốn chia sẻ những gì mình có. Điều tuyệt vời của Hệ Thống Năng Đoạn Kim Cương đó là chỉ bằng việc áp dụng phương pháp gieo hạt cùng nhau, chúng ta cũng đang giúp cho mỗi quan hệ của mọi người khác quanh ta, một cách tự động!

LifeTool 2

The two bad choices trick:
nightclub or internet?

(plant, don't find)

Công cụ cuộc sống 2

Trò lừa từ hai lựa chọn tồi tệ:
câu lạc bộ đêm hay mạng internet?
(đừng tìm kiếm, hãy gieo trồng)



Our mind tends to see things in opposites, and that's wrong. This is particularly true with decisions. One of the most wonderful things about the Diamond Cutter System is that it helps us to *stop making decisions*. If you learn to use this system, then your decisions can make themselves, and save you a lot of mental time and trouble.

Tâm trí của chúng ta có xu hướng nhìn nhận sự việc ở dạng đối lập, và đối lập như vậy thì lại sai. Đặc biệt đối với trường hợp ra quyết định. Một trong những điều tuyệt vời nhất của hệ thống Năng Đoạn Kim Cương đó là giúp ta

ngừng việc ra quyết định. Nếu bạn học cách sử dụng hệ thống này, các quyết định sẽ tự đưa ra cho chính nó, và giúp bạn tiết kiệm được rất nhiều thời gian tinh thần và giảm nhiều những rắc rối.

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

An example of this would be where we're trying to decide where to find a partner. One person tells us that we should try to find a partner at a nightclub—they say they know someone who found a cute boy at a club last week. Another person tells us that no, we should try to find a partner online: they know someone who met their future husband on a great dating site.

Lấy ví dụ trường hợp ta đang cố đưa ra quyết định chọn địa điểm để tìm gặp người bạn đời cho mình. Có người khuyên ta nên tìm người đó ở câu lạc bộ đêm – họ bảo họ biết đã có người nào đó tìm được một anh chàng rất dễ thương ở một câu lạc bộ đêm. Người khác thì bảo không, ta nên tìm bạn đời của mình trên mạng: họ biết có người đã gặp được chồng tương lai của mình trên một trang web tìm bạn hẹn hò.

As soon as we hear about these two choices, we're faced with A DECISION. Should I try the nightclub or an online dating service? Decisions are bad to start with, and we should try to avoid them in the first place. Once you have to make a decision, you might make the wrong decision. Trying to make decisions is also what puts wrinkles on everybody's face. It's better if you can just take an action which cuts through the need to make any decision at all.

Ngay khi nghe được hai lựa chọn này, ta sẽ phải đối diện với việc đưa ra MỘT QUYẾT ĐỊNH. Tôi nên thử đến câu lạc bộ đêm hay dùng dịch vụ hẹn hò online? Bắt đầu bằng việc đưa ra quyết định đã là không tốt rồi, ta nên tránh ngay từ đầu. Khi bạn phải đưa ra một quyết định nào đó, có nguy cơ bạn sẽ đưa ra quyết định sai. Cố đưa quyết định cũng chỉ sẽ làm trán của mọi người thêm nếp nhăn mà thôi. Tốt hơn cả là bạn chỉ cần hành động để cắt hẳn luôn nhu cầu phải đưa ra bất kỳ quyết định nào.

We have a special name for decisions which involve choices like nightclub vs. internet: we call them the Diamond Deal. This is a reference to an old trick that is used in jewelry stores. A young couple comes in to buy a diamond for an engagement ring.

Có một tên gọi đặc biệt cho những quyết định giữa các lựa chọn tương tự như câu lạc bộ đêm và mạng internet: chúng tôi gọi đó là Thỏa Thuận Kim Cương. Cái tên này bắt nguồn từ trò lừa ngày xưa mà các cửa hiệu vàng bạc đá quý vẫn hay dùng. Một đôi trẻ đến cửa hiệu mua kim cương để làm nhẫn đính hôn.



The salesman shows them a stone which is very clear on the inside but has a strong yellow tint. The couple says they don't like the color, so the salesman shows them another diamond which is a pure white color but has big black spots inside. When the young couple objects to the spots, he offers them the yellow diamond again: "This one doesn't have *any* spots!"

Nhân viên bán hàng cho họ xem một viên đá bên trong trong suốt vô cùng nhưng lại có màu vàng rất đậm.

Cặp đôi mới bảo họ không thích màu đó, thế là nhân viên cho họ xem một viên kim cương khác, có màu trắng thuần khiết nhưng bên trong lại bị các chấm đen to bụi. Khi đôi trẻ tỏ ra khó chịu với những chấm đen ấy, thì anh ta lại đưa ra viên kim cương vàng khi nãy: "Cái này không có *bất kỳ* vệt chấm nào cả!"

The salesman then quickly asks the couple whether they want to pay with a credit card or with cash; and whether they want the diamond wrapped in a blue box or a red box. The idea is that—if we are confronted with two bad choices—we feel pressured to take one or the other. The nightclub and the online dating service are the same: just two bad choices.

Sau đó, nhân viên bán hàng lại mau chóng hỏi đôi trẻ họ thích trả bằng thẻ tín dụng hay trả bằng tiền mặt; và họ thích chọn hộp đựng viên kim cương màu xanh hay màu đỏ. Ý tưởng ở đây là – nếu ta đứng phải hai lựa chọn đều tồi – ta cảm thấy áp lực khi phải chọn cái này hay cái còn lại. Và câu lạc bộ đêm hay dịch vụ hẹn hò online cũng tương tự vậy: chỉ là hai lựa chọn tồi.

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

Why are they bad choices? Because neither one of them works *all the time*. Some people may find a boy at a nightclub, but lots of others go to nightclubs and don't find anybody. Some people may find a partner online, but lots of others try and don't.

Tại sao chúng lại là lựa chọn tồi? Vì chẳng có lựa chọn nào trong chúng hiệu quả *mọi lúc*. Có vài người tìm được một chàng trai ở câu lạc bộ đêm, nhưng rất nhiều người khác cũng đến câu lạc bộ đêm nhưng không tìm ra ai cả. Có người tìm được bạn đời của họ nhờ dịch vụ hẹn hò online, nhưng nhiều người khác cũng thử và lại không được.

In the Diamond Cutter System, we don't struggle between two bad choices. Instead, we try *something that always works*. And that's planting a seed. Go to the nursing home, keep a lonely person company, and plant a seed for a partner. They will always come.

Trong hệ thống Năng Đoạn Kim Cương, chúng ta không phải đắn đo giữa hai lựa chọn tồi. Mà thay vào đó, chúng ta làm *những việc luôn hiệu quả*. Đó là *gieo hạt*. Hãy đến viện dưỡng lão, bầu bạn cùng họ, gieo hạt giống bạn đời. Họ sẽ luôn đến.

LifeTool 3

What will work?

The story of the aspirin:
pink lipstick vs red lipstick

Công cụ cuộc sống 3

Cái gì sẽ hiệu quả?

Câu chuyện Aspirin:

thỏi son màu hồng và thỏi son màu đỏ



Aspirin is important to many of us, because almost all of us get headaches, at least once in a while. There is almost nothing more painful or irritating than a headache, and if there's one thing in the world that we'd like to work well and quickly, it's our aspirin.

Aspirin là thuốc rất quan trọng với nhiều người trong chúng ta bởi hầu như ai cũng đã từng bị đau đầu ít nhất một lần. Gần như chẳng có gì đau đớn hay khó chịu hơn việc bị cơn đau đầu hành hạ, và nếu có một thứ giúp ta mau chóng trở lại bình thường thì đó là aspirin.

And so aspirin is a great thing to use as an example if we're trying to figure out how things really work. If we could find out how to get an aspirin to work *every* time, then maybe that would help us to get other things to work

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

every time: like ways of finding a partner, or working out problems with our relationships.

Vậy nên aspirin là một ví dụ tuyệt vời trong trường hợp ta đang nỗ lực để tìm ra cách mọi việc thật sự hoạt động. Nếu chúng ta có thể tìm ra được cách khiến aspirin luôn phát huy tác dụng *mọi lúc*, thì có thể nó sẽ giúp ta khiến cho những việc khác cũng luôn hoạt động như vậy: như cách để tìm ra bạn đời, hoặc giải quyết các vấn đề phát sinh trong mối quan hệ của ta.

Now one thing's clear: whenever an aspirin *does* work to take away our headache—it's *not* because of whatever's inside the pill. The government is very careful to make sure that every aspirin pill in a bottle that we buy at the pharmacy has the same amount of real aspirin in it. But for most of us, maybe half the pills in the bottle don't work to stop our headache. (Hey, why don't we ever go back to the pharmacy and ask for half of our money back?)

Hiện tại chắc chắn một điều: bất kể khi nào aspirin hoạt động hiệu quả giúp xua tan cơn đau đầu của ta – thì đó *không* phải nhờ vào những thứ có bên trong viên thuốc ấy. Chính phủ rất cẩn thận trong việc đảm bảo rằng mỗi viên aspirin trong lọ thuốc ta mua ở nhà thuốc đều phải chứa cùng một liều lượng aspirin thật trong nó. Nhưng đối với hầu hết chúng ta, thì có lẽ nửa số thuốc trong lọ không có tác dụng giúp ta hết đau đầu. (Này, thế sao ta chẳng bao giờ quay lại hiệu thuốc đòi họ trả lại nửa tiền cho mình nhỉ?)

Once we realize that the power of an aspirin isn't *inside* the aspirin, we start looking around in other places to see just where that power might be. It's obviously not someplace else outside of us—in the refrigerator, or somewhere under the bed. It's natural then to conclude that what really makes an aspirin work, when it works, is something coming from me: something inside my own mind.

Một khi đã nhận ra quyền năng của aspirin thực tế không nằm *bên trong* aspirin, ta sẽ bắt đầu tìm quanh những nơi khác để biết được quyền năng đó

có thể đến từ đâu. Rõ ràng nó không đến từ nơi nào đấy ở bên ngoài – trong tủ lạnh hay dưới gầm giường. Rồi ta tự nhiên kết luận được rằng thứ khiến cho aspirin thật sự hoạt động hay hoạt động được tại thời điểm đó, là thứ đến từ chính tôi, thứ ở ngay trong tâm trí của tôi.

So it may be the case that what makes a headache tablet work is coming from my own mind, but that doesn't mean that I can just *wish* it and then the tablet will work for sure. Everyone who ever took a tablet was *wishing* and wanting that it would work, but that didn't make all of those tablets work, did it?

Vậy có thể thứ khiến cho thuốc đau đầu hoạt động hiệu quả đến từ chính tâm trí của ta, nhưng điều đó không có nghĩa là ta chỉ cần *ước* thì thuốc sẽ đảm bảo phát huy tác dụng. Những người từng dùng thuốc đã *ước* và mong muốn thuốc sẽ hoạt động, nhưng điều đó cũng chẳng khiến cho tất cả số thuốc ấy tác dụng, đúng không?

The Diamond Cutter System says that—when an aspirin works for me—it's because I have a seed in my mind for it to work. The active ingredient of a headache tablet *isn't* something *inside* the pill, like 81 milligrams of aspirin. Rather, the active ingredient is this seed in my own mind.

Hệ Thống Năng Đoạn Kim Cương bảo rằng – khi aspirin phát huy tác dụng với tôi – thì đó là vì tôi có hạt giống trong tâm trí mình để nó hoạt động. Thành phần thật sự của viên thuốc đau đầu *không phải* thứ nằm *bên trong* nó, như 81 milligrams aspirin. Mà, thành phần thật sự là hạt giống *bên trong* tâm trí ta.

How did the seed for an aspirin to work get into my mind? Only I can plant seeds within my own mind. And what I did to plant the seed has to be similar to the seed: you don't get bananas by planting rice. I must have paid attention to someone else when *they* had a headache: I must have reached out to them and tried to help them with their headache.

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

Làm cách nào để hạt giống aspirin vào trong tâm trí của tôi? Chỉ có tôi mới có thể gieo được các hạt giống trong tâm trí mình. Và những gì tôi hành động để gieo hạt giống ấy phải giống cái tôi gieo: bạn không thể nhận được chuỗi khi đi gieo hạt thóc được. Tôi phải quan tâm tới người khác khi họ bị đau đầu: Tôi phải đưa tay ra và nỗ lực giúp đỡ họ với cơn đau đầu của họ.

And *that's* what planted the active ingredient for the aspirin, right here in my mind! If I understand this, then I can get my aspirin to work *every* time! And I can discover ways to find a partner, or fix my partner, *every* time!

Và đó là cách gieo ra được thành phần thật để có được aspirin, ngay đây trong tâm trí của tôi! Nếu tôi hiểu được điều này, sau này tôi có thể khiến cho aspirin của mình luôn hoạt động *mọi* lúc! Và tôi có thể khám phá ra cách để tìm ra người bạn đời của mình, hay cải thiện người đó, *mọi* lúc!

Hey, and what's this about red lipstick and pink lipstick? The point is that we might go into the department store and spend an hour looking through all the make-up there, trying to decide what's best for us. (This is not just an issue for women. Any man who has accompanied the woman on this journey can tell you that it is a maddening experience to see her try on ten different shades of lipstick that all look the same to the guy. And inevitably no one has thought to put a chair in the cosmetics department for the man to sit down in during this process.)

Này, vậy thì còn thỏi son màu đỏ và thỏi son màu hồng thì sao? Mấu chốt là chúng ta có thể đi vào cửa hàng tiện lợi và dành một giờ đồng hồ nhìn khắp tất cả thứ đồ make-up ở đó, cố gắng quyết định điều gì là tốt nhất cho mình. (Đây không chỉ là vấn đề của riêng phụ nữ. Bất cứ người đàn ông nào hộ tống người phụ nữ trên hành trình này đều có thể nói với bạn rằng đó là một trải nghiệm bực mình khi thấy cô ấy thử mười loại màu son khác nhau mà đối với đàn ông thì màu nào cũng như nhau. Và hẳn là không ai từng nghĩ đến việc đặt một chiếc ghế trong khu mỹ phẩm cho người đàn ông ngồi trong suốt quá trình này).

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

This is all about choices that we make about things we really want to go right in our life: like the lipstick we choose. We want to choose the color that absolutely looks the best on us. Or it could be an investment: pink is real estate, red is the stock market. We really want to make the right choice.

Tất cả điều này đều là những lựa chọn mà chúng ta đưa ra cho những điều chúng ta thực sự muốn xảy ra đúng như những gì chúng ta mong đợi trong cuộc đời: như thỏi son mà chúng ta chọn. Chúng ta muốn chọn màu son hoàn toàn phù hợp nhất với mình. Hoặc nó có thể là một sự đầu tư: màu hồng là bất động sản, màu đỏ là thị trường chứng khoán. Chúng ta thực sự muốn đưa ra quyết định đúng đắn.

This is a lot like choosing between brands of aspirin. Do I take a Tylenol for this headache, or will an Excedrin work better?

Điều này rất giống như việc lựa chọn những nhãn hiệu aspirin. Tôi nên chọn một liều Tylenol cho cơn đau đầu này, hay một liều Excedrin sẽ hiệu quả hơn?

Now we know the answer: *There is nothing inside of either one of them that works.* Get used to it. *Nothing has **anything** INSIDE of it that works.* You know the idea of a placebo: You give one person a pill with aspirin inside of it, and you give another person a pill without aspirin inside of it. If the medicine really is effective, we think, then the person who takes the pill with the aspirin inside of it will feel better more often. This is in fact pretty much how the government tests drugs!

Lúc này chúng ta đã biết câu trả lời: *Không có điều gì bên trong bất kỳ những thứ đó hiệu quả.* Hãy làm quen với điều đó. *Không có **bất cứ điều gì BÊN TRONG** nó hiệu quả.* Bạn đã biết về ý tưởng của một viên thuốc an thần: Bạn đưa cho một người một viên thuốc có aspirin trong đó, và bạn đưa một người khác một viên thuốc không có aspirin ở trong đó. Nếu thuốc thật sự có hiệu quả, như chúng ta nghĩ, vậy thì người uống viên thuốc có aspirin trong đó sẽ thường cảm thấy tốt hơn. Thực tế điều này rất giống với cách chính phủ thử nghiệm thuốc!

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

The fact though, as we have seen, things only work for us if we have the seeds for them to work for us. This not only solves all our problems about how to fix our headaches; it also solves all our problems about *deciding which headache medicine to take*; or do we choose pink lipstick or red lipstick?

Dù vậy sự thật là, như chúng ta đã thấy, mọi thứ chỉ hiệu quả với chúng ta nếu chúng ta có những hạt giống để chúng hiệu quả. Điều này không chỉ giải quyết vấn đề của chúng ta về cách chữa cơn đau đầu; nó còn giải quyết tất cả những vấn đề của chúng ta về việc *quyết định xem viên thuốc đau đầu nào mà chúng ta cần uống*; hoặc chúng ta nên chọn thỏi son màu hồng hay màu đỏ?

We're not saying that it's wrong to use lipstick—that you would look just as good not wearing lipstick, if you had the seeds. That may be true, but it's not the point here. The point here is that *we want the lipstick to work, whatever color it is*.

Chúng ta không nói rằng dùng son là sai - rằng bạn vẫn sẽ trông xinh đẹp như vậy khi không dùng son, nếu bạn có những hạt giống. Điều đó có thể đúng, nhưng đó không phải mấu chốt ở đây. Mấu chốt ở đây là *chùn ra muốn thỏi son có hiệu quả, bất kể màu son gì*.

For that, realize that what makes the lipstick look good on you is not coming from the lipstick—it's coming from your seeds: the seeds you planted by helping someone else look their best.

Vì vậy, nhận ra rằng điều khiến thỏi son trông phù hợp với bạn không đến từ thỏi son - nó đến từ những hạt giống của bạn: những hạt giống mà bạn gieo trồng bởi việc giúp ai đó khác trở nên xinh đẹp nhất.

LifeTool 4

Deeper in the foundation:

pen, 4 steps, & 4 powers

Công cụ cuộc sống số 4

Đi sâu hơn các công cụ nền tảng:

Câu chuyện cây bút, 4 bước gieo hạt và 4 sức mạnh



There are 4 Foundation Tools; if you've been through DCIG Levels 1 to 3, you're already familiar with most of them. But now we have to learn how to use these tools for a successful relationship, instead of for the financial independence which is the goal of the first three levels.

Có 4 Công cụ Nền tảng; nếu bạn đã trải qua DCIG Cấp độ 1 đến 3, bạn đã quen

thuộc với hầu hết chúng. Nhưng bây giờ chúng ta phải học cách sử dụng những công cụ này cho một mối quan hệ thành công, thay vì cho sự độc lập về tài chính là mục tiêu của ba cấp độ đầu tiên.

The Pen

Cây Bút

If you've ever been to *any* DCIG programs, then you've certainly heard of The Pen Thing. This idea is essential for applying the Diamond Cutter Principles, because it helps us understand that our partner and the way they act are coming from us.

Nếu bạn từng tham dự *bất kỳ một* chương trình nào của DCI, bạn hẳn đã nghe qua Câu chuyện Cây Bút. Ý tưởng này vô cùng quan trọng trong việc ứng dụng các nguyên tắc Năng Đoạn Kim Cương, vì nó giúp ta hiểu được bạn đời của chúng ta và hiểu rằng cách hành xử của họ đều bắt nguồn từ chính chúng ta.

I hold up a pen and ask you: "What is this thing?"

Tôi cầm lên một cây bút và tôi hỏi bạn: "Đây là gì?"

"It's a pen," you answer.

"Nó là một cây bút", bạn trả lời.

"And if a little puppy dog came into this room, what would they do with it?"

"Và nếu một chú cún con vào trong căn phòng này, thì chúng sẽ làm gì với cây bút?"

"They would bite on it."

"Chúng sẽ cắn cây bút ấy."

“So does the puppy dog see this thing as a pen?”

“Vậ cún con có thấy vật này là cây bút không?”

“No, they see it as a chew toy.”

“Không, nó nhìn thấy vật này như một đồ chơi để nhai mà thôi.”

“So who’s right, the human or the dog? Is this thing really a pen, or is it really a chew toy?”

“Vậ ai đúng, con người hay cún con? Vậ vật này thật sự là một cây bút, hay nó thật sự là đồ chơi để nhai?”

“Well they’re both right; to the human it’s a pen, and to the dog it’s a chew toy.”

“Thật ra cả hai đều đúng; đối với con người thì đó là cây bút, và với cún con thì lại là đồ chơi để nhai.”

“Okay. Now suppose I take this thing and set it on the table here, and all the humans leave the room, and all the dogs leave the room. *At that time*, which one is it: a pen or a chew toy?”

“Được rồi. Giờ lấy ví dụ tôi đặt cây bút lên chiếc bàn này, và tất cả mọi người ra khỏi phòng, và tất cả cún cũng ra khỏi phòng luôn. Vào thời điểm ấy thì nó sẽ là gì: cây bút hay đồ chơi để nhai?”

“Well I suppose at that time it’s neither one. It’s just sort of available to be either. If the human walks back in the room, this thing will turn into a pen. If the dog walks back into the room, it will turn into a chew toy. If they both walk back into the room at the same time, then it will turn into both. And at that moment, I guess there are two different realities going on at the same time, in the same room: a human’s reality, and a dog’s reality.”

“Ừ thì tôi cho là vào thời điểm đó thì sẽ không là cái nào cả. Nó chỉ có tiềm năng là một trong hai đối tượng thôi. Nếu con người bước lại vào phòng, thì

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

vật sẽ biến thành cây bút. Nếu con cún bước vào lại phòng, thì nó trở thành đồ chơi để nhai. Nếu cả hai cùng bước vào phòng, thì nó sẽ trở thành cả hai. Và vào khoảnh khắc ấy, tôi đoán là có hai thực thể đang tồn tại cùng một thời điểm, trong cùng một căn phòng: một của người và một của cún.”

“Good. So if I see this thing as a pen, is it coming from the pen’s side, or is it coming from my side?”

“Tốt lắm. Vậy nếu tôi nhìn vật này như cây bút, thì do nó đến từ phía của cây bút, hay nó đến từ phía tôi?”

“Well I guess it must be coming from your side. If the pen was coming from the pen’s side, then the dog would see it as a pen, but they don’t.”

“Ừ thì tôi nghĩ là nó đến từ phía của bạn. Nếu cây bút đến từ phía của nó thì con cún đã nhìn thấy nó như là cây bút rồi, nhưng nó không thấy thế.”

“Right again. So if the pen is coming from me, from my mind, can I just close my eyes and wish it was something else, and it will change into something else? Could I just think really hard that this thing is a big diamond, and it changes from being a pen into being a diamond?”

“Đúng nữa rồi. Vậy nếu cây bút đến từ tôi, từ tâm trí của tôi, thì tôi có thể chỉ cần nhắm mắt lại và ước nó là cái gì đó khác, thì nó sẽ biến thành thứ đó sao? Tôi có thể chỉ cần nghĩ rằng vật này là một viên kim cương lớn, và rồi nó sẽ biến từ cây bút trở thành viên kim cương hay không?”

“No. The pen may be coming from my mind, but that doesn’t mean it will turn into something else just because I wish it would be something else. Everybody who ever wanted anything wished that it would be that way, but we can see that people are often disappointed, and don’t get what they hoped for.”

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

“Không. Cây bút có thể đến từ chính tâm trí của tôi, nhưng điều đó không có nghĩa là nó sẽ trở thành thứ gì đó khác chỉ vì tôi ước nó như vậy. Những người mong muốn điều gì đó cũng đều ước gì mọi chuyện có thể diễn ra như vậy, nhưng ta cũng thấy rằng mọi người thường sẽ bị thất vọng, và không có được những gì họ đã hy vọng.”

“That’s right. So although it’s true that the pen is coming from my mind, it seems that I can’t control the process, in the present moment. It seems as though something is *forcing* my mind to see this thing as a pen.”

“Phải rồi. Vậy mặc dù cây bút đúng thật là đến từ tâm trí của tôi, nhưng có vẻ tôi lại không thể kiểm soát được quá trình đó, ngay thời điểm hiện tại. Trông như thể có gì đó đang *buộc* tâm trí tôi phải nhìn vật này như một cây bút.”

And that’s what we call a mental seed, or a simple “a seed.” I have a seed in my mind to see this thing as a pen. The dog doesn’t have that kind of seed in their mind, so they don’t see a pen. When the seed in my mind opens up, it forces me to see a pen.

Và đó là cái mà ta gọi là hạt giống tinh thần, hay hạt giống nghiệp. Tôi có một hạt giống trong tâm trí để nhìn nhận vật này là một cây bút. Con cún thì lại không có loại hạt giống ấy trong tâm trí, nên chúng không thấy được cây bút. Khi hạt giống trong tâm trí tôi mở ra, nó buộc tôi nhìn thấy một cây bút.

Who puts the seeds in our minds? We do. Whenever we see ourselves do or say or think anything, then this plants a seed in our mind.

Vậy ai đã đặt những hạt giống này trong tâm trí của chúng ta? Chính chúng ta. Bất cứ khi nào chúng ta thấy bản thân hành động hay nói hay suy nghĩ bất kỳ điều gì, ta gieo hạt giống ấy trong tâm trí mình.

How do we plant a seed for a pen? I offer a pen to someone else who needs one, right now. I see my hand go out and put the pen into their hand and let it go. That places an imprint of a pen, a seed, in my mind.

Ta gieo hạt giống để có được một cây bút như thế nào? Tôi đưa một cây bút cho người đang cần nó, ngay lúc này. Tôi nhìn thấy tay mình đưa ra và đặt cây bút vào tay họ và buông ra. Điều đó để lại dấu ấn của một cây bút, một hạt giống, trong tâm trí của tôi.

That seed stays in my mind, in the subconscious, and grows and ripens. Then it opens up, and out comes a tiny, luminous picture of a pen. This picture comes out of my mind and pastes itself over a plastic cylinder, and then I see that cylinder as a pen.

Hạt giống ấy ở trong tâm trí tôi, trong tiềm thức, tăng trưởng và chín muồi. Và rồi nó nở bung ra, hình ảnh một cây bút bé xíu, tỏa sáng xuất hiện. Hình ảnh ấy phát ra khỏi tâm trí tôi và tự dán chính nó lên trên bề mặt của một khối nhựa hình trụ, và rồi tôi thấy khối trụ ấy như một cây bút.

The Pen Thing shows how *everything* around me is coming from seeds in my mind—including my partner. That is VERY important to understand, because now I can plant a partner, and I can plant everything about them!

Chuyện cây bút cho thấy *mọi thứ* ở quanh tôi đều đến từ các hạt giống trong tâm trí của chính tôi- bao gồm cả người bạn đời. Hiểu được điều này RẤT quan trọng, vì giờ đây tôi biết mình có thể gieo được một người bạn đời cũng như tất cả những gì về họ!



The Four Steps:

A General Presentation

Bốn bước Starbucks:

Một bản trình bày chung

The Four Steps are a very basic tool that we use throughout all the levels of the DCIG Success Training:

Bốn Bước Starbucks là công cụ rất cơ bản mà ta dùng xuyên suốt tất cả các cấp độ của chương trình DCI:

Step #1

Decide what it is that you want the most in your life right now, and say it in a single sentence. For example: "I want to find my perfect partner, in the next three weeks."

Bước Starbucks # 1

Quyết định điều bạn mong muốn nhất trong cuộc đời mình ngay bây giờ là gì, và nói ra nó trong một câu đơn. Ví dụ: "Tôi muốn tìm ra người bạn đời hoàn hảo của mình, trong 3 tuần tới đây."

Step #2

Choose somebody to help, and make a plan to help them. The person that you help should be someone who wants the same basic thing as you do; in this case, someone who wants to find their perfect partner. Then make a VERY SPECIFIC plan to give them some help: "On the day after tomorrow, on Thursday, I will call Mary at 3pm and see if she wants to go out to a coffeeshop with me for a coffee, to discuss my ideas for finding her a nice partner."

Bước Starbucks #2

Chọn ra một người để giúp đỡ, và lập kế hoạch giúp họ. Người bạn giúp có thể là người có mong muốn cơ bản giống những gì bạn muốn; trong trường hợp này thì là người muốn tìm được một người bạn đời hoàn hảo. Sau đó lập một kế hoạch THẬT CỤ THỂ để giúp họ: "Vào ngày mốt, thứ Năm, tôi sẽ gọi Mary lúc 3 giờ chiều và mời cô ấy đi cà phê ở Starbucks với tôi, để cùng thảo luận về những ý tưởng tôi có nhằm giúp cô ấy tìm được một người bạn đời tốt."

Step #3

That's easy! Actually follow through with your plan: Take Mary to a coffeeshop and give her some ideas for finding a nice partner.

Bước Starbucks #3

Dễ thôi! Thật sự kiên định với kế hoạch bạn đã lập ra: Đưa Mary đến Starbucks và chia sẻ với cô ấy một số ý tưởng để tìm được một người bạn đời tốt.

Step #4

After you spend the afternoon with Mary at the coffeeshop, then come home, and prepare your dinner. Eat and clean up the dishes, and then relax with *a bit* of TV or internet. Then take your bath and put on your bedclothes. Lay back on your pillow with your head propped up on your hand; gaze at the ceiling; and think about your trip to the coffeeshop with Mary.

Bước Starbucks #4

Sau khi dành cả một buổi trưa ở Starbucks cùng Mary, bạn về nhà, chuẩn bị bữa tối. Hãy ăn tối và rửa sạch bát đĩa của mình, sau đó thư giãn với *một chút* TV hay Internet. Sau đó tắm và mặc đồ ngủ vào. Giờ bạn nằm lại trên gối, gác đầu trên tay; nhìn vào trần nhà; và nghĩ về chuyến đi đến Starbucks cùng Mary của mình.

Play back the entire scene in your mind, and just BE HAPPY about the nice thing you have done for someone else, to help them find a partner. This is the best way to make your good seed grow fast and strong. It is sometimes called Coffee Meditation, because we can slowly enjoy a warm beverage before bed and think about the good seeds we have planted today.

Tua lại toàn bộ khung cảnh trong tâm trí bạn, và hãy VUI VẺ về điều tốt đẹp bạn đã làm vì người khác, nhằm giúp họ tìm được một người bạn đời. Và đây là cách hiệu quả nhất để giúp những hạt giống tốt của chúng ta phát triển nhanh và mạnh mẽ. Hoạt động này thi thoảng được gọi là Thiền Cà Phê, bởi vì chúng ta có thể chậm chậm nhâm nhi thức uống ấm nóng này trước giờ ngủ và nghĩ về những hạt giống tốt đẹp mà ta đã gieo hôm nay.



The Four Powers

Bốn Sức Mạnh

Sometimes we plant lots of good seeds, and take good care of the seeds with Coffee Meditation, but we don't see the results we want coming fast enough. This usually means that we have old bad seeds blocking the way, like airplanes that have rolled out on the runway and are blocking the new planes just leaving their gates.

Đôi khi ta gieo được rất nhiều hạt giống tốt, và chăm chút cho chúng với Thiền Cà Phê, nhưng ta không nhìn thấy kết quả mình mong muốn đến đủ nhanh. Điều này thường có nghĩa là ta đang có những hạt giống xấu chắn ngang đường đi, giống như những chiếc máy bay đã lăn bánh vào đường băng và chắn đường những chiếc máy bay đang rời cổng.

Luckily, there are four steps that we can take to deactivate these old seeds. These are called the Four Powers.

May thay, ta có thể tẩy những hạt giống cũ này đi trong 4 bước. Những bước này được gọi là Bốn Sức Mạnh.

Power #1: Go Back to the Pen

The first power is just to think about The Pen Thing. Review how everything is coming from us.

Sức mạnh #1: Quay về Cây Viết

Sức mạnh đầu tiên là chỉ cần nghĩ về Câu Chuyện Cây Viết. Nhớ lại cách mà mọi việc đến từ chính chúng ta.

Power #2: Decide to Do Something Now!

We know that, every 24 hours, the power of a bad seed doubles. And so we have to decide that we are going to act NOW, before the seed gets any stronger, and before it opens up to cause us trouble. This is an intelligent regret about what we did, which empowers us to take action. It is not guilt, which paralyzes us. We decide to go after the bad seed!

Sức mạnh #2: Quyết định Làm Gì Đó Ngay Bây Giờ!

Ta biết rằng, cứ mỗi 24 giờ, sức mạnh của những hạt giống xấu lại nhân đôi. Vậy nên ta cần phải quyết định hành động NGAY BÂY GIỜ, trước khi hạt giống phát triển mạnh mẽ hơn, và trước khi chúng mở ra khiến chúng ta gặp rắc rối. Đây là hành động hối hận thông minh về những gì chúng ta đã làm, để thúc đẩy ta hành động. Nó không phải là cảm giác tội lỗi, dày vò ta. Ta quyết định đuổi theo những hạt giống xấu này!

Power #3: Make a Commitment Not to Do It Again

Of all the Four Powers, this one is the most important. This is the one that causes a bad seed to lose its strength. Here we just make a commitment not to do the bad thing again—not to plant the same kind of bad seed again. If it's something that we have trouble making a long-term commitment about, we can set a time limit; for example, "I'm not going to criticize my partner even once, for the next three days."

Sức Mạnh #3: Cam Kết Không Thực Hiện Lại Hành Động Ấy Nữa

Trong Bốn Sức Mạnh, đây là phần quan trọng nhất. Đây là phần làm một hạt giống xấu mất đi sức mạnh của nó. Ta chỉ cần cam kết là sẽ không thực hiện lại hành động xấu này lần nữa – để không gieo lại loại hạt giống xấu này. Nếu hành động ấy ta khó có thể cam kết trong dài hạn, ta có thể đặt giới hạn thời gian cho nó; ví dụ, "Tôi sẽ không chỉ trích người bạn đời của mình dù chỉ một lần, trong ba ngày tới."

Power #4: Balance the action

When we were small children in school and we did something wrong, the teacher often made us do something to make up for it. Here we do the same.

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

For example, if we have been criticizing our partner lately and it's coming back to us as lots of criticism from our partner and other people, then we can promise to keep a little list, for the next seven days, where we write down 3 good things about our partner each day. In Power #4, we do a positive thing to balance the action; in Power #3, we make a commitment *not* to repeat a mistake that we've been making.

Sức Mạnh #4: Cân bằng Nghiệp

Khi chúng ta còn là những đứa trẻ ngồi ghế nhà trường và phạm lỗi, giáo viên thường bắt ta làm gì đó để chuộc lại lỗi của mình. Ở đây ta cũng làm hết vậy. Ví dụ, nếu gần đây ta hay chỉ trích bạn đời của mình và nó trả ngược về mình rất nhiều lời chỉ trích đến từ người bạn đời và những người khác, vậy ta có thể hứa là trong bảy ngày tới đây, ta sẽ giữ một danh sách nhỏ bên người và ghi vào đấy 3 điều tốt đẹp ở người bạn đời của mình mỗi ngày. Ở Sức mạnh #4, chúng ta làm một điều tích cực để cân bằng nghiệp; ở Sức Mạnh #3, chúng ta cam kết sẽ *không* phạm lại lỗi lầm ta đang mắc phải nữa.

LifeTool 5

Coffee with the elderly woman:

Công cụ cuộc sống số 5

Dùng cà phê cùng cụ bà

The 4 Steps applied to relationships

4 Bước áp dụng cho các mối quan hệ



So you want to find a partner, and you know that you need to avoid the Two Bad Choices Trick. You can go to a nightclub and try to find a partner, or you can go online; if you have the seeds, either one will work. And if you don't have the seeds, neither one will work.

Vậy giờ bạn muốn tìm được một người bạn đời, và bạn biết mình phải tránh “Trò Lừa Từ Hai Lựa Chọn Tồi tệ” rồi. Bạn có thể đến câu lạc bộ đêm hay lên mạng để tìm ra người bạn đời của mình; cả hai cách đều sẽ có thể hiệu quả nếu bạn có hạt giống. Còn nếu bạn không có những hạt giống này thì chẳng có cách nào trong số chúng sẽ hiệu quả cả.

So how do you plant the seeds? Use the Four Steps, of course!

Vậy bạn gieo những hạt giống này bằng cách nào? Dĩ nhiên là dùng Bốn Bước Starbucks rồi!

Step #1

Decide what it is you want: Say it to yourself in one sentence—I want to find the perfect partner!

Bước Starbucks #1

Quyết định điều bạn muốn: nói với chính mình trong một câu – Tôi muốn tìm được người bạn đời hoàn hảo!

Step #2

Choose a lonely person among all the people around you in your life: it could be a child whose parents are too busy at work to give them much attention; or a co-worker at your office who is not very popular; or a lonely woman at the nursing home who has no family to visit her. If it's the older woman, decide on a coffee shop where you will take her out: be specific, choose the exact address, and set an exact day and time. This clarity is important for planting a strong seed.

Bước Starbucks #2

Chọn ra một người cô đơn trong những người quanh bạn trong cuộc đời này: người đó có thể là một đứa trẻ có ba mẹ quá bận rộn với công việc của mình mà không quan tâm nhiều đến bé được; hay một người đồng nghiệp không được nhiều người yêu quý nơi bạn làm việc; hay một cụ già neo đơn không người thân đến thăm hỏi nơi viện dưỡng lão. Nếu bạn chọn một cụ già, hãy quyết định luôn quán cà phê bạn sẽ dẫn bà đi: thật cụ thể, chọn địa chỉ, ngày giờ chính xác. Sự rõ ràng rất quan trọng để bạn gieo được một hạt giống mạnh.

Step #3

For the seed to be complete though, of course we have to actually follow up on our good intentions. Take the elderly woman out to the coffeeshop; make sure you get her exactly what she wants to drink, and put in just the amount of sugar that she loves.

Bước Starbucks #3

Để hạt giống trở nên toàn vẹn, hiển nhiên ta phải thật sự tiếp tục hành động với ý định tốt như vậy. Dẫn bà cụ đến Starbucks, đảm bảo bà gọi được chính xác món bà muốn, và cho vào ly lượng đường đúng ý bà.

Sit down, relax, and listen to her story about how her boyfriend in 1950 was the *cutest* man in the whole school. Learn from her, because she has a treasure of life experience that can make your own life a lot easier. When you take her home, set up a date for the same time next week: regularity makes the seeds very strong. **Ngồi xuống, thư giãn, và lắng nghe câu chuyện về người bạn trai năm 1950 của bà xem đó là chàng trai đáng yêu nhất của cả trường ra sao. Học hỏi từ bà, bà có cả một kho kinh nghiệm sống quý báu có thể khiến cho cuộc đời của bạn trở nên dễ dàng hơn rất nhiều. Khi đưa bà về, hãy đặt lịch hẹn vào cùng thời gian này cho tuần sau: sự thường xuyên sẽ giúp cho hạt giống mạnh mẽ hơn rất nhiều.**

Step #4

Coffee meditation time! When you lay your head down on your pillow, DON'T start thinking about your problems or what you have to do next week. Instead, think about your time with the old woman. Which table you sat at; what she likes to drink; what her childhood boyfriend looked like; what you learned from her.

Bước Starbucks #4

Thời gian Thiền Cà Phê! Khi bạn đã đặt đầu lên gối, ĐỪNG bắt đầu nghĩ ngay đến những vấn đề của mình hay những gì bạn muốn làm vào tuần sau. Thay vào đó, nghĩ về khoảng thời gian bạn đã dành ở bên bà cụ. Bạn đã ngồi chiếc bàn nào, bà thích uống món gì; người bạn trai thuở thơ ấu của bà trông ra sao; và những gì bạn đã học được từ bà.

BE HAPPY about yourself, about the good thing you have done to give her some company. This is the water and sunlight that makes the seed grow fast and strong. That might be the same coffee shop where your new partner walks in and sits down next to you.

VUI VẺ về chính bản thân bạn, về những điều tốt đẹp bạn đã làm để ở bên cạnh bà. Đây chính là nguồn nước và ánh sáng mặt trời giúp hạt giống phát triển nhanh và lớn mạnh. Và có thể chính tiệm Starbucks ấy sẽ là nơi người bạn đời mới bước vào và ngồi cạnh bạn.

B. Keeping Them

B. Giữ gìn Mọi quan hệ

DMI.edu.vn

LifeTool 6

Why relationships fail

Công cụ cuộc sống 6

Tại sao mỗi quan hệ lại tàn

Why, oh why, do I get in a relationship, with what seems like the perfect person, and then it all falls apart after six months? Are human beings doomed to fall out of love? Why do relationships fail?

Tại sao, ôi tại sao, tôi lại có một mối quan hệ, với một người dường như là hoàn hảo, và rồi tất cả tan vỡ sau sáu tháng? Con người có cam chịu thất tình không? Tại sao các mối quan hệ lại tàn?

Here's an answer from the book, *The Karma of Love*. Like the entire book, it starts out as a question.

Đây là câu trả lời từ cuốn sách Nghiệp Tình Yêu. Giống như toàn bộ cuốn sách, nó bắt đầu như một câu hỏi.



Question 26

Câu hỏi 26

The question:

Câu hỏi:

I seem to go through this pattern with almost everybody I ever get involved with—sort of a natural decay, or aging of our relationship. At first we both feel excited, like we've finally met the perfect person. And then slowly we begin to see a few problems in the other person, which get more and more

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

serious. After a while we start fighting with them, and finally we end up really disliking each other. Is there any seed way to stop this kind of repeated downward cycle?

Tôi luôn gặp phải cùng một tình trạng này với gần như tất cả những ai tôi từng có quan hệ - một dạng kiểu như sự thối rữa tự nhiên, hay sự lão hóa của mối quan hệ. Ban đầu cả hai chúng tôi đều cảm thấy rất phấn khích, như thể cuối cùng chúng tôi cũng đã gặp được một nửa hoàn hảo của mình. Nhưng sau đó, dần dần, chúng tôi bắt đầu nhìn ra một vài vấn đề ở người kia, và càng ngày chúng càng trở nên nghiêm trọng. Sau một thời gian chúng tôi bắt đầu cãi nhau, và cuối cùng chúng tôi trở nên cực kỳ ghét nhau. Liệu trong nghiệp có cách nào để chấm dứt cái vòng thoái trào luẩn quẩn này không?

The answer:

Trả lời:

This isn't a question that first came from somebody else. It's a question that I asked myself, over and over, watching my parents' marriage crumble and going through my own first attempts at a relationship, in high school and college. It just seems that there is a natural and unavoidable aging to relationships, in the same way that everything else around us ages: a tree, a new car, the human body.

Lần đầu tiên tôi nhận được câu hỏi này không phải là từ người khác. Đây là một câu hỏi tôi tự hỏi chính bản thân mình, hết lần này đến lần khác, khi tôi chứng kiến cuộc hôn nhân của cha mẹ mình đổ vỡ, khi tôi thực hiện những nỗ lực đầu tiên trong một mối quan hệ, thời trung học và đại học. Dường như luôn tồn tại một sự lão hóa tự nhiên và không thể tránh khỏi trong các mối quan hệ, theo cùng một cách mà mọi thứ khác xung quanh chúng ta vẫn lão hóa: một cái cây, một chiếc xe hơi mới, hay cơ thể con người.

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

Except that with relationships it seems as though the process is often much more painful. It's not just that the relationship grows older — it's not just that things get stale, or that we lose interest in each other. You know it as well as I do: we oftentimes end up hating the person we once loved, more than anything else.

Chẳng qua với các mối quan hệ thì có vẻ như quá trình này gây đau khổ hơn nhiều. Không chỉ là mối quan hệ trở nên già cỗi - không chỉ là mọi thứ trở nên nhạt nhòa, hay chúng ta không còn hứng thú với nhau nữa. Cả bạn và tôi đều biết rằng: thông thường chúng ta sẽ kết thúc trong sự thù ghét người mà chúng ta từng yêu thương, thù ghét hơn bất cứ thứ gì khác.

This repeated downward cycle has always disturbed me deeply. In fact, it's one of the reasons that I decided to take the vows of a monk: I had become one of those people who sincerely believes that it's the fate of every relationship to go bad, that a relationship which stays sweet only happens in the movies. And a part of me thought—as I think a part of you may also feel—that there was just something wrong with me, that deep down I might be incapable of keeping a relationship going.

Cái vòng thoái trào luẩn quẩn này lúc nào cũng khiến tôi khó chịu từ sâu trong thâm tâm mình. Thực ra, nó chính là một trong những lý do tôi quyết định thề lời thề của một nhà sư: tôi đã trở thành một trong những người thành tâm tin rằng số phận của tất cả các mối quan hệ là trở nên xấu đi, rằng một mối quan hệ mà lúc nào cũng ngọt ngào thì chỉ có ở trong phim. Và một phần trong tôi nghĩ rằng - tôi nghĩ là một phần trong bạn cũng sẽ cảm thấy tương tự - mình có một vấn đề nào đó, tận sâu bên trong có thể do mình không có khả năng giữ gìn một mối quan hệ.

Once you really understand the Diamond Cutter Principles, you can throw out all that baggage. It's *not* inevitable that relationships go bad, and you are *not* a bad person. It's not you who made the relationship go bad. *It's the seeds.* Left untended, the seeds for any relationship grow old, and then the relationship itself *must* get old, in the same way that trees or people do.

Một khi bạn thực sự hiểu được các Nguyên Tắc Năng Đoạn Kim Cương, bạn có thể gạt bỏ toàn bộ những suy nghĩ vớ vẩn đó đi. *Không thể* tránh khỏi việc các mối quan hệ trở nên xấu đi, và bạn *không phải* là người xấu. Bạn không phải là người khiến mối quan hệ trở nên xấu đi. *Đó chính là các hạt giống*. Khi bị bỏ quên, không chăm bón thì hạt giống của bất kỳ mối quan hệ nào cũng sẽ trở nên già cỗi, và khi đó bản thân mối quan hệ *phải* già đi, theo cùng một cách giống như cây cối hay con người.

The birth of a thing kills it Một thứ chết đi là vì nó được sinh ra

The ancient books of Asia put it very bluntly: **The birth of a thing is what kills it.** You can take a child fresh out of the womb, and you can lock her in a huge underground bank vault, and you can feed her organic vegetables and vitamins for her whole life. She will still age; she will still get old, day by day; and she will still die. What kills her is *simply the fact that she was born*. Những quyển sách cổ Tây Tạng diễn giải điều này theo một cách rất chắc nịch: **Một thứ chết đi là vì nó được sinh ra.** Bạn có thể lấy một đứa bé sơ sinh ra khỏi tử cung, để nó vào trong một chiếc két sắt ngân hàng khổng lồ nằm dưới lòng đất, khóa lại, rồi suốt cả cuộc đời đứa bé, bạn cho nó ăn toàn rau hữu cơ và vitamin. Nhưng đứa bé vẫn sẽ già đi, vẫn sẽ lão hóa, từ ngày này qua ngày khác; và đứa bé vẫn sẽ chết đi. *Đứa bé chết đi đơn giản là vì nó được sinh ra.*

But there's a way out of all this. It's called *reinvesting the seeds*. Here's a real-life example.

Nhưng có một cách để thoát ra khỏi tất cả những điều này. Cách đó có tên là *tái đầu tư hạt giống*. Sau đây là một ví dụ ngoài đời thực.

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

We know now a very successful method of planting a seed for a relationship. Since what we want is companionship—no more being lonely—then we need to provide companionship to someone else first. We saw this work back in Question 2: Ann paid visits to an elderly woman to plant the seeds for a new relationship, and created her future husband. We left her in Manhattan, at the wedding.

Chúng ta đã biết một phương pháp rất thành công để gieo hạt giống cho một mối quan hệ. Bởi điều chúng ta muốn là sự bầu bạn - không còn cô đơn nữa - nên chúng ta cần phải trao cho người khác sự bầu bạn trước. Chúng ta đã thấy hiệu quả của phương pháp này ở câu hỏi 2: Ann đã đến thăm một cụ già để gieo các hạt giống cho một mối quan hệ mới, và đã tạo ra được người chồng tương lai của mình. Chúng ta chia tay cô ở Manhattan, tại đám cưới của cô ấy.

But there was more.
Những vẫn còn nữa.

I walk up to Ann at the reception; we're in her parents' living room, everyone having refreshments after the ceremony.

Tôi đi về phía Ann lúc đó đang đứng ở quầy lễ tân; chúng tôi đang ở trong phòng khách của bố mẹ cô ấy, mọi người đang ăn điểm tâm sau khi vừa tham dự buổi lễ.

"So Ann," I say, looking down into my vegetable-juice cocktail. "Visiting the old lady—Mrs. Taylor—it really worked, didn't it?"

"Này Ann," tôi nói, vừa nhìn vào ly cốc-tai pha với nước hoa quả và rau của mình. "Việc chăm cụ già, bà Taylor ấy, nó thật sự có tác dụng phải không?"

"Oh it *did*, Geshe La," she gushes. "And I'm so grateful to you."

"Ồ, tác dụng tốt lắm, Geshe La," cô thốt lên. "Tôi biết ơn ông lắm."

“Well,” I give the standard reply, “let us thank the teachers of the lineage, for passing this wisdom down through the last few thousand years.”

“À,” tôi trả lời theo đúng chuẩn mực, “Chúng ta hãy cùng cảm ơn những vị thầy trong tông phái vì đã lưu truyền trí tuệ này từ đời này qua đời khác trong suốt mấy ngàn năm qua.”

Ann nods contentedly, looking around at the wedding guests. It’s time for me, right here at the beginning, to try to make sure this marriage doesn’t begin to wear out a year or two down the line.

Ann gật đầu mãn nguyện rồi nhìn về phía những vị khách. Đây chính là lúc để tôi có thể, ngay từ đầu, bảo đảm rằng, một đến hai năm sau cuộc hôn nhân này sẽ không bắt đầu phai nhạt.

“So,” I say nonchalantly, “how is Mrs. Taylor?”

“VẬY,” tôi nói băng quơ, “bà Taylor dạo này thế nào?”

Ann pauses a moment, looking a little guilty. “Well, Geshe La, you know— with the wedding and all—I haven’t had a chance to visit her for a while. And...”

Ann im lặng trong một thoáng, trông có vẻ hơi có lỗi. “À, Geshe La, ông biết đấy - do phải tổ chức đám cưới cùng nhiều việc khác nữa - nên đã lâu rồi tôi không có cơ hội đến thăm bà ấy. Hơn nữa...”

“And what?” I ask.

“Hơn nữa sao?” tôi hỏi.

“And well,” she says a little sheepishly, “you know...I mean, it *did* work, after all; and now I have John.”

“À,” cô rụt rè, “ông biết đấy... ý tôi là, cuối cùng thì nó đã có tác dụng rồi; và giờ tôi có John rồi.”

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

I hear what she's saying, and I knew it was coming. *I have John now; I have someone to spend my time with, someone to give me companionship. And so I don't have the time, and I no longer have the need, to visit the old lady much any more.*

Tôi nghe những lời cô ấy đang nói và tôi biết sắp tới sẽ là gì. Giờ tôi có John rồi; tôi có người để chia sẻ rồi, có người để bầu bạn rồi. Vì vậy tôi không có thời gian, và không có nhu cầu phải thăm cụ già nhiều như trước nữa.

"Big mistake," I say simply. "Your time with Mrs. Taylor planted the seeds for John, true. But every hour that you spend with John uses up some of those seeds. It's like the time with Mrs. T. charged up the debit card of your relationship, and now you're using that card up, as the seeds ripen and cause you to see John standing next to you.

"Sai lầm lớn," tôi nói gọn lớn. "Việc bạn dành thời gian bầu bạn với bà Taylor là đã gieo các hạt giống để tạo ra John, đúng. Nhưng cứ mỗi giờ bạn ở bên John là bạn đang sử dụng mất một vài hạt giống đó. Thời gian bạn ở với bà Taylor là thứ nạp đầy tấm thẻ ghi nợ để bạn tiêu dùng cho mối quan hệ của mình. Giờ bạn đang sử dụng tấm thẻ đó, các hạt giống đã chín và chúng giúp bạn nhìn thấy John đứng bên cạnh mình.

"If you just let things go on like that, then those seeds are going to wear out, one by one. And there will come a day that John forgets to kiss you good morning, and a day when he doesn't make it home for dinner — a day for the first fight, and a day for the last fight. We don't want that to happen, Ann."

"Nếu bạn cứ để mặc mọi thứ diễn ra như vậy thì những hạt giống sẽ phai tàn dần, từng hạt một. Rồi ngày đó sẽ đến, ngày mà John quên hôn chào buổi sáng, ngày mà anh ấy không thể về nhà kịp giờ ăn tối - ngày mà hai bạn cãi vã lần đầu tiên, và ngày mà hai bạn cãi vã lần cuối cùng. Chúng ta không muốn điều đó xảy ra đâu Ann."

Now I've got her attention. She looks at me with true concern. "You're saying that it's going to wear out? That it's *got* to wear out?"

Lúc này thì tôi đã có được sự chú ý của cô ấy. Cô nhìn tôi, mặt lộ rõ vẻ lo lắng thực sự. “Ông đang nói là nó sẽ phai tàn dần sao? Nó phải phai tàn dần sao?”

“Wear out, yes,” I reply. “But not that it’s got to. It won’t happen, if you reinvest the seeds.”

“Phai tàn dần, đúng,” tôi trả lời. “Nhưng không nhất định phải như vậy. Chuyện đó sẽ không xảy ra, nếu bạn tái đầu tư hạt giống.”

“Reinvest?” Ann asks.

“Tái đầu tư?” Ann hỏi.

“Right,” I say, and I start to talk a little faster, more excited. Because you see, it took me so long to figure this part out, and it’s so very important for all of us. “Let’s take a different example. You’re looking for some financial security in your life, so you have to plant the seeds. You invest some time helping *someone else* reach their own security. And then prosperity just comes to you; you couldn’t stop it, even if you wanted to.

“Phải,” tôi trả lời, và tôi bắt đầu nói nhanh hơn một chút, phấn khích hơn một chút. Vì bạn biết đấy, tôi đã phải mất rất nhiều thời gian mới nghĩ ra được cách giải quyết vấn đề này, mà nó lại quá quan trọng đối với tất cả chúng ta. “Chúng ta hãy lấy một ví dụ khác. Bạn đang tìm kiếm sự bảo đảm về tài chính trong cuộc đời, thế nên bạn phải gieo các hạt giống. Bạn đầu tư thời gian để giúp người khác có được sự bảo đảm của họ. Và rồi sự thịnh vượng đến với bạn; bạn không thể ngăn cản nó dù bạn có muốn làm thế đi nữa.

“But the seeds, you understand, they wear out; and sooner or later every job, every new company, every soaring career falls back to the earth. Unless...”

“...unless you reinvest the seeds,” says Ann, and I can see from her face that she gets it. “Take some of the money that comes back to you, set it aside, use

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

it to help new people reach their own security. Create an upward cycle—new seeds replace the old seeds, as the old ones wear out.”

“Nhưng các hạt giống ấy, bạn phải hiểu rằng, chúng sẽ phai tàn; và sớm hay muộn thì mọi công việc, mọi công ty mới thành lập, mọi sự nghiệp đang thăng hoa đều sẽ trở về với đất. Trừ phi...”

“... trừ phi bạn tái đầu tư hạt giống.” Ann nói, và tôi có thể thấy từ khuôn mặt của cô rằng cô đã hiểu. “Hãy dành ra một phần trong số tiền mà quay trở lại với bạn, để nó sang một bên, sử dụng nó để giúp những người mới đạt được sự bảo đảm của họ. Hãy tạo ra một vòng đi lên - những hạt giống mới thay thế những hạt giống cũ khi những hạt giống cũ phai tàn.”

“Exactly,” I say. “And that’s how we’re going to keep your and John’s relationship from getting old, from wearing out. You need to *use* your seeds to make new seeds...” I wait to let her pick up the thought.

“Chính xác,” tôi nói. “Và đó là cách chúng ta sẽ dùng để giữ mối quan hệ của bạn và John không bị già cỗi, không bị phai nhạt. Bạn cần sử dụng các hạt giống của bạn để tạo ra các hạt giống mới...” Tôi ngừng lại để cô có thể nắm được ý tôi muốn nói.

Ann considers for a minute. “Okay,” she says, “I’ve got it. By keeping Mrs. Taylor company, I created the seeds for John. Now John and I need to work—together this time—to keep those seeds going. We need to plant some new ones, and we have to keep planting, if we don’t want to see this love wear out.”



Ann suy nghĩ một phút. “Được rồi,” cô ấy nói, “Tôi hiểu rồi. Bằng việc bầu bạn với bà Taylor, tôi đã tạo ra những hạt giống cho John. Giờ tôi và John cần làm việc - lần này là làm cùng nhau - để giúp những hạt giống đó tiếp tục tồn tại. Chúng tôi cần gieo một vài hạt giống mới, và chúng tôi phải liên tục gieo, nếu chúng tôi không muốn nhìn thấy tình yêu này bị phai nhạt.”

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

I wait for the light to come on in her head. And it doesn't take more than a second to come.

Tôi đợi cho đến khi cô nghĩ thông. Và tôi không cần đợi lâu đến một giây.

"I have to keep visiting Mrs. Taylor...for the rest of my life," she whispers. I nod. "And John has to come with me."

"Tôi phải tiếp tục đến thăm bà Taylor... trong suốt phần đời còn lại." cô thì thầm. Tôi gật đầu.

"Và John phải đi với tôi."

She's right.
Cô nói đúng.

Reinvest your seeds
Tái đầu tư hạt giống của bạn

LifeTool 7

The invisible partner at your side

Công cụ cuộc sống 7

Người bạn đời vô hình bên cạnh bạn

So now you've found (planted) a great partner; and now you want to keep them.

Vậy, bạn đã tìm thấy (gieo trồng) một người bạn đời tuyệt vời, và bây giờ bạn muốn giữ họ lại.

Maybe in the past you had trouble keeping the great partner that you'd found; and this time you want to get it right. Here's one thing you can do that will help a lot. It's called "The Invisible Partner at Your Side," and we are going to quote it directly from Geshe Michael's book on relationships, *The Karma of Love*:

Có thể trong quá khứ bạn đã gặp khó khăn trong việc giữ người bạn đời tuyệt vời mà bạn được tìm thấy, và lần này bạn muốn mình làm được. Đây là một điều bạn có thể làm và nó sẽ giúp cho bạn rất nhiều. Nó gọi là "Người Bạn đời Vô hình Bên cạnh Bạn" và chúng tôi sẽ trích dẫn nó từ quyển sách nói về mối quan hệ của Geshe Michael, *Nghiệp Tình yêu*:



Geshe Michael says, "Having your partner stay with you, and be loyal to you, is perhaps one of the most basic needs in any relationship — you don't need any other advice about your relationship if there isn't any real

relationship in the first place: if there's no unique bond between the two of you." Carl nods expectantly; you can see he's been thinking exactly the same thing.

Geshe Michael nói, "Có người bạn đời bên cạnh bạn, và trung thành với bạn, có lẽ là một trong những nhu cầu cơ bản nhất trong bất kỳ mối quan hệ nào— bạn không cần bất kỳ lời khuyên nào khác về mối quan hệ của mình nếu ngay từ đầu không có bất kỳ mối quan hệ đích thực nào: nếu không có sự gắn kết riêng tư giữa hai bạn. " Carl gật đầu như thể đã biết trước rồi; bạn có thể thấy đây cũng chính là điều cậu ấy đang nghĩ.

"Alright then," I nod back. "The Asian tradition has an extremely simple and effective method for making sure that your partner stays loyal. You're going to have to be extremely loyal yourself, regardless of what your partner is doing right now.

"Được rồi," Tôi gật đầu đáp lại. "Truyền thống châu Á có một phương pháp cực kỳ đơn giản và hiệu quả để đảm bảo rằng người yêu của bạn luôn chung thủy. Bạn sẽ phải cực kỳ chung thủy dù cho hiện tại, người yêu của bạn có đang làm điều gì đi nữa.

"If they're not acting in a loyal way, that has been created by negative seeds which you yourself planted, at some point in the past. To get rid of those seeds, you're going to have to maintain a high degree of integrity yourself—a very conscious and unilateral degree of integrity."

"Nếu họ không hành động một cách chung thủy, điều đó đã được tạo ra bởi những hạt giống tiêu cực mà chính bạn đã gieo, vào một thời điểm nào đó trong quá khứ. Để loại bỏ những hạt giống đó, bản thân bạn sẽ phải duy trì một mức độ chính trực cao — một mức độ chính trực mang tính đơn phương và rất có ý thức. "

Carl looks a little confused. "What do you mean exactly when you say 'unilateral'?"

Carl có vẻ hơi hoang mang. “Chính xác thì ý ông nói đơn phương là có ý gì?”

“Right. Well, this is a really exciting thing about the Diamond Cutter system. If we run into a problem with loyalty, say for example with our partner getting emails from old flames, then normally we feel like we need to talk to the partner, to find out how serious this thing is, to let them know how concerned we feel about it.”

“Đúng vậy. Ồ, đây là một điều thực sự thú vị về hệ thống Năng đoạn Kim cương. Nếu chúng ta gặp vấn đề với sự chung thủy, chẳng hạn như việc người yêu của mình nhận được thư điện tử từ người yêu cũ, thì bình thường, chúng ta sẽ nghĩ là mình cần nói chuyện với người yêu cũ, để tìm hiểu xem vấn đề này nghiêm trọng như thế nào, để họ biết rằng chúng ta lo lắng về chuyện đó đến mức nào. ”

Carl nods. “Exactly. In fact I was going to ask Joanna that tonight.”
Carl gật đầu. “Chính xác. Thực ra tối nay tôi định hỏi Joanna về chuyện đó đây. ”

I put up my hand. “Hold off for a bit. You and I both know that talking to her might work, and it might not work. What I want is for you to start being skeptical of these things that might work, or might not work. Because if they might work and they might not work, then the fact is that they don’t work. Stop knocking your head against the wall. Find a way that works every time.

Tôi giơ bàn tay mình lên. “Hãy tạm hoãn lại. Bạn và tôi đều biết rằng nói chuyện với cô ấy có thể có tác dụng mà cũng có thể không có tác dụng. Những gì tôi muốn là bạn hãy bắt đầu hoài nghi là những việc này có thể có tác dụng mà cũng có thể không. Bởi vì nếu chúng có thể có tác dụng mà

cũng có thể không thì thực tế là chúng không có tác dụng. Đừng có tiếp tục đâm đầu vào ngõ cụt nữa. Hãy tìm một cách mà lúc nào cũng có tác dụng.

Find a way that works every time!

Hãy tìm ra một cách mà lúc nào cũng có tác dụng!

“Look, the great thing is that you don’t need to talk to your partner at all, because that’s not going to fix the problem every time. No more negotiation, no more circular discussions that stretch late into the night. That doesn’t fix the seed.

“Nghe này, điều tuyệt vời là bạn không cần phải nói gì với người yêu hết, bởi vì điều đó không phải lúc nào cũng giải quyết được vấn đề. Đừng thương lượng nữa, cũng đừng bàn luận vòng vo kéo dài đến khuya. Điều đó không sửa chữa được hạt giống nghiệp đầu.

“We have to do something which does fix the seed, and you don’t need your partner to do it—because the seed’s inside of you, and you’re the one who put it there. We need to change this questionable emailing or texting into a seed for perfect loyalty, and the place we need to grow the seed is inside of us, not them. That will fix what Joanna’s doing, without getting her involved at all. Make sense?” He nods; you can see he’s taking notes in his head.

Chúng ta phải làm điều gì đó mà thực sự sửa chữa hạt giống nghiệp và bạn không cần người yêu của mình làm điều đó — bởi vì hạt giống ở bên trong bạn và bạn là người đặt nó ở đó. Chúng ta cần biến việc gửi thư điện tử hoặc nhắn tin có vấn đề này thành hạt giống chung thủy hoàn hảo và chúng ta cần phát triển hạt giống đó ở bên trong chúng ta, chứ không phải bên trong họ. Điều đó sẽ sửa chữa được những việc Joanna đang làm mà không hề động chạm gì tới cô ấy. Hợp lý không?" Cậu ấy gật đầu; bạn có thể thấy cậu ấy đang dùng đầu để ghi chép.

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

“So here’s what the ancient books say we have to do. Throughout the day, every day, everywhere you go, no matter who you’re with, just remember one thing.

“Vậy đây là những gì các sách cổ nói rằng chúng ta phải làm. Trong suốt cả ngày, từ ngày này qua ngày khác, dù bạn đi đâu, bất kể bạn đi cùng ai, chỉ cần nhớ một điều này thôi.

“Never say, or do, or even think something to another person that you wouldn’t say or do or think if Joanna were sitting there right next to you, watching and listening—listening even to your innermost thoughts.

Dừng bao giờ nói hoặc làm, hoặc thậm chí nghĩ điều gì đó về người khác mà bạn sẽ không nói hoặc làm hoặc nghĩ nếu Joanna đang ngồi đó ngay bên cạnh bạn, nhìn bạn và lắng nghe bạn — lắng nghe ngay cả những suy nghĩ sâu thẳm nhất bên trong bạn.

“A woman comes up to you at work, or walks by you in the grocery store, and she looks at you in a certain way. And you just don’t return the look at all: you are perfectly loyal, the same as you would be if Joanna were there right next to you, carefully watching your eyes.”

“Nếu ở công ty, một người phụ nữ đi về phía bạn nếu, hoặc đi ngang qua bạn trong cửa hàng tạp hóa, và cô ấy nhìn bạn theo một cách nào đó. Và bạn chỉ cần không đáp lại cái nhìn đó một chút nào: bạn hoàn toàn chung thủy một cách hoàn hảo, chẳng khác gì Joanna đang ở đó ngay bên cạnh bạn, quan sát đôi mắt bạn một cách khắt khe. ”

Carl nods, but slow—and I can see the problem that’s coming up in his mind. He thinks he’s headed for some kind of psychic jail for the rest of his life.

Carl gật đầu, nhưng chậm rãi— và tôi có thể thấy vấn đề đang nảy sinh trong tâm trí cậu. Cậu ấy đang nghĩ rằng mình sẽ phải hướng tới một trạng

thái trời buộc nào đó về mặt tinh thần trong suốt phần đời còn lại của mình.

“It’s not like that,” I assure him. “If you really get into this kind of loyalty you’ll find that it’s extremely happy and refreshing, not any burden or feeling of being controlled or restricted.

“Không phải như vậy đâu,” tôi trấn an cậu. “Nếu bạn thực sự đạt được trạng thái chung thủy đó, bạn sẽ thấy rằng điều đó vô cùng hạnh phúc và dễ chịu, chứ không hề cảm thấy bị gánh nặng, kiểm soát hoặc ràng buộc đâu.

“The women around you will feel happy, because they know there’s a man in the room who will respect them and treat them with dignity. The men in your life will come to feel completely comfortable and trusting of you, because deep down they register how much you honor their relationship.

“Những người phụ nữ xung quanh bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc vì họ biết ở trong phòng có một người đàn ông sẽ tôn trọng họ và đối xử đúng mực với họ. Những người đàn ông trong cuộc đời bạn sẽ cảm thấy hoàn toàn thoải mái và tin tưởng bạn, bởi vì tận sâu bên trong họ biết bạn trân trọng mối quan hệ của họ đến nhường nào.

“And of course all the same applies from a woman’s point of view. You build a whole community of trust, and plant deep seeds. Without you really noticing it, Joanna suddenly changes—and she only wants to hear from you.”

Và tất nhiên, tất cả những điều này cũng áp dụng được trong trường hợp người phụ nữ nữa. Bạn xây dựng một cộng đồng tin tưởng lẫn nhau và gieo những hạt giống sâu sắc. Bạn sẽ không thực sự chú ý thấy đâu, nhưng Joanna sẽ đột nhiên thay đổi - và cô ấy chỉ muốn nghe tin từ bạn mà thôi.

Carl did plant these seeds, and—as you will come to expect—they came back in a rather unexpected way. Joanna lost her interest in email and

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

texting, and switched over to Facebook, posting pictures and news to her friends in an open way that Carl could not only see for himself, but could actually participate in, several times a day. He became a partner in her messages, instead of a slightly nervous bystander.

Carl đã gieo những hạt giống này, và — như bạn sẽ mong đợi — họ trở lại theo một cách khá bất thường. Joanna mất hứng thú với thư điện tử và tin nhắn, cô chuyển sang Facebook, đăng hình ảnh cũng như tin tức cho bạn bè cô xem một cách công khai mà Carl không chỉ tự mình xem được mà còn có thể tham gia vào, vài lần trong ngày. Anh trở thành một thành phần trong các tin nhắn của cô, thay vì chỉ là một khán giả lúá nào cũng lo sợ.

DMI.edu.vn

LifeTool 8

Learning to reinvest our seeds

Công cụ cuộc sống 8

Học cách tái đầu tư vào các hạt giống

Seeds for a partner are the same as seeds for a tree. When the seeds open up to produce the baby tree, all their energy goes into that baby, and the seeds themselves die and disappear. The seeds to meet our partner are killed by the first meeting. And the seeds to stay with them are used up every hour that we spend together with our new partner — sort of like a debit card which is inevitably going to run out.

Hạt giống để có được người bạn đời cũng tương tự như hạt giống trồng cây. Khi hạt giống mở ra và tạo ra cây con, tất cả năng lượng của chúng đều dồn cả vào cây con, và các hạt giống tự chết rồi biến mất. Hạt giống dùng để gặp được bạn đời của bạn đã chết ngay từ lần đầu gặp mặt. Và hạt giống dùng để ở bên họ sẽ được dùng hết qua từng giờ ta dành để ở bên người bạn đời mới ấy – kiểu như thẻ ghi nợ không tránh khỏi được việc sẽ dần bị rút hết vậy.

This by the way explains why so many relationships seem to run through a typical cycle of excitement, followed by the first argument, and then constant fighting, and finally breaking up and hating each other.

Điều này cũng sẵn giải thích được luôn lý do vì sao có nhiều mối quan hệ có vẻ phải trải qua một chu kỳ điển hình từ lúc hào hứng, rồi trận cãi vã đầu tiên, sau đó thì tranh đấu triền miên, kết cục là chia tay và căm ghét người còn lại.

But does it have to be?

Nhưng có buộc phải thế không?

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

We can “recharge” our relationship debit card in a very cool way. Let’s say that we met our partner because we planted the seeds to do so by taking the older woman out for coffee. If we want to plant new seeds for staying together with our partner, then all we have to do is keep visiting the old lady, even after seeds have ripened and our partner has shown up in our life.

Chúng ta có thể “ nạp bổ sung” thẻ ghi nợ mối quan hệ của mình bằng một cách rất ngẫu. Giả định ta đã gặp được bạn đời của mình khi gieo hạt giống tương ứng bằng cách đi cà phê cùng cụ bà. Nếu ta muốn gieo hạt giống mới để ở cạnh người bạn của mình, thì tất cả những gì ta cần làm chỉ là tiếp tục thăm bà đều đặn, ngay cả khi hạt giống đã nở và người ấy đã xuất hiện trong đời mình.

But we have to visit her together with our new partner! This is the seed that will keep us together, and keep our relationship solid.

Nhưng chúng ta phải đến gặp bà cùng với bạn đời mới! Đây chính là nghiệp để giữ chúng ta bên nhau, và củng cố mối quan hệ này thêm vững chắc.

Of course we’d also like to throw in some finishing seeds here too. For example, we’d like to make sure that we don’t get stuck in one of those relationships that gets more dull and boring every year: where you’ve already heard every joke your partner knows a thousand times, and you’ve been to every restaurant in your neighborhood over and over and are tired of the food. We want to keep the excitement in our relationship, and that includes excitement in our intimate relations as well!

Hiển nhiên ta cũng sẽ muốn đưa vài nghiệp viên mãn vào đây. Ví dụ, ta muốn đảm bảo bản thân không bị kẹt cứng ở một trong những mối quan hệ đang ngày càng trở nên buồn tẻ và chán ngắt qua mỗi năm: khi bạn đã nghe hết từng câu đùa mà bạn đời của mình biết cả nghìn lần, và bạn đã tới lui từng hàng quán trong khu nhà và chán ngấy thức ăn những nơi đó.

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

Chúng ta mong muốn gìn giữ sự hào hứng trong mỗi quan hệ của mình, và nó bao gồm cả sự hào hứng trong những lúc gần gũi nữa!

The cause for this excitement is, of course, to plant the seeds by making other people's lives as interesting as possible. If you're in charge of somebody else at work, make sure that their tasks are as varied and interesting as possible — make this a priority in your work life, every day. Nghiệp để tạo ra sự hào hứng này, hiển nhiên, là gieo hạt giống khiến cho cuộc sống của người khác trở nên thú vị nhất có thể. Nếu bạn phụ trách ai đó khác ở chỗ làm, hãy đảm bảo công việc của họ đa dạng và thú vị nhất có thể - hãy biến điều này trở thành ưu tiên trong cuộc sống công việc của bạn, mỗi ngày.

Even if you're just at the store buying groceries, try to pep up the day of the person stocking the shelves, or standing at the checkout counter. Maybe tell them that you're thinking of going to the movies tonight, and you want to know what's the best one they've seen in the past few weeks. Small seeds like this make for big trees!

Ngay cả khi bạn chỉ đang mua đồ ở tiệm tạp hóa, hãy nỗ lực giúp ngày làm việc của người xếp hàng lên kệ hay người đứng quầy thu ngân ấy trở nên hào hứng hơn. Có thể bảo với họ rằng bạn đang nghĩ đến việc đi xem phim tối nay, và bạn muốn biết bộ phim hay nhất họ vừa xem trong mấy tuần qua là gì. Các hạt giống nhỏ sẽ trở thành những cây to.

Of course we also want to keep our relationship happy, as well as exciting. We want to feel that deep contentment and love for each other grow deeper and warmer every year that we're together. The seeds for this are all about using our relationship to make the whole world a happier place — and we're covering that next, here in the retreat manual.

Dĩ nhiên là ta muốn mỗi quan hệ của mình vui vẻ và hào hứng. Ta mong muốn cảm nhận hạnh phúc và tình yêu say đắm ấy sẽ ngày càng trở nên sâu sắc và ấm áp hơn qua mỗi năm ta dành để ở cùng nhau. Những hạt

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

giống tạo ra điều này đều về việc dùng chính mối quan hệ của ta để biến toàn thế giới này thành một nơi vui vẻ hơn – và đó là nội dung chúng tôi sẽ nói sau đây, trong quyển tài liệu này.

DMI.edu.vn

LifeTool 9

The Meditation Quartet

Công Cụ Cuộc Sống 9

Bộ Bốn Thiền Định

In DCIG Level Four, we're learning how to find a relationship; how to keep it going; how to make sure it's happy; and how to use it to serve the world. As always at the Diamond Cutter Institute, meditation is going to help us reach our goal.

Ở DCI cấp độ 4, chúng ta học cách để tìm được một mối quan hệ, cách giữ nó tiếp tục; cách đảm bảo mối quan hệ luôn hạnh phúc; và cách dùng nó để phục vụ thế giới. Và như mọi khi, trong hệ thống Năng Đoạn Kim Cương, thiền định sẽ giúp chúng ta đạt được mục tiêu của mình.

For this level, we combine 4 different traditional meditation practices to focus our mind, and learn to watch the mind itself. These are important skills for a successful relationship, because we will need to focus on our thoughts and make sure we are using the Diamond Cutter System, and not the old way, to reach our goals. You can do all 4 meditations in a row, or you can take a break between them to stretch a bit.

Ở cấp độ này, chúng ta sẽ tổng hợp cả 4 phương pháp hành thiền truyền thống để giúp ta tập trung tâm trí, và học cách tự quan sát tâm trí của mình. Đây là những kỹ năng quan trọng để có được một mối quan hệ tốt đẹp, vì ta sẽ cần phải tập trung vào những suy nghĩ của mình và đảm bảo rằng ta đang áp dụng hệ thống Năng Đoạn Kim Cương, chứ không phải cách cũ, để đạt được những mục tiêu của mình. Bạn có thể thực hành liên tục cả 4 dạng thiền hoặc dành thời gian giải lao giữa các dạng để duỗi người một lúc.

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

In the presentation of this LifeTool, we now learn the theory of the 4 meditations—in the middle of the flow of all twelve LifeTools of this level. During the executive meditation sessions, we'll be practicing the actual meditations themselves, in separate sessions.

Trong phần trình bày của LifeTool cuộc sống này, bây giờ chúng ta học lý thuyết về 4 dạng thiền — mạch dòng chảy của tất cả mười hai LifeTools ở cấp độ này. Trong các buổi thiền hành, chúng tôi sẽ tự thực hành các bài thiền thực tế, theo từng buổi riêng biệt.

a) Stillness meditation

Thiền Tĩnh Lặng

The first step to total peace and stillness within our mind is to make our physical body completely still, as motionless as a stone. We take the traditional meditation posture with a straight back, sitting on the floor or in a chair, keeping our face soft and our stomach slightly pulled in. Then when we're ready, we make a decision that we're not going to move anything in our body—not our fingers, not the muscles of our face, not our shoulders.

Bước đầu tiên để đạt tới bình an và tĩnh lặng tuyệt đối trong tâm trí là để cơ thể vật lý của chúng ta ở trạng thái tĩnh hoàn toàn, bất động như hòn đá. Chúng ta giữ tư thế hành thiền truyền thống với lưng giữ thẳng, ngồi trên sàn hoặc trên ghế, giữ cơ mặt mềm mại và bụng hơi hóp nhẹ vào. Và khi ta đã sẵn sàng, chúng ta quyết định cơ thể mình sẽ không thực hiện bất kỳ một cử động nào cả - không cử động ngón tay, cơ mặt và hai vai.

We're silent as a stone too: no sniffing, no clearing our throat. We concentrate on this total silence and stillness: it's not the "main" meditation yet, because there's no very important object of the focus, but it is the first warm-up that we have to do to get ready for the real meditation, in the same way that a runner stretches their legs before the race.

Chúng ta cũng sẽ im lặng như hòn đá: không xì mũi, không hắt giọng. Chúng ta tập trung vào sự im ắng và tĩnh lặng tuyệt đối: vẫn chưa vào phiên thiền “chính”, vì lúc này đây ta chưa tập trung vào một đối tượng thật quan trọng, nhưng đây là một bài tập làm nóng ta cần thực hiện để sẵn sàng cho phiên thiền thật sự, giống hệt như cách vận động viên điền kinh căng duỗi căng chân trước khi vào vòng đua vậy.



b) Breath meditation

Thiền Hơi Thở

Once our body is still, we start working on slowing down the breath. Our thoughts are connected to our breath: that’s why we breathe faster when we’re upset or frightened. We can turn the process around, and bring greater focus to our thoughts, if we learn to breathe long and fine.

Một khi cơ thể đã tĩnh lặng rồi ta sẽ bắt đầu làm chậm hơi thở của mình. Suy nghĩ của ta kết nối với hơi thở: đó là lý do vì sao khi đau buồn hay hoảng sợ ta thường thở nhanh hơn. Chúng ta có thể đảo ngược lại quá trình ấy và tập trung vào suy nghĩ của mình nhiều hơn, nếu học được cách hít thở sâu và hiệu quả.

We can pretend that we’re a little man sitting on the end of our nose — like a guard at the entrance to a parking lot— watching the breath go in and out. First we just watch this flow going both ways, and try to calm it down.

Chúng ta có thể giả vờ mình là một người tí hon đang ngồi ngay cuối phần mũi – như anh bảo vệ ngồi ngay cửa ra vào của bãi giữ xe – quan sát dòng

hơi thở đi ra đi vào. Mới bắt đầu, chúng ta chỉ quan sát dòng hơi thở này dịch chuyển ở cả hai hướng; và nỗ lực làm hơi thở ấy bình tĩnh lại.

Then we shift over to counting our breaths: see if you can get to 10 without thinking of something else; if you do think of something else, then start over again at 1 and go from there. It's a tradition to count the exhale as the first half of the breath, and the inhale as the second half. This again is only a warm-up for meditation, and not the "real race" yet, but it's very powerful for getting us ready.

Sau đó, ta sẽ chuyển sang việc đếm hơi thở của mình: hãy xem liệu bạn có thể đạt được 10 lượt mà không suy nghĩ gì khác không: nếu bạn có lỡ nghĩ về thứ gì đó khác, hãy bắt đầu đếm lại từ 1 trở đi. Theo đúng truyền thống thì ta sẽ tính hơi thở đi ra như nửa đầu của lần hít thở đầu tiên, và hít vào là nửa còn lại. Lần nữa, đây cũng chỉ là bài tập khởi động để thiền, chưa vào "cuộc đua thật sự" nhưng nó đóng vai trò rất mạnh mẽ trong việc đặt ta vào trạng thái sẵn sàng.



c) Watching the thoughts Quan Sát Suy Nghĩ

Once our body is still and our breath is slowed down, then it's time to start watching our thoughts. This is a little bit like going outside to see what the weather's like today, except we're going inside! We aren't trying to control or direct our thoughts, we're just trying to see what the main concerns in our mind are today.

Khi cơ thể đã tĩnh lặng và hơi thở chậm rãi rồi, thì đây là thời điểm để bắt đầu quan sát suy nghĩ. Hoạt động này cũng hơi giống việc bạn đi ra ngoài để xem xem thời tiết hôm nay thế nào, chỉ khác là chúng ta đang đi vào bên trong! Chúng ta không cố kiểm soát hay định hướng suy nghĩ, mà chỉ nỗ

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

lực xem những mối bận tâm chính yếu trong tâm trí của bạn ngày hôm nay là gì.

We're inside our thoughts all day, every day, but it's not often that we "step back" and watch those thoughts from a distance. Try to separate a little piece of your mind out from the back of the main mind; let this little piece step back from the back of your head; and let it "spy" on the main mind. What are we thinking about today?

Chúng ta ở trong suy nghĩ của mình cả ngày, mỗi ngày, nhưng rất hiếm khi "bước lùi lại" và quan sát những suy nghĩ ấy từ xa. Từ phía sau của phần tâm trí chính, bạn hãy nỗ lực tách một mẫu nhỏ tâm trí ra ngoài; để mẫu tâm trí bé nhỏ ấy lùi ra sau đầu của ta; và để nó "bí mật theo dõi" phần tâm trí chính. Ta đang nghĩ gì ngày hôm nay?

You'll suddenly find out that a lot of your mental space is spent thinking about what you have to do in the next day or two; or worrying about what somebody said to you yesterday or the day before. Meals are a favorite subject of the mind, and oftentimes we sadly come to realize that important or beneficial thoughts are few and far between. Again, this is more of a warm-up for the main meditation: we're just checking the weather.

Bạn sẽ bất ngờ nhận ra bản thân dành rất nhiều không gian tinh thần để nghĩ về việc mình nên làm gì vào một hoặc hai ngày tới; hay lo lắng về điều gì đó mà người khác đã nói với bạn hôm qua hay ngày trước đó. Các bữa ăn là chủ đề mà tâm trí ưa thích, và đôi lúc ta thấy buồn khi nhận ra rằng những ý nghĩ quan trọng và mang lại lợi ích thì lại lúc có lúc không. Lần nữa, đây cũng chỉ là phần khởi động bổ sung thêm cho phiên thiền chính; chúng ta chỉ đang kiểm tra thời tiết thôi.



d) The present moment

Khoảnh khắc hiện tại

You can see how the first 3 meditations—the warm-ups—build upon each other: first we sit still, then we slow down the breath, and finally we start to watch the state of our own mind. Once you've managed to watch the mind—which is a BIG part of learning to meditate—start checking on a certain point: Are the thoughts in your mind focused on the past, or on the future, or on the present?

Bạn có thể thấy được cách cả 3 dạng thiền định đầu tiên – những bài tập khởi động – được xây dựng dựa trên nhau: đầu tiên chúng ta sẽ ngồi thật yên, sau đó điều khiển cho dòng hơi thở chậm lại, và cuối cùng sẽ bắt đầu quan sát trạng thái tâm trí của mình. Một khi bạn đã tìm được cách để quan sát tâm trí mình – đây là một phần QUAN TRỌNG để học hành thiền – hãy bắt đầu kiểm tra điều sau đây: liệu những suy nghĩ trong tâm trí bạn tập trung vào quá khứ, tương lai, hay hiện tại?

As we've said, thoughts about what you're going to do during the rest of the day, or tomorrow, are usually a very big part of what we're thinking about. As for the past, worrying about what somebody did or said to us is also very popular. As you learn to watch the thoughts in your mind, you'll come to realize that most of us spend comparatively little time in the present moment.

Như chúng tôi đã nói, những suy nghĩ về việc bạn sẽ làm gì trong phần còn lại của ngày, hoặc ngày mai, thường chiếm một khoảng rất lớn suy nghĩ của ta. Cũng như quá khứ, lo lắng về lời ai đó nói hay hành động ai đó đã làm với ta cũng rất phổ biến. Khi bạn học được cách quan sát suy nghĩ của mình rồi, bạn sẽ nhận ra rằng hầu hết chúng ta đều dành rất ít thời gian cho khoảnh khắc hiện tại.

You might even take a little vote inside your mind, as you watch it, about which thoughts are more frequent: those about the future, or the past, or

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

the present moment. This vote helps you identify for sure what the weather in your mind is like at the moment. Now we're ready to move on to the next part of the meditation (some people like to take a break here and stretch before going on).

Bạn thậm chí có thể làm một cuộc bình chọn ngay trong tâm trí của mình, trong lúc đang quan sát nó, xem những suy nghĩ nào xuất hiện thường xuyên hơn: những ý nghĩ về tương lai, hay quá khứ, hay khoảnh khắc hiện tại. Bình chọn này sẽ giúp bạn xác định chính xác thời tiết trong tâm trí của bạn lúc đó ra sao. Giờ chúng ta đã sẵn sàng để có thể đi đến phần tiếp theo của thiền định (một số người thích nghỉ giải lao và co duỗi một lúc trước khi tiếp tục)

So next we're going to try to keep our mind in the present moment. Let's start by blocking thoughts about the future. It often helps if you can imagine putting up a small wall right in front of your forehead; it's always good in a meditation to keep everything well lit, so let's imagine that this wall is made of glass bricks which allow plenty of soft gentle light through. Vậy bước tiếp theo chúng ta sẽ nỗ lực giữ cho tâm trí của mình ở ngay khoảnh khắc của hiện tại. Hãy bắt đầu bằng cách chặn đứng mọi suy nghĩ của ta về tương lai. Sẽ thường giúp ích nếu bạn có thể tưởng tượng ra được một bức tường nhỏ dựng ngay trước trán của mình; và thiền định sẽ luôn hiệu quả khi bạn giữ mọi thứ được thấp sáng tốt, vậy hãy tưởng tượng bức tường này được làm bằng những viên gạch thủy tinh cho phép một lượng lớn ánh sáng dịu nhẹ xuyên qua nó.

Now every time you start to think about the future—whether it's what you're doing right after your meditation session, or what you're doing next week or next year—the wall blocks this thought, and keeps you focused here in the present moment.

Giờ đây mỗi khi bạn bắt đầu nghĩ về tương lai – dù là những gì bạn định làm ngay sau khi kết thúc phiên thiền, hay bạn dự định làm gì vào tuần

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

sau hay năm sau – thì bức tường sẽ chặn ngay ý nghĩ này, và giữ bạn tập trung vào khoảnh khắc hiện tại.

Next let's place a similar wall behind your head, to block thoughts that are focused on the past. Now you are simply in the present moment, here in this room, together with the people who are right here, right now.

Tiếp theo, hãy đặt một bức tường hệt vậy ra phía sau đầu của bạn, để chặn đứng những suy nghĩ tập trung vào quá khứ. Và giờ đây bạn đơn thuần đang ở ngay khoảnh khắc của hiện tại, ngay trong căn phòng này, cùng với những người ở đây, ngay lúc này.

Try to come to a feeling where you are totally content to be present here and now. You don't need to go anywhere else, you just need to focus here in the present moment. Try to be happy and quiet here in this moment. And send that happiness out to others.

Hãy nỗ lực để đạt được trạng thái cảm xúc hoàn toàn tập trung vào hiện tại ở đây và ngay bây giờ. Bạn không cần phải đi đâu khác cả, bạn chỉ cần ở đây tập trung vào khoảnh khắc hiện tại. Hãy vui vẻ và giữ im lặng nơi đây trong chính khoảnh khắc này. Và lan tỏa niềm vui ấy tới những người khác.

C. Staying happy with them

C. Hạnh phúc cùng với họ

LifeTool 10

The 75% Mistake

Công Cụ Cuộc Sống 10

Đừng Bằng Lòng Khi Chưa Xứng Đáng: Lỗi 75%



We're used to compromising about the things we want, because we don't know how to get what we really want—because we don't know about planting seeds.

Chúng ta đã quen với việc thỏa hiệp với những thứ mình muốn, vì ta không biết cách để có được thứ ta thật sự mong muốn – vì ta không biết cách gieo hạt.

We're looking for a partner. We meet somebody, talk to them for a while, maybe go out once or twice with them. And then we start making the calculation.

Chúng ta đang tìm bạn đời. Chúng ta gặp ai đó, nói chuyện với họ một lúc, hay có thể đi chơi với họ một hai lần. Và rồi chúng ta bắt đầu tính toán.

What's the calculation? We start counting up all the good things and all the not-so-good things about them. He's cute, but I'm not sure that he's very responsible financially. He's smart, but I have a feeling he can be a little

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

mean with all those brains sometimes. He's attractive, but when we're out together he's staring at other girls, and it makes me worry.

Tính toán ở đây là gì? Chúng ta bắt đầu cân đo đong đếm tất cả những điểm mạnh và điểm chưa tốt lắm của họ. Anh ấy đáng yêu đấy, nhưng tôi không chắc liệu anh ta có trách nhiệm tài chính nhiều không. Anh ấy thông minh, nhưng tôi lại có cảm giác đôi lúc anh ấy có thể hơi xấu bụng một chút với trí thông minh của mình. Anh ấy thật cuốn hút, nhưng khi chúng tôi đi chơi cùng nhau anh ta lại nhìn chằm chằm vào những cô gái khác, điều đó làm tôi lo lắng.

Should I go further with this guy? Even think about moving in together, or getting married? Is he really 100% the partner that I want? To be honest, I have to say he's only about 75%. But if I don't take the 75% now, maybe I'll never find someone else who's more than 75%. What should I do?

Tôi có nên tiến xa hơn với anh chàng này không? Thậm chí nghĩ tới việc sống chung, hay kết hôn? Anh ta có 100% thật sự là người bạn đời mà tôi mong muốn không? Thật lòng mà nói, anh ta chỉ đạt khoảng 75%. Nhưng nếu giờ tôi không chọn 75% này, có thể tôi sẽ chẳng bao giờ tìm thấy ai hơn 75% nữa cả. Tôi nên làm gì đây?

What you should do is not settle for less. Go for 100%, and don't go for less. If you understand about the seeds, you can plant the responsibility, and the goodness, and the loyalty that he seems to be a little bit weak on.

Điều bạn cần làm là đừng bao giờ bằng lòng với những điều chưa xứng đáng. Hãy lấy 100% chứ đừng lấy dưới con số ấy. Nếu bạn hiểu được các hạt giống, bạn có thể gieo trách nhiệm, lòng tốt, và đức tính trung thành mà anh ấy có vẻ còn yếu.

Work on the qualities that you want, one by one, and make him perfect. And then spend your life together.

Hãy gieo những đức tính mà bạn mong muốn, từng cái từng cái một, và biến anh ấy thành chàng trai hoàn hảo. Và rồi dành cả cuộc đời để bên nhau.

A Wish List for Our New Car Trang Bị Cho Chiếc Xe Mới Của Bạn



The ancient books of Asia talk about two different kinds of actions: projecting actions, and finishing actions.

Những quyển sách cổ của người Tây Tạng bàn về hai dạng nghiệp khác nhau: phóng nghiệp, và viên mãn nghiệp.

Projecting actions are like an arrow. After you take the older lady out a few times, these actions start “shooting” your new partner into the near future. Phóng nghiệp cũng như một mũi tên. Sau khi bạn dẫn bà ra ngoài được vài lần, thì nghiệp bắt đầu “bắn” người bạn đời mới của bạn vào vùng tương lai gần.

And so for sure you will have a new partner; but what will he or she be like? How do I make them 100%? This is a little bit like ordering a new car: I want this color of paint on it; I want a stereo that sounds like this; I’ll take the more powerful engine.

Và bạn chắc chắn sẽ tìm được một người bạn đời mới; nhưng anh ấy hoặc cô ấy sẽ như thế nào? Tôi làm cách nào để khiến họ trở thành hoàn hảo 100%? Việc này cũng khá giống như khi bạn đặt mua một chiếc xe hơi mới: tôi muốn xe được sơn màu này; tôi muốn âm thanh nổi nghe như thế này; tôi sẽ chọn động cơ máy mạnh hơn.

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

Each of the qualities that you want in your new partner is going to need its own particular seeds: the finishing actions. The ancients compared finishing actions to the assistants of a master artist. The master sketches out the main image in charcoal (meeting your new partner at all), and then the assistants fill in the colors (loyalty, affection, and the other qualities you want your new partner to have).

Mỗi một phẩm chất mà bạn mong muốn người bạn đời của mình có đều sẽ cần các hạt giống tương ứng cho chính nó: những nghệ viên mãn. Người xưa so sánh nghệ viên mãn cũng giống như các trợ lý của một nghệ sĩ bậc thầy vậy. Bậc thầy dùng chì than phác thảo nên bức tranh chính (gặp được người bạn đời của bạn bằng mọi giá), và rồi những người trợ lý sẽ tô màu (trung thành, tình cảm, và tất cả những phẩm chất khác mà bạn mong muốn người bạn đời của mình có được)

To “finish up” the details of your partner, you’re going to need to know what we call the “correlations”: if you want to see this particular quality in your partner, you’re going to have to plant this particular kind of seed. Here are some correlations for qualities that people often want to see in their partners; during this retreat, we can work on other ones that you personally feel are important, either in a new partner, or in the one that you already have.

Để “hoàn thiện” các chi tiết về bạn đời của mình, bạn sẽ cần phải biết cái mà chúng ta hay gọi là “các mối tương quan”: nếu bạn muốn nhìn thấy được một phẩm chất cụ thể này ở người bạn đời của mình, bạn sẽ phải gieo loại hạt giống cụ thể ấy. Dưới đây là một số các mối tương quan liên hệ đến những phẩm chất mà con người thường muốn thấy ở người bạn đời của họ; trong khóa học này, chúng ta có thể dành thời gian với những phẩm chất khác mà cá nhân bạn cảm thấy quan trọng, hoặc ở người bạn đời mới của bạn, hoặc trong ngay chính người bạn đã ở bên.

Loving: Plant the seed by appreciating other people.

Yêu thương: hãy gieo hạt giống này bằng cách trân trọng người khác.

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

Affectionate: Smile at people you meet!

Tình cảm: hãy mỉm cười với những người bạn gặp!

Loyal: Keep your promises and appointments.

Trung thành: hãy giữ lời hứa và các cuộc hẹn.

Listens to me: Pay attention to what other people need.

Lắng nghe tôi: hãy quan tâm đến những gì người khác cần.

Good-looking: Never get angry. At anyone. For anything.

Ưu nhìn: không bao giờ nổi giận với ai, vì bất kỳ điều gì.

Intelligent: Share wisdom with others – tell them about seeds.

Thông minh: chia sẻ tri thức với người khác – kể cho họ nghe về các hạt giống.

Capable: Take responsibility for seeing that things get done.

Có tài: chịu trách nhiệm đảm bảo mọi việc được hoàn tất.

Spiritual: Look for magic in the world and people around you.

Thuộc tâm linh: tìm kiếm phép màu trong thế giới và con người quanh bạn.

LifeTool 11

Our love helps the world:

I'll have what she's having

Công Cụ Cuộc Sống 11

Tình Yêu Của Chúng Ta Giúp Được Cả Thế Giới



We were asking the question: what kind of seeds would it take for my partner and I to stay really happy together over many years' time? The answer, of course, is to make an effort to make other people's lives happy.

Chúng ta đặt ra câu hỏi: loại hạt giống nào sẽ giúp tôi và bạn đời của mình sống thật hạnh phúc bên nhau dù nhiều năm trôi qua? Câu trả lời, hiển nhiên, là nỗ lực khiến cuộc sống người khác hạnh phúc.

The single best way to make other people's lives happy, of course, is to teach them about the Diamond Cutter Principles: about how to plant the seeds for everything that we want in our life, rather than wandering around trying this or that and hoping that things work out.

Cách hiệu quả duy nhất giúp được cuộc sống người khác trở nên hạnh phúc, dĩ nhiên là hướng dẫn cho họ hiểu về các nguyên lý của Năng Đoạn Kim Cương: về cách gieo các hạt giống cho mọi điều ta muốn có trong cuộc đời này thay vì lang thang đó đây thử này cách này cách nọ với hy vọng giải quyết được gì đấy.

Teaching other people about seeds is something that you can do, of course, by leading classes and discussion groups such as those in the retreat that we're doing together right now. That's a good thing, and we would be

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

thrilled to see you on a tour someday teaching alongside of the rest of us at DCIG.

Dĩ nhiên bạn có thể dạy người khác về các hạt giống bằng cách hướng dẫn các lớp học hay các buổi thảo luận nhóm, như các hoạt động chúng ta đang làm trong khóa học hiện tại. Đó là điều tốt, và chúng tôi sẽ vô cùng xúc động khi một ngày nào đó trong chuyến đi của mình, nhìn thấy bạn đang giảng dạy ngay cạnh tất cả những giáo viên còn lại của chúng tôi ở Học Viện Năng Đoạn Kim Cương.

But the best way to share the wisdom of the seeds is very simple: to become a Living Example. Remember the 3 Glasses of Water? If I am suddenly able to pay off my credit cards after years of trying; if by some miracle I find a perfect partner, also after years of trying; and if I begin to look really healthy and young...well then of course all my friends are going to ask me one question: *How are you doing that?*

Nhưng cách tốt nhất để chia sẻ tri thức về những hạt giống cực kỳ đơn giản: trở thành một Hình Mẫu Sống. Bạn có nhớ công cụ 3 Cốc Nước không? Nếu bỗng dưng tôi đủ khả năng trả hết mọi khoản nợ tín dụng của mình sau nhiều năm dài cố gắng; hay nếu bằng phép màu nào đó tôi bỗng tìm thấy được người bạn đời hoàn hảo cũng sau rất nhiều năm nỗ lực; và nếu tôi bắt đầu trông thật trẻ trung và mạnh khỏe... thì sau đó hiển nhiên là tất cả bạn bè sẽ lại hỏi tôi: *Làm cách nào vậy?*

The best advertisement for a new success method is...Success! That makes *you* the happiest, and it's *also* the very best way to help other people! Both at once!

Phương pháp quảng cáo tốt nhất cho một giải pháp thành công mới chính là... Sự Thành Công! Nó khiến *bạn* trở thành người được vui nhất, và nó *cũng* là cách giúp người khác hiệu quả nhất! Một mũi tên trúng hai con nọ!

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

So let's work together to spread this Success Virus around the world. All you have to do is to *be* a success, and for that all you have to do is learn how to plant seeds.

Vậy nên hãy làm việc cùng nhau để lan tỏa vi rút Thành Công này đi rộng khắp thế giới. Tất cả những gì bạn cần làm chỉ là *trở nên* thành công, và để thành công thì tất cả những gì bạn phải làm chỉ là học cách gieo các hạt giống.

We're not just talking about you being a good example for a couple of your friends, because you know what's going to happen! If they follow the advice that you give them about how to be successful in the same way that you are, then of course *they're* going to be successful. And then *their* friends are going to ask *them* how *they* did it.

Chúng tôi không chỉ nói đến việc bạn trở thành tấm gương cho vài người bạn của mình, vì bạn biết chắc điều gì sẽ xảy ra! Nếu họ làm theo lời khuyên của bạn để trở nên thành công như cách bạn đang làm, chắc chắn họ cũng sẽ thành công. Và rồi bạn bè của họ sẽ lại hỏi họ về cách họ đã dùng.

Friends of friends become successful, and that begins to spread, all over the world. Long lines of young men and women waiting outside of nursing homes, **all over the world**, for *any* old lady who has a half hour that's not already booked up. And you know what that means: no more lonely people! No more poor people! And no more unhealthy people!

Các bạn của bạn trở nên thành công, và điều đó sẽ bắt đầu lan tỏa, rộng ra khắp thế giới. Hàng dài các chàng trai cô gái đứng đợi ngoài cổng viện dưỡng lão, trên khắp thế giới, để mong gặp được *bất kỳ* một cụ bà nào đang trống lịch nửa tiếng chưa bị ai đặt trước. Và bạn biết điều đó có nghĩa là: sẽ không còn người cô đơn nào nữa! Không còn người nghèo nữa! Và cũng chẳng còn người bị sức khỏe kém!

No more people with sadness...a perfect world. You could be at the middle of a vast revolution of happiness and wellness in the world. *Please* remember that, every time you use the Diamond Cutter System, especially every time

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

you do your Coffee Meditation on your pillow at home at night. These are the ultimate seeds for happiness, for you and for your partner, forever.

Không còn ai đau buồn... một thế giới hoàn hảo. Bạn có thể ở ngay giữa cuộc cách mạng của sự hạnh phúc và mạnh khỏe trên thế giới. *Xin* hãy nhớ về thế giới ấy, mỗi khi bạn ứng dụng hệ thống Năng Đoạn Kim Cương, đặc biệt là những lúc bạn thực hành Thiền Cà Phê trên gối nhà mình mỗi đêm, chúng là những hạt giống tuyệt đỉnh mang lại hạnh phúc cho bạn và bạn đời của mình, mãi mãi.

DMI.edu.vn

LifeTool 12

The 3 Glasses of Water

Công Cụ Cuộc Sống 12

Ba Cốc Nước

The last of the Foundation Tools is all about being a good example, and helping the world by using the Diamond Cutter Principles to reach our own goals. It's all about being a virus that spreads and helps everybody.

Công cụ cuối cùng trong Các Công Cụ Cơ Bản là về việc làm một tấm gương tốt, và giúp đỡ thế giới bằng cách sử dụng các nguyên lý Năng Đoạn Kim Cương để đạt được những mục tiêu của chính chúng ta. Tất cả đều về một loại vi rút lan rộng và giúp đỡ mọi người.

So we've studied the Diamond Cutter Principles, and we understand that the best way to get a partner is to plant a seed. And we understand that a great way to plant a seed for a partner is to visit a lonely old lady at a nursing home. We do exactly that, and of course as a result you get a handsome boyfriend (or girlfriend).

Vậy ta đã học được các Nguyên lý Năng Đoạn Kim Cương, và ta hiểu được rằng cách tốt nhất để có được một người bạn đời chính là gieo một hạt giống. Và chúng ta hiểu được cách tốt nhất để gieo hạt giống bạn đời là đến thăm một cụ già neo đơn ở viện dưỡng lão. Chúng ta hành động chính xác hết vậy, và hiển nhiên, kết quả là bạn sẽ có được một người bạn trai đẹp trai hoặc một cô bạn gái xinh đẹp.

Now I want you to call up three of your friends and ask them to meet you at a restaurant at 7pm. And call up your new boyfriend and ask him to come over to your place at 7pm.

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

Giờ tôi muốn bạn gọi điện rủ ba người bạn của mình đến gặp bạn tại nhà hàng vào lúc 7 giờ tối. Và gọi cho bạn trai mới của bạn để bảo anh ấy qua chỗ bạn lúc 7 giờ tối.

Pour out three big glasses of water. When your boyfriend arrives, ask him to drink all three. Then take him to the restaurant.

Đổ ra 3 cốc nước to. Khi bạn trai của bạn đến, bảo anh ấy uống cạn cả ba cốc. Sau đó dẫn anh ấy đến nhà hàng.

Of course you'll be a little bit late, and your friends will be watching the door to see if you've arrived.

Hiển nhiên bạn sẽ đến trễ một chút, và các bạn của bạn sẽ ngóng nhìn ra hướng cửa để xem bạn đến chưa.

"Who's that boy with her?"

"Anh chàng đi cạnh cô ấy là ai thế?"

"Must be her cousin; it can't be a boyfriend, she hasn't had one in like five years!"

"Chắc là anh em họ của cô ấy; anh ta không thể là bạn trai được, cô ấy chẳng có bạn trai cũng phải năm năm rồi đấy!"

When you get to the table, ask your new boyfriend to give you a big kiss!

"Oh! It's not her cousin!"

Khi bạn đến bàn của mình rồi, bảo bạn trai bạn trao cho mình một nụ hôn say đắm! "Ồ! Không phải anh em họ rồi!"

Then sit down and everyone will talk for a while and order from the menu. People will ask little things about your boyfriend, like where he lives and what he does. After a few minutes, he will excuse himself and go to the toilet...after all, he did drink those 3 glasses of water!

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

Sau đó ngồi xuống, mọi người sẽ nói chuyện một lúc và gọi món trong thực đơn. Họ sẽ hỏi vài điều vụn vặt về bạn trai của bạn, như anh ấy sống ở đâu, làm nghề gì. Sau vài phút, anh ấy sẽ xin phép rời đi vào nhà vệ sinh... Vì dù gì thì anh ấy đã phải uống hết 3 cốc nước mà!

Now the real talk starts! All of your girlfriends will be really excited, and of course they'll ask you: "Which dating website did you find him on? Which nightclub did you go to?"

Giờ thì cuộc trò chuyện thật sự bắt đầu! Cả nhóm bạn gái của bạn sẽ trở nên vô cùng hào hứng, và hiển nhiên họ sẽ hỏi bạn: "Bà tìm thấy anh ấy trên trang hẹn hò nào vậy? Bà đến câu lạc bộ đêm nào?"

And of course you're going to answer, "I went to the nursing home!" And you'll explain all about planting seeds: the way to get a boyfriend every time. Và dĩ nhiên bạn sẽ trả lời, "Tôi đến viện dưỡng lão!" Và bạn sẽ giải thích tất cả về việc gieo hạt giống, về cách bạn luôn có được một người bạn trai.

Not all of your friends will be willing to try out this new method! But some of them will—maybe the ones who've been having trouble, like you had, to find a nice boyfriend. And they *will* find a nice boyfriend, just like you did. Không hẳn là tất cả bạn của bạn sẽ muốn thử phương pháp mới này! Nhưng vài người trong số họ sẽ thử - có lẽ sẽ là những người đang gặp vấn đề như bạn đã từng gặp trong việc tìm một người bạn trai tốt. Và họ sẽ tìm được một người bạn trai tốt, như bạn đã làm được.

And then, you know what, ask them to do the 3 Glasses of Water thing. Và sau đó, bạn hãy bảo họ thực hiện 3 Cốc Nước.

Before long, the Nursing Home Method will spread like a computer virus. *Everybody* will be going to the nursing home to find a lonely old woman to spend time with.

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

Chẳng bao lâu nữa, Phương Pháp Viện Dưỡng Lão sẽ lan rộng hết như vì rút máy tính vậy. Mọi người ai cũng sẽ đến viện dưỡng lão để tìm và dành thời gian ở cạnh một cụ già neo đơn.

Imagine it! Long lines of boys and girls outside the nursing homes, hoping for a chance to keep an old lonely person company. Maybe the boys and girls will even meet each other in the lines! And each one will get a partner, and each will go to the restaurant, and tell their friends how to do it.

Hãy tưởng tượng! Hàng dài những chàng trai, các cô gái ngoài cửa các viện dưỡng lão đang hy vọng có được một cơ hội để bầu bạn cùng một cụ già neo đơn. Và thậm chí những chàng trai các cô gái ấy còn gặp được nhau trong lúc xếp hàng! Và mỗi người đều sẽ có được một người bạn đời, và mỗi người họ lại đi đến nhà hàng, và kể cho bạn mình nghe cách thực hiện nó.

You can see where this is going: in the end, there won't be a single lonely person left in the world. And there won't be anybody who doesn't have the partner they want. Your little trick with the 3 glasses of water changed the whole world. That's automatic, with the Diamond Cutter System.

Bạn có thể thấy được tương lai của việc này: đến cuối cùng, trên thế giới sẽ không còn một người cô đơn nào nữa. Và cũng sẽ chẳng còn ai không có được người bạn đời như mình mong muốn. Mẹo nhỏ với 3 cốc nước đã thay đổi cả thế giới. Mọi thứ đều diễn ra một cách tự động với hệ thống Năng Đoạn Kim Cương.

V. DCIG Level 4 Worksheets

Worksheet #1

V. Bài tập DCIG Cấp độ 4

Bài tập #1

Please write here 3 dreams that you would like to happen in your relationships right now. For example: "I want to find a partner," or "I want my husband to be more affectionate," or "I wish that the physical intimacy would return to our relationship."

Hãy viết ra dưới đây 3 điều bạn mong sẽ xảy ra với các mối quan hệ hiện tại của mình. Ví dụ: "Tôi muốn có được một người bạn đời," hoặc "Tôi muốn có chồng tình cảm hơn," hay "Tôi ước gì mối quan hệ của mình có lại được sự âu yếm gần gũi"

Try to write your dream in only one single, clear sentence.

Viết ra mục tiêu của bạn chỉ trong một câu đơn:

Dream #1

Mục tiêu #1

.....

.....

.....

Dream #2

Mục tiêu #2

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

Dream #3
Mục tiêu #3

DMI.edu.vn

Worksheet #2

Old Way & Diamond Cutter Way

Bài tập #2

Cách cũ và Cách của Năng Đoạn Kim Cương

First, please write here the 3 dreams in your life that you wrote down in Worksheet #1. After each dream, write down one old way that you might have tried to achieve your dream, before you learned about the Diamond Cutter Way.

Đầu tiên, hãy viết ra dưới đây 3 ước muốn trong cuộc đời đã được viết ở Bài Tập #1. Dưới mỗi ước muốn, hãy viết ra cách cũ bạn có thể đã thử dùng để đạt được ước muốn của mình, trước khi học cách của Năng Đoạn Kim Cương,

Lastly, check the list of the Foundation Tools for Relationships here in the retreat manual, and pick out one that you think would help you to achieve your dream in the Diamond Cutter Way. Then explain *why* you think it would help you.

Cuối cùng, xem lại danh sách những Công Cụ Cơ Bản cho các Mối Quan Hệ trong quyển tài liệu này, và chọn ra một công cụ bạn nghĩ sẽ giúp bạn đạt được điều mình mong mỏi bằng cách của Năng Đoạn Kim Cương. Sau đó giải thích vì sao bạn nghĩ nó sẽ giúp được bạn.

Here are two examples:

Dưới đây là hai ví dụ:

EXAMPLE 1

A DREAM ABOUT FINDING A PARTNER

VÍ DỤ 1: MỤC TIÊU TÌM ĐƯỢC BẠN ĐÒI

Dream:

I would like to find a partner to share my life with.

Mục tiêu:

Tôi muốn tìm được một người chồng hoàn hảo để chia sẻ cuộc của mình.

Old way to try to reach this dream:

The old way that I would have looked for a partner is that I would have sat down at my kitchen table and tried to think about different places where I might meet someone that I liked. For example I might go to a Tai Chi class in the park, or to a yoga studio, and see if I could meet somebody there. Maybe I would ask all of my friends if they know anybody nice who might want to have a partner.

Cách cũ để đạt được mục tiêu này:

Cách cũ tôi có thể sẽ dùng để tìm được bạn đời là ngồi ở bàn ăn nhà mình để nghĩ về những địa điểm khác nhau giúp tôi có thể gặp được người mình thích. Ví dụ tôi có thể đến lớp học Thái Cực Quyền ở công viên, hay đến phòng tập yoga, và xem liệu mình có thể gặp ai đó ở đấy không. Tôi có lẽ sẽ hỏi tất cả những người bạn của mình liệu họ có biết người nào tốt đang muốn có một người bạn đời hay không.

New way to reach the dream:

I've been to DCIG talks before in my city, and I know that the best way to "find" (to *create*) a partner is to plant the seed, by helping a lonely person. And so I've already been visiting an elderly lady once a week. But I want the result to come faster, so I think what I'll try is the Coffee Meditation tool. I've been doing it already a little, but now I realize that I have to really

concentrate on it when I go to bed. And then I can go to Tai Chi or anyplace else, and my new partner will be there!



Cách mới để đạt được điều mình mong muốn:

Tôi đã từng tham dự các buổi chia sẻ DCI ở thành phố của mình, và biết được cách tốt nhất để “tìm” (để tạo ra) người bạn đời là gieo hạt giống, bằng cách giúp những người neo đơn. Vậy nên tôi đã đến thăm một cụ bà mỗi tuần một lần. Nhưng vì muốn kết quả đến nhanh hơn, nên tôi đã nghĩ đến việc thử dùng công cụ Thiên Cà Phê này. Tôi đã thực hành nó một chút, nhưng giờ tôi nhận ra rằng mình phải thật sự tập trung thực hành công cụ này khi đi ngủ. Và rồi tôi có thể đến lớp Thái Cực Quyền hay bất cứ nơi đâu, người bạn đời mới của tôi sẽ ở ngay đó!

EXAMPLE 2

A DREAM ABOUT AFFECTION

VÍ DỤ 2

MỤC TIÊU TÌNH CẢM

Dream:

I would like my husband to show me affection like he did when we were first married.

Mục tiêu:

Tôi muốn chồng mình thể hiện tình cảm như cách anh vẫn hay thể hiện lúc chúng tôi mới cưới.

Old way to try to reach this dream:

Try to argue with my husband and convince him that he should give me more affection; and if he doesn't, then try not talking to him for several days, so he knows I don't like what he is doing.

Cách cũ dùng để đạt được mục tiêu:

Cố cãi nhau với chồng và thuyết phục anh dành nhiều tình cảm cho mình hơn; nếu anh ấy không chịu, thử không nói chuyện với nhau trong nhiều ngày, và rồi anh ta sẽ biết rằng tôi không thích việc anh ấy đang làm.

New way to reach the dream:



I think that perhaps I could try Foundation Tool #1, which is The Pen. The pen looks like a chew toy to the dog, but it looks like a pen to me. This means that the pen must be coming from me.

And that means that I don't have to try to convince my husband to give me more affection, and it means that it doesn't do me any good to try not talking to him either. Neither one is a good method to get more affection from him, because both of them assume that the reason he's not giving me affection is coming *from him*.

Cách mới để đạt được mục tiêu:

Tôi nghĩ rằng mình có thể dùng thử Công Cụ #1, Cây Viết. Con chó nhìn thấy cây viết như một món đồ chơi để nhai, nhưng tôi nhìn nó như một cây viết. Điều này có nghĩa là cây viết phải đến từ tôi.

Và điều đó có nghĩa là tôi không cần phải cố thuyết phục chồng dành nhiều tình cảm cho mình hơn, và nghĩa là việc tôi thử không nói chuyện với anh ấy cũng chẳng ích lợi gì cho tôi cả. Không có phương pháp nào trong chúng hiệu quả để giúp anh ấy dành nhiều tình cảm cho tôi hơn, vì cả hai cách đều giả định lý do anh ấy không dành nhiều tình cảm cho tôi là đến từ *anh ấy*.

My husband is just like the pen: he's coming from me. If I want him to show me more affection, then I just have to plant the seed by being more friendly to other people that I meet during the day. *And* I have to do more Coffee Meditation on that, to make that seed grow stronger too!

Chồng tôi cũng như cây viết ấy: anh ấy đến từ tôi. Nếu tôi muốn anh ấy thể hiện tình cảm với mình nhiều hơn, thì tôi chỉ việc gieo hạt giống bằng cách thân thiện hơn với những người tôi gặp trong ngày. *Và* tôi phải thực hành Thiền Cà Phê về nó nhiều hơn, để hạt giống cũng phát triển mạnh mẽ hơn!

My Own Real-Life Examples

Các Ví Dụ từ chính Cuộc Đời Tôi

My Dream #1 _____

Mục tiêu #1 _____

Old way to reach this dream:

Cách cũ để đạt được mục tiêu này:

.....

.....

.....

New way to reach this dream (which of the Foundation Tools?):

Cách mới để đạt được mục tiêu này (dùng các Công Cụ Cơ Bản nào?):

.....

.....

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

.....
.....

My Dream #2 _____

Mục tiêu #2 _____

Old way to reach this dream:

Cách cũ để đạt được mục tiêu này:

.....
.....
.....

New way to reach this dream (which of the Foundation Tools?):

Cách mới để đạt được mục tiêu này (dùng các Công Cụ Cơ Bản nào?)

.....
.....
.....
.....

My Dream #3 _____

Mục tiêu #3 _____

Old way to reach this dream:

Cách cũ để đạt được mục tiêu này:

.....

.....

.....

New way to reach this dream (which of the Foundation Tools?):

Cách mới để đạt được mục tiêu này (dùng các Công Cụ Cơ Bản nào?)

.....

.....

.....

.....

Worksheet #3

My Plan for This Week

BÀI TẬP #3:

Kế hoạch của tôi cho Tuần Này

In Worksheet #2, we chose which of the Foundation Tools would help us achieve three dreams in our relationships which are important for us right now.

Trong Bài tập # 2, chúng ta đã chọn Công cụ Nền tảng giúp ta đạt được điều quan trọng đối với mình ngay lúc này đó là ba ước muốn trong mỗi quan hệ.

And now we have to make a plan for this week; otherwise, all these talks and retreat aren't going to help our real life!

Và bây giờ chúng ta phải lập kế hoạch cho tuần này; nếu không, tất cả những cuộc nói chuyện chia sẻ và khóa học này sẽ không giúp được gì cho cuộc sống thực của chúng ta!

So please go back to Worksheet #2 and look at the three dreams you wrote down there. Decide which one of them is the very most important for you in your life: the one that you would really like to reach right away.

Vì vậy, hãy quay lại Bài tập # 2 và nhìn vào 3 mục tiêu bạn đã viết xuống đó. quyết định xem điều nào là quan trọng nhất trong cuộc đời bạn: điều mà bạn muốn đạt được ngay lập tức.

Now write down here which dream that is. Then write down which of the Foundation Tools you would like to use to achieve this dream. And finally write down the details of how you will use the Four Steps to actually **do something this week** to start reaching your dream!

Bây giờ viết ước muốn xuống dưới đây. Sau đó ghi lại những công cụ Nền Tảng nào bạn muốn sử dụng để đạt được nó. Và cuối cùng viết ra thật chi tiết cách bạn sẽ sử dụng Bốn bước Starbucks để thực sự làm điều gì đó trong tuần này để bắt đầu đạt được ước muốn của bạn!

My Very Most Important Dream:

Mục tiêu quan trọng nhất của tôi:

.....

Which of the Foundation Tools I will be using to reach it:

Công Cụ Nền Tảng nào tôi sẽ sử dụng để đạt được nó:

.....

.....

How I will use the Four Steps to do it this week:

Cách tôi sẽ sử dụng Bốn bước Starbucks để làm điều đó trong tuần này

1) One short sentence about my goal in my relationships:

1) Một câu ngắn về mục tiêu của tôi trong các mối quan hệ:

.....

.....

2) Who do I know who wants the same thing, and exactly where and when I will meet them this week to help talk to them about getting it?

2) Ai là người có mong muốn tương tự, và xác định chính xác về nơi chốn và thời gian tôi sẽ gặp họ trong tuần này để giúp họ nói chuyện về việc làm thế nào để đạt được mục tiêu này?

who _____

where & when _____

Ai _____

Ở đâu và khi nào _____

3) What happened at our meeting:

3) Những gì diễn ra tại cuộc gặp gỡ của chúng tôi:

.....

.....

.....

4) How many Coffee Meditations

I did in the 7 days after our meeting:

4) Tôi sẽ Thiền Cà Phê bao nhiêu lần trong 7 ngày sau cuộc gặp gỡ của chúng tôi:

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

.....

.....

.....

.....

DMI.edu.vn

Worksheet #4

How Did I Do?

Bài tập #4:

Tôi đã làm như thế nào?

The information on this worksheet is meant to be completed 10 days, 20 days, and 30 days after the final day of the DCIG Level 4 Retreat that you have just completed.

Những thông tin trong Bài tập này cần được hoàn thành trong 10 ngày, 20 ngày và 30 ngày sau ngày cuối cùng của Khóa học DCI Cấp độ 4 mà bạn vừa hoàn thành.

Our job at DCIG is to help you achieve your dreams; in Level 4, this often means that you will create or improve a beautiful relationship at home or at work. It's important for your success that you have an opportunity to check back in with us, to let us know how you're doing, and if there's anything that we can help you with, to achieve the 3 goals that you have set for yourself during the retreat.

Công việc của chúng tôi tại DCI là giúp bạn đạt được mục tiêu của mình; điều này có nghĩa là bạn sẽ tạo ra hoặc cải thiện một mối quan hệ tốt đẹp ở nhà hoặc tại nơi làm việc ở cấp độ 4 này. Một điều đóng vai trò quan trọng giúp bạn thành công đó là bạn có cơ hội kiểm tra lại những điều đã học với chúng tôi, cho chúng tôi biết bạn đang làm như thế nào và nếu có bất cứ điều gì chúng tôi có thể làm để giúp bạn đạt được ba mục tiêu mà bạn đã đặt ra cho mình trong suốt khóa học.

The following worksheet will help you get the support you need to make the Diamond Cutter Principles a lifetime habit. If our training is successful, then

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

you will develop a habit of achieving your goals in life by helping others to achieve those same goals. So please do complete and send in the information that you find here, on the dates indicated.

Bảng dưới đây sẽ cung cấp cho bạn sự hỗ trợ cần thiết để ứng dụng và khiến cho các Nguyên tắc Năng Đoạn Kim Cương trở thành một thói quen suốt đời. Nếu chương trình đào tạo của chúng tôi diễn ra thành công thì bạn sẽ hình thành nên thói quen đạt được các mục tiêu trong cuộc sống của bạn bằng cách giúp đỡ người khác đạt được những mục tiêu tương tự. Vì vậy, vui lòng hoàn thành và gửi thông tin dưới đây vào những ngày được chỉ định.

Name of my DCIG Guide _____

Email address of my DCIG Guide _____

Date that I completed my DCIG Level 4 Retreat _____

Tên Giáo Viên hướng dẫn DCI của tôi _____

Địa chỉ email của Giáo Viên hướng dẫn DCI _____

Ngày tôi hoàn thành khóa học DCI Cấp độ 4 _____

10 Day Report

Báo cáo 10 Ngày

1) Report to my DCIG Guide, to be submitted on _____, which is 10 days after the date I completed the Level 4 Retreat.

1) Báo cáo với Giáo Viên hướng Dẫn DCI của tôi, được nộp vào _____, 10 ngày sau ngày tôi hoàn thành Khóa DCI Cấp độ 4.

2) Here is the main goal that I have been working on since the retreat:

2) Đây là mục tiêu chính mà tôi đã và đang thực hiện từ khi tham gia khóa học:

.....

3) The first name of the person that I have chosen to help – the one who wants to achieve the same goal that I do – is: _____

3) Tên của người đầu tiên mà tôi chọn để giúp đỡ, người muốn đạt được mục tiêu giống như tôi - là: _____

4) During this time I took them out to _____ on the following dates _____, to talk about the goal they want to achieve, which is _____.

4) Trong thời gian này tôi đã đưa họ ra ngoài để _____ vào những ngày _____, để nói về mục tiêu họ muốn đạt được, đó là _____.

5) Here are 3 suggestions that I shared with them, or 3 other kinds of concrete help which I offered to them:

5) Dưới đây là 3 gợi ý mà tôi chia sẻ với họ, hoặc 3 trợ giúp cụ thể mà tôi đã đưa ra cho họ:

(a)

(b)

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

(c)

6) Comments for my DCIG Guide; items that I need special help or advice on:

6) Nhận xét cho Giáo Viên hướng dẫn DCI của tôi, các mục mà tôi cần trợ giúp hoặc tư vấn đặc biệt là:

.....

.....

.....

.....

DMI.edu.vn

20-Day Report

Báo cáo 20 ngày

1) Report to my DCIG Guide, to be submitted on _____, which is 20 days after the date I completed the Level 4 Retreat.

1) Báo cáo với Giáo viên hướng dẫn DCI của tôi, được nộp vào _____, 20 ngày sau ngày tôi hoàn thành Khóa học DCI Cấp độ 4.

2) Here is the main goal that I have been working on since the retreat:

2) Đây là mục tiêu chính mà tôi đã và đang thực hiện từ khi tham gia khóa học:

.....

3) The first name of the person that I have chosen to help – the one who wants to achieve the same goal that I do – is: _____

3) Tên của người đầu tiên mà tôi đã chọn để giúp đỡ, người muốn đạt được mục tiêu giống như tôi - là: _____

4) During this time I took them out to _____ on the following dates _____, to talk about the goal they want to achieve, which is _____.

4) Trong thời gian này tôi đã đưa họ ra ngoài để _____ vào những ngày _____, để nói về mục tiêu họ muốn đạt được, đó là _____.

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

5) Here are 3 suggestions that I shared with them, or 3 other kinds of concrete help which I offered to them:

5) Dưới đây là 3 gợi ý mà tôi chia sẻ với họ, hoặc 3 trợ giúp cụ thể mà tôi đã đưa ra cho họ:

(a)

(b)

(c)

6) Comments for my DCIG Guide; items that I need special help or advice on:

6) Nhận xét cho Giáo Viên hướng dẫn DCI của tôi, các mục mà tôi cần trợ giúp hoặc tư vấn đặc biệt là:

.....

.....

.....

.....

.....

30-Day Report

Báo cáo 30 ngày

1) Report to my DCIG Guide, to be submitted on _____, which is 30 days after the date I completed the Level 4 Retreat.

1) Báo cáo với Giáo viên hướng dẫn DCI của tôi, được nộp vào _____, 30 ngày sau ngày tôi hoàn thành Khóa học DCI Cấp độ 4.

2) Here is the main goal that I have been working on since the retreat:

2) Đây là mục tiêu chính mà tôi đã và đang thực hiện từ khi tham gia khóa học:

.....

3) The first name of the person that I have chosen to help—the one who wants to achieve the same goal that I do—is: _____

3) Tên của người đầu tiên mà tôi đã chọn để giúp đỡ, người muốn đạt được mục tiêu giống như tôi - là: _____

4) During this time I took them out

to _____ on the following dates _____, to talk about the goal they want to achieve, which is _____.

4) Trong thời gian này tôi đã đưa họ ra ngoài để _____ vào những ngày _____, để nói về mục tiêu họ muốn đạt được, đó là _____.

_____.

5) Here are 3 suggestions that I shared with them, or 3 other kinds of concrete help which I offered to them:

5) Dưới đây là 3 gợi ý mà tôi chia sẻ với họ, hoặc 3 trợ giúp cụ thể mà tôi đã đưa ra cho họ:

(a)

(b)

(c)

6) I have observed the following progress in my friend's work to achieve their goals:

6) Tôi đã quan sát thấy những tiến bộ trong việc làm của bạn tôi để đạt được mục đích của họ:

.....

.....

7) Because of the work I have been doing with my friend, I have seen the following progress in achieving my own goals:

7) Bởi vì những việc tôi đã làm với bạn mình, tôi đã thấy những tiến bộ trong việc đạt được những mục tiêu của chính tôi:

.....

.....

.....

8) Comments for my DCIG Guide; items that I need special help or advice on:

8) Nhận xét cho Giáo Viên hướng dẫn DCI của tôi, các mục mà tôi cần trợ giúp hoặc tư vấn đặc biệt là:

.....

.....

.....

9) I would like to offer the following observations or suggestions about improving this system of feedback from the retreat:

9) Tôi muốn chia sẻ một số quan sát của mình hoặc đưa ra đề xuất về việc cải thiện hệ thống này và phản hồi về khóa học:

.....

.....

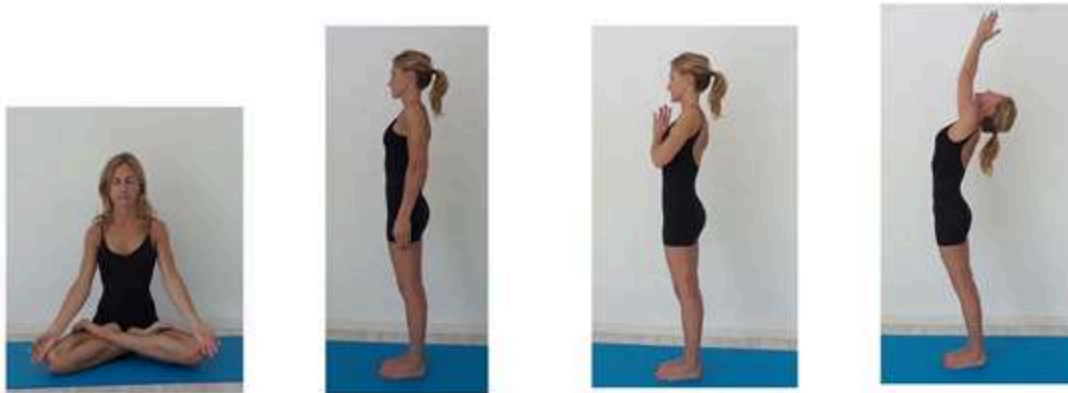
.....

VI. Executive Yoga, DCIG Level 4

VI. Thực hành Yoga, DCIG cấp độ 4

DMI.edu.vn

DCIG Foundation Level 4 Manual
 Finding, Keeping, and Loving Them:
 The Secret to Great Relationships



A

1a

1b

1c

1d



1e



1f



1g



1h



1i



1j

A. Chanting the bijas for each chakra

B. Warming the Body (5 time each side)

1. Bowing to the Sun (Surya Namaskara)

- a. mountain pose
- b. mountain pose, hands in prayer at chest
- c. lower arms to sides
- d. hands to sky

- e. standing forward bend, hands clasped behind back
- f. chest up
- g. left foot back, knee to floor, groin stretch
- h. plank
- i. knees, chest, and chin to floor
- j. cobra
- k. down dog

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

A. Thiền cho

B. Làm nóng Cơ Thể (5 lần mỗi bên)

1. Chào mặt trời (Surya Namaskara)
 - a. Tư thế núi
 - b. Tư thế núi, hai bàn tay chắp ở ngực
 - c. Hạ cánh tay sang hai bên
 - d. Hai bàn tay đưa lên trời
 - e. Đứng thẳng gập người về phía trước, hai tay nắm chặt đưa ra sau lưng
 - f. Ngực nâng lên
 - g. Chân trái đưa ra phía sau, đầu gối chạm sàn, háng dẫn ra
 - h. Tư thế tấm ván
 - i. Đầu gối, ngực và cằm chạm sàn
 - j. Tư thế rắn hổ mang
 - k. Tư thế chó úp mặt

C. Mở luân xa căn bản (muladhara chakra) ở hội âm (giữa hậu môn và bộ phận sinh dục)

2. Hít thở luân xa căn bản (ở hội âm hoặc ở bụng dưới)
 - a. Tư thế đứa trẻ
 - b. Hít thở luân xa căn bản (cao cấp)
 - c. Hít thở luân xa căn bản (sơ cấp)
3. Tư thế đầu chạm gối (Janu Shirshasana)
 - a. Cao cấp
 - b. Sơ cấp
4. Tư thế bện tam giác
 - a. Cao cấp
 - b. Sơ cấp
5. Co rút hội âm
6. Ba giọt nhỏ

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

7. Sự chuyển thể (Vinyasa)

- a. Tư thế đưa trẻ
- b. Chó nằm
- c. Tư thế tấm ván
- d. Đầu gối, ngực, cằm chạm sàn
- e. Rắn hổ mang

Mở luân xa Svadhishthana, ở xương cụt

8. Vặn nghiêng (Jathara Parivartana Asana)

9. Hít thở luân xa Svadhishthana (xương cụt)

10. Ngồi gập người về phía trước (Paschimottanasana)

- a. Cao cấp
- b. Sơ cấp

11. Tư thế chiếc thuyền (Navasana)

- a. Cao cấp
- b. Sơ cấp

12. Tư thế cần gạt nước xe hơi (Jathara Parivartana Asana biến thể)

- a. Trái
- b. Phải

13. Chuyển tiếp (Vinyasa)

- a. Tư thế đưa trẻ
- b. Tư thế chó nằm
- c. Tư thế tấm ván
- d. Đầu gối, ngực & cằm chạm sàn

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

e. Tư thế rắn hổ mang

f. Tư thế chó nằm

D. Mở luân xa nirmana

14. Quay gối vặn xương sống và gập người về phía trước đồng thời hít thở luân xa Nirmana

a. Vặn người qua đầu gối trái, cánh tay trái đưa lên trời, giữ như thế trong 5 hơi thở

b. Gập người về phía trước

c. Vặn người qua đầu gối phải, cánh tay phải đưa lên trời, giữ như thế trong 5 hơi thở

d. Gập người về phía trước

15. Nhấc chân

a. Nhấc chân

b. Chĩa ngón chân, chân hạ thấp (lặp lại 5 lần)

c. Nâng hai chân, hai bàn chân gập lại

d. Chĩa ngón chân, chân nhấc cách mặt đất 1 inch – 2,5 cm (lặp lại 5 lần)

16. Phương pháp thở Shining Skull

17. Vua của loài cá (vặn cột sống)

a. Cao cấp

b. Sơ cấp

c. Vặn ngược lại

18. Chuyển thể (Vinyasa)

a. Tư thế đưa trẻ

b. Tư thế chó nằm

c. Tư thế tấm ván

d. Đầu gối, ngực & cằm chạm sàn

e. Tư thế rắn hổ mang

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

f. Tư thế chó nằm

19. Chiến binh 2 và Tam giác (cánh tay chạm với tai và tư thế gọn)

- a. Chiến binh 2
- b. Tư thế gọn, chân trái thẳng, kéo giãn chân
- c. Tam giác
- d. Chiến binh 2
 - a. Tư thế gọn, chân trái thẳng, kéo giãn chân
 - b. Tam giác

20. Nghiêng người sang hai bên với hai tay duỗi thẳng lên

21. Cái cây (Virakshasana)

- a. Sơ cấp
- b. Cao cấp
- c. Sơ cấp
- d. Cao cấp

22. Giữ nghiêng nửa vai

23. Chuyển thể (Vinyasa)

- a. Tư thế chó nằm
- b. Tư thế tấm ván
- c. Đầu gối, ngực & cằm chạm sàn
- d. Tư thế rắn hổ mang
- f. Tư thế chó nằm

24. Tư thế châu chấu (Viparita Karani)

- a. Nhấc 2 tay và chân
- b. Hai bàn tay nắm chặt

**DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships**

25. Tư thế Cánh Cung (Dhanurasana)

26. Tư thế ngựa lăn

F. Mở luân xa Sambhoga, ở xương sống ở cổ

27. Thế trồng chuối chịu bằng vai (Sarvangasana)

28. Thế lưới cà (Halasana)

29. Ép bụng sát xương sống (Uddiyana Bandha)

30. Thế cá (Matsyasana)

G. Mở luân xa Mahasukha

31. Tư thế đứa trẻ (Balasana)

32. Tư thế trồng chuối (Shirhasana)

d. Cao cấp

33. Tư thế đứa trẻ (Balasana)

34. Tư thế xác chết (Shavasana)

YOGA LADY NIGUMA

- 1) Chào mặt trời (Surya Namaskara)
- 2) Hít thở luân xa căn bản (hội âm, hoặc bụng dưới)
- 3) Tư thế đầu chạm gối (Janu Shirshasana)
- 4) Tư thế bện tam giác (Baddha Konasana)
- 5) Co rút hội âm (Ashvini Mudra biến thể)
- 6) Ba giọt nhỏ (Bepchung Sum)
- 7) Chuyển thể (Vinyasa)

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

- 8) Vận nghiêng (Jathara Parivartana Asana)
- 9) Hít thở luân xa Svadhisthana (xương cụt)
- 10) Ngồi gập người về phía trước (Pashchimottanasana)
- 11) Tư thế thuyền (Navasana)
- 12) Tư thế cần gạt nước xe hơi (Jathara Parivartana Asana biến thể)
- 13) Chuyển thể (Vinyasa)
- 14) Quỳ gối vận xương sống (Parshvakonasana biến thể) và gập người về phía trước (Uttanasana) đồng thời hít thở luân xa Nirmana
- 15) Nhấc chân
- 16) Phương pháp thở Shining Skull (Kapala Bhati)
- 17) Vua loài cá (Matsyendrasana)
- 18) Chuyển thể (Vinyasa)
- 19) Chiến binh 2 (Virabhadrasana) và tam giác (kiểu Trikonasana, Shivananda) cánh tay chạm với tai và tư thế gọn
- 20) Nghiêng người sang hai bên với hai tay duỗi thẳng lên
- 21) Cái cây (Virkshasana)
- 22) Giữ nghiêng nửa vai (Viparita Karani)
- 23) Chuyển thể (Vinyasa)

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

- 24) Tư thế châu chấu (Shalabhasana)
- 25) Tư thế cánh cung (Dhanurasana)
- 26) Tư thế ngựa lăn (Gyiling Tridrem)
- 27) Thế trồng chuối chịu bằng vai (Sarvangasana)
- 28) Thế lưới cà (Halasana)
- 29) Ép bụng sát xương sống (Uddiyana Bandha)
- 30) Thế cá (Matsyasana)
- 32) Tư thế trồng chuối (Shirshasana)
- 33) Tư thế đưa trẻ (Balasana)
- 34) Tư thế xác chết (Shavasana)

DCIG Foundation Level 4 Manual
 Finding, Keeping, and Loving Them:
 The Secret to Great Relationships



1k



2a



2b



2c



3a



3b



4a



4b



5a



5b



6a



6b

C. Opening the muladhara chakra, at the perineum

2. Muladhara (perineum, or groin) chakra breathing
 - a child's pose
 - b muladhara chakra breathing (advanced)
 - c muladhara chakra breathing (beginner)

3. Head to knee pose (Janu Shirshasana)

- a. advanced
 - b. beginner
4. Bound triangle (Baddha Konasana)
- a. advanced
 - b. beginner

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships



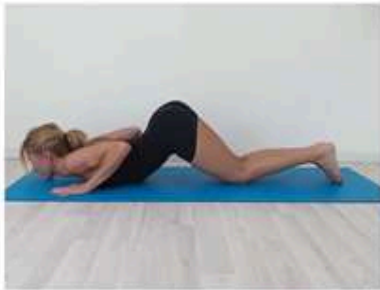
7a



7b



7c



7d



7e



8a



8b



9



10a

5. Perineum contractions (Ashvini Mudra variation)

6. Three small drops (Bepchung Sum)

7. Transition (Vinyasa)

- a. child's pose
- b. down dog
- c. plank
- d. knees, chest, & chin to floor
- e. cobra to lay down

D. Opening the svadhishthana chakra, at the tailbone

8. Reclining twist (Jathara Parivartana Asana)

9. Svadhishthana (tailbone) chakra breathing

10. Seated forward bend (Paschimottasana)

a. advanced

b. beginner

11. Boat pose (Navasana)

DCIG Foundation Level 4 Manual
 Finding, Keeping, and Loving Them:
 The Secret to Great Relationships



10b



11a



11b



12a



12b



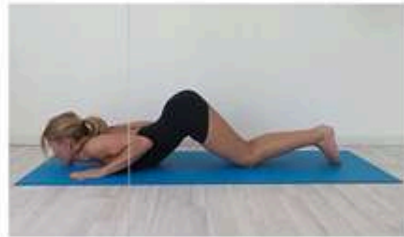
13a



13b



13c



13d



13e

-
- a. advanced
 - b. beginner
 - 12. Windshield wiper pose (Jathara Parivartana Asana variation)
 - a. left
 - b. right
 - 13. Transition (Vinyasa)
 - a. child's pose
 - b. down dog
 - c. plank
 - d. knees, chest, & chin to floor
 - e. cobra

DCIG Foundation Level 4 Manual
 Finding, Keeping, and Loving Them:
 The Secret to Great Relationships



13f

14a

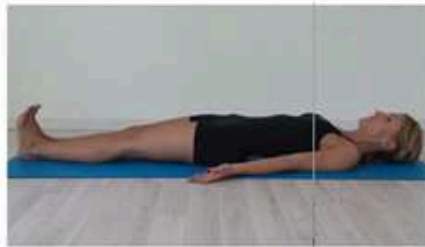
14b

14c

14d



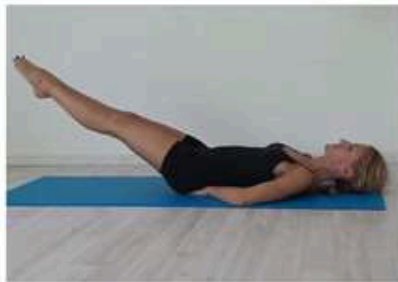
15a



15b



15c



15d



16a



16b

13. Transition (Vinyasa) *continued*

f. down dog

D. Opening the nirmana chakra, at the spine behind the navel

14. Kneeling spinal twist (Parshvakonasana variation) and Standing forward bend (Uttanasana) with nirmana (navel) chakra breathing

a. twist over right knee, right arm to sky, hold for

5 breaths

b. forward bend

c. twist over right knee, left arm to sky, hold for 5 breaths

d. forward bend

15. Leg lifts

a. leg lift

b. point toe, lower leg (repeat 5 times each side) c.

DCIG Foundation Level 4 Manual
 Finding, Keeping, and Loving Them:
 The Secret to Great Relationships



17a



17c



18a



18b



18c



18d



18e



18f

- both legs, feet flexed
- d. point toes, lower legs to 1 inch off ground (repeat 5 times)
16. Shining skull (Kapala Bhati)

- E. Opening the dharma chakra, at the spine behind the heart
17. King of fishes (Matsyendrasana)
- a. advanced
 - •
 - c. counter-twist (repeat opposite side)
18. Transition (Vinyasa)

DCIG Foundation Level 4 Manual
 Finding, Keeping, and Loving Them:
 The Secret to Great Relationships



19a



19b



19c



19d



19e



19f



20a



20b



21a



21b



21c



21d

19. Warrior 2 (Virabhadrasana) and Triangle (Trikonasana, Shivananda style) with contact between, arm and ear, and shortened stance
- a. warrior 2
 - b. shorten stance, straighten left leg, stretch out over this leg
 - c. triangle

- d. warrior 2
 - e. shorten stance, straighten left leg, stretch out over this leg
 - f. triangle
- 20 Side bend with arms extended up
21. Tree (Virkshasana)
- a. beginner

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships



22



23a



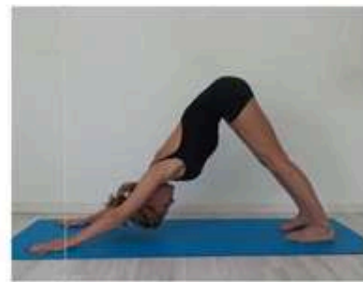
23b



23c



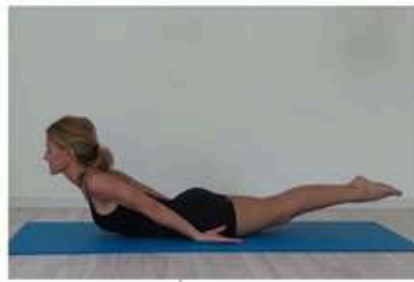
23d



23e



23e



24a



24b

- b. advanced
 - c. beginner
 - d. advanced
22. Half Shoulder Stand (Viparita Karani)
23. Transition (Vinyasa)

24. Locust (Shalabhasana)
- a. hands, feet lifted
 - b. hands clasped

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships



25



26



27a



27b



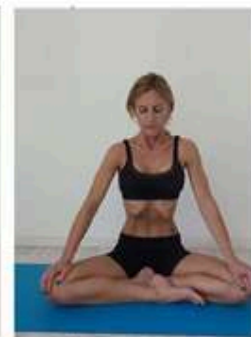
27c



28



29



30



31



32



33a

25. Bow (Dhanurasana)

26. Horse Roll (Gyiling Tridrem)

G. Opening the sambhoga chakra, at the spine at the neck

27. Tabletop with neck release (modified Purvottanasana)

a. release neck back

b. look left

c. look right

28. Shoulder Stand (Sarvangasana)

29. Plow (Halasana)

30. Stomach to spine (Uddiyana Bandha)

31. Fish (Matsyasana)

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships



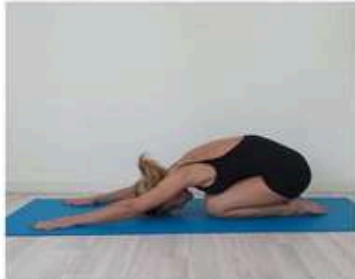
33b



33c



33d



34



35

H. Opening the mahasukha chakra, at the tip of the head

- 32. Child's pose (Balasana)
- 33. Headstand (Shirshasana)
 - d. advanced
- 34. Child's pose (Balasana)
- 35. Corpse pose (Shavasana)

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

A. Chanting the bijas for each chakra

- 1) Bowing to the Sun (Surya Namaskara)
- 2) Muladhara (perineum, or groin) chakra breathing
- 3) Head to knee pose (Janu Shirshasana)
- 4) Bound triangle (Baddha Konasana)
- 5) Perineum contractions (Ashvini Mudra variation)
- 6) Three small drops (Bepchung Sum)
- 7) Transition (Vinyasa)
- 8) Reclining twist (Jathara Parivartana Asana)
- 9) Svadhishthana (tailbone) chakra breathing
- 10) Seated forward bend (Pashchimottanasana)
- 11) Boat pose (Navasana)
- 12) Windshield wiper pose ((Jathara Parivartana Asana variation)
- 13) Transition (Vinyasa)
- 14) Kneeling spinal twist (Parshvakonasana variation) and Standing forward bend (Uttanasana) with nirmana (navel) chakra breathing
- 15) Leg lifts
- 16) Shining skull (Kapala Bhati)
- 17) King of fishes (Matsyendrasana)
- 18) Transition (Vinyasa)
- 19) Warrior 2 (Virabhadrasana) and Triangle (Trikonasana, Shivananda style) with contact between, arm and ear, and shortened stance

Sharing Lady Niguma Yoga

1. CHIA SẺ YOGA NIGUMA



Each time we move up to the next one of the 12 Levels of the DCIG Training, we get deeper into the Niguma Yoga practice, which keeps our bodies healthy and our minds bright so we can have a great business career and a wonderful family life using the Diamond Cutter Principles.

Mỗi lần chúng ta tiến lên một cấp độ tiếp theo trong 12 Cấp Độ Đào Tạo DCI, chúng ta sẽ đi sâu hơn về việc thực hành Yoga Niguma, điều này sẽ giúp ta có được cơ thể khỏe mạnh và tâm trí sáng suốt qua đó sự nghiệp kinh doanh và cuộc sống gia đình của chúng ta cũng sẽ trở nên tuyệt vời khi ứng dụng được những Nguyên Lý của Năng Đoạn Kim Cương.

If we want Niguma Yoga to really help us, we know what we have to do: We have to plant the seeds! We know people who go to a yoga class, and come out looking trim and strong and young. And we know other people who go to the same yoga class, and come out with a sore neck.

Nếu muốn Yoga Niguma thật sự hiệu quả, chúng ta nên biết điều mình cần làm là gì: Chúng ta phải gieo trồng hạt giống! Chúng ta biết có những người đi tập yoga, họ bước ra trông thật gọn gàng khỏe mạnh và trẻ trung và chúng ta cũng biết những người khác cũng đi đến lớp yoga đó và bước ra với một chiếc cổ bị đau nhức.

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

It's not the yoga that makes us young and strong, it's the seeds! And one of the best ways to make the right seeds for Niguma Yoga is to share it with somebody else: Help somebody else look young and strong, and then we plant the same seeds for ourselves.

Không phải yoga làm cho chúng ta trẻ và khỏe mạnh, đó là những hạt giống! Và một trong những cách tốt nhất để tạo ra những hạt giống thích hợp cho Yoga Niguma là chia sẻ nó với người khác: Giúp ai đó trông trẻ và khỏe mạnh và sau đó gieo cùng loại hạt giống đó cho chính mình.

So here in Level 4 we cover some ideas for how to share Niguma Yoga with other people. We're sure that you can come up with some more ideas for this on your own!

Vì vậy ở Cấp Độ 4 chúng tôi sẽ giới thiệu bạn một số ý tưởng về cách chia sẻ Yoga Niguma với người khác. Chúng tôi chắc chắn rằng chính bạn cũng có thể đưa ra thêm một vài ý tưởng giúp chia sẻ điều này!

- ❖When you're sitting with a friend at home, and they look like they could use a pep-up, sit down on the carpet together and show them a few of the easier Lady Niguma yoga poses, just to stretch a bit.
- ❖Khi bạn đang ngồi ở nhà với bạn mình và trông họ có vẻ như đang cần được nạp thêm năng lượng, hãy cùng nhau ngồi xuống thảm và chỉ họ một vài tư thế dễ của Yoga Niguma, chỉ để duỗi người một chút.
- ❖When you're out together with people, look for chances to bring up yoga, and how much it can help with your health and happiness—the secret to youthful energy!
- ❖Khi bạn đi ra ngoài gặp mọi người, hãy tìm kiếm cơ hội để đề cập đến chủ đề về yoga, và chia sẻ cho họ biết cách yoga có thể giúp

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

cải thiện sức khỏe và hạnh phúc của họ nhiều như thế nào – bí quyết để có năng lượng trẻ trung!

- ❖ Go out to good local yoga studios with your friends; any good yoga class will help all of you, and will help you with your Lady Niguma yoga practice.
- ❖ Cùng bạn bè đi đến trung tâm yoga thật tốt ở tại địa phương, bất kỳ lớp yoga uy tín nào sẽ giúp tất cả các bạn của bạn và bạn thực hành Yoga Niguma.
- ❖ o the Niguma Yoga DVD with a friend.
- ❖ Xem đĩa DVD và thực hành Yoga Niguma với bạn bè.
- ❖ Bring a friend to a DCIG Weekend Retreat or similar program, where they can learn about yoga.
- ❖ Mang một người bạn đến khóa học DCI vào cuối tuần hoặc chương trình tương tự nơi họ có thể học về yoga.
- ❖ If you know an older person who is starting to feel stiff, choose a few of the Lady Niguma poses that they could do easily and safely in a chair, and help them get started.
- ❖ Nếu bạn biết một người lớn tuổi nào đó có cơ thể bắt đầu bị tê cứng, hãy chọn ra một vài tư thế Yoga Niguma mà họ có thể thực hiện dễ dàng và an toàn trên một chiếc ghế, và giúp họ bắt đầu thực hành.
- ❖ The same with someone you know who is a little bit overweight. Get them started on some safe and easy Lady Niguma poses, in a chair or on

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

the floor if they can. At the same time, share with them what you know about some healthier eating habits.

- ❖ Tương tự với những người bạn mà bạn biết bị thừa cân một chút. Giúp họ bắt đầu với những tư thế Niguma dễ dàng và an toàn, trên ghế hoặc trên sàn nếu họ có thể. Cùng lúc, chia sẻ với họ những điều bạn biết về những thói quen ăn uống lành mạnh.
- ❖ Even people who are stuck sick in bed can learn to do some of the simpler Lady Niguma poses, on their side for example...try this even for a really elderly person in a nursing home!
- ❖ Ngay cả những người bệnh nằm liệt giường cũng có thể học cách thực hành một số tư thế Niguma đơn giản hơn, ví dụ nằm nghiêng ... hãy thử điều này ngay cả đối với một cụ cao tuổi trong viện dưỡng lão!
- ❖ Nowadays in the whole world, children and adults as well are spending way too much time on computers and with video games. Look around you for these kinds of people and find a way to get them to take an occasional yoga break: Help them find out how much energy it gives you...and then they can get back to their computer!
- ❖ Ngày nay trên toàn thế giới, trẻ em cũng như người lớn đang dành ra rất nhiều thời gian trên máy tính và trò chơi điện tử. Hãy nhìn xung quanh bạn và tìm cách giúp đỡ những người này tập yoga trong lúc giải lao: Giúp họ phát hiện ra năng lượng mà yoga mang đến cho họ... và sau đó họ có thể trở lại máy tính của họ!

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

- ❖ Of course the best way of all to help another person get started on yoga is to be a LIVING EXAMPLE. Make sure that your own yoga practice is very regular, just a modest amount but every day. Then you will start to feel great and look great, and of course people will start to ask you: *"How are you doing that?"* And then you share with them the Lady Niguma Yoga that you have discovered, and talk about what it's doing for you. In this way, your friends will also get started on the Diamond Cutter System, and this will change their whole life.
- ❖ Dĩ nhiên cách tốt nhất để giúp đỡ người khác bắt đầu tập yoga đó là trở thành một VÍ DỤ SỐNG. Đảm bảo bạn thực hành yoga thường xuyên, chỉ cần dành một lượng giờ khiêm tốn nhưng đều đặn mỗi ngày. Sau đó, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy tuyệt vời và vẻ ngoài trông cũng tuyệt vời hơn, và dĩ nhiên mọi người sẽ bắt đầu hỏi bạn: "Làm sao được vậy thế?" Và sau đó bạn chia sẻ với họ Yoga Niguma và nói với họ về những gì yoga đang làm cho bạn. Bằng cách này, bạn bè của bạn cũng sẽ bắt đầu tham gia vào Hệ Thống Năng Đoạn Kim Cương, và điều này sẽ thay đổi cả cuộc đời họ.

VII. Executive Meditations, DCIG Level 4

VII. Thực hành thiền, DCIG Cấp độ 4

Coffee Meditation, One More Time

Thiền Cà Phê, Một Lần Nữa



We're getting close to the end of the DCIG Level 4 Retreat. We at DCIG really want to see you be successful, in everything you dream for. To do that, there's one practice that we want to make sure you start doing, the day you get home from the retreat, and for the rest of your life!

Chúng ta đang gần kết thúc khóa học DCI cấp độ 4. Chúng tôi ở Học Viện Năng Đoạn Kim Cương thật sự mong muốn nhìn thấy bạn đạt được thành công trong mọi điều bạn mong muốn. Để làm được như vậy, chúng tôi muốn đảm bảo bạn sẽ bắt đầu thực hành bài tập này, ngay vào ngày bạn về nhà sau khóa học, và vào những ngày còn lại trong suốt cuộc đời bạn!

And that's Coffee Meditation.

Và đó là Thiền Cà Phê.

When you do something nice for somebody else—for example, when you take the elderly woman out to the coffee shop—then a seed is planting inside of your mind. How is that seed planted? It's planted simply by you being aware of yourself while you do the nice thing: just as you hear yourself talk to her, see yourself reach out and hand her her coffee, listen to your own thoughts as you consider what she needs, and what she would like the most. Khi bạn làm một việc tốt cho ai đó – ví dụ, dẫn cụ bà đi cà phê – thì một hạt giống sẽ được gieo trong tâm trí bạn. Hạt giống được gieo bằng cách nào?

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

Nó được gieo chỉ bằng cách bạn nhận thức được khi bản thân đang làm việc tốt; chỉ cần nghe giọng mình đang nói chuyện với bà, thấy mình với ra đưa bà tách cà phê, lắng nghe những suy nghĩ của bạn khi bạn đang xem xét những gì bà cần, và những gì bà thích nhất.

This awareness of what you are doing is the energy that helps the seed start growing right then, and double every 24 hours afterwards.

Nhận thức được những gì bạn đang làm chính là năng lượng giúp hạt giống phát triển sau đó, và tiếp tục nhân đôi mỗi 24 giờ.

When you do Coffee Meditation that night, as you lay your head down on the pillow and think about the good things you've done today, you are having a very similar sort of awareness. The more details that you can remember about the trip to the coffee shop with her, the "sharper" the picture is going to be in your mind.

Khi bạn thực hành Thiền Cà Phê vào đêm đó, đặt đầu xuống gối và nghĩ về những điều tốt đẹp đã làm trong ngày, cách bạn đang nhận thức lúc này cũng rất tương tự như cách bạn nhận thức trước đó. Bạn nhớ về buổi gặp gỡ ở cà phê với bà càng chi tiết bao nhiêu, thì bức tranh trong tâm trí của bạn càng "sắc nét" hơn bấy nhiêu.

As this picture gets sharper and sharper, it makes the seed grow faster. Thinking about the details of what happened with her makes the seed more clear: it gives the seed sharper edges and defines it more distinctly. And this makes the seed grow faster and stronger. *MUCH* stronger.

Khi bức tranh ngày càng rõ nét hơn, nó khiến hạt giống phát triển nhanh hơn. Nghĩ chi tiết về những gì đã xảy ra với bà khiến hạt giống trở nên rõ ràng hơn: giúp làm cho các góc cạnh của hạt giống rõ nét hơn và định hình hạt giống ấy rõ rệt hơn. Và điều này giúp hạt giống phát triển nhanh và mạnh hơn. Mạnh hơn RẤT NHIỀU.

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

In fact we can even say that Coffee Meditation is going to make all the difference for you. If you do Coffee Meditation steadily, every single day, when you go to bed, then you're going to feel a lot happier, and your action is going to come back to you right away. If you don't do Coffee Meditation every day—and if you don't try really hard to be *really glad* about the good things that you're doing—then your results might take a long time, and they might not be so amazing.

Sự thật là ta thậm chí còn có thể nói rằng chính Thiền Cà Phê sẽ tạo nên mọi sự khác biệt cho bạn. Nếu bạn thực hành Thiền Cà Phê đều đặn, mỗi ngày, khi đi ngủ, thì bạn sẽ cảm thấy vui vẻ hơn rất nhiều, và nghiệp của bạn sẽ quay trở lại với bạn ngay lập tức. Nếu như bạn không thực hành Thiền Cà Phê mỗi ngày – và nếu bạn không thật sự nỗ lực nhiều để cảm thấy *vui vẻ* về những điều tốt đẹp bạn đang làm – thì kết quả của bạn có lẽ sẽ mất nhiều thời gian, và chúng cũng sẽ không quá tuyệt vời nữa!

It's up to you!

Tùy thuộc vào bạn!

The meditation quartet

Bộ bốn thiền định

Once you've renewed your practice of Coffee Meditation here in DCIG Level 4, it's time to put LifeTool 9 into regular practice, starting with the weekend that you start this level. In LifeTool 9, we learned the principles of this quartet; now go back, on a daily basis, and start meditating your way through the four members of the quartet.

Sau khi bạn đã đổi mới phương pháp Thiền cà phê ở đây trong DCIG Cấp độ 4, đã đến lúc đưa Công cụ cuộc sống số 9 vào thực hành thường xuyên,

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

bắt đầu từ cuối tuần mà bạn bắt đầu cấp độ này. Ở Công cụ cuộc sống số 9, chúng ta đã học các nguyên tắc của bộ bốn thiên định này; bây giờ hãy quay lại hàng ngày và bắt đầu thiên theo cách của bạn theo 4 bước thiên định.

DMI.edu.vn

Concluding Remarks

DCIG Level 4

Lời Kết Cho DCIG Cấp Độ 4

First I would like to offer you congratulations, from myself and all of the DCIG staff, for successfully completing DCIG Level 4: Finding, Keeping, and Loving Them—The Secret to Great Relationships.

Trước hết, thay mặt toàn bộ giáo viên DCI, tôi xin chúc mừng bạn đã hoàn tất thành công khóa học DCI Cấp độ 4: Bí mật để tìm kiếm và gìn giữ những mối quan hệ tuyệt vời.

Now the real work begins. We need you to succeed in going out and achieving your dreams, because then we have achieved ours!

Bây giờ việc bạn cần làm mới thực sự bắt đầu. Chúng tôi cần bạn thành công trong việc bước ra ngoài đó và đạt được những ước mơ của bạn, bởi vì đó là lúc chúng tôi đạt được ước mơ của mình!

Certainly, it has been a pleasure working closely with you, learning this wonderful Diamond Cutter system together. But it doesn't really mean a lot, unless you and us can continue to work after the program is over—to make very sure that your dreams do come true.

Tất nhiên, chúng tôi rất vui khi được đồng hành thân thiết và cùng học Hệ Thống Năng Đoạn Kim Cương tuyệt vời này với tất cả mọi người. Nhưng đây không phải là những điều quan trọng nhất. Điều quan trọng nhất là sau khi kết thúc khóa học, mọi người có thể tiếp tục tập luyện và hành động - để đảm bảo mong muốn của bạn trở thành hiện thực.

Here are the things that we need to do now:

Điều tiếp theo chúng ta cần làm là:

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

1) In Worksheet #3, we made a plan together about how you're going to work on your **Very Most Important Dream** in the coming week. You're going to take someone out for coffee or tea, and help them with their own dream. And then you're going to write down what happened during that meeting; and write down how many times you did Coffee Meditation about the meeting during the 7 days afterwards. **You need to fill out this worksheet to be successful.**

1) Trong Bài Tập # 3, chúng ta đã cùng nhau thảo luận và lập ra kế hoạch hành động về cách bạn sẽ thực hiện **Ước Mơ Quan Trọng Nhất** của bạn trong tuần tới. Bạn sẽ đưa ai đó ra ngoài uống cà phê hoặc trà, và giúp họ đạt được ước mơ của họ. Và sau đó bạn sẽ ghi lại những gì đã xảy ra trong cuộc gặp gỡ đó; viết xuống bao nhiêu lần bạn đã Thiền Cà Phê Thiền trong vòng 7 ngày sau đó. **Bạn cần phải điền vào mẫu dưới đây để thành công.**

2) In Worksheet #4, you are scheduled to send email updates on your progress to your DCIG Guide—10 days after the program; again at 20 days after; and again at 30 days after. **You must send in these 3 updates to be successful.** They allow us to see how you're doing, and to get back to you with suggestions for adjusting and refining your work.

2) Trong Bài Tập # 4, bạn sẽ cần phải gửi email thường xuyên cho các Cố vấn DCIG để thông báo tiến trình của bạn - gửi một lần vào ngày thứ mười sau khi khóa học kết thúc, gửi lại vào ngày ngày thứ 20, và lần nữa vào ngày thứ 30 sau khi khóa học kết thúc. **Bạn phải gửi 3 bản cập nhật này để đảm bảo việc thực hành thành công.** Làm như vậy sẽ cho chúng tôi một ý tưởng về những gì bạn đang làm và cũng sẽ cung cấp cho bạn lời khuyên về cách cải thiện việc thực hành của bạn.

3) **Your daily practices are essential.** Once a day—probably in the morning—you should be doing the Meditation Quartet that you learned in DCIG Level 4. In the evening...you know it, we want to see some Coffee Meditation! Otherwise the seeds just won't grow the way we want them to.

3) Thực hành hằng ngày là việc cần thiết. Mỗi ngày một lần - có thể vào buổi sáng - bạn nên thực hành Bộ Bốn Thiên Định đã học trong DCIG cấp độ 4. Vào buổi tối ... bạn biết đấy, chúng tôi muốn bạn Thiên Cà Phê! Nếu không hạt giống sẽ không phát triển như mong đợi được.

4) Every day, **some kind of physical exercise**, which will keep your channels and chakras open, and your mind sharp. Lady Niguma's yoga is perfect – pick up a copy of the DVD, and just move along with us. Remember, there are lots of ways to keep up a regular practice:

4) Mỗi ngày, thực hành một số hoạt động thể chất, sẽ giúp mở các kênh và luân xa trong bạn, và tâm trí của bạn cũng trở nên sắc bén hơn. Yoga của Lady Niguma là một lựa chọn hoàn hảo – mang một đĩa DVD theo cùng với chúng tôi. Hãy nhớ rằng, có rất nhiều cách để giúp bạn tuân theo việc tập thể dục thường xuyên:

☯☯ Find a yoga buddy, maybe someone from the DCIG program, to do your yoga together with, several times a week;

☯☯ Hãy tìm một người bạn để tập yoga cùng, có thể là một người bạn từ chương trình DCI, thực hành cùng nhau vài lần một tuần;

☯☯ Check out a couple of local yoga studios, find a teacher with whom you connect, and go to their class once or twice a week, to learn more and to meet other, like-minded people;

☯☯ Tìm một hoặc hai phòng tập yoga gần đó, liên hệ với giáo viên và tham gia một lớp học yoga một hoặc hai lần một tuần để tìm hiểu và biết thêm nhiều người có cùng suy nghĩ.

☯☯ Find other yoga DVDs that you enjoy, or check out online class options such as Yogaglow.com;

☯☯ Chọn xem một số đĩa yoga yêu thích của bạn hoặc chọn đăng ký một lớp yoga trực tuyến, chẳng hạn như Yogaglow.com;

☉☉ Maybe once a week, go out on a “Yoga Date” with a group of friends: Review some part of the Diamond Cutter materials together (such as discussing a chapter from the book, *The Karma of Love*); then go and take a yoga class together at a local studio; and afterwards go out together for a nice dinner!

☉☉ Hoặc mỗi tuần một lần, tham gia thực hành Yoga và dành thời gian với bạn bè trong nhóm Yoga Day: Cùng nhau xem lại tài liệu của Năng Đoạn Kim Cương (ví dụ, thảo luận về một chương trong Luận Về Tình Yêu), sau đó đi tham gia một lớp yoga địa phương và tiếp nữa là ra ngoài cùng nhau thưởng thức bữa tối!

5) **Keep up a regular course of study.** Try to read *something* about the Diamond Cutter Principles every single day, if only for a few minutes while you eat lunch. Check out resources, like *The Diamond Cutter* and *The Karma of Love* books, that we’ve listed for you here in this manual, as well as the thousands of free talks and pages of free readings available on the websites you find listed there as well.

5) **Tiếp tục học tập thường xuyên.** Cố gắng dành vài phút ăn trưa mỗi ngày để đọc một vài điều về Nguyên Lý Hệ Thống Năng Đoạn Kim Cương. Tham khảo các nguồn tài liệu tham khảo, như sách Năng Đoạn Kim Cương và Luận Về Tình Yêu, mà chúng tôi đã liệt kê cho bạn ở đây trong hướng dẫn này, cũng như hàng nghìn cuộc đàm thoại miễn phí và các trang đọc miễn phí có sẵn trên các trang web cũng được liệt kê ở đó.

6) **Be careful about what you eat.** If possible, try to work towards a vegetarian diet—you will feel lighter and smarter! At least try to cut down on wheat and sugar and oil and other carbohydrate foods; and increase the salads and veggies! With a healthy body, you’ll find yourself better able to think clearly, and achieve your dreams.

6) **Chú ý đến chế độ ăn uống của bạn.** Nếu có thể, hãy cố gắng hướng tới chế độ ăn chay—bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng và thông minh hơn! Ít nhất là cố gắng cắt giảm lúa mì và đường, dầu và các thực phẩm carbohydrate khác;

ăn rau trộn và các loại rau! Với một cơ thể khỏe mạnh, suy nghĩ của bạn sẽ ngày càng rõ ràng, vì vậy bạn có thể dễ dàng đạt được ước mơ của mình.

7) **Do something concrete every week to help others.** Besides your trips with friends to the coffee shop, find opportunities to serve in your community: do a day once every week or two at a hospice, or a shelter for the poor; get involved with refugees somewhere in the world; do something to help preserve the environment for future generations.

7) **Làm những điều cụ thể mỗi tuần để giúp đỡ người khác.** Ngoài việc đưa bạn bè đến quán cà phê, hãy tìm cơ hội phục vụ cộng đồng của bạn: hãy làm một hoặc hai lần mỗi tuần tại các trung tâm bảo trợ xã hội, hoặc nơi trú ẩn cho người nghèo; tham gia giúp người nghèo trên thế giới, bảo vệ môi trường và tạo môi trường tốt hơn cho thế hệ sau.

8) **The best seed you can plant is to share with others.** Don't be pushy, and don't be a missionary—but if you see that someone else would like to try a new way of reaching their dreams, then share the Diamond Cutter ideas with them. You don't even have to say where they came from, just offer some ideas like the Four Steps, to get the other person started.

8) **Hạt giống tốt nhất là chia sẻ những hiểu biết này với người khác.** Đừng buộc người khác phải chấp nhận những niềm tin này, cũng đừng trở thành những người truyền giáo - nhưng khi bạn nhìn thấy những người khác sẵn sàng thử một cách mới để hoàn thành ước mơ của họ, chỉ cần chia sẻ những ý tưởng của Năng Đoạn Kim Cương với họ. Bạn không cần phải nói với họ ý tưởng này đến từ đâu, chỉ cần chia sẻ một chút với họ, giống như bốn bước Starbucks để mọi người có thể bắt đầu.

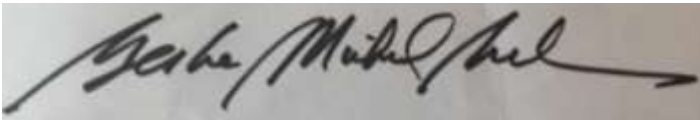
And remember, the best teacher is a Living Example: someone who has actually used the Diamond Cutter Principles to become a happy and successful person themselves.

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

Cuối cùng, hãy ghi nhớ rằng những giáo viên giỏi nhất là những ví dụ điển hình: những người sử dụng các quy tắc của Năng Đoạn Kim Cương để giúp chính họ trở nên thành công và hạnh phúc.

And we look forward to seeing you for DCIG Level 5!
Và chúng tôi mong được gặp bạn tại DCI cấp độ 5!

With kind regards,
Chúc phúc cho bạn,



Geshe Michael Roach, CEO
The Diamond Cutter Institute
Geshe Michael Roach,
Giám đốc điều hành Học Viện Năng Đoạn Kim Cương

Appendices

Phụ lục

DMI.edu.vn

Resources for going deeper:

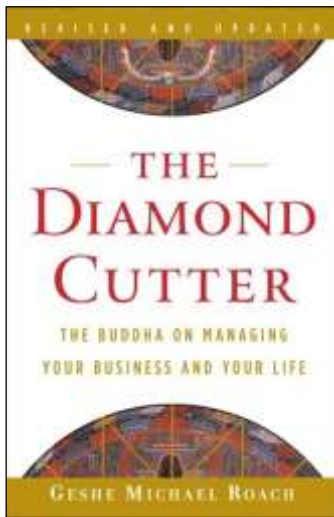
Tài liệu tham khảo

Books, trainings, & websites

Sách, buổi đào tạo & trang web

Books (order them on Amazon and other sites)

Sách (đặt hàng trên Amazon và những trang khác)



The following books are all written by Geshe Michael Roach and are available in 35 languages. For information about your language, contact Katey Fetch at kfetch009@gmail.com

Những cuốn sách sau đây đều do Geshe Michael Roach viết và có sẵn bằng 35 ngôn ngữ. Để biết thông tin về ngôn ngữ của bạn, hãy liên hệ với Katey Fetch tại kfetch009@gmail.com

- ❖ To find or improve a relationship: *The Karma of Love*
- ❖ Để tìm kiếm hoặc cải thiện một mối quan hệ: *Nghiệp tình yêu*
- ❖ To fix your health, keep it good, increase energy: *How Yoga Works*

❖ Để cải thiện sức khỏe của bạn,

giữ nó tốt, tăng cường năng lượng: *Bí mật Yoga*

❖ To start a business, or to reach financial freedom: *The Diamond Cutter*

❖ Để bắt đầu kinh doanh hoặc đạt được

tự do tài chính: *Năng đoạn Kim cương*

❖ To run a business, or to be

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

a successful manager: *Karmic Management*

❖ Để điều hành một doanh nghiệp hoặc trở thành

một nhà quản lý thành công: *Quản lý Nghiệp*

❖ To apply seeds to the state of the world: *China Love You*

❖ Để áp dụng hạt giống cho tình trạng của thế giới: *Trung Quốc yêu bạn*

❖ For serious study of the Yoga Sutra: *The Essential Yoga Sutra*

❖ Để nghiên cứu nghiêm túc về Yoga Sutra: *Yoga Sutra thiết yếu*

❖ For peace & spiritual development: *The Garden, A Parable*

❖ Vì hòa bình và phát triển tâm linh: *Khu vườn, một câu chuyện ngụ ngôn*

Success Trainings

Đào tạo Thành công

Geshe Michael and the Diamond Cutter Institute Global offer professional trainings in success and personal development throughout the year to more than 20,000 people in about 20 countries. For more information on attending or requesting a program, see diamondcutterinstitute.com or write info@diamondcutterinstitute.com

Geshe Michael và Viện Diamond Cutter cung cấp các khóa đào tạo chuyên nghiệp về thành công và phát triển cá nhân trong suốt cả năm cho hơn 20,000 người ở khoảng 20 quốc gia. Để biết thêm thông tin về việc tham dự hoặc yêu cầu một chương trình, hãy xem diamondcutterinstitute.com hoặc gửi về info@diamondcutterinstitute.com

Meditation Training & Retreats

Diamond Mountain Retreat Center on Facebook

Three Jewels NYC on Facebook

Đào tạo & Khóa tu thiền

Diamond Mountain Retreat Center trên Facebook

Three Jewels NYC trên Facebook

DCIG Teacher Training Courses

Come become a teacher for DCIG!

Three academic sessions per year,
at the Sedona College of International Management,
contact: www.sedonacollegeinternational.com

Các Khóa Đào Tạo Giảng Viên DCIG

Hãy trở thành giáo viên cho DCIG!

Ba buổi học mỗi năm,
tại Cao đẳng Quản lý Quốc tế Sedona,
liên hệ: www.sedonacollegeinternational.com

About 5,000 Free Talks by Geshe Michael

Check out TheKnowledgeBase.com

Khoảng 5,000 Bài Nói Chuyện Miễn Phí của Geshe Michael

Truy cập TheKnowledgeBase.com

What's coming up next:
The 12 levels of DCI Global
Điều gì sẽ đến tiếp theo:
12 Cấp Độ của DCI Global

Here is a summary of the 12 levels of DCIG, which are taught in DCIG World Events throughout the year. As of autumn 2021, we are covering three of the levels per year, providing clients with a complete “cycle” within a space of four years. Spreading the courses out to this time period is optimal for allowing “digestion” time between each level.

Đây là bản tóm tắt 12 cấp độ của DCI Global được dạy tại DCI World Events hàng năm. Kể từ mùa thu năm 2021, chúng tôi sẽ dạy ba cấp độ mỗi năm, cung cấp cho khách hàng một “chu kỳ” hoàn chỉnh trong vòng 4 năm. Việc trải rộng những khóa học trong thời gian như vậy là tối ưu cho khoảng thời gian để “tiêu hóa” giữa mỗi cấp độ.

DCIG Level 1

Success Inside, Success Outside

DCIG Cấp độ 1

Thành Công Bên Trong, Thành Công Bên Ngoài



Learning the ancient wisdom of how seeds in our mind are actually responsible for the world and the people around us. Learning how to purposely plant the five most common inner and outer goals: financial independence; great personal & professional relationships; youthful energy & radiant health; inner peace & mental clarity; and helping the whole world to achieve these same goals.

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

Học hỏi trí tuệ cổ xưa về cách những hạt giống trong tâm trí thực sự tạo ra thế giới và mọi người xung quanh chúng ta như thế nào. Học cách gieo có chủ đích 5 mục tiêu bên trong và bên ngoài phổ biến nhất: tự do tài chính, những mối quan hệ tốt đẹp trong kinh doanh và đời sống; năng lượng tuổi trẻ và sức khỏe tốt; bình an trong tâm hồn và tinh thần minh mẫn; và giúp toàn thế giới đạt được những mục tiêu tương tự.



DCIG Level 2

Talent, Passion, & Purpose:

What Do I Want to Do with My Life?

DCIG Cấp độ 2

Tài Năng, Đam Mê & Mục Đích Sống:

Tôi Muốn Làm Gì với Cuộc Đời Của Mình?

You can't try a new system for reaching your goals in life if you don't know what goals you want to reach! In Level 1, we learned that we can use the 4 Coffeeshop Steps to plant the seeds

to reach inner & outer success; in Level 2, we learn to use the same 4 Steps to find out what my own goals in life are—and why I was born here; what I was supposed to do in this life.

Bạn không thể thử một hệ thống mới để đạt được những mục tiêu cuộc đời của mình nếu bạn không biết đâu là mục tiêu mà mình muốn đạt được! Ở Cấp độ 1, chúng ta đã học được cách sử dụng 4 Bước gieo hạt để có được thành công bên trong và thành công bên ngoài; ở Cấp độ 2, chúng ta học cách sử dụng 4 Bước tương tự để tìm ra những mục tiêu cuộc đời của riêng mình là gì - và tại sao tôi lại được sinh ra ở đây; tôi có sứ mệnh gì trong cuộc đời này.

DCIG Level 3
Mastering Your Mind,
for Success at Work and at Home
DCIG Cấp độ 3
Làm Chủ Tâm Trí,
để Thành Công Trong Công Việc và Trong Cuộc
Sống



Techniques, from an ancient woodblock chart, to learn how to meditate, in order to increase our focus and mental abilities. Jumping into a whole variety of meditations that you can use to make your career and home life very successful.

Những kỹ thuật, từ một biểu đồ trên tấm gỗ cổ xưa, để học cách thiền định, làm tăng sự tập trung và những khả năng của tinh thần. Tiếp cận những bài thiền định đa dạng mà bạn có thể áp dụng để đạt được thành công trong sự nghiệp và đời sống cá nhân.



DCIG Level 4
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Karmic Secret
for Great Relationships
DCIG Cấp độ 4
Tìm kiếm, Giữ Gìn, và Yêu Thương:
Bí Mật Nghiệp
cho Những Mối Quan Hệ Tuyệt Vời

Material success doesn't mean much if we don't have great personal and professional relationships. In Level 4, we learn how to use the 4 Steps to create, keep, and deepen these relationships.

Sự thành công vật chất sẽ không có quá nhiều ý nghĩa nếu chúng ta không có những mối quan hệ cá nhân và những mối quan hệ kinh doanh tuyệt vời. Ở Cấp độ 4, chúng ta sẽ học cách sử dụng 4 Bước để tạo dựng, gìn giữ và làm sâu sắc thêm những mối quan hệ này.

DCIG Level 5

12 Deeper Tools for Perfect Relationships at Home & at Work

DCIG Cấp độ 5

12 Công Cụ Sâu Sắc để có Những Mối Quan Hệ Hoàn Hảo Trong Cuộc Sống & Trong Kinh Doanh



The 4 Steps give us the basic information we need for great relationships; but everybody's relationships are different, and we each want different things from a relationship. Level 5 gives us access to solutions for 100 different relationships issues and goals, and helps us through the 12 that are most important to us.

4 Bước đem đến cho chúng ta những thông tin cơ bản chúng ta cần để có những mối quan hệ tuyệt vời; nhưng mỗi quan hệ của mỗi người

đều khác nhau, và mỗi chúng ta đều muốn những thứ khác nhau từ một mối quan hệ. Cấp độ 5 sẽ cho chúng ta tiếp cận với những giải pháp cho 100 vấn đề và mục tiêu khác nhau trong những mối quan hệ, và giúp chúng ta vượt qua 12 vấn đề quan trọng nhất.



DCIG Level 6

Peeling Off Our Addictions with the Wheel of Life

DCIG Cấp độ 6

Từ Bỏ Những Con Nghiện Của Chúng Ta với Bánh Xe Cuộc Đời

All of us have at least a few addictions: some are disapproved of by society, some are not; some are secret, some are open—but we all have something. These addictions lower the quality of our life

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

and hurt the people around us. Over two thousand years ago, the Buddha designed a special painting called the Wheel of Life, to help us stop our addictions in a new and powerful way. In Level 6, we learn to use it, for ourselves and for those we love.

Tất cả chúng ta đều có ít nhất một vài con nghiện: một số không được xã hội chấp nhận, một số lại không bị như vậy; một số là bí mật, một số lại công khai - nhưng tất cả chúng ta đều nghiện điều gì đó. Những con nghiện này làm giảm đi chất lượng cuộc sống và làm tổn hại đến những người xung quanh chúng ta. Hơn hai nghìn năm trước, một bậc thầy cổ xưa đã thiết kế một bức tranh có tên là Bánh Xe Cuộc Đời, để giúp chúng ta dừng những con nghiện theo cách mới mẻ và có hiệu quả. Trong Cấp độ 6, chúng ta sẽ học cách áp dụng nó, cho chính chúng ta và cho những người chúng ta yêu quý.

DCIG Level 7

Reaching the Diamond World:

Learning to Touch the Source of All Success

DCIG Cấp độ 7

Chạm Tới Thế Giới Kim Cương:

Học Cách Chạm Tới Nguồn Gốc của Mọi Thành Công



The entire DCIG system depends on a very deep, ancient idea called emptiness. This is not some kind of blackness, or not thinking about anything; rather, it is actually a higher level of reality which—if we can learn to access it—can bring us every kind of success. In Level 7, we learn deep secrets for gaining that access.

Toàn bộ hệ thống Năng Đoạn Kim Cương phụ thuộc vào một ý tưởng cổ xưa rất sâu được gọi là tính không. Đây không phải là một sự tối đen, hay không nghĩ về bất cứ điều

gì; mà nó thực sự là một cấp độ thực tế cao hơn - mà nếu chúng ta có thể học cách tiếp cận nó - có thể mang đến cho chúng ta mọi loại thành công. Trong Cấp Độ 7, chúng ta sẽ tìm hiểu những bí mật sâu sắc để đạt được sự tiếp cận đó.

DCIG Level 8
Automatic Leadership
DCIG Cấp độ 8
Lãnh Đạo Tự Động

Whether we really seek it or not, there are times throughout our life when we are called upon to act as a leader—responsible for guiding a group of people (whether it's a team at work or our family) to a higher place. By applying the 4 Steps in a special way, we can automatically become an effective and respected leader.

Dù cho chúng ta có thực sự tìm kiếm nó hay không, sẽ có những thời điểm trong suốt cuộc đời khi chúng ta được kêu gọi để hành động như một nhà lãnh đạo - chịu trách nhiệm hướng dẫn một nhóm người (dù đó là một đội nhóm trong công việc hay gia đình chúng ta) đến một vị trí cao hơn. Bằng việc áp dụng 4 Bước theo một cách đặc biệt, chúng ta có thể tự động trở thành một nhà lãnh đạo hiệu quả và được kính trọng.



DCIG Level 9
Innovators: The Inner Causes of Creativity
DCIG Cấp độ 9
Những Nhà Đổi Mới: Nguồn Gốc Bên Trong của Sự Sáng Tạo

In the earlier DCIG levels, we've learned that outer things in our life—things like our career and our relationships—are coming from the seeds planted by how we treat others.



DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

In Level 9, we discover how seeds can be used to have great new ideas—innovation and creativity—at work and at home, to leave our mark on the world.

Ở những cấp độ DCI trước, chúng ta đã học được rằng những thứ bên ngoài trong cuộc sống của chúng ta - những thứ như sự nghiệp hay những mối quan hệ của chúng ta - đều đến từ những hạt giống được gieo trồng bằng cách chúng ta đối xử với người khác như thế nào. Ở Cấp độ 9, chúng ta sẽ khám phá cách hạt giống có thể được sử dụng để tạo ra những ý tưởng mới tuyệt vời - sự đổi mới và sáng tạo - trong công việc và trong đời sống, để ghi dấu ấn của mình cho thế giới.

DMI.edu.vn



DCIG Level 10

Destroying Anger, in Ourselves & Others

DCIG Cấp độ 10

Phá Hủy Sự Nóng Giận của Chúng Ta và Người Khác

Anger has to be one of the greatest obstacles to inner and outer success. But throughout our professional and our personal day, we encounter people and situations that can upset us, and throw us off balance. Level 10 provides us with weapons from ancient wisdom traditions that help us defeat, once and for all, this greatest enemy of all human kind, since the beginning of history.

Nóng giận là một trong những cản trở lớn nhất để đạt được thành công bên trong và thành công bên ngoài. Nhưng trong công việc và trong cuộc sống, chúng ta lại phải chạm trán với những người và những tình huống khiến chúng ta khó chịu, và khiến chúng ta mất bình tĩnh. Cấp độ 10 sẽ cung cấp cho chúng ta những vũ khí từ truyền thống trí tuệ cổ xưa, giúp chúng ta chống lại, một lần và mãi mãi, kẻ thù lớn nhất của nhân loại, từ lúc khởi nguồn.



DCIG Level 11

Time Management & the Inner Conversation

DCIG Cấp độ 11

Quản Trị Thời Gian và Cuộc Đối Thoại Nội Tâm

Anxiety about time is one of the greatest obstacles of modern life; those who can overcome this problem automatically become some of the most efficient and happy people in the world. We learn first of all that time itself is coming from seeds; and then we learn how to track our creation of those seeds from hour to hour during the day.

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships

Nỗi lo lắng về thời gian là một trong những trở ngại lớn nhất trong xã hội hiện đại; người có thể tự động vượt qua vấn đề này sẽ trở thành những người làm việc hiệu quả và hạnh phúc nhất trên thế giới. Đầu tiên chúng ta sẽ học được rằng thời gian đến từ hạt giống; và sau đó chúng ta cũng học cách theo dõi việc tạo ra những hạt giống đó từng giờ trong suốt một ngày.

DCIG Level 12

Gratitude:

The Art of a Joyful Life

DCIG Cấp độ 12

Lòng Biết ơn: Nghệ Thuật của Một

Cuộc Đời Vui Vẻ



If you think about it, we only thank another person for something if we are happy with ourselves at that moment. Someone does something for us; it helps us, makes our life happier; and then we feel gratitude. In the crescendo of the 12 DCIG courses, we explore the deep & powerful connection between thanking and success.

Nếu bạn nghĩ về điều này, thì chúng ta chỉ cảm ơn người khác vì một điều gì đó họ làm cho mình nếu chúng ta vui vẻ với điều đó; nó giúp ích cho chúng ta, khiến cuộc sống của chúng ta hạnh phúc hơn; và sau đó chúng ta cảm thấy biết ơn. Trong cấp độ cao nhất của những khóa học DCI, chúng ta sẽ khám phá mối liên kết sâu sắc và mạnh mẽ của lòng biết ơn và sự thành công.



DCIG Advanced Level 1:
Problem-Solving Masterpieces

DCIG Cấp Độ 1 Nâng Cao:
Kiệt tác Giải Quyết Vấn Đề

DCIG Foundation Level 4 Manual
Finding, Keeping, and Loving Them:
The Secret to Great Relationships



Even as we continue to share the 12 Foundation Levels of personal and business success throughout the world, DCI Global is happy to announce the first course of the 12 new Advanced Levels! It has been several years of serious problems for everyone across the world. The covid years are forcing us not just to solve problems, but to look at new ways of how we solve our problems – personally, at home, and in our work. Here in DCI

Global Advanced Level 1 is a radical new way of solving problems and turning them into opportunities for huge success. We don't just create solutions – we craft solutions which are powerful, successful, & elegant as well. Come learn how!

Ngay cả khi chúng tôi tiếp tục chia sẻ 12 Cấp Độ Nền Tảng thành công trong kinh doanh và cuộc sống trên toàn thế giới, DCI Global vui mừng thông báo về khóa học đầu tiên của 12 Cấp Độ Nâng Cao mới! Những vấn đề nghiêm trọng xảy ra đối với tất cả mọi người trên thế giới trong vài năm qua. Những năm covid không chỉ buộc chúng ta cần phải giải quyết vấn đề, mà còn phải xem xét những cách thức mới về cách chúng ta giải quyết những vấn đề của mình - đích thân chúng ta, trong đời sống, và trong kinh doanh. DCI Global Cấp Độ 1 Nâng Cao là một cách hoàn toàn mới để giải quyết những vấn đề và biến chúng thành những cơ hội để đạt được thành công to lớn. Chúng ta không chỉ tạo ra các giải pháp - mà chúng ta tạo ra các giải pháp mạnh mẽ, thành công và thanh lịch. Hãy tham gia để học!