



# ĐI TRÊN NƯỚC

ANTHONY DE MELLO



Nguyên tác: WALKING ON WATER  
Chuyển ngữ: Lm. Minh Anh (Gp. Huế)

# ĐI TRÊN NƯỚC



ANTHONY DE MELLO



## Mục lục

<b>Phần Một</b> .....	6
1. <a href="#">Thi kiến</a> .....	7
2. <a href="#">Thịnh lắng</a> .....	9
3. <a href="#">Bình an</a> .....	21
4. <a href="#">Hạnh phúc</a> .....	31
5. <a href="#">Cuộc sống</a> .....	41
6. <a href="#">Tự do</a> .....	52
7. <a href="#">Tình yêu</a> .....	61
8. <a href="#">Cầu nguyện</a> .....	73
9. <a href="#">Giải thoát</a> .....	87
10. <a href="#">Đời sống thiêng liêng</a> .....	91
11. <a href="#">Trong sáng</a> .....	94
12. <a href="#">Bắt đầu chữa lành</a> .....	101
13. <a href="#">Dám nghĩ</a> .....	115
<b>Phần Hai</b> .....	125
14. <a href="#">18 thao luyện</a> .....	126
15. <a href="#">Những điều cần nhớ</a> .....	150

## Phân Một



*Cầu nguyện, yêu thương, đời sống tinh thần, đời sống đạo đức sắp giải thoát bạn khỏi những ảo giác. Một khi đời sống đức tin triển nở, thật tuyệt vời, tuyệt vời! Nhưng khi nó trệch hướng, thì đó là bệnh hoạn, một dịch tễ phải tránh. Khi ảo giác rơi rụng, con tim không còn bị tắc nghẽn, tình yêu sẽ nở hoa. Đó cũng là lúc hạnh phúc chợt đến và bắt đầu có sự đổi thay. Và rồi, chỉ khi đó, bạn mới biết Thiên Chúa là ai...*

## Một

### THỊ KIẾN

Một đoạn tuyệt vời trong Tân Ước, ở chỗ nói về tình yêu, thánh Phaolô viết: “Tình yêu không áp ủ sự tổn thương”. Một đôi lần tôi nói với người ta, “Ngày kia, trên thiên đàng, bạn sẽ thất vọng khi khám phá rằng, không tội lỗi nào mà Thiên Chúa không thể tha thứ”. Lần nọ, cho rằng mình được thị kiến thấy Chúa, một phụ nữ đến gặp Giám mục mình. Vị Giám mục hỏi bà: “Có thể bà tin vào những ảo giác. Bà phải biết, với tư cách Giám mục giáo phận, tôi là người có thể xác định những thị kiến của bà có thật hay không”.

“Vâng, thưa Đức Cha”.

“Đó là trách nhiệm và bổn phận của tôi”.

“Dĩ nhiên, thưa Đức Cha”.

“Vậy thì bà phải làm những gì tôi đề nghị”.

“Con sẽ làm, thưa Đức Cha”.

“Bà hãy nghe: vì bà nói bà thấy Chúa hiện ra, thì lần sau, khi Ngài hiện ra, bà sẽ làm một trắc nghiệm mà từ đó, tôi biết có phải Chúa thật sự hiện ra cho bà hay không”.

“Thưa Đức Cha, con đồng ý, nhưng trắc nghiệm làm sao?”.

“Hãy nói với Chúa, ‘Xin cho con biết những tội cá nhân và riêng tư nơi vị Giám mục của con’. Nếu đó là Chúa, Đấng đã hiện ra với bà, Ngài sẽ nói cho bà biết tội của tôi. Rồi hãy trở lại nói cho tôi nghe, nhưng đừng nói cho người khác, được không?”.

“Thưa Đức Cha, được”.

Một tháng sau, bà xin gặp Giám mục, và ngài hỏi bà: “Thế Chúa có hiện ra lại với bà không?”.

“Thưa Đức Cha, con nghĩ là có”.

“Thế bà có đặt câu hỏi tôi đề nghị không?”.

“Dĩ nhiên là có, thưa Đức Cha”.

“Chúa nói sao?”.

“Chúa nói với con rằng, “Hãy đi nói với Giám mục rằng, Ta quên hết tội của ngài rồi!”.

Thế này là thế nào? Không có sổ sách nào ghi lại tội?

Bạn hãy nghiệm xem - Thiên Chúa không lưu lại một sổ sách nào. Thiên Chúa nhìn chúng ta trong hiện tại và bao bọc chúng ta trong tình yêu hải hà của Ngài.



## Hai

### THINH LẶNG

Đây là cuốn sách nói đến cách thức, đường lối dẫn đến việc gặp gỡ Thiên Chúa với thời giờ riêng tư của chúng ta. Tôi sẽ nói đến chiêm niệm, cầu nguyện và những gì liên quan mật thiết với việc cầu nguyện chẳng hạn tình yêu, niềm vui, bình an, tự do và thình lặng.

Nhưng tôi muốn bắt đầu với thình lặng và tôi sẽ nói cho bạn lý do tại sao: bất cứ con đường nào dẫn tới Thiên Chúa đều phải là đường hướng tới sự thình lặng. Nếu ngày nào đó, bạn muốn nên một với Thiên Chúa, bạn phải bắt đầu với thình lặng.

Vậy thình lặng là gì?

Ngày kia, một vị vua phương Đông đến nói với vị thiền sư cố vấn của mình: Tôi rất bận. Hãy nói cho tôi, bằng cách nào tôi có thể kết hiệp với Thiên Chúa? Nhưng xin hãy cho tôi một câu trả lời ngắn gọn”.

Vị thiền sư bảo ông, “Tôi sắp trả lời vua với chỉ một từ”.

“Từ đó là gì?”, vị vua hỏi.

Thình lạng!

“Nhưng làm sao tôi có thể khám phá thình lạng?”.

Hãy “chiêm ngấm”.

“Và chiêm ngấm là gì?”.

“Thình lạng!”.

Thình lạng nghĩa là vượt quá ngôn từ và ý tưởng. Với ngôn từ và ý tưởng thì có gì sai? Đúng vậy, nhưng chúng thật giới hạn. Thiên Chúa không như những gì chúng ta nói, chúng ta tưởng hay nghĩ về Ngài. Đó là sai lầm của ngôn từ và ý tưởng. Phần lớn người ta mắc kẹt với những hình ảnh họ tạo nên về Thiên Chúa. Đây là chướng ngại lớn nhất cho việc tiếp cận Ngài. Bạn có muốn cảm nghiệm cái thình lạng tôi sắp nói đến không?

Bước đầu tiên là nhận thức. Nhận thức cái gì? Hãy nhận thức rằng, Thiên Chúa không liên quan gì đến những ý tưởng tôi tạo ra khi nói về Ngài.

Ở Ấn Độ, có rất nhiều hoa hồng. Giả thiết tôi chưa bao giờ ngửi một đoá hồng trong đời. Tôi hỏi hương hoa hồng như thế nào, bạn có thể mô tả nó cho tôi?

Nếu không thể mô tả một điều đơn giản như hương hoa hồng, thử hỏi làm sao chúng ta có thể mô tả một cảm nghiệm về Thiên Chúa? Mọi ngôn từ vẫn không đủ. Thiên Chúa hoàn toàn vượt quá ngôn từ. Đó là những gì khác biệt với ngôn từ. Một nhà

thần nghiệm lớn đã viết một cuốn sách Kitô giáo quý giá là cuốn Mây Vô Tri. Ông nói, “Bạn muốn biết Thiên Chúa?”, chỉ có một cách để biết Ngài: “là không biết!”. Bạn phải vượt quá lý trí và ý tưởng của mình rồi mới có thể nhận biết Ngài với con tim. Về Thiên Chúa, thánh Tôma Aquinô nói (và đây là tất cả những gì có thể nói cách chắc chắn): “Chúng ta không biết Thiên Chúa như thế nào”. Đó cũng là những gì Hội Thánh nói: “Mọi hình ảnh chúng ta tạo ra về Thiên Chúa lại không giống với Ngài chút nào”.

Nếu quả như thế thì những gì Kinh Thánh dạy thì sao? Thật sự, Kinh Thánh không cho chúng ta một hình ảnh nào về Thiên Chúa; Kinh Thánh cho chúng ta một manh mối. Bởi lẽ, ngôn từ không thể cung cấp một chân dung nào về Ngài.

Giả thiết tôi đang ở trên đất nước mình và tiến về Bombay. Tôi gặp một bảng chỉ đường ghi “Bombay”. Tôi nói, “Hãy nhìn, đây là Bombay!”. Tôi nhìn bảng chỉ đường và quay qua, quay lại.

Khi trở về, người ta hỏi tôi, “Anh đã đến Bombay?”.

“Vâng, tôi đã đến đó”.

“Ở đó thế nào?”.

Ở đó có một bảng màu vàng với mấy chữ, B và gì gì đó”.

Tám bảng đó không phải là Bombay! Quả thực nó chẳng giống gì với Bombay. Nó không phải là hình ảnh của Bombay. Đó là một bảng chỉ đường. Kinh Thánh cũng vậy, là một bảng chỉ đường. “Khi

Đức Phật trở ngón tay lên mặt trăng, người khờ khạo chỉ nhìn thấy ngón tay của ngài”.

Hãy tưởng tượng, tôi đang chỉ mặt trăng cho bạn và tôi nói, “Kìa, mặt trăng”. Bạn đến gần, nhìn ngón tay tôi và nói, “Đó là mặt trăng?”. Nguy cơ và tai họa của ngôn từ nằm ở chỗ đó. Ngôn từ thì đẹp đẽ. Chẳng hạn như “Cha” - một từ rất đẹp để nói về Thiên Chúa. Họ Thánh nó đây là một mầu nhiệm; Thiên Chúa là một mầu nhiệm. Và nếu bạn dùng từ “Cha” theo nghĩa đen, bạn sẽ mắc kẹt trong những vấn nạn người ta sắp đặt ra cho bạn, “Người Cha này thuộc loại nào khi để bao đau khổ xảy ra?”. Thiên Chúa là một mầu nhiệm! Không thể biết, không thể hiểu vì Ngài vượt quá lý trí!

Thử tưởng tượng, một người mù bẩm sinh hỏi về màu xanh mà mọi người đang nói đến. Bạn phải diễn tả cho người ấy thế nào? Không thể được. Bạn lắng nghe những câu hỏi của anh ta, “Nó nóng hay lạnh? Lớn hay nhỏ? Nhám hay trơn?”. Không có gì liên quan cả. Người mù tội nghiệp kia đang đặt một vấn đề vượt quá cảm nghiệm hạn hẹp của anh.

Bây giờ, giả thiết tôi là một nhạc sĩ và sẽ giải thích, “Tôi sẽ nói cho anh màu xanh như thế này: Nó tựa như nhạc”. Và rồi một ngày kia, người ấy nhìn thấy được và tôi hỏi anh, “Anh thấy màu xanh chưa?”.

Anh đáp, “Chưa”. Bạn có biết lý do tại sao không? Anh ta nhìn thấy nhạc! Anh ta kẹt cứng trong

ý tưởng nhạc đến nỗi khi nhìn màu xanh, anh vẫn không nhận ra nó.

≈ Một câu chuyện Đông phương khác về một con cá trong biển. Có người nói với cá, “Ôi, đại dương bao la biết bao. Mênh mông và kỳ vĩ!”

Con cá bơi từ bãi này qua bãi khác và hỏi, “Đại dương ở đâu?”. “Người đang ở trong đó”. Và những gì nó tìm thấy thì chỉ là nước.

Nó không nhận ra đại dương. Nó bị kẹt trong ngôn từ. Đó cũng có thể là những gì đang xảy ra với chúng ta? Cũng có thể Thiên Chúa đang nhìn chúng ta nhưng chúng ta không nhận ra Ngài, bởi lẽ, chúng ta bị kẹt trong những ý tưởng định kiến nào đó. Ấy là thảm họa!

Thinh lặng là bước đầu tiên để đến gần Thiên Chúa và nhận thức rằng, mọi ý tưởng về Ngài thật bất toàn. Phần lớn người ta không sẵn sàng để hiểu điều này, và đó là một chướng ngại lớn cho việc cầu nguyện.

Đạt được thinh lặng dẫn đến việc ý thức đến năm giác quan bằng cách sử dụng chúng. Đối với nhiều người, điều này xem ra vô lý và hầu như không thể tin được; thế nhưng, tất cả những gì bạn phải làm là nhìn, nghe, cảm nhận, ngửi và thấy.

Ở Đông phương, chúng ta thường nghe, “Thiên Chúa tạo thành thế giới. Ngài múa nhảy trong thế giới”. Bạn có thể nghĩ đến một vũ khúc mà không

cần phải nhìn thấy vũ công? Chúng riêng lẻ? Không? Chúng là hai, và Thiên Chúa ở trong công trình tạo dựng cũng như giọng hát của một ca sĩ trong một bài hát. Giả thiết, tôi hát một bài. Bạn sẽ nghe giọng tôi và bài hát. Chúng liên kết mật thiết với nhau, nhưng không giống nhau. Nhưng hãy nghĩ: Sẽ không ngạc nhiên khi cho rằng, chúng ta đang nghe bài hát chứ không phải lắng nghe giọng hát? Chúng ta xem một vũ khúc chứ không xem người biểu diễn?

Vậy điều đó có nghĩa là chúng ta chỉ cần nhìn và sẽ được ơn nhìn thấy để nhận ra Thiên Chúa? Không. Bạn có thể được ơn nhìn thấy và nhận biết. Những gì cần thiết ở đây chính là một cách thức nhìn đặc biệt.

Cô gái nói với Chú Bé Hoàng Tử một điều gì đó thật tuyệt vời, “Chỉ với con tim, người ta mới có thể nhìn thấy cách đúng đắn. Mắt thường không thể nhìn thấy điều cốt lõi”. Chúng ta phải nghe, phải nhìn với con tim.

Trong một câu chuyện của người Nhật, một đồ đệ nói với thầy mình, “Thầy giấu con, Thầy không cho con biết bí quyết của việc chiêm niệm”.

Vị thầy nói, “Không, thầy không giấu”.

Đồ đệ đáp, “Vâng, thầy giấu con”.

Ngày kia, hai thầy trò đi bách bộ dọc một triền núi và nghe một con chim hót. Vị thầy nói với môn sinh, “Con có nghe con chim kia hót?”.

“Vâng, con nghe”, người học trò đáp.

Vị thầy nói, “Giờ thì con biết, ta không giấu con điều gì”.

Ngài học trò đáp, “Vâng, thưa thầy”.

Bạn có biết điều gì đã xảy ra? Người học trò đã nghe với con tim, lắng nghe với con tim. Đây là một hồng ân chúng ta có thể được ban tặng nếu mỗi người biết kiếm tìm.

Hãy tưởng tượng, tôi đang nhìn cảnh mặt trời lặn và một nông dân đến nói với tôi, “Ông đang nhìn gì thế? Trông ông thật say sưa”.

Tôi trả lời, “Tôi say sưa vì Kiền Diễm”.

Người đàn ông tội nghiệp bắt đầu đến mỗi ngày khi chiều xuống để nhìn Kiền Diễm và hỏi Nàng ở đâu. Người ấy nhìn mặt trời, vàng mây và cây cối nhưng không thấy Nàng Kiền Diễm ở đâu. Người ấy không biết rằng, Kiền Diễm không phải là một cái gì đó. Kiền Diễm chính là cách thức nhìn ngắm mọi vật. Hãy nhìn tạo vật! Hy vọng một ngày nào đó, bạn cũng sẽ có được quà tặng biết nhìn với cả con tim. Nhưng khi nhìn tạo vật, bạn đừng trông mong một điều kỳ lạ nào.

Chỉ việc nhìn! Quan sát. Không cần ý tưởng nào cả - hãy nhìn tạo vật. Tôi rất hy vọng bạn sớm nhận được quà tặng này, vì bạn sẽ an bình khi nhìn; và tinh lặng sẽ chiếm lấy con người bạn. Rồi bạn sẽ có khả năng thấy. Đây chính là điều Tin Mừng thánh Gioan nói cho chúng ta một cách tuyệt vời, “Trong Ngài và qua Ngài, mọi sự được tạo thành”. Và rồi, tác giả nói say mê, “Ngài đến thế gian và thế

gian được nhờ Ngài mà có nhưng thế gian đã không nhận ra Ngài”. Nếu bạn nhìn, có lẽ bạn sẽ nhận ra Ngài. Hãy nhìn vũ khúc, hy vọng bạn sẽ thấy người biểu diễn.

Một công cụ khác mà tôi muốn khuyến khích bạn, đó là Kinh Thánh. Kinh Thánh là cái tuyệt hảo, là ngón tay chỉ thẳng vào Vàng Quang. Chúng ta sử dụng những lời lẽ của Kinh Thánh để vượt quá những ý niệm và đến gần sự thinh lặng. Bằng cách nào đây? Bạn hãy lấy một đoạn Kinh Thánh, chẳng hạn, “Hôm ấy là ngày bế mạc tuần lễ Lễ, và là ngày long trọng nhất. Đức Giêsu đứng trong đền thờ và lớn tiếng nói rằng: ‘Ai khát, hãy đến với tôi, hãy đến mà uống!’”. Giả thiết khi đọc câu đó, bạn bị đánh động bởi những lời của Đức Giêsu. Bạn sẽ làm gì? Hãy nhắm đi nhắm lại câu này trong lòng (nhắm chứ không đọc): “Ai khát, hãy đến với tôi, hãy đến mà uống!”. Lặp đi lặp lại cho đến khi lòng bạn no thỏa. Bạn không cần phải nghĩ đến ý nghĩa của những lời đó, bởi vì tim bạn sẽ hiểu ý nghĩa. Và khi bạn thật sự no thỏa, những lời này sẽ tác động và bật ra những lời mà bạn nghe thấy, “Ai? Lạy Chúa, ai? Có phải Chúa muốn nói bất cứ ai? Trộm cướp, tội nhân? Lạy Chúa, này con đây, hãy cho con uống!”.

Tuy nhiên, một số khác sẽ phản ứng cách khác, “Tôi không tin điều này. Ngài đang nói đến thứ nước nào? Tôi đã từng đến với Chúa nhiều lần trong quá khứ, và Chúa chẳng bao giờ ban cho tôi một



điều gì!”. Số khác thì thất vọng và nổi giận; với họ, thật hợp lý khi bộc lộ những tâm tình này với Thiên Chúa. Đó là một lời cầu nguyện thiết thực, vì nó biểu lộ trung thực những gì mà một người ấp ủ trong lòng. Tuy nhiên, người khác có thể nói, “Con biết rất rõ những gì Chúa đang nói với con, lạy Chúa, bởi vì Chúa không ngừng giải khát con! Nay con trở lại và con đang khát”.

Đó là một cách thức đáp lại lời mời gọi của Kinh Thánh. Nhưng sẽ có một lúc nào đó, bạn cảm thấy mệt nhọc khi tương tác với lời Kinh Thánh, khi tình cảm trào dâng trong bạn quá sâu sắc và phong phú đến nỗi không lời nào có thể diễn tả chúng. Điều duy nhất bạn có thể làm là sẽ không làm gì cả, ở lại trong thinh lặng. Hãy đáp lại Thiên Chúa và lời của Ngài theo một cách thức vượt quá lời lẽ mà bạn thường phải sử dụng. Và bạn hãy giữ thinh lặng bao lâu không bị chia trí. Khi bị chia trí, bạn hãy cầm lấy Kinh Thánh và tiếp tục đọc cho đến khi được đánh động bởi một dòng khác.

Đây là một cách thức sử dụng lời Kinh Thánh để vượt qua những lo ra chia trí, nhưng tiếp đó sẽ là thinh lặng. Hãy đọc, nhắm đi nhắm lại, tương tác và cảm nhận. Điều sẽ đến sau đó, chính là sự thinh lặng; ở đó, bạn sẽ tìm kiếm Thiên Chúa.

Một cách khác để sử dụng Kinh Thánh, bạn hãy ở lại trong thinh lặng, tìm kiếm và lắng nghe.

Điều đó sẽ dẫn bạn đến thình lạng. Và khi bạn đạt đến sự an bình sâu xa này, hãy nhớ lại một câu Kinh Thánh.

Bạn có biết điều gì sẽ xảy ra? Lời Kinh Thánh xem ra sẽ ghi khắc vào tâm hồn bạn. Chúng sẽ có một ý nghĩa mạnh mẽ đến nỗi chính chúng sẽ đào sâu thình lạng. Chúng mang một ý nghĩa vượt quá trí hiểu. Liệu những lời này quấy rầy sự thình lạng của bạn? Không! Nó tựa hồ sự an bình và lạng lẽ của một buổi chiều khi bạn nghe một con chim hót hay tiếng chuông nhà thờ thong thả ngân vang và những thanh âm này đào sâu sự thình lạng của bạn. Đây cũng là những gì sẽ xảy đến với bạn nếu bạn ở lại trong sự thình lạng khi ai đó đọc một dòng Kinh Thánh hay nhớ lại một câu Lời Chúa nào đó.

Bạn hãy nghĩ đến những câu nói của Đức Giêsu:

- “Hãy theo tôi!”.

- “Tất cả đều có thể đối với những ai tin. Anh có in rằng, tôi có thể làm điều đó không?”.

- “Bình an cho anh em!”.

- “Thầy đây, đừng sợ!”.

- “Con có yêu mến Thầy không?”.

Thử tưởng tượng Đức Giêsu đang ở đây, ngay trước bạn và đang nói những lời này với bạn. Bạn phải cưỡng lại cảm dỗ muốn trả lời. Đừng nói gì, đừng trả lời. Hãy để những lời này ngân vọng trong lòng bạn, hãy để chúng bao phủ cả con người bạn. Và khi bạn không thể cầm mình được nữa, hãy

đáp lại. Nghĩa là, bạn sẽ giữ tinh lặng thật lâu trước khi đáp lại. Đây là một phương pháp rất đơn giản và hiệu quả để có được tinh lặng. Hãy sử dụng nó.

Thử tưởng tượng Đức Giêsu đang đứng ngay trước bạn và đang nói với bạn một trong những câu Tin Mừng đầy yêu thương này. Hãy cố cầm mình, và khi không còn có thể kéo dài, hãy nói với Ngài.

Bây giờ, tôi sẽ kể cho bạn một câu chuyện tóm tắt cái ý nghĩa thiêng liêng của việc nhìn và lắng nghe.

Một ngôi đền cạnh bìa một hòn đảo cách bờ chừng hai dặm. Trong ngôi đền đó, có một ngàn chiếc chuông bạc, lớn có, nhỏ có được các nghệ nhân trên thế giới đúc nên. Khi có gió hay bão nổi lên, những chiếc chuông ngân lên. Người ta nói rằng, ai nghe những tiếng chuông đó sẽ giác ngộ và được cảm nghiệm Thiên Chúa một cách sâu thẳm. Hàng trăm thế kỷ trôi qua, dần dần cả ngôi đền lẫn những chiếc chuông chìm vào lòng biển. Nhưng tương truyền rằng, một đôi khi, tiếng chuông vẫn tiếp tục vọng ngân và ai may mắn nghe tiếng chúng sẽ được mang đến trước nhan Thượng Đế.

Hấp dẫn bởi huyền thoại, một thanh niên trẻ qua những dặm đường tìm đến nơi ngôi đền toạ lạc trước đó nhiều năm. Chàng ngồi xuống một bóng râm đầu tiên và bắt đầu cố lắng nghe âm thanh của những chiếc chuông kia.

Dù đã cố hết sức, nhưng âm thanh duy nhất chàng thanh niên nghe được vẫn chỉ là tiếng sóng vỗ vào bờ hay tiếng sóng đập vào những kè đá. Tiếng sóng quấy rầy cậu, bởi đó là âm thanh cậu cố tình loại bỏ để chỉ nghe tiếng chuông vọng ngân. Thế là cậu đã nỗ lực cả một tuần, bốn tuần, tám tuần... và mười hai tuần. Mỗi khi sắp bỏ cuộc, thì về đêm, cậu lại nghe những âm thanh trên đảo thuật lại những tương truyền và những người được diễm phúc ấy, lòng cậu lại bùng lên. Nhưng cậu biết rằng, một tâm hồn được nung nấu không thể thay thế cho cái âm thanh của những chiếc chuông kia. Sau khi đã nỗ lực chừng sáu đến tám tháng, cậu quyết định bỏ cuộc. Có lẽ đó chỉ là huyền thoại; hoặc cũng có thể đặc ân đó không giành cho cậu.

Cậu từ biệt cư dân và đến bờ cát nói lời chia tay với biển, với bầu trời và với bóng cây đã rợp mát cho cậu. Khi đang ở đó, cậu bắt đầu lắng nghe tiếng sóng và lần đầu tiên khám phá cái âm thanh dễ chịu và êm ả ngàn nào; âm thanh ấy đưa cậu đến chỗ lặng thinh. Và khi cái lặng thinh trở nên sâu lắng, một điều gì đó đã xảy ra. Cậu nghe những tiếng chuông nhỏ nhẹ. Cậu bị cuốn hút và nghĩ rằng, “Chắc hẳn âm thanh đó là do mình tạo ra, hoặc cũng có lẽ do tự kỷ ám thị...?”. Một lần nữa, cậu bắt đầu lắng nghe âm thanh của biển và khoan khoái trong thinh lặng. Càng về sau, thinh lặng càng sâu lắng và cậu lại nghe cả những tiếng chuông nhỏ. Cậu đang ngỡ ngàng thì lại một tiếng chuông khác, rồi một tiếng

chuông khác và cứ thế những tiếng chuông nối tiếp nhau... Và này, một bản giao hưởng của hàng ngàn chiếc chuông đèn cổ đang ngân vang tạo nên một bản hợp xướng. Cậu xuất thần và được nên một với Thiên Chúa.

Nếu muốn thưởng thức tiếng chuông vọng ngân, bạn hãy lắng nghe thanh âm của sóng. Nếu muốn nhận ra người múa, hãy theo dõi vũ khúc. Nếu muốn nghe giọng của người hát, bạn hãy lắng nghe bài ca. Hãy nhìn xem, hãy lắng nghe và cảm nhận những khả năng ngày kia sẽ được ban cho bạn để bạn có thể nhận ra từ bên trong chính bạn.

## Ba

### BÌNH AN

Hai tu sĩ sống với nhau đã bốn mươi năm, họ chưa bao giờ cãi cọ, dù chỉ một lần. Cho đến một ngày, người này nói với người kia, “Bạn không nghĩ đã đến lúc chúng ta phải cãi nhau, ít nữa một lần?”.

Người kia đáp, “Phải, nào chúng ta bắt đầu! Nhưng chúng ta bắt đầu cãi nhau về điều gì?”.

Người thứ nhất bảo, “Chiếc bánh mì này được không?”

“Được, hãy tranh luận về chiếc bánh này. Chúng ta sẽ làm thế nào đây?”.

Người thứ nhất nói, “Chiếc bánh này củ□ tô□ nó thuộc về tôi.”

“Nếu thế, thì bạn hãy lấy nó đi”.

Bình an không bị phá vỡ cách cần thiết bởi một cuộc cãi vã hay tranh luận. Chính cái “Tôi” mới huỷ hoại bình an. Cái này của tôi, và tôi không muốn chia sẻ nó cho bất cứ ai. Khi có thái độ dính trết và ích kỷ như thế, con tim bạn ngày càng trở nên xơ cứng. Đây mới là đại thù của bình an: một con tim bị ràng buộc, nặng gánh và ích kỷ.

Thử tưởng tượng một nhóm người sở hữu mảnh đất đai và tiền bạc tại một quốc gia bảo rằng, “Chúng tôi sẽ không phân chia cho bất kỳ ai tài sản của mình”; hoặc tại Liên Hiệp Quốc, mọi quốc gia đều giữ lập trường này, “Vấn đề của chúng tôi là sự thịnh vượng của đất nước mình, chúng tôi không mấy quan tâm đến bất cứ quốc gia nào khác”. Làm sao hoà bình có thể hiện diện trong một điều kiện như thế? Những con tim xơ cứng trong những đất nước xơ cứng. Nhưng trước khi nói đến đất nước này quốc gia nọ, bạn và tôi hãy nói đến chính mình.

Hãy nhìn vào tâm hồn mình. Bạn hẳn sẽ thốt lên, “Bao nhiêu tranh luận và cãi vã trong cuộc sống của tôi!”. Và tôi bảo, “Nhưng ở đó đâu có giận hờn, cay đắng hay thù hận”.

Bạn nói, “Cuộc sống lắm đau thương!”. Và tôi bảo, “Nhưng bạn vẫn bình an”.

Bạn nói, “Biết bao nhiêu chuyện trong cuộc sống”. Và tôi bảo, “Đừng căng thẳng và rối lên”.

Bạn có thể nói như vậy không? Nếu nói được như vậy, bạn sẽ là những con người xây dựng hoà bình trong cái thế giới mênh mang này. Chính cái mục đích của việc cầu nguyện là đem bình an đến mọi nơi. Làm sao được? Chúng ta sẽ làm điều đó? Chúng ta làm điều đó ngay bây giờ?

Hãy nhắm mắt lại. Bạn sắp thực hành một thao luyện thiêng liêng đơn giản vốn sẽ không kéo dài quá một hay hai phút. Nhắm mắt lại và tiếp cận





Ngày kia, Thiên Chúa cảm thấy mệt mỏi vì dân Ngài. Họ quấy rầy Ngài, hỏi Ngài đủ điều. Nên Ngài tự nhủ, “Ta sẽ ẩn mình trong một thời gian”. Vậy là Ngài tập hợp tất cả cố vấn khôn ngoan của mình và hỏi “Ta nên ẩn trốn ở đâu? Đâu là nơi tốt nhất để Ta có thể ẩn mình?”.

Một vài vị bảo, Ngài hãy ẩn mình trên đỉnh ngọn núi cao nhất của trái đất”.

Những vị khác bảo rằng, “Không, Ngài hãy ẩn mình dưới đáy biển, chúng sẽ không bao giờ tìm được Ngài ở đó”.

Những vị khác thì nói, “Ngài hãy trốn phía bên kia của mặt trăng, đó là nơi tốt nhất. Làm sao mà loài người có thể tìm ra Ngài ở đó?”.

Sau đó, Thiên Chúa đến với thiên thần thông minh nhất của mình và hỏi, “Người khuyên Ta nên ẩn mình ở đâu?”.

Thiên thần thông minh nhất ấy mỉm cười rồi đáp, “Ngài hãy đến trú ẩn trong trái tim con người. Đó là chỗ duy nhất mà con người không bao giờ chịu tìm đến!”. Câu chuyện của người Hindu thật hay! Những gì câu chuyện nói đến đang rất là thời sự. Bạn có biết mục đích bài tập thao luyện sự chú ý mà tôi gọi lên? Bài tập này đưa bạn về với lòng mình, về lại nhà mình. Đây là những gì nó muốn nói đến - để quay về với con tim. Bạn về nhà, bạn quay về với chính mình theo một cách thức đơn giản nhất. Tất cả những gì bạn phải làm là tiếp xúc với thân thể mình,

nhưng bạn phải làm điều đó cho chính bạn. Nếu bạn kiên trì, với thời gian, bạn sẽ khám phá bao điều kỳ diệu vốn sẽ mang đến bình an; lòng bạn sẽ sống trong an bình và sợ hãi của bạn sẽ biến mất. Nhưng cần phải có thời gian. Không có công thức nào được gọi là tức thời cho việc tìm kiếm an bình. Nó phải được tìm kiếm cách lặng lẽ.

Bạn có thể nói rằng, chỉ một điều là bạn không có thời gian. Nhưng giả thiết bạn đang lái xe. Hãy cảm nhận tay bạn đang nắm bánh lái, cảm nhận chiếc ghế bạn đang ngồi, cảm nhận chân bạn đang chạm đến đôi giày, hãy tiếp xúc với thân xác bạn. Đừng nhắm mắt! Hãy cảm nhận sự di chuyển của thân xác khi bạn đang bước đi. Điều đó sẽ làm bạn thư thái và tôi hy vọng bạn sẽ khám phá ra một điều gì đó mà những bài thao luyện này có thể đem lại.

Bạn sẽ phấn khích đủ để thử thực hành bài thao luyện này, để ngồi thật sự trên ghế và tiếp xúc với những cảm nhận nơi thân xác mình. Khởi từ đỉnh đầu, bạn hãy quan sát mọi cảm nhận của mình. Mặt, cổ, ngực và cứ thế, mãi xuống tận các ngón chân. Rồi bắt đầu lại, từ đỉnh đầu trở xuống cho đến khi nhàn nhuễn.

Tôi sẽ nói đến một vài hiệu ứng của bài thao luyện dù cho đây là một điều dường như không thể. “Hãy làm và bạn sẽ thấy!” là những gì người ta thường nói ở Đông phương. Nhưng điều gì đã xảy ra với một vài người thực hành thao luyện này? Thứ nhất: bạn sẽ trở nên sinh động, bạn sẽ sống với hiện

tại, và điều đó thật tuyệt vời. Bạn có khả năng để sống thật sự trong hiện tại! Bạn không bao giờ nhớ bạn đã để các thứ ở đâu? Bạn luôn căng thẳng, bạn sắp kiệt sức? Bạn không thể tập trung? Bạn không nhớ gì hết? Đây là những triệu chứng nhắc cho bạn rằng, bạn cần phải sống trong hiện tại.

Một thiền sư lỗi lạc Đông phương nói với một nhóm doanh nhân, “Như một con cá chết trên đất khô, các ông cũng sẽ chết nếu cứ mắc kẹt với bao chuyện thế gian. Con cá phải quay về với nước, và đó là nơi nó thật sự sống. Các ông hãy quay về với lòng mình!”.

Nhóm doanh nhân thưa, “Thầy muốn bảo chúng tôi phải chấm dứt mọi công việc buôn bán để tìm đến một tu viện?”.

“Không, không!” Thiền sư nói, “Ta không bảo các người đi vào một tu viện, nhưng hãy tiếp tục công việc kinh doanh và quay về với lòng mình”.

Bạn thấy không? Quay về lòng mình không có nghĩa là đi vào một vài loại hình điệu kỳ của trí tưởng tượng huyền nhiệm. Điều đó có nghĩa là quay về nhà, về với chính mình; nghĩa là quay về với hiện tại. Từ đó, bạn sẽ sống.

Ngoài ra, các bài tập luyện này còn giúp bạn bình thản và từ tốn hơn. Tốc độ là một điều tuyệt vời; tôi không phủ nhận nó. Nhưng khi tốc độ làm cho hấp tấp, thì đó là thuốc độc.

Một câu nói của người Nhật mà chúng ta phải suy nghĩ, “Ngày nào bạn không còn ra đi, bạn sẽ dừng lại”.

Và tôi nói, “Ngày nào bạn không còn chạy, bạn sẽ dừng”.

Điều đó gọi lên trong tôi hình ảnh một người cha đang ở trong một viện bảo tàng với các con ông, ông nói, “Nhanh lên, nhanh lên, vì khi dừng lại để ngắm từng vật, các con không thấy gì hết!”. Điều đó thật tệ hại trong cuộc sống. Đây là điều tất cả chúng ta đang làm. Chúng ta dành dụm thời giờ để sống toàn bộ cuộc sống, đang khi lại đánh mất cái làm nên nó. Bạn có hiểu điều tôi muốn nói? Đó là những gì Đức Giêsu đã nói, “Được lời lãi cả thế gian mà mất linh hồn!”.

Tôi nhớ đến một người trẻ đang đi du lịch với vợ mình. Cậu say mê tốc độ. Vợ anh lấy tấm bản đồ và nói, “Anh ơi, mình đi sai đường rồi!”. Và anh ta nói, “Điều đó chẳng quan trọng gì, anh đang phá kỷ lục”. Cuộc sống hiện đại với bao rối rắm là vậy. Đó cũng là những gì chúng ta đang làm. Nhưng bạn có biết những gì mà bài thao luyện tôi sắp cống hiến đem lại cho bạn không? Nó sẽ làm cho bạn từ tốn hơn, khoan thai hơn.

Nhưng nó sẽ làm cho bạn mất bao nhiêu thời gian? Hai mươi phút? Cứ bắt đầu với hai mươi một phút. Tôi biết, có người cho là tôi kỳ cục, nhưng hãy nghe tôi, bạn cứ bỏ ra hai mươi một phút. Bạn tốn bao nhiêu thời giờ cho một cốc cà phê? Mười phút?

Hãy cho cốc cà phê mười một phút. Bạn sẽ hưởng lợi ích với một vài giây thêm vào cho từng việc bạn làm. Trong vòng một tuần, bạn sẽ quen dần với việc sống trong hiện tại.

Một doanh gia Ấn Độ nói với tôi, anh ta sợ việc chiêm niệm sẽ chiếm hết công việc mà anh phải gánh vác. Tôi trả lời anh rằng, những thao luyện mà tôi đưa ra thật chính xác cho những người thường bận rộn và năng động. Chúng không dành cho một vài nhà thần nghiệm ẩn dật sống cách biệt tất cả mọi chuyện! Doanh nhân ấy vẫn do dự nhưng cuối cùng anh vượt qua và khi bắt đầu thực hành những thao luyện mà tôi đang khuyến khích bạn đây thì công việc của anh lại đạt kết quả gấp ba.

Anh ta thoải mái hơn, tập trung hơn. Anh làm mỗi lúc một việc. Đó là ân phúc tuyệt vời của việc cầu nguyện: sự tập trung. Bạn hãy bắt đầu mỗi lúc một việc và hiện diện hoàn toàn cho từng hành vi bạn đang dẫn thân.

Thật dễ hiểu lý do tại sao công việc của thương gia kia được cải thiện và trở nên hiệu năng hơn.

Đây là những linh thao? Đây là chiêm niệm? Tôi xin thưa, đúng vậy. Hàng triệu người ở Đông phương đã làm chỉ một điều này, không gì khác hơn, và họ đạt đến một đời sống thiêng liêng tầm cao. Đó là điểm then chốt của việc cầu nguyện: Thiên Chúa và đời sống thiêng liêng phải được tìm thấy trong đời thường. Không ở bên ngoài nó. Bạn có nhớ khi tôi

nói về sự tỉnh lặng? Đúng với những gì chúng ta đang nói ở đây.

Và đây là cầu nguyện? Tất cả tùy thuộc vào cách bạn định nghĩa nó. Nếu bằng cầu nguyện, bạn hiểu là đối thoại với Thiên Chúa, thì không, đây không phải là cầu nguyện bởi vì bạn không quay về Thiên Chúa đang khi bạn lại tập trung vào những cảm giác của thân xác, vào những chuyển động của cơ thể khi bạn đang bước đi. Nhưng nếu cầu nguyện theo bạn hiểu là kết hiệp với Chúa, thì đây thật sự là cầu nguyện. Sẽ đến lúc bạn biết mình đang cầu nguyện ngang qua bài thao luyện đơn sơ tôi đề nghị cho bạn: chú ý đến những cảm giác của thân xác.

≈ Bài thao luyện này còn đem lại bao ơn ích khác nữa: những phúc lộc tinh thần, sự chấp nhận chẳng hạn. Chính bạn sẽ tự khám phá điều đó cho chính mình. Giả thiết một vài người trong các bạn không đủ nhẫn nại và kiên trì để thực hành thao luyện này. Trong trường hợp đó, tôi đề nghị hai bài thao luyện tinh thần đơn sơ khác. Bài đầu là thao luyện cho sự chấp nhận, “Lạy Chúa, xin ban cho con hồng ân để thay đổi những gì có thể thay đổi, để chấp nhận những gì không thể chấp nhận và khôn ngoan để biết sự khác biệt do sự đổi thay”. Trong cuộc sống của chúng ta, có biết bao điều không thể được thay đổi! Chúng ta bất lực, và nếu chúng ta học biết thưa xin vâng với những điều này, chúng ta sẽ có bình an. Bình an ở trong tiếng xin vâng. Bạn

không thể làm ngưng chiếc đồng hồ, không thể ngăn ngừa □ cá □ chết củ □ một người □ thân yêu □; bạn không thể thay đổi những giới hạn của thân xác và cả những bất toàn của mình.

Vậy hãy đặt mình trước những điều bạn không thể thay đổi, và thưa xin vâng. Khi làm vậy, bạn sẽ nói điều đó cùng Chúa. Dĩ nhiên, thật khó. Đừng gắng gượng. Nhưng nếu bạn thưa vâng tự đáy lòng, bạn sẽ thưa vâng với ý muốn của Ngài.

Giữ được thái độ này, bạn sẽ bình an cả trong những điều mà bạn đang chiến đấu để thay đổi.

≈ Thao luyện bỏ sung là một thao luyện tập từ bỏ: lúc còn bé, khi khao khát một cái gì, bạn bám riết lấy nó đến nỗi không ngừng tưởng nghĩ về nó. Bạn không thể sống mà không có nó. Bạn hãy nghĩ đến một điều gì đó mà bạn ghê tởm và ghét cay ghét đắng khi bạn còn nhỏ hoặc về những gì làm bạn sợ. Những nỗi sợ và những khao khát này giờ đây không còn nữa. Điều gì đã xảy ra với chúng? Chúng đã ra đi? Bài thao luyện sẽ như sau: bạn hãy lập một danh sách những gì mà trên đó bạn phải lệ thuộc, những gì mà bạn cảm thấy ràng buộc, những gì mà bạn không muốn dứt ra. Và hãy nói với từng cái rằng, “Tất cả điều này sẽ qua đi”. Rồi hãy lập một danh sách gồm những gì bạn không thích, không thể chịu đựng, và cũng nói với từng cái trong chúng, “Cả mà này nữa, rồi cũng sẽ qua đi”.

Khi Đức Giêsu sinh ra, các thiên thần hát khúc bình an, và khi qua đời, Ngài để lại cho chúng ta một quà tặng: chính bình an của Ngài. “Thầy để lại bình an cho anh em”. Bình an là quà tặng; chúng ta không thể sản sinh nó, chứ đừng nói đến tạo ra nó. Tất cả những gì chúng ta có thể làm là mở lòng mình ra để đón nhận nó. Bạn còn nhớ câu chuyện viên tướng người Syria, đến với vị ngôn sứ đất Israel xin chữa lành bệnh phong, và vị ngôn sứ bảo ông, “Hãy đi tắm ở sông Jordan bảy lần”?

Người ấy nổi giận và nói, “Ở quê hương tôi không có những dòng sông tốt hơn hay sao mà tôi lại phải đến tắm ở sông Jordan? Tôi tưởng nghĩ là vị ngôn sứ sẽ đặt tay trên tôi và chữa lành tôi!”.

Một đứa trong các đầy tớ của viên tướng nói, “Thưa ngài, vị ngôn sứ có bảo ngài làm gì khó hơn, ngài cũng phải làm. Đàng này, người chỉ yêu cầu ngài một việc dễ dàng và đơn giản như thế”. Bạn cũng hãy thực hành những thao luyện đơn sơ dễ dàng này. Bạn sẽ không tin vào những tác dụng của chúng mang lại cho bạn, nhưng một khi cảm nghiệm những tác động đó, bạn không cần phải tin vào điều gì khác nữa.



## Bốn

### HẠNH PHÚC

Một trong những câu được trích dẫn nhiều nhất trong văn chương Kitô giáo là lời nguyện của thánh Augustinô, “Lạy Chúa, Chúa tạo dựng chúng con cho Chúa và lòng chúng con những khắc khoải cho đến khi được yên nghỉ trong Chúa”. Mỗi khi nghe lại lời này, tôi chợt nhớ đến một lời khác vốn rất thời danh của một trong những nhà thơ thần nghiệm bậc thầy Ấn Độ, Kabir. Ông viết bài thơ tuyệt tác bắt đầu với những dòng này, “Tôi bật cười khi người ta bảo tôi, kìa có con cá đang chết khát trong nước!”. Hãy dừng lại với hình ảnh này: một con cá đang khát trong nước! Làm sao có thể như thế được? Những con người chúng ta đang được bao trùm trong sự hiện diện không ngưng nghỉ của Thiên Chúa! Hãy nhìn tạo vật: cây cối, chim chóc, cỏ non, muông thú... Muôn tạo vật tràn đầy niềm vui. Muôn tạo vật hân hoan! Tôi cũng biết đến nhọc nhằn, đau khổ, lớn lên, xuống dốc, già nua, và chết. Tất cả điều này nằm trong chương trình tạo thành, nhưng chúng ta phải biết hạnh phúc là gì. Chỉ con người mới khát, chỉ tâm hồn con người mới không ngơi nghỉ. Bạn không lấy làm lạ sao? Tại sao con người không hạnh phúc, và điều gì có thể biến bất hạnh thành hạnh phúc? Tại

sao người ta buồn đến thế? Bởi vì họ có những ý tưởng sai lầm và mặc lấy những thái độ lệch lạc.

Ý tưởng sai lầm đầu tiên mà con người mắc phải khi cho rằng hạnh phúc nghĩa là sung sướng, cảm giác vui thích, bông đùa. Đặt nền tảng trên ý tưởng đó, con người tìm kiếm trạng thái lâng lâng và chất kích thích và rồi, kết thúc trong chán nản. Hạnh phúc không phải là sung sướng, đó là một ý tưởng sai lầm đầu tiên mà chúng ta phải thoát ra - không cần thiết phải như thế.

Một điều duy nhất mà với nó, chúng ta phải làm cho mình say ngất chính là cuộc sống. Đó là một loại chất say êm dịu nhưng thật sự bền bỉ.

Ý tưởng sai lầm thứ hai là nghĩ rằng, chúng ta có thể đeo đuổi hạnh phúc riêng của mình, chúng ta có thể làm một cái gì đó để đạt được nó. Hầu như tôi luôn mâu thuẫn với chính mình, bởi lát nữa đây, tôi sẽ nói đến những gì chúng ta có thể làm để tiếp cận hạnh phúc, nhưng hạnh phúc không thể được tìm thấy trong chính nó. Hạnh phúc luôn luôn là một kết quả.

Ý tưởng sai lầm thứ ba và có lẽ cũng là ý tưởng quyết định nhất về hạnh phúc khi cho rằng, hạnh phúc là một cái gì luôn được tìm thấy bên ngoài, những vật bên ngoài, nơi những người khác. “Bằng cách thay nghề đổi nghiệp, có lẽ nhờ thế, tôi sẽ khá hơn”; hoặc này □ □□ biết, “Đồ □□□ ở, cư ở □□ một người khác, tôi sẽ hạnh phúc hơn” v.v.. Hạnh phúc không ở bên ngoài. Tiền bạc, quyền lực, sự kính

trọng hứa hẹn mang lại hạnh phúc. Nhưng không phải vậy. Người nghèo cũng có thể hạnh phúc.

≈ Tôi nhớ câu chuyện về một tù nhân Đức quốc xã. Người tù khốn đốn bị đánh đập mỗi ngày. Ngày kia, họ đưa anh đến một xà lim khác. Nơi xà lim mới, có một cửa sổ nhỏ mà qua đó, anh có thể nhìn thấy một mảnh trời xanh vào ban ngày và một vài ánh sao về đêm. Anh vui mừng quá đỗi, viết thư báo cho gia đình về may mắn ấy. Khi đọc những dòng ấy, tôi nhìn ra cửa. Tôi có cả một đại ngàn thiên nhiên để thưởng thức. Tôi tự do, tôi không là một tù nhân, tôi có thể đi đâu tùy thích! Vậy mà tôi nghĩ, tôi chỉ có một chút niềm vui của tù nhân khốn khổ kia.

Tôi nhớ mình đã đọc một tiểu thuyết nói về một tù nhân trong một trại tập trung Sô viết tại Siberia. Người tù đáng thương được đánh thức lúc bốn giờ sáng và nhận một miếng bánh mì. Anh nghĩ, “Để dành miếng bánh này lại có lẽ tốt hơn, bởi vì tối đến, mình cần đến nó. Bởi đói nên không sao chộp mắt; để tối ăn, may ra mình ngủ được”. Sau một ngày làm việc, anh đặt mình xuống giường, kéo tấm chăn đắp hầu như không đủ ấm, anh nghĩ, “Hôm nay là một ngày may mắn. Hôm nay tôi đã không phải đi làm ngoài trời trong gió buốt. Và tối nay, nếu chộp đớp bụng, tôi đã có miếng bánh mì, tôi ăn và sẽ ngủ ngon”. Vui thay, hạnh phúc thay! Bạn có tin như thế không?

Lần kia, tôi gặp một phụ nữ bất toại. Mọi người sẽ hỏi cô, “Làm sao cô hạnh phúc thế, hạnh phúc toả rạng nơi cả con người cô?”.

“Tôi có tất cả những điều kỳ diệu nhất trong cuộc sống. Tôi có thể làm những điều đẹp đẽ nhất trong cuộc sống”. Bất toại trong một bệnh viện và tràn đầy hạnh phúc - quả là một phụ nữ phi thường!

Hạnh phúc không được tìm thấy bên ngoài. Hoặc là bạn hãy vứt bỏ cái ý niệm sai lầm đó hoặc là bạn sẽ không bao giờ tìm thấy hạnh phúc.

≈ Một điều khác nữa là bạn không được lạm dụng chính mình nếu bạn muốn tìm hạnh phúc và niềm vui. Chúng ta phải thay đổi một vài thái độ của mình. Thái độ nào đây? Thứ nhất là thái độ quy về mình của trẻ con. Có bao giờ bạn nghe một đứa trẻ nói, “Nếu bạn không chơi với mình, mình sẽ về nhà”.

Hãy nhìn vào chính mình. Hãy nghĩ đến những gì làm bạn không hạnh phúc và xem coi liệu bạn có thể tìm thấy dấu vết của điều nó để rồi bạn thoát lên cách vô thức, “Nếu không được điều này điều kia, tôi sẽ không hạnh phúc”. “Nếu không có nó, hoặc nếu điều đó không xảy ra, tôi sẽ không hạnh phúc”. Nhiều người không hạnh phúc vì họ đặt những điều kiện cho hạnh phúc của mình. Hãy khám phá liệu thái độ này đang có trong bạn, nếu có, hãy tống khứ nó.

Chuyện kể về một người đàn ông luôn luôn xin Chúa điều này điều nọ. Ngày kia, Chúa nhìn anh và

bảo, “Ta ngán quá rồi! Ta cho ngươi ba điều ước và chỉ ngần ấy thôi. Ta sẽ đáp ứng ba nguyện ước này, và rồi Ta sẽ không ban gì nữa. Hãy nói cho Ta ba điều ước của ngươi!”.

Người đàn ông phấn chấn và nói, “Con có thể xin bất cứ điều gì?”.

Và Thiên Chúa nói, “Vâng, bất cứ điều gì, và chỉ ba điều thôi!”.

Và người kia nói, “Lạy Chúa, Chúa biết, con xấu hổ khi phải nói rằng, con muốn tống khứ vợ con, vì bà ấy là một cái bị cũ kỹ và luôn... Lạy Chúa, Chúa biết, con không thể chịu đựng hơn! Con không thể sống với bà ấy. Chúa có thể giải thoát con khỏi bà ấy?”.

“Được,” Thiên Chúa nói, “Điều ngươi ước sẽ thành.” Và vợ anh chết.

Người đàn ông cảm thấy có tội vì sự khuây khỏa mà anh cảm nhận; anh tự trách và nghĩ rằng, “Tôi sẽ cưới một người đàn bà hấp dẫn hơn”. Nhưng khi bà con, bạn bè đến dự đám tang cầu nguyện cho người chết thì bỗng nhiên, anh đổi ý và la lên, “Lạy Chúa, con đã có một người vợ tuyệt vời. Con đã không đánh giá đúng khi nàng còn sống”. Anh cảm thấy tội tộ và chạy đến cầu xin cùng Chúa, “Xin cho nàng sống lại, lạy Chúa”.

Chúa nói, “Được, lời ước thứ hai thành sự”.

Giờ này anh chỉ còn một điều ước, anh nghĩ, mình sẽ xin gì đây? Và anh ta chạy tìm tham khảo bạn bè.

Một và người bảo, “Hãy xin tiền bạc; nếu có tiền, bạn sẽ có bất kỳ thứ gì bạn muốn”.

Số khác bảo, “Tiền bạc có tốt đến đâu nếu không có sức khỏe?”.

Một người khác lại bảo, “Sức khỏe có tốt đến đâu thì ngày kia anh cũng chết? Hãy xin trường thọ!”.

Giờ đây thì người đàn ông khốn khổ không biết phải xin gì, vì những người khác còn nói, “Trường thọ có ý nghĩa gì khi bạn không có một ai để yêu? Hãy xin tình yêu”.

Rồi ông suy đi nghĩ lại... không thể định trí và cũng chẳng quyết định được một điều gì. Năm năm... rồi mười năm trôi qua. Ngày kia, Thiên Chúa bảo ông, “Cho đến bao giờ thì người khấn xin điều ước thứ ba?”. Người đàn ông đáng thương nói, “Lạy Chúa, con thật bối rối, con không biết phải xin điều gì! Ngài có thể chỉ cho con?”.

Nghe thế, Thiên Chúa mỉm cười và bảo, “Được, Ta sẽ nói cho người điều cần xin. Xin cho được hạnh phúc dầu bất cứ điều gì xảy ra. Đó chính là bí mật”.

≈ Thái độ sai lầm thứ hai là sự dính bén. Nếu bạn dính bén với những tình cảm tiêu cực, bạn sẽ không hạnh phúc. Tôi không nói, bạn không thể có những cái được gọi tình cảm tiêu cực. Bạn sẽ không còn là người! Nếu bạn chẳng bao giờ cảm thấy lo lắng hay trầm cảm; hoặc chẳng bao giờ bạn cảm thấy

buồn vì một sự mất mát nào đó, bạn không còn là người. Bạn có thể có những tình cảm tiêu cực.

Nhưng khi bạn bám dính vào chúng thì thật là tồi tệ. Hãy thử bài thao luyện này. Nó có thể khó một chút, nhưng rất bổ ích. Vết thương lòng của bạn, những ghen tuông của bạn, làm lỗi của bạn, giận dữ của bạn. Hãy hỏi chính mình, “Điều gì xảy ra nếu tôi bỏ chúng sang một bên?”.

Ở Đông phương chúng ta có những bài linh thao được gọi là “koan”. Đó là một câu hỏi mà vị thầy đặt cho môn sinh mà anh ta không bao giờ có được câu trả lời hợp lý. Chẳng hạn, âm thanh của tiếng vỗ tay là gì? Khuôn mặt bạn giống cái gì trước khi bạn được sinh ra?

Tôi muốn đặt cho bạn một câu hỏi loại đó như là một bài thao luyện. Hãy hỏi chính mình: Điều gì xảy ra nếu tôi tống khứ những tình cảm tiêu cực, lỗi lầm, vết thương, giận hờn và những ghen tương của tôi? Nếu bạn tập trung vào câu hỏi này như là một “koan”, nỗi sợ hãi có thể hiện lên bề mặt. Tiếp tục đặt câu hỏi đó, bạn sẽ khám phá ra điều kỳ lạ.

≈ Tôi đưa ra bốn bài tập thao luyện đơn giản như một trợ lực giúp bạn lấy lại niềm vui và hạnh phúc.

Tôi sẽ không mô tả thao luyện đầu tiên. Bạn hãy khám phá nó trong câu chuyện tôi sắp kể.

Thiền sư bậc thầy tên là Ryokan sống giản dị dưới chân một ngọn núi. Ngày kia, một tên cướp đột

nhập vào nhà ông nhưng y không tìm thấy một cái gì để lấy. Khi tên cướp đang ở đó thì thiền sư trở về và bắt quả tang. Ryokan nói, “Anh phải đi thật xa để đến đây cướp tôi. Anh không thể ra đi với tay không”. Và ông trao cho tên cướp tất cả áo xống và chăn ấm! Tên cướp hoàn toàn bị sốc, thu quên áo xống và biến mất. Sau khi y ra đi, vị thiền sư ngồi tựa cửa nhà mình, ngược nhìn vàng trăng sáng, nghĩ rằng, “Tội nghiệp anh chàng! Ước gì ta có thể cho anh cả vàng trăng sáng này!”

Câu chuyện này dạy điều gì? Bạn hãy khám phá. Thao luyện này và câu hỏi thật tuyệt vời cho ai tìm kiếm những kết quả lâu bền. Bạn muốn có những kết quả ngắn hạn? Bạn muốn cảm nhận niềm vui tức thời? Bạn muốn cảm nhận hạnh phúc ngay bây giờ? Hãy thử ba bài tập thao luyện này:

Trước hết, hãy nói, “May mắn cho tôi biết bao! Phúc cho tôi biết bao?”. Không thể là hồng phúc mà không hạnh phúc.

Chuyện kể một người đàn ông ngày kia chạy đến vị thầy của mình và nói, “Thưa thầy, thầy phải giúp con. Nhà tôi là hoả ngục. Chúng tôi sống trong một căn phòng, vợ tôi, các con tôi, dẫu rẻ và tôi. Thật là hoả ngục! Không đủ phòng cho chúng tôi”.

Vị thầy mỉm cười rồi nói, “Vâng, tôi sẽ giúp anh, nhưng phải hứa là anh sẽ làm bất cứ điều gì tôi bảo”.

Và người đàn ông nói, “Vâng tôi hứa, tôi hứa, đó là một lời hứa nghiêm túc”.



Vị thầy hỏi, “Nhà anh có bao nhiêu gia súc?”.

“Người ấy đáp, “Một con bò, một con dê và sáu con gà”.

“Vị thầy bảo, “Hãy cho tất cả các con vật đó vào phòng và tuần sau trở lại đây”. Người đàn ông ấy không tin vào những gì mình đang nghe, nhưng anh đã trót hứa. Anh chán nản về nhà và đưa các con vật vào phòng. Tuần sau, anh nản chí trở lại và nói với vị thầy, “Tôi sẽ điên mất! Tôi sẽ chấm dứt cái trò vuốt ve này. Thầy phải làm một cái gì khác...”.

Vị thầy bảo, hãy về nhà, mang các con vật ra ngoài và tuần sau lại đến gặp tôi”. Người ấy chạy vội về nhà, và tuần tiếp đó trở lại với vị thầy, mắt anh ta sáng ngời và thưa rằng, “Thưa thầy, căn nhà tôi thật tuyệt, rất sạch sẽ. Như thiên đàng!”.

Hãy nắm lấy nó? Tôi không có đôi giày nào cả và tôi luôn phàn nàn về việc không có giày cho đến khi tôi gặp một người không có hai bàn chân!”.

Bạn hãy nghĩ đến người phụ nữ phi thường, Helen Keller. Không có khả năng nghe, nói hoặc nhìn, vậy mà bà rất yêu đời. Nếu bạn có lòng biết ơn, bạn sẽ tìm thấy bí mật của hạnh phúc.

Hãy đặt mình vào hoàn cảnh của người phụ nữ bất toại mà tôi đã nói với bạn trước đây. Hãy đặt mình vào vị trí của bà! Thậm chí bạn có thể đặt mình trên nền nhà để có cảm giác như vậy. Thử tưởng tượng bạn bất toại và nói, “Tôi có thể làm những điều tốt đẹp nhất trong cuộc đời! Tôi có tất cả những gì tốt đẹp nhất trong cuộc đời”. Bạn sẽ yêu thương,

sẽ ném, sẽ ngửi, sẽ thấy và sẽ lắng nghe. Bạn sẽ tiếp tục lắng nghe tiếng chim ca, làn gió thoảng qua lùm cây, và tiếng nói của bạn bè; bạn sẽ nhìn thấy những khuôn mặt của họ. Bạn sẽ khám phá tất cả những điều này và có khả năng thưởng thức bí mật của lòng biết ơn.

Một thao luyện khác bạn có thể thực hành. Rất đơn giản: hãy nghĩ đến ngày vừa qua. Hãy nhớ lại tất cả những gì đã xảy ra ngày hôm qua, việc này đến việc khác và với mọi biến cố, hãy thưa lên, “Cám ơn Chúa!”, “Con thật may mắn với điều đã xảy ra!”. Hãy bạn sẽ nhớ đến một điều gì đó không vui. Dừng lại ở điều đó. Hãy nghĩ, điều đã xảy đến với tôi được đặt ở đó vì ích lợi cho tôi”. Hãy nghĩ như thế và bạn cũng cảm ơn Chúa và tiếp tục.

Hai thao luyện vừa rồi đều nói đến lòng biết ơn. Thao luyện cuối nói đến lòng tin, tin rằng vì sự tốt lành của mỗi người trong chúng ta, mọi sự được ban cho ta theo ý Thiên Chúa.

Tôi gọi thao luyện này là “ân phúc”. Hãy nghĩ đến những biến cố xảy ra trong quá khứ bất luận nó vui hay buồn. Hãy nói, “Thật tốt cho tôi, tốt cho tôi!” Hãy nghĩ đến những gì đang xảy ra cho bạn và nói, “Nó sẽ tốt, sẽ tốt...” Và xem điều gì sẽ xảy ra. Lòng tin trở thành hạnh phúc. Tin rằng, mọi sự đều ở trong tay Chúa và mọi sự sẽ góp phần cho hạnh phúc của mỗi người.

Có người chạy đến gặp một thầy dòng đang đi ngang qua làng. “Hãy cho tôi hòn đá đó”, ông ta la lên, “viên đá quý!”.

Thầy dòng nói, “Anh đang nói đến viên đá nào?”.

Người kia nói, “Hôm qua, trong giấc mơ, Chúa hiện ra với tôi và bảo, ‘Một thầy dòng sẽ đi ngang qua làng vào sáng sớm ngày mai, và nếu ông ta cho anh một hòn đá mà ông đang mang theo mình, anh sẽ là người giàu có nhất nước’. Vậy xin hãy cho tôi viên đá đó!”.

Thầy dòng tìm trong xách mình và lấy ra một viên kim cương, một viên kim cương lớn nhất trên thế giới, kích cỡ bằng một đầu người! Và ông nói, “Đây là viên đá ông muốn? Tôi tìm thấy nó trong rừng. Hãy cầm lấy!”. Người đàn ông cầm lấy viên đá và chạy về nhà. Nhưng anh ta không thể chợp mắt đêm đó. Sáng sớm hôm sau, anh chạy lại chỗ thầy dòng đang ngủ dưới một gốc cây. Đánh thức ông dậy anh nói, “Tôi trả lại viên kim cương của ông cho ông đây. Tôi muốn loại gia tài vốn có thể làm cho ông có khả năng ném cửa cải ra xa”. Đó là điều mà chúng ta phải khám phá nếu chúng ta muốn tìm kiếm hạnh phúc.

## Năm

### CUỘC SỐNG

Ngày kia, Đức Phật đang ngồi, các môn sinh vây quanh ngài, bỗng một tiên ông xuất hiện và nói, “Ngài muốn sống lâu đến bao nhiêu? Hãy xin một triệu năm và ngài sẽ được như vậy!”.

Không chút do dự, Đức Phật trả lời, “Tám năm!”.

Khi tiên ông đi rồi, các môn sinh thất vọng hỏi, “Thưa ngài, tại sao ngài không xin sống một triệu năm? Ngài thử nghĩ, biết bao thiện ích ngài sẽ làm cho hàng trăm thế hệ!”.

Và Đức Phật đáp lại với một nụ cười, “Nếu ta sống được một triệu năm, người ta sẽ thích chuyện kéo dài cuộc sống hơn là tìm kiếm sự khôn ngoan”.

Bạn có biết điều Đức Phật muốn nói? Rằng người ta muốn sống còn hơn là cải thiện chất lượng cuộc sống của họ. Quả đúng như thế! Rất ít người bỏ thời giờ và năng lực để làm cho tính chất hiện hữu của họ trở nên tốt hơn. Bạn có thể sống mà không sống. Người ta nghĩ rằng họ đang sống vì họ đang thở, đang ăn, đang nói, đang chuyện trò và đang di chuyển từ nơi này sang nơi khác. Dĩ nhiên, họ không chết. Nhưng liệu họ đang sống thực sự? Sống thực sự nghĩa là gì? Nghĩa là với ba điều này: sống chính mình, sống lúc này, và sống ở đây.

Đang sống nghĩa là sống chính mình. Tuỳ theo cấp độ bạn chính là bạn, mà bạn đang sống. Chúng ta có thể hỏi, “Tôi không phải là tôi? Tôi sẽ là ai nếu không phải là tôi?”. Có thể như vậy, bạn không phải là chính bạn, bạn chỉ là một con rối.

Giả thiết, bạn có một con chó con. Người ta đặt một radio nhận sóng trong não nó và gửi nó qua tận phía bên kia thế giới, chẳng hạn tận Trung Hoa. Và từ đây, người ta tiếp tục gửi đến nó những tín hiệu. Chúng ta bảo, “Đứng dậy”, con chó đứng dậy. “Ngồi xuống”, con chó ngồi. Và mọi người ngạc nhiên. “Điều gì đang xảy ra với con chó?” Nó đang được điều khiển từ xa. Đó là một hình ảnh rất phù hợp cho hàng triệu người.

Người ta đến tham vấn tôi về các vấn đề tình cảm và thiêng liêng của họ, và tôi thường tự hỏi chính mình, “Tiếng nói của những người này đang đáp lại những tiếng nói nào đây? Những tiếng nói nào vọng lên từ trong quá khứ?”. Và tôi cứ tiếp tục nhìn thấy những con người vốn đang lo lắng, chán nản và đầy thành kiến.

Einstein nói, phá một trái bom nguyên tử còn dễ hơn phá một thành kiến. Con người không còn là chính mình bởi nhiều cách; họ bị điều khiển. Họ trở nên những con rối – cách xử thế, tình cảm, và thái độ của họ trở nên máy móc. Họ không biết những xử thế hay những cảm nhận cuộc sống và họ không biết điều đó. Họ đang đáp lại tiếng nói của những con người từ trong quá khứ và đáp lại những cảm

nghiệm từ quá khứ. Họ chỉ được một vài cảm nghiệm vốn đang tác động trên họ, điều khiển họ, và kết quả là họ mất tự do, họ không còn sống. Đó là trở ngại lớn nhất cho đời sống thiêng liêng.

“Ai yêu cha mẹ hơn tôi, người ấy không xứng đáng làm môn đệ tôi!”. Câu nói ấy gây sốc nhiều người. Điều đó muốn nói gì? Chắc hẳn, Đức Giêsu không muốn nói rằng, chúng ta phải ghét cha mẹ. Không! Chúng ta phải yêu thương họ như yêu thương những con người. Người cha, người mẹ Đức Giêsu đang nói đến là người cha, người mẹ mà chúng ta đang mang trong tâm trí và đang điều khiển chúng ta. Những tiếng nói đó! Đây là điều chúng ta phải thoát ra, xé mình ra. Khi chúng ta không còn sống cách máy móc, chúng ta không còn là những con rối. Làm sao có được một đời sống thiêng liêng nếu chúng ta sống mà như đã chết? Làm thế nào để trở nên môn đệ Đức Giêsu nếu chúng ta vẫn máy móc như những con rối?

Đó là câu hỏi nền tảng: Làm thế nào để không còn là máy móc? Một thao luyện sẽ giúp chúng ta điều này. Nó xem ra dễ nhưng không dễ, và nếu bạn kiên trì, bạn sẽ thấy sự khác biệt.

Thao luyện sẽ như thế này: Hãy nghĩ đến một vài sự kiện của quá khứ gần đây, một điều gì đó đã xảy ra ngày hôm qua hay tuần vừa rồi. Đừng xấu hổ khi bạn nhớ lại một chuyện không vui nào đó. Nếu nó thật sự không vui, càng tốt. Bạn phải quan sát

phản ứng của bạn đối với những hồi tưởng của mình. Làm sao bạn lại phản ứng một cách tình cảm như thế? Đây là thái độ và quan niệm của bạn về sự việc này? Chỉ quan sát và tự hỏi bạn đang đáp lại tiếng nói nào. Bạn có can đảm để hỏi, “Liệu đây không phải là phản ứng của một ai khác đó đang phản ứng trong tôi sao? Một ai đó trong quá khứ mà tôi cứ mang theo mình? Thao luyện này kéo dài chừng một vài giây, không lâu hơn một phút. Nếu bạn muốn có lại tất cả những tác động của nó, bạn hãy trì hoãn thêm và quan sát những sự kiện khác trong ngày hôm đó. Hãy xem những phản ứng của bạn. Hãy xem, không phán đoán, không kết án, không tán thành; hãy là một người quan sát từng phần. Hãy xem, thậm chí bạn không phải thắc mắc những câu hỏi tôi đề nghị. Nếu điều đó làm bạn chia trí, đừng hỏi. Chỉ nhìn. Những gì máy móc sẽ biến mất, bạn sẽ đi vào một cuộc sống mới vốn sẽ bắt đầu, và bạn sẽ thấy sự khác biệt.

Tôi biết một người đàn ông bắt toại phi thường. Anh ta nói với tôi, “Thưa cha, tôi bắt đầu sống thật sự khi tôi bị bắt toại. Lần đầu tiên trong đời, tôi có thời giờ nhìn lại chính mình, nhìn lại cuộc sống, những phản ứng và suy nghĩ của tôi. Cuộc sống của tôi sâu sắc, phong phú và hấp dẫn hơn trước nhiều”. Đó không phải là tác động mà người bắt toại cảm nhận trong cuộc sống đang khi biết bao người di chuyển từ chỗ này sang chỗ khác mà vẫn

không nhận ra, phải chăng vì họ đang bắt toại bên trong?

Đây là trở ngại lớn: thiếu thời giờ! Mọi người nói với tôi, họ không có thời giờ, “Tôi tìm thời giờ ở đâu để làm điều đó?”. Bạn đang dùng thời giờ để làm gì? Để tiếp tục cuộc sống máy móc này? Tôi nhớ lại một tên trộm nói với người kia, “Tiền hoặc mạng người!”. Và người kia nói, “Được, tốt hơn, anh cứ lấy mạng tôi, vì tôi cần tiền cho tuổi già!”. Thật nực cười nếu nó không quá bi thảm.

Hãy quan sát những phản ứng của bạn trước mỗi việc xảy ra trong ngày sống, quan sát những nhận định của bạn. Hãy đặt những câu hỏi! Bạn có cởi mở để đặt câu hỏi về cách nhận định của mình? Nếu bạn không cởi mở, bạn đang thành kiến và đang máy móc.

Tôi nhớ lại một thiền sư trẻ trung sáng dạ, người kế tục vị cha già sáng chói của mình, cũng là một thiền sư. Người ta nói với anh, “Thưa thầy, thầy hoàn toàn khác với cha thầy!”. Vị thiền sư trẻ mỉm cười đáp, “Tôi chỉ giống cha tôi! Cha tôi không bắt chước ai, và tôi cũng không bắt chước ai. Ông ta đâu phải là một bản sao carbon, và tôi cũng thế”. Đó là điều mà sự “sống động” muốn nói đến, sự độc đáo. Hãy tổng khứ những tiếng nói vốn điều khiển từ xa đó.

≈ Điều thứ hai, bạn cần phải sống động: đang sống. Điều đó nghĩa là gì? Trước hết, nó muốn nói



đến một sự nhận thức mà rất ít người biết đến: rằng quá khứ là không thực, tương lai là không thực và sống trong quá khứ hoặc tương lai đồng nghĩa với chết. Tôi biết, có những điều tuyệt vời trong quá khứ và từ đó chúng ta có thể rút ra những bài học, rằng quá khứ vốn ảnh hưởng và nấn đứn chúng ta, và cứ thế. Tuyệt! Nhưng điều đó không thực! Chúng ta phải hoạch định cho tương lai. Thực vậy, nếu bạn không có những dự định cho tương lai, xem ra bạn không nghe tôi đang nói giờ này. Nhưng tương lai cũng không thực; nó là một khái niệm trong đầu chúng ta. Và đến cái mức bạn đang sống trong tương lai hoặc trong quá khứ, thì ngay lúc này, bạn lại không hiện diện, bạn không ở đây.

Gia đình kia sắp dành ba ngày thực hiện một chuyến đi Thụy Sĩ. Họ để ra nhiều tháng vạch kế hoạch cho kỳ nghỉ và khi đến đó, họ lại để hầu hết thời giờ cho việc sắp đặt chuyến trở về. Đang ở Thụy Sĩ, thay vì thưởng ngoạn cảnh quan kỳ thú, thay vì hít thở không khí trong lành, họ bận rộn chụp hình để khoe với bạn bè hình ảnh những nơi mà họ chưa bao giờ đặt chân đến. Về mặt thể lý, họ đang ở đó, nhưng thực ra họ không ở đó mà ở một nơi nào khác. Một kỳ nghỉ ảo, một cuộc sống ảo! Chúng ta sống trong một văn hoá tương lai - văn hoá của ngày mai. Ngày mai tôi sẽ hạnh phúc; ngày mai tôi sẽ sống; khi vào đại học, tôi sẽ sống. Và khi đã vào đại học, bạn sẽ nói, “Lập gia đình rồi, tôi sẽ sống”. Sau

khi lập gia đình, “Ok, khi con cái lớn, tôi sẽ sống”. Khi con cái trưởng thành, bạn sẽ không biết sống nghĩa là gì! Rất có khả năng bạn chết mà không sống bao giờ cả.

Bạn sốc ư? Hãy nghe đây! Hãy xét xem cuộc sống riêng tư của bạn. Hãy quan sát mọi ý tưởng của bạn và sẽ xem chúng thường xuyên ở trong quá khứ hay tương lai. Xem coi bạn sống trong hiện tại ít biết bao, bạn sống thực ít biết bao, quả là sốc. Theo cách này bạn hãy nghĩ đến điều đó: bạn đang bóc một quả cam để ăn. Nếu tâm trí bạn hoàn toàn tập trung vào chỉ một việc ăn quả cam, bạn sẽ không bóc quả cam bởi lẽ bạn không ở đó; và khi bạn ăn quả cam đó, bạn không nhấm nháp nó, bởi bạn đang ở một nơi nào khác đó.

Một cụ già đưa đồ đang chờ khách hành hương đến một đền thánh. Ngày kia, một vài người hỏi ông, “Có bao giờ ông đến đền thánh chưa?” - “Chưa”, cụ già đáp, “bởi vì tôi vẫn chưa khám phá hết mọi thứ dòng sông ban tặng. Trên dòng sông này, tôi tìm thấy sự khôn ngoan; tôi thấy bình an; tôi gặp Thiên Chúa”. Nhưng khách hành hương thậm chí cũng chẳng để ý gì đến dòng sông; tâm trí họ mãi tập trung vào đền thánh đến nỗi họ chẳng thấy dòng sông. Đó không phải là câu chuyện của cuộc đời chúng ta sao? Tựa như việc rửa một chiếc tách để uống cà phê mà thực sự không rửa tách, vì chúng ta đã không ở đó, và chưa bao giờ uống cà phê, vì

chúng ta không ở đó, và cứ như thế. Đó là một thảm kịch. Cuộc sống của chúng ta trượt dốc!

Cái gì sẽ chữa lành nó? Một truyền thuyết thuật lại rằng, ngày kia Đức Phật chu du khắp nước để tìm sự giác ngộ; ngài đi đến các bậc thầy giỏi giang vào thời bấy giờ, và ngài thực hành tất cả mọi kỹ thuật và linh đạo hiện hành, nhưng vẫn không giác ngộ. Cuối cùng, ngài bỏ cuộc. Thất vọng, ngài ngồi dưới một cây bồ đề và giác ngộ. Nhiều năm sau, các môn đệ hỏi ngài, “Thưa thầy, xin nói cho chúng tôi bí quyết giác ngộ. Bằng cách nào chúng tôi đạt được nó?”. Không bí quyết, không kỹ thuật nào cả. Đức Phật tìm cách giải thích như thế. Nhưng các môn sinh của ngài lại cứ muốn kỹ thuật.

Sau đó Đức Phật - tôi tưởng tượng, ngài chớp mắt đáp, “Được rồi, ta sắp cho các người một kỹ thuật. Khi các người hít vào, hãy ý thức các người đang hít. Khi các người thở ra, hãy ý thức các người đang thở ra”. Điều đó không kỳ diệu sao? Xem ra nó rất linh thiêng. Bạn biết Đức Phật có ý gì không? Ngài muốn các môn sinh của ngài sống giây phút hiện tại! Nhờ được giác ngộ, Đức Phật biết, Thiên Chúa không ở trong ngày mai, nhưng là ngay bây giờ. Cuộc sống không phải là ngày mai, nhưng ngay bây giờ. Yêu thương không là ngày mai nhưng ngay bây giờ. Giác ngộ cũng thế. Nếu bạn sống trong hiện tại, giác ngộ sẽ xảy ra. Vâng, nó có thể xảy ra.

Điều này rất giống với thao luyện để đạt được bình an. “Hãy làm việc của mỗi ngày, và khi làm

công việc đó, hãy nói bằng lời bạn đang làm gì”. Đây là một bài thao luyện quý báu cho việc đi vào hiện tại, đi vào ở đây, lúc này và đi vào cuộc sống. Đây là điều thứ hai bạn phải làm để thực sự sống động. Hãy trở nên chính mình, sống giây phút hiện tại.

≈ Chúng ta sắp xét đến điểm thứ ba: đang ở đây. Điều này muốn nói đến việc thoát khỏi lý luận và việc quay về với những cảm giác của bạn, theo đúng nghĩa đen. Bỏ sự trừu tượng ra đằng sau và đi vào cảm nghiệm.

Chuyện kể về một anh lính Mỹ trong chiến tranh Triều Tiên. Vào ngày lễ Tạ Ơn, anh rất nhớ nhà. Một đôi vợ chồng từng sống nhiều năm ở Mỹ mời anh dùng bữa tối hôm đó. Người lính đến, thật ngạc nhiên và thích thú khi anh thấy họ dọn món gà tây mà anh rất thích. Sau đó, anh nhận một phần hậu hỷ và ngay khi khởi sự bữa tiệc anh bắt đầu thảo luận với chủ nhà. Thảo luận kết thúc thì bữa ăn cũng vừa xong. Người lính thấy rằng, anh đã không thưởng thức bữa tiệc, thậm chí anh không đụng tới món gà tây. Anh đã ra khỏi hiện tại, anh không “ở đây”.

Tranh luận thật là tuyệt, và các ý niệm cũng thế. Nhưng ý niệm không phải là cuộc sống! Chúng thật tuyệt để hướng dẫn chúng ta trong cuộc sống, nhưng chúng không phải là cuộc sống. Trừu tượng cũng không phải là cuộc sống. Cuộc sống được tìm thấy trong cảm nghiệm. Điều đó tựa như đọc một

thực đơn tuyệt vời. Bạn có thể hưởng cuộc đời mình bởi thực đơn, nhưng thực đơn không phải là bữa ăn. Và nếu cứ mất thời giờ với thực đơn, bạn sẽ chẳng bao giờ ăn một món nào. Thậm chí, đôi lúc còn tệ hơn khi người ta ăn luôn cả thực đơn. Họ sống với các ý niệm và để vuột mất cuộc sống.

Chúng ta phải làm gì để vượt qua điều đó? Krishnamurti cảnh báo, “Ngày mà chúng ta dạy cho đứa trẻ tên của một con chim, đứa trẻ không nhìn thấy con chim nữa”. Đứa trẻ nhìn con vật linh hoạt, bí ẩn và lắt léo nhiên, và chúng ta bảo nó: chim sẻ đó. Và sau đó, hễ khi nào thấy một con chim sẻ, nó sẽ nói, “Đó, một con chim sẻ...”. Điều tương tự được áp dụng cho ý niệm. Giả thiết về một người Mỹ. Mỗi khi thấy một người Mỹ đi ngang, tôi nói, “Mỹ”. Và tôi quên mất con người độc đáo đó vốn là một cá nhân. Có bao giờ bạn cảm nghiệm khi trông một đứa trẻ lạ lẫm nhìn thấy cái rung đập điệu kỳ mà chúng ta gọi là một con chim sẻ? Ý tưởng, ngôn từ, có thể là một chướng ngại cho việc nhìn xem con chim sẻ. Từ ngữ “Mỹ” có thể là vật cản không cho tôi nhận ra một người Mỹ trước mặt mình. Từ ngữ “Thiên Chúa” cũng có thể là cản trở để tôi nhìn thấy Ngài.

Làm sao để giải quyết vấn đề này? Bạn có thể làm điều đó ngay bây giờ. Hãy lắng nghe tất cả mọi âm thanh mà bạn có thể phát hiện ra chung quanh mình. Bạn có thể nghe tất cả chúng? Chúng là những âm thanh lớn, nhỏ, âm thanh của một giọng

nói? Bạn đi vào những cảm nhận của mình và đó là nơi mà cảm nghiệm đang ẩn mình. Ở đó không có trừu tượng và ý niệm cũng không. Hãy nhìn vào những gì bạn đang thấy, lắng nghe những gì bạn đang nghe, chạm đến những gì bạn đang sờ, cảm nhận những gì bạn đang cảm nhận.

Một thiền sư nổi tiếng, người đã giác ngộ. Các đồ đệ hỏi ông, “Thưa thầy, khi giác ngộ, thầy được gì? Sự giác ngộ ban cho thầy những gì?”.

Thiền sư trả lời, “Ta sẽ nói cho các người hay những gì ta đã được: khi ăn, ta ăn; khi nhìn, ta nhìn; khi nghe, ta nghe. Đó là những gì ta nhận được!”.

Các đồ đệ đáp, “Nhưng mọi người đều làm như vậy!”. Thiền sư cười ngặt nghẽo bảo, “Mọi người làm như vậy? Vậy là mọi người đều giác ngộ!”. Vấn đề là hầu như không ai làm như vậy, hầu như không ai đang ở trong giây phút hiện tại, đang sống thực.

≈ Sống thực nghĩa là trở nên chính mình, là sống lúc này và sống ở đây. Hãy nhìn chính mình. Tuy theo cấp độ mà bạn quan sát chính mình, không chỉ bằng lý trí, nhưng như một người quan sát từng phần, bạn sẽ loại bỏ tính cách máy móc, sống như con rối và rồi đến lúc trở nên môn đệ Đức Kitô Giêsu. Bạn không thể trở nên môn đệ Đức Giêsu nếu bạn là một con rối! Nếu bạn chỉ sống 10%, bạn chỉ có thể là môn đệ 10%.

Hãy cảm nghiệm thực tế; hãy đến với cảm giác của bạn. Điều đó sẽ mang bạn trở về giây phút hiện tại. Điều đó sẽ giúp bạn cảm nghiệm. Chính trong hiện tại mà Thiên Chúa được nhận biết.

Nhưng có phải đó là cầu nguyện? Cầu nguyện là nói với Thiên Chúa, không phải vậy sao? Đúng vậy, cầu nguyện là nói với Thiên Chúa.

Hãy nghĩ đến một người mẹ đang bệnh, và con gái của bà lau nhà, nấu ăn, quét sân. Cô không nói gì với mẹ, nhưng lại đang nói với mẹ mình nhiều biết bao!

Đi vào cuộc sống và bạn sẽ phục vụ cho những gì thuộc về Đức Giêsu... Đáng kêu gọi chúng ta không chỉ đơn thuần đến với một tôn giáo mới, nhưng đến với sự sống.

## Sáu

### TỰ DO

Một viên tướng Nhật bị quân địch bắt và tống ngục. Ông biết rằng, ngày hôm sau mình sẽ bị tra tấn. Ông không thể chợp mắt. Ông cứ đi đi lại lại trong xà lim và nghĩ đến cái chết. Nhưng cuối cùng, ông đi đến một kết luận: “Khi nào thì ta mới bị tra tấn? Ngày mai. Nhưng ngày mai không thực. Đó là điều các thiên sư dạy ta!”. Ngay khi ông hiểu được điều đó, ông trở nên thanh thản và đi ngủ. Bằng cách hiểu rằng, chỉ có một điều thực là giây phút hiện tại, ông buồn ngủ. Ở tù, nhưng ông là một người tự do. Kẻ thù của tự do không ở bên ngoài; chúng ở bên trong. Những xiềng xích trói buộc chúng ta đang ở đây. Tôi muốn nói đến những xiềng xích này, từng sợi một, bởi vì có rất nhiều sợi.

≈ Xiềng xích thứ nhất trói buộc chúng ta, làm chúng ta mất tự do chính là những cảm nghiệm trong quá khứ. Điều đó khá dễ hiểu. Ai đã từng mất cha, mất mẹ ở tuổi lên tám thường phải thương tổn bởi cảm nghiệm này và người ấy không muốn đến gần bất cứ ai. Một phụ nữ khi còn là một đứa bé đã từng



bị quấy rối tình dục sẽ sợ hãi đàn ông. Một người đàn ông bị kết án bắt công và mất việc làm sẽ sống một cuộc đời cay đắng.

Làm sao chúng ta bẻ gãy những xiềng xích này, làm sao để được tự do trở lại? Một thao luyện rất đơn sơ vốn có thể giúp chúng ta, nhưng việc thực hành đòi hỏi lòng tin và lòng biết ơn.

Nếu bạn thấy mình đang bị ám ảnh bởi một trong những cảm nghiệm xấu từ quá khứ. Hãy lui lại với nó vào một lúc bình an, thanh thản và yên tĩnh. Nếu không thành công, bạn hãy thưa cùng Chúa và cứ bình tâm. Thử tưởng tượng bạn đang có Chúa bên cạnh, hãy nói với Ngài, “Lạy Chúa, thật là khó nhưng con tin rằng, nếu Chúa cho phép điều này xảy ra là cốt chỉ ích lợi cho con. Con có thể thậm chí không thấy tốt ở đâu, nhưng con tin rằng, nó có đó cho con”. Hãy thưa như thế cách nhẹ nhàng. Đừng quá mạnh mẽ; đừng ép buộc chính mình. Nếu bạn thấy mình chia trí, dừng lại và tiếp tục vào một ngày khác. Nhưng điều quan trọng là, khi đã bắt đầu bài thao luyện thì làm cho xong. Bạn có thể nổi giận khi phải trấn áp con tim. Được, cứ nổi giận. Khi làm vậy, bạn đang cầu nguyện đó. Thiên Chúa sẽ rất vui lòng với sự thành thật của bạn. Sau đó, hãy dành nó vào một ngày khác. Đó là điều khá mất thời giờ, vì tự do không dễ đạt được cách nhanh chóng. Khi tự đáy lòng, bạn cảm nhận và nói với Thiên Chúa rằng, bạn thật sự tin mọi sự chỉ nhằm điều tốt cho bạn; tiếp tục bước kế tiếp: cảm ơn Chúa. Khi có thể biết ơn về

một sự kiện và một điều tốt lành đến từ đó, bạn sẽ cảm thấy tự do; xiềng xích sẽ bị bẻ gãy. Có một điều gì đó không để cho bạn trì trệ nữa.

≈ Một loại xiềng xích khác cầm giữ bạn từ bên trong: những kinh nghiệm tốt từ quá khứ. Sao? Thật tốt khi nhớ lại và hưởng lợi ích từ chúng. Tuy nhiên, ở đó vẫn có nguy cơ. Nguy cơ ở chỗ, bạn kẹt trong cái được gọi là bệnh hoài tưởng vốn làm cho bạn không sống thực! Bạn sẽ bỏ qua hiện tại. Thực tế, bạn có thể huỷ diệt hiện tại.

Giả thiết bạn có một kinh nghiệm kỳ thú với một người bạn nào đó, ngắm cảnh hoàng hôn chẳng hạn. Lần khác, bạn đi dạo với anh ấy. Nếu bạn gắn chặt vào kinh nghiệm quá khứ đẹp đẽ của mình về cảnh hoàng hôn đó và gói nó lại trong hộp, mang nó bên mình đang khi đi dạo với anh ấy. Cách bí mật, bạn liếc nhìn vào hộp và nói, “Hoàng hôn này không giống với hoàng hôn ngày trước!”. Hãy xem bạn đang làm gì? Bởi kinh nghiệm quá khứ, bạn đã giết chết hiện tại. Bạn ít tự do, ít sức sống. Kinh nghiệm quá khứ trói buộc bạn!

Làm thế nào để có thể giải thoát chính mình khỏi điều này? Có một cách vốn có thể rất đau đớn như việc sinh con có thể gây tổn thương. Nhưng nếu bạn ước ao, hãy nghĩ đến một vài người bạn thương mến trong quá khứ, những người giờ đây không còn vì chia cách hoặc đã ra đi. Hãy nói với từng người trong họ, “Thật may mắn cho tôi khi có bạn trong cuộc đời! Tôi biết ơn bạn vô cùng! Tôi yêu bạn mãi

mãi! Giờ đây, tạm biệt bạn, tôi phải đi. Nếu tôi gắn bó với bạn, tôi sẽ không học biết yêu thương hiện tại, tôi không học biết yêu thương những người khác mà tôi đang cùng sống với họ. Tạm biệt!”. Điều này có thể đau đớn.

Một thao luyện khác mà một số trong các bạn cảm thấy đau đớn hơn: hãy nghĩ đến những sở hữu của bạn trong quá khứ, những gì bạn có, như tuổi trẻ, sức mạnh, sắc đẹp. Hãy nhân cách hoá chúng. Điều đó xem ra trẻ con. Nhưng đừng sợ làm trẻ con. Bạn có thể khám phá cả một vương quốc! Nói chuyện với chúng, hãy nói, “Có bạn, tuyệt vời biết bao! Biết ơn bạn thật nhiều vì tôi có bạn trong đời! Nhưng giờ đây, tạm biệt, tôi phải đi!”. Nhiều người đứng tuổi không bao giờ sống và nắm hưởng sự ngọt ngào, sâu lắng và sung mãn tuổi già mang lại, bởi lẽ họ không bao giờ bỏ lại tuổi trẻ, sức mạnh và sức sống đằng sau họ. Ấy thế, điều tốt nhất là cái sẽ đến. Nhiều người đánh mất những quãng đời tốt nhất của họ, những ngày sẽ đến, bởi họ mãi tập trung vào quá khứ, bị trói buộc vào những kinh nghiệm quý báu của quá khứ.

Như vậy, có đến hai xiềng xích vốn không cho phép chúng ta hạnh phúc. Con chim bị thương không thể bay lên, nhưng con chim bị kẹt trong lùm cây cũng như thế. Đừng để mình kẹt trong quá khứ nữa! Ngạn ngữ Ấn Giáo có câu, “Nước sạch nhờ chảy, con người thì hướng tới trước”.

≈ Và đây, xiềng xích thứ ba: lo lắng và sợ hãi cho tương lai. Bạn còn nhớ câu chuyện viên tướng Nhật và việc tra tấn? Đức Giêsu nói đến một thái độ tương tự với một ngôn ngữ thơ mộng hơn: “Hãy xem chim trời, hãy trông những cánh huệ ngoài đồng. Chúng không lo lắng. Vậy, các người đừng lo!”. Làm sao mà đạt được như vậy! Ngay cả Đức Giêsu, Ngài cũng khiếp đảm và lo lắng. Nhưng nếu muốn phá bỏ xiềng xích này, chúng ta phải làm những gì Đức Giêsu đã làm: đối diện với sợ hãi và trò chuyện với nó như thể nó là một nhân vật. Nói cách yêu thương, không hung hãn; bởi lẽ sợ hãi ở bên trong chúng ta, nguy trang và cần trọng. Hãy nói với sợ hãi, Ta biết tại sao mày có mặt ở đây, nhưng ta tin vào Thiên Chúa”. Và nếu bạn thấy lòng mình có thể làm điều đó, bạn hãy tạ ơn trước về những hậu quả này. Sẽ ích lợi biết bao. Cám ơn Chúa về mọi điều sắp xảy ra.

Một xiềng xích khác bên trong vốn trí buộc tương lai chúng ta mà chúng ta phải giải quyết là: tham vọng. Tham vọng có thể là điều tuyệt vời. Nhưng làm nô lệ cho tham vọng thì thật kinh hoàng. Người bị tham vọng định hướng được xem như đã chết! Không cần phải giải thích điều này. Chúng ta biết rõ loại người như thế. Bạn sẽ làm gì nếu bạn là nạn nhân của tham vọng. Hãy đặt mình trước sự hiện diện của Chúa, hãy mặc lấy một hành vi đức tin là xác tín tương lai nằm trong tay Chúa. Hãy nói với Chúa rằng, “Lạy Chúa, con tin rằng, Chúa điều khiển

cả tương lai. Con sẽ làm mọi sự có thể để đạt những ước mơ của con, nhưng con giao phó mọi thành quả vào tay Chúa”. Sau đó, hãy cảm tạ Chúa về những tâm tình có được từ thái độ này. Nó sẽ mang đến cho bạn bình an và tự do.

≈ Kế đến là xiềng xích quá dính bén với hiện tại. Trái tim con người tựa hồ một thời nam châm lớn, và tôi không cần phải nói cho bạn điều đó. Vì mọi người đều cảm nhận nó. Chúng ta muốn sở hữu nhiều thứ, nhiều người và không để cái gì chia cắt chúng ta khỏi chúng và khỏi họ. Chúng ta lệ thuộc, mất tự do, và thông thường, cũng không chịu để người khác được tự do. Tôi đề nghị một thao luyện để giải phóng con tim chúng ta khỏi sự dính trết này. Bạn hãy nghĩ đến một người mà bạn ràng buộc thẩm thiết, ràng buộc đến nỗi bạn không muốn rời cô ta hay anh ta. Hãy nói với người đó trong trí, hãy tưởng tượng người đó đang ngồi trước mặt bạn. Hãy trò chuyện một cách thân mật. Hãy nói với người đó rằng, họ ý nghĩa như thế nào đối với bạn và rồi thêm vào công thức sau đây, xem coi điều nào làm bạn đau đớn nhất. Nhưng như tôi đã nói từ đầu, đừng gây sức ép với chính mình. Nếu quá tổn thương vì nó, hãy dừng lại, để qua lần sau khi bạn có thể. Hãy nói với người ấy, “tôi quý bạn biết bao, tôi yêu bạn biết bao, nhưng bạn không phải là cuộc sống của tôi! Tôi có một cuộc sống để sống, một định mệnh để chu toàn khác biệt với định mệnh của bạn”. Đó là

những lời thật khó nói, nhưng cuộc sống không luôn luôn dễ dàng.

Sau đó, bạn xem những vật, những nơi chốn, những cơ hội, những điều giá trị mà bạn khó dứt bỏ rồi nói với từng cái trong chúng những điều tương tự như trên, “Mày thật quý giá với ta biết bao! Nhưng mày không phải là cuộc sống của ta, ta có một cuộc sống để sống, một định mệnh để chu toàn khác biệt với mày”. Bằng cách lặp đi lặp lại những lời này, bạn có thể hy vọng đạt đến tự do thiêng liêng.

≈ Một xiềng xích khác nữa mà tôi phải cảnh báo bạn. Chúng ta đang nói về những kinh nghiệm chua xót, cả những kinh nghiệm đẹp trong quá khứ; sợ hãi của tương lai, những tham vọng mai ngày và cả những trói buộc hiện tại. Và bây giờ, sẽ là những gì mà tôi gọi là xiềng xích lớn nhất và khó bẻ gãy nhất trong các xiềng xích. .

Hãy làm một bài thao luyện. Có thể bạn không có khả năng thực hiện nó; có thể bạn cần có thêm một ít thời gian và bình an để nắm vững nó. Thao luyện này bao hàm các câu hỏi, “Một trăm năm về trước, cái gì đã hiện hữu ở đây, nơi tôi đang ngồi?” - một ngàn năm trước, rồi trước cả sinh nhật Đức Giêsu Kitô. Thậm chí nó vẫn là một cái gì tương đối vừa mới đây, vì các nhà khoa học nói với chúng ta rằng, sự sống đã có mặt cả hàng triệu năm trên hành tinh chúng ta. “Và ba ngàn năm nữa kể từ đây, cái gì sẽ tồn tại trên chỗ tôi đang ngồi? Nơi đây sẽ là một

sa mạc? Một khu rừng? Hay sẽ có một nền văn minh khác?”. Một điều mà bạn có thể biết chắc: nếu có con người ở đó, họ sẽ không nói cái ngôn ngữ của bạn; họ sẽ không mặc những áo xống của bạn; họ sẽ thuộc về một nền văn hoá khác. Không ngôn ngữ nào còn sống sót như là một ngôn ngữ sống động cho cả ba ngàn năm. Bạn cố tưởng tượng điều này như thể bạn đang nhìn trái đất ba ngàn năm nữa kể từ lúc này, tìm lại nơi chỗ này, tìm lại một vài dấu vết của cuộc sống bạn.

Bạn sẽ cảm nhận trải nghiệm về sự vô biên, một cảm nhận về sự giải thoát. Từ một cái nhìn ảo giác bạn cho mình là quan trọng. Không kể dưới cái nhìn của Thiên Chúa, chúng ta đâu có gì là quá quan trọng. Hãy nghĩ đến những con chim sẻ, những cánh huệ, mọi hoa cỏ ngoài đồng mà Đức Giêsu nói đến. Hãy nghĩ đến những hạt cát, những giọt nước, những hạt mưa. Hãy nghĩ đến chính bạn. Chúng ta thật có ý nghĩa biết bao!

Nếu bạn thực hành thao luyện này thành công, bạn sẽ thoát khỏi những gì ràng buộc bạn nhất, những gì chuyên chế trên bản thân bạn. Bạn sẽ cảm nghiệm sự giải thoát, khoan khoái, và tự do vì không ai tự do và sống động cho bằng người chấp nhận sự chết và sự vô nghĩa của chính mình. Thao luyện này sẽ đem lại cho bạn viễn cảnh và một cảm thức về sự vô biên. Nhưng bạn cần có thời gian.

Tôi còn một thao luyện khác cho bạn, một “thao luyện thần nghiệm”, bởi lẽ, nó không thể hiện rõ ràng sự kết nối giữa thao luyện này và sự tự do. Nó gồm những bước sau: tiếp xúc với những cảm giác từ thân thể bạn; và sau khi thực hành điều đó một lúc, bạn ý thức rằng, bạn đang quan sát những cảm nhận này. Và bạn nói, “tôi không phải là những cảm nhận này, cũng không phải là thân xác này”. Sau đó, bạn quan sát những ý tưởng xuất hiện trong trí. Sau một vài lần, chuyển sự chú ý của bạn sang chú ý đến những ý tưởng và nói, “Tôi không phải là những ý tưởng này; tôi cũng không phải là những ý tưởng của tôi”. Bạn hãy cảnh giác với những tình cảm của mình và nhớ lại một vài tình cảm quá khứ, cách riêng những gì vừa mới xảy ra - lo âu, thất vọng, hổ thẹn và bất cứ gì. Sau một lúc, chuyển sự chú ý của bạn đến việc đang quan sát những tình cảm này hoặc hướng đến việc nhớ lại những cảm này và nói, “Tôi không phải là tình cảm này, tôi không phải là những tình cảm của tôi”.

Nếu bạn lo lắng, đừng nhận dạng sự lo lắng của bạn. Nếu bạn nản chí, đừng nhận dạng sự nản chí đó. “Tôi không phải là sự nản chí đó”.

Đây là một trong những bài thao luyện quý giá phổ biến ở Đông phương. Kết quả của nó lại không nhận được tức thời. Nhưng lại luôn luôn hiệu nghiệm và bề gãy những xích xiềng bền bỉ nhất, xích xiềng ảo giác và thống trị bản thân.



Bạn hãy dừng lại vài phút và thực hành một vài thao luyện mà tôi đã đưa ra, và bạn sẽ thấy hấp dẫn.

≈ Tôi sẽ kể cho bạn câu chuyện về một con người tự do. Chuyện về một cô gái đã trở thành bà mẹ đơn chiếc tại một làng chài. Cha mẹ nàng đánh đập nàng cho đến khi nàng thổ lộ ai là cha của đứa trẻ: “Đó là vị thiền sư sống trong một đền thờ nằm ngoài ngôi làng”. Cha mẹ nàng và dân làng tức giận. Sau khi cô gái sinh, họ bỗng đưa trẻ vội vã chạy tới đền thờ và đặt nó trước vị thiền sư. Họ nói, “Ông đạo đức giả, đứa bé này là con ông! Hãy lo cho nó!” Vị thiền sư đáp, “Thế à!”. Và ông trao đứa trẻ cho một phụ nữ trong làng chăm sóc, vị thiền sư lo chu cấp. Sau đó, vị thiền sư mất hết thanh danh, đồ đệ bỏ đi, không ai đến tham vấn và thời gian trôi qua đến mấy tháng. Thấy điều này, mẹ đứa bé không tài nào giữ được bí mật và cuối cùng nàng phải nói sự thật. Cha đứa trẻ không phải là vị thiền sư nhưng là một chàng trai hàng xóm. Khi cha mẹ và cả dân làng biết tin này, họ trở lại đền thờ và quỳ lạy vị thiền sư. Họ xin ông tha lỗi và xin lại đứa bé. Vị thiền sư trao đứa bé lại cho họ và nói, “Thế à!”. Đó là một con người tự do - một người có khả năng chịu đau khổ, người đã đạt được viễn cảnh mà tôi đã nói cho bạn. Ước ao của tôi là, như kết quả của những nỗ lực yếu hèn của chúng ta, bạn hãy tin rằng, Thiên Chúa có thể cho chúng ta quà tặng đó!

## Bảy

### TÌNH YÊU

Đến đây, chúng ta đã nói với nhau về bình an, hạnh phúc, thanh lặng, cuộc sống và tự do. Giờ đây, tôi muốn nói với các bạn về tình yêu. Đây là một đề tài khó nhất bởi lẽ tình yêu là một cái gì mênh mông đến nỗi nó tựa hồ như chính Thiên Chúa trong cái vô biên và mầu nhiệm của Ngài. Đôi khi chúng ta chợt thấy tình yêu và hiểu nó cách mơ hồ. Nhưng tôi không nghĩ bất cứ ai cũng có thể hiểu được tường tận sự thực nhiệm mầu này. Tôi sẽ dừng lại hai khía cạnh: tình yêu như là sáng tạo và tình yêu như là đồng cảm.

≈ Tôi bắt đầu nói đến tình yêu như là sự sáng tạo bằng cách kể câu chuyện tuyệt vời của người Da Đỏ, một trong những chuyện tôi rất thích.

Ngày kia, một người lính Da Đỏ tìm được một quả trứng đại bàng trên đỉnh núi, anh ta đem về đặt vào ổ trứng mà gà mẹ đang ấp. Khi bầy gà con nở, thì chú đại bàng con cũng nở. Chú đại bàng nhỏ cùng lớn lên với đàn gà con. Với thời gian, chú học cách kêu cục tác, bươi đất bắt mồi và cũng chỉ nhảy lên nhảy xuống mấy cành cây lè tè như những chú gà con khác. Chú cứ sống với ý nghĩ rằng chú là một

con gà. Ngày kia, khi đã khôn lớn, chú nhìn lên trời và thấy một điều gì đó thật kỳ vĩ. Trên bầu trời trong xanh kia, một con chim lộng lẫy đang sải mình giữa bầu trời lồng lộng mà xem ra không chút gắng sức. Chú đại bàng cảm thấy kinh sợ, quay qua chú gà con gần nhất hỏi, “Giống chim gì thế?”. Gà con ngược nhìn và nói: “Ôi, đó là hoàng bàng, hoàng hậu của các bầu trời. Nhưng đừng quan tâm điều đó. Bạn và tôi, chúng ta đang ở đây, phía dưới”. Từ đó, chú đại bàng không bao giờ nhìn lên nữa và nó chết đi đang khi nghĩ rằng nó chỉ là một con gà. Đó là cách thức mọi người đối xử với nó, và đó là cách nó lớn lên, sống và chết.

≈ Tình yêu như là sáng tạo nghĩa là nhìn con chim đại bàng trong chính mỗi người chúng ta, ý thức chúng ta thật sự là ai để có khả năng dang rộng đôi cánh và bay vút lên. Chúng ta kiến tạo một chim đại bàng bên trong chúng ta.

Một nhà tâm lý Mỹ nổi tiếng đã làm một thí nghiệm rất được chú ý. Tại một trường đại học, nhà tâm lý và nhóm nghiên cứu của ông đã đưa cho các học sinh một bản trắc nghiệm chỉ số thông minh IQ vẫn gọn vào dịp cuối năm. Sau đó họ chọn mười em và nói với từng thầy giáo của các em ấy rằng, “Em học sinh này sẽ vào lớp của thầy. Nhờ vào bản trắc nghiệm của các em, chúng tôi biết các em này là những gì chúng ta gọi là tri thức thiên phú. Thầy sẽ thấy tất cả các em này sẽ đứng đầu lớp vào năm

sau. Thầy chỉ được yêu cầu giữ lời hứa rằng, thầy sẽ không nói điều này cho lớp biết vì điều đó có thể phung hại cho các em đó”. Và thế là các thầy giáo giữ lời không nói gì cả. Sự kiện là không học sinh nào trong danh sách đó có tri thức thiên phú; thí nghiệm rất cuộc, chỉ đơn giản để chọn mười cái tên bất kỳ và trao chúng cho các thầy giáo mà thôi. Một năm sau, các nhà tâm lý trở lại trường. Họ trắc nghiệm tất cả học sinh. Tất cả các cô cậu “tri thức thiên phú” lại có chỉ số thông minh tăng lên ít nhất mười điểm. Một vài em có đến năm mươi sáu điểm. Các nhà tâm lý phỏng vấn các thầy giáo và hỏi, “Thầy nghĩ gì về các em này?”. Họ trả lời nhanh nhẹn với những tính từ như “thông minh”, “năng động”, “sống động”, “vui tươi” và cứ như thế.

Điều gì có thể xảy ra với những học sinh này nếu các thầy giáo không nghĩ chúng là những tri thức thiên phú trong lớp? Chính các thầy giáo đã khơi dậy tất cả tiềm năng của những học sinh này.

Các nhà tâm lý còn lặp lại thí nghiệm này vài lần tại những trường khác, thậm chí trên loài vật, và họ luôn thành công. Họ nói với các sinh viên tâm lý, những người đang làm thí nghiệm trên chuột rằng, “Chúng tôi sắp trao cho các bạn một giống chuột mới, vốn sẽ thể hiện tốt hơn”. Và quả như vậy, những con chuột mới thể hiện tốt hơn mặc dầu chúng cùng giống với những con khác. Họ đi đến kết luận, bởi vì các sinh viên thực hành đó lưu tâm nhiều hơn đến những con chuột họ đang thí nghiệm. Họ

ngưỡng vọng nhiều hơn nơi những con chuột đó, và những con chuột đó lại gặp được những ngưỡng vọng của họ; cách nào đó, những ngưỡng vọng đó được thông tin cho những con vật.

Lần đầu tiên khi nghe nói đến thí nghiệm này, tôi liên tưởng đến một người Mỹ tài ba, cha Flanagan, người sáng lập Boys Town. Người đàn ông này đã trở nên huyền thoại, và tiếng tăm của ngài thậm chí còn sang tận Ấn Độ. Đầu tiên, ngài thiết lập căn nhà của mình để giúp các trẻ bị bỏ rơi, và sau đó nuôi dạy các em phạm pháp. Khi mà cảnh sát không biết phải làm gì nữa với một trẻ hư hỏng thì cha Flanagan đem em đó về nhà mình. Và như chuyện kể thì ngài chưa bao giờ thất bại. Cùng những câu chuyện này, tôi nhớ lại câu chuyện vốn đã để lại cho tôi một ấn tượng sống động.

Một cậu bé tám tuổi giết cả cha lẫn mẹ mình. Bạn có thể tưởng tượng những gì đã xảy đến với đứa trẻ này khiến nó trở nên bạo lực ở độ tuổi bé con như thế? Nó bị bắt vài lần vì tội cướp nhà băng. Cảnh sát không biết phải xử trí ra sao với nó: Nó chỉ là một đứa bé nên không thể bắt nó, đưa nó ra tòa hay đưa vào một trường cải tạo, bởi nó phải đủ mười hai tuổi để có thể áp dụng những điều đó. Họ điện thoại cho cha Flanagan và nói, “Ngài có thể nhận em này?”. Vị linh mục đáp, “Dĩ nhiên, đem cậu ấy đến cho tôi”.

Nhiều năm sau, cậu bé viết câu chuyện đời mình. “Tôi nhớ cái ngày trên đường đến Boys Town

trong chuyến tàu lửa với một cảnh sát, và tôi nghĩ, ‘Họ đang gửi tôi đến một linh mục. Nếu người này nói, ông yêu tôi, tôi sẽ giết ông’. Tôi đã từng là kẻ giết người!

Cậu bé đến Boys Town và câu chuyện tiếp tục: cậu gõ cửa và cha Flanagan nói, “Vào!” Cậu bé đi vào và cha Flanagan nói, “Con tên gì?”.

Cậu bé đáp, “Thưa ông, Dave”.

Và cha Flanagan nói, “Dave, mừng con đến Boys Town. Cha đang chờ con! Bây giờ con đã ở đây, con phải đi một vòng để làm quen với mọi thứ. Con có biết mọi người ở đây đều phải làm việc để sống? Sẽ có người chỉ cho con mọi chuyện. Có lẽ con sẽ chọn một công việc, nhưng bây giờ thì cứ thoải mái, rảo quanh một vòng nơi này. Con có thể đi. Gặp lại sau nhé”.

Và cậu bé nói rằng, những giây phút ngắn ngủi đó đã thay đổi cuộc đời cậu. “Lần đầu tiên trong đời, tôi nhìn vào mắt một người không dùng những ngôn từ, không nói với tôi rằng người ấy yêu tôi, nhưng nói rằng, cậu tốt, cậu không tệ, cậu tốt!”. Cậu bé ấy đã trở nên tốt. Như các nhà tâm lý nói với chúng ta, chúng ta có khuynh hướng trở nên cái mà chúng ta cảm thấy mình là. Bạn có thể nghĩ đến một điều gì khác thiêng liêng và linh thánh hơn điều đó không? Rằng chúng ta phải nhìn nhận điều tốt trong một con người, và bằng cách đó, tin rằng người đó sẽ thay đổi. Con người được tái tạo. “Người yêu thương kiến

tạo tình yêu”, nghĩa là, tìm thấy vẻ đẹp ở đó và với cái nhìn đó, đưa nó ra ngoài.

Người ta đã từng hỏi cha Flanagan về bí quyết thành công của ngài. Cha Flanagan đã không trả lời câu hỏi, vì nguyên tắc ngài áp dụng là: “Không gì quá tệ nơi một đứa trẻ không tốt”. Cha Flanagan thấy điều tốt và làm cho điều tốt ấy đâm chồi từ một đứa bé mà ngài nhận vào. Ngài kiến tạo điều tốt.

Đó là những gì tôi muốn truyền đạt cho bạn như được gọi là tình yêu. Bạn có muốn có được một chút nhận thức của cha Flanagan? Tôi tin chắc tất cả chúng ta muốn nên như ngài vì tất cả chúng ta đều muốn yêu thương.

Nếu muốn triển nở loại nhận thức này, chúng ta phải đi vào trường học yêu thương. Chúng ta phải thực hành những thao luyện không quá khó nhưng cũng không dễ chút nào.

Bạn hãy bắt đầu như thế này: nghĩ đến một vài người mà bạn rất yêu thương. Tưởng tượng người đó đứng ngồi trước bạn; nó vớ người ấy cách yêu thương. Hãy nói với anh ấy, cô ấy rằng, họ có ý nghĩa biết bao, việc họ đi vào cuộc đời bạn thật ý nghĩa dường nào. Khi làm thế, bạn hãy ý thức những gì bạn cảm nhận. Khi đã thân tình, hãy chuyển qua bài thao luyện kế tiếp.

Nghĩ đến một vài người mà bạn không thích. Bạn đang đứng trước người này. Khi nhìn vào anh ta hay chị ta, bạn cố tìm cho được một vài điều tốt nơi họ. Cố gắng tìm cho được điều tốt. Nếu bạn cảm

thấy quá khó khi làm điều đó, hãy tưởng tượng Chúa Giêsu đang đứng cạnh bạn và Ngài cũng đang nhìn người đó. Ngài sẽ là thầy của bạn trong nghệ thuật nhìn và nghệ thuật yêu thương. Ở đó những gì sẽ được nhìn thấy? Điều tốt lành nào, vẻ đẹp nào có thể được nhận ra trong con người đó? Nếu Đức Giêsu trở lại thế gian một lần nữa, bạn nghĩ điều đầu tiên Ngài sẽ quan sát nơi con người là gì? Điều thiện, lòng tự tin, sự chân thành vô biên và tình yêu thanh khiết. Cả một đại dương tốt lành trong nhân loại. Ngài sẽ đánh dấu điều đó tức khắc, vì người tốt lành thấy điều tốt lành ở khắp mọi nơi. Người ác thấy điều ác, vì họ có khuynh hướng nhìn mình trong những người khác, nhìn người khác như là tương phản của chính họ. Thử tưởng tượng Chúa Giêsu đang nhìn bạn. Ngài sẽ thấy gì?

Chúng ta tiếp tục chuyển sang thao luyện thứ ba, có lẽ là thao luyện khó nhất. Nhưng nếu bạn thực sự muốn yêu thương, bạn phải đi qua nó. Hãy tưởng tượng Chúa Giêsu đang ở ngay trước mặt bạn. Ngài đang nói với bạn về tất cả sự tốt lành và vẻ đẹp cùng mọi phẩm chất Ngài thấy trong bạn. Như phần lớn những người khác, có thể bạn sẽ bắt đầu lên án chính mình về mọi khiếm khuyết và tội lỗi; còn Chúa Giêsu, Ngài sẽ chấp nhận điều đó. Khi thấy sự dữ. Ngài gọi đích danh và lên án nó. Nhưng Ngài không bao giờ lên án tội nhân, thậm chí trong khi lên án tội lỗi.



Bạn hãy nghĩ đến cách thức Ngài nhìn cô gái điếm trong câu chuyện Tin Mừng; cách thức Ngài nhìn anh trộm, người thu thuế khốn cùng và cả những người biệt phái hay những kẻ đóng đinh Ngài. Ngài đang đứng ngay trước mặt bạn đó! Và bạn đang kết án chính mình về những tội lỗi của bạn; còn Ngài, Ngài đang chấp nhận chúng và thừa nhận rằng, bạn có tất cả những khiếm khuyết đó. Ngài hiểu, nhưng Ngài nhượng bộ. Những khiếm khuyết này không cản trở việc Ngài nhìn thấy những gì tốt lành và những vẻ đẹp nơi bạn. Điều đó không có gì khó hiểu. Hãy nhìn vào bản thân, hãy nghĩ đến một người mà bạn thương yêu. Nếu bạn thực sự nhìn vào một con người khác, người đó có nhiều khiếm khuyết. Và thậm chí những khiếm khuyết này không ràng buộc tình yêu của bạn thì chúng vẫn không thể ngăn trở bạn nhìn thấy điều tốt lành trong người đó. Hãy tưởng tượng Chúa Giêsu đang làm điều đó và xem tác động của nó trên bạn. Bạn hãy chấp nhận tình yêu của Chúa Giêsu và của những ai yêu thương bạn.

Tin Mừng kể lại, khi gặp Simon Phêrô lần đầu tiên, Đức Giêsu đã nhìn thấy trong con người này những gì mà người khác không thể ngờ tới và Ngài đã gọi ông ta là tảng đá, là đá. Và đó là những gì đã thay đổi Phêrô. Và này, hãy tưởng tượng Chúa Giêsu đang đứng trước mặt bạn, Ngài sẽ dành cho bạn tên gọi nào đây?

≈ Trước khi chuyển sang một khía cạnh khác của tình yêu, tôi kể cho bạn một câu chuyện thần tiên phương Tây. Như bạn biết, những câu chuyện thần tiên thường hàm chứa bao điều khôn ngoan. Đây là câu chuyện con ếch và nàng công chúa.

Ngày kia, có nàng công chúa xinh đẹp đi dạo trong rừng và gặp một con ếch. Con ếch chào nàng rất nhã nhặn. Nàng công chúa sửng sốt vì con ếch nói tiếng người. Nhưng con ếch trấn an nàng, “Thưa công chúa, tôi thực sự không phải là ếch. Tôi là một hoàng tử, một bà phù thủy đã biến tôi thành ếch”.

Vốn là người tốt bụng, công chúa trả lời, “Tôi có thể làm một điều gì đó để huỷ lời thần chú này”.

Ếch bảo, “Vâng, bà phù thủy nói rằng, nếu tôi tìm được một công chúa, người sẽ ở cùng tôi ba ngày, ba đêm, thì câu thần chú sẽ được giải gỡ và tôi sẽ trở lại là một hoàng tử”.

Công chúa đã nhìn thấy hoàng tử trong con ếch. Nàng mang ếch về cung điện. Mọi người nói, “Kìa, một con vật ghê tởm, nàng đem nó đi khắp nơi!”. Nàng trả lời, “Không, nó không phải là một con vật đáng ghét, nhưng là một hoàng tử!”. Và nàng giữ hoàng tử bên mình ngày cũng như đêm, đặt trên bàn, trên gối trong khi nàng ngủ. Sau ba ngày và ba đêm, nàng thức dậy và thấy một hoàng tử trẻ đẹp. Chàng đã hôn lấy bàn tay nàng với lòng biết ơn vì nàng đã huỷ được lời thần chú và biến chàng thành hoàng tử như trước.

Câu chuyện thần tiên này là câu chuyện của mỗi người chúng ta. Cách nào đó, chúng ta cũng bị biến thành những con ếch và chúng ta đi suốt quãng đời để tìm xem một ai đó khả dĩ bẻ gãy lời nguyền và tái tạo chúng ta! Đó có phải là Đức Giêsu của bạn không? Đó có phải là Thiên Chúa của bạn không? Bạn có gặp được nhiều người như cha Flanagan?

Thiên Chúa thì không ai biết. Nhưng khi chúng ta tạo một hình ảnh về Ngài, thì có phải ít nữa Thiên Chúa sẽ tốt lành như người tốt lành nhất trong chúng ta? Có lẽ Thiên Chúa của bạn sẽ nói, “Hỡi các thiên thần! Hỡi các dàn kèn thiên binh! Kia, hoàng tử đến! Kia, công chúa đến!”. Có phải đó là cách Thiên Chúa đối xử với bạn không? Cả khi nhìn thấy lỗi lầm của bạn? Chúng ta hãy nghĩ đến điều này, vì chúng ta có khuynh hướng biến chính mình thành vị Thiên Chúa mà chúng ta ngưỡng mộ.

≈ Giờ đây, chúng ta hãy coi tình yêu như sự đồng cảm.

Tại Ấn Độ, các nhà thần nghiệm và thi sĩ thường tự hỏi chính mình, con người thánh thiện là ai? Và họ cùng dừng lại ở những câu trả lời thật đẹp.

“Người thánh thiện như một đoá hồng”. Bạn có bao giờ nghe một đoá hồng nói, “Tôi sẽ chỉ tỏa hương cho những kẻ tốt lành thưởng thức tôi, và sẽ từ chối tỏa hương cho người xấu?”. Không, đoá hồng sẽ tỏa hương cho cả khu vườn.

“Người thánh tựa cây đèn cháy lên trong một căn phòng tối om”. Liệu cây đèn có thể nói nó chỉ tỏa sáng cho những người tốt và từ chối chiếu soi cho những người xấu?

“Người thánh được ví như cây cao tỏa bóng cho cả người tốt lẫn người xấu. Thậm chí, cây còn tỏa bóng cho cả người đốn chặt nó. Và nếu nó là cây tỏa hương, nó sẽ tỏa ngát hương thơm cả sau khi bị đốn ngã”.

Đó không phải là những gì Đức Giêsu nói khi Ngài bảo chúng ta hãy có lòng nhân từ như Cha trên trời, Đấng cho mưa xuống trên kẻ lành người ác sao? Đấng cho mặt trời mọc lên trên người công chính cũng như kẻ bất lương sao? Bằng cách nào một ngày kia chúng ta cũng có khả năng đạt tới loại tình yêu ấy? Qua nhận thức, qua hiểu biết hay qua một kinh nghiệm thần bí. Có bao giờ bạn cảm nhận cả triệu người chúng ta đều chỉ mặc lấy một Đức Kitô? Thánh Phaolô nói, chúng ta là một thân thể duy nhất, là các thành phần của nhau. Đây là hình ảnh của một thân mình như thân mình của tôi và tôi. Chúng ta không phải là hai, cũng không phải là một cái gì đó giống nhau. Tôi không phải là thân mình tôi nhưng không vì thế mà chia cắt thành hai! Tôi yêu quý thân mình tôi biết bao! Khi một phần nào của thân mình tôi đau ốm hay mạnh khỏe, tôi cũng yêu quý nó như vậy. Đây là một nhận thức được ban cho một vài người may mắn. Họ không giống những

người khác, nhưng họ không xa cách, họ ở trong một thân thể.

Câu chuyện của người Ấn giáo về bảy người điên. Ngày kia, bảy người điên cùng đi đến một làng kia dự tiệc và cùng trở về khuya hôm đó, họ say khướt và điên hơn. Trời đổ mưa, họ cùng trú dưới một gốc cây. Sáng hôm sau, họ chỗi dậy và bắt đầu lớn tiếng than trách. Một người qua đường dừng lại hỏi, “Có chuyện gì thế?”.

Họ đáp, “Chúng tôi ngủ dưới cây này, tay chân chúng tôi chồng chéo lên nhau, nên bây giờ chúng tôi không biết tay nào, chân nào là của ai”.

Người bộ hành nói, “Để thôi, cho tôi một chiếc gai!” Rồi ông cầm chiếc gai châm vào một cái chân, chủ nó thét lên, “Ôi!”. Người bộ hành nói, “Đây là chân anh!”. Ông ta tiếp tục châm vào những tay chân khác và tách được những chàng điên”.

Khi ai đó bị tổn thương hay bị ngược đãi và tôi kêu lên được, “Ôi!”, thì một điều gì đó đã xảy ra: tình yêu như là sự đồng cảm. Chúng ta có thể làm một điều gì đó để có được ơn ấy? Không, đó là một quà tặng. Tất cả những gì chúng ta có thể làm là chuẩn bị chính mình. Bạn có thể không tin điều đó, nhưng như tôi đã nói, nếu bạn ngồi xuống và nhìn xem, hoặc nếu bạn ngồi xuống và nhìn vào chính mình, bạn sẽ gặp được sự thanh lặng và những điều khác sẽ được tỏ ra cho bạn. Tất cả những gì chúng ta làm là chuẩn bị mảnh đất. Và nếu bạn thực hành thao luyện này như tôi khuyến khích, bạn sẽ chuẩn bị

chính mình cho ân phúc này. Hy vọng rằng, một ngày nào đó, bạn sẽ được ân huệ đó.

Việc kiên trì với những thao luyện trong tập sách này sẽ mang lại những hậu quả tốt lành cho mọi người, nhưng tình yêu như là sự đồng cảm thì chỉ một mình Thiên Chúa mới có thể tặng ban.

Thiên Chúa là Đấng Không Ai Biết, là Mầu Nhiệm, là Tình Yêu. Và như thế, bất cứ khi nào bạn yêu thương, bạn chia sẻ thần tính và ân sủng của Ngài.

Trong một thế giới nơi mà lý trí đang bị hoen ố và ra ngò vực, bạn có thể nghĩ đến một con đường nào tốt hơn khả dĩ dẫn đến Thiên Chúa?

## Tám

### CẦU NGUYỆN

Có quá nhiều điều tôi muốn nói với các bạn! Nhưng có một điều mà người ta thường hỏi khi biết tôi là linh mục công giáo, “Cha có thể giúp tôi cầu nguyện tốt hơn?”.

Và tôi cứ tự hỏi, “Làm sao chúng ta có thể cầu nguyện tốt hơn?”. Tôi nghĩ, chúng ta phải trở lại ý tưởng có thể sai lầm về việc cầu nguyện khi cho rằng, chúng ta chuyển đạt và sống, bắt đầu với những gì không phải là cầu nguyện. Câu chuyện sau đây có thể là một minh họa tốt cho chúng ta.

Một người trẻ đến với một vị thầy của sự khôn ngoan và nói, “Thưa thầy, lòng tin của tôi vào Chúa thật tuyệt vời đến nỗi con lạc đà của tôi cũng được buộc trong đó. Tôi phó thác nó cho sự quan phòng của Chúa, giao nó cho Ngài chăm sóc”.

Và vị thầy đáp, “Hãy về buộc lạc đà của anh vào cột, anh chàng ngốc! Đừng gây phiền phức cho Chúa với những gì mà bạn có thể tự làm được”.

Rõ ràng, đúng như vậy không? Rất thông thường, chúng ta có thái độ này trong suy nghĩ khi nói đến cầu nguyện. Thiên Chúa không phải bị quấy

rày với những chuyện mà chúng ta có thể tự giải quyết.

Tôi nhớ lại câu chuyện của một rabbi, người suốt đời trung thành phụng sự Chúa. Ngày kia, ông nói, “Lạy Chúa, con đã hiến thân phụng sự và vâng giữ lề luật. Con là một người Do Thái tốt, nhưng nay, con đã già và cần sự giúp đỡ. Xin Chúa cho con trúng số để con sống tuổi già bình an”. Rồi ông cầu nguyện, cầu nguyện và cầu nguyện. Một tháng trôi qua, rồi hai tháng, ba tháng, năm tháng và một năm, ba năm trôi qua. Ngày kia, ông thất vọng và nói, “Lạy Chúa, con giao cho Chúa!” Và Chúa nói, “Chính con hãy lo! Tại sao con không mua một vé số?”.

≈ Điều đó cho thấy ý niệm về những gì không phải là cầu nguyện. Vậy thì cầu nguyện là gì? Tôi muốn kể cho bạn một câu chuyện.

Một người phát minh ra lửa. Sau khi phát minh, người ấy đi về phương bắc, nơi có nhiều bộ tộc sống trên những ngọn núi tuyết, và ông bắt đầu dạy họ kỹ năng tạo lửa. Ông cho thấy giá trị của việc sưởi ấm vào mùa đông, nấu ăn, và dùng lửa trong việc xây dựng. Họ học một cách nhiệt tình. Ngay khi họ vừa học được, nhà phát minh nghệ thuật đó đã ra đi, không cho họ đủ thời giờ cảm ơn ông, bởi ông ta là một người cao thượng.



Người cao thượng không cần được nhớ đến hay biết ơn, nên ông bỏ đi và tìm đến bộ lạc khác. Ở đó, ông cũng bắt đầu dạy họ cách tạo lửa và bộ lạc đó cũng rất nhiệt tình; rồi ông lại ra đi và ngày càng trở nên nổi tiếng. Sau đó, các pháp sư sợ giảm uy tín trên dân, nên họ quyết định đuổi ông đi. Họ đầu độc ông. Nhưng để dân khỏi nghi ngờ, các pháp sư đã làm như thế này: họ tạo một bức hình của ông, đặt lên bàn thờ cao nhất trong đền và dạy dân chúng hãy tôn kính người phát minh ra lửa vĩ đại. Họ cũng đặt tất cả dụng cụ tạo lửa trên bàn thờ cao nhất để mọi người thờ kính. Họ đặt một nghi thức và lễ nghi cho việc tôn kính những dụng cụ và người phát minh lửa. Việc tôn kính và thờ lạy trải qua hàng chục năm này đến hàng chục năm khác, nhiều thế kỷ này đến nhiều thế kỷ khác, nhưng không có lửa. Vậy thì đâu là cầu nguyện? Trong lửa! Lửa ở đâu? Trong lời cầu nguyện! Như thế đó. Bạn đã làm gì để biết lửa chính là cầu nguyện. Bạn cầu nguyện hằng tuần, hàng tháng, hằng năm, và ở đó không có lửa. Đó không phải là cầu nguyện, không phải.

“Tại sao các người nói với Ta, lạy Chúa, lạy Chúa mà không thi hành những lời của Ta? Và các người sẽ đến và nói: ‘Lạy Chúa, nhân danh Ngài, con đã làm nhiều phép lạ,’ và Ta sẽ nói với các người: ‘Ta không biết các người là ai, Ta chẳng thích thú gì!’”. Ngài ít thích nghe ‘lạy Chúa, lạy Chúa’ hơn là chúng ta. Ngài thích ‘Tại sao các người không thi hành những lời của Ta’. Nhưng chúng ta phải cần

thận với điều này. Đừng nghĩ rằng, một cách cần thiết, những công việc tốt lành là cầu nguyện. “Nếu tôi nộp mình để chịu thiêu đốt và lấy tất cả tài sản của tôi để cho người nghèo mà tôi không có lòng mến thì nào có ích chi”. Một vài công việc tốt lành thực ra là tốt, nhưng một số khác thì huỷ hoại. Thầy Eckhart, một nhà thần nghiệm lớn người Đức nói rằng, “Hãy bớt lưu tâm đến những gì bạn phải làm và nghĩ nhiều hơn đến điều bạn phải là. Vì nếu con người bạn tốt, công việc của bạn sẽ có giá trị lớn”. Chính con người bạn phải được biến đổi đó chính là nơi có lửa!

Bạn sẽ biến đổi con người của bạn thế nào? Bạn sẽ làm gì? Không làm gì cả! Để được biến đổi, bạn phải nhìn thấy. Thấy điều vốn sẽ biến đổi bạn. Không ai được thay đổi nhờ công việc mình làm. Bạn biết làm thế nào để sắp xếp gọn gàng các thứ, đó là một quà tặng lớn lao; nhưng nếu bạn cố tìm cách sắp xếp, bạn sẽ gặp phải bao nhiêu vấn đề. Bạn không cần phải sắp xếp bất cứ gì: chỉ cần bạn nhìn mọi sự theo một cách khác. Thay đổi đến từ việc thấy. Hãy hoán cải, thống hối, vì triều đại Thiên Chúa đang đến! Thống hối không có nghĩa là khóc lóc tội lỗi; thống hối bằng cách nhìn mọi sự theo một cách thức mới mẻ. Thay đổi ý tưởng, biến đổi tâm hồn. Như người đàn ông kia nói với vợ, “Anh đã thay đổi cách suy nghĩ”. Và vợ anh ta đáp, “Tạ ơn Chúa, hy vọng ý nghĩ mới sẽ tốt hơn!”. Bạn có thể làm điều đó!

Theo nghĩa đen, một cách suy nghĩ khác chính là nhìn các sự việc một cách khác. Nhìn mọi sự theo một cách thức mới mẻ. Đó chính là sự biến đổi mà chúng ta đang nói tới.

Khi điều đó xảy ra, bạn sẽ thay đổi. Công việc của bạn sẽ thay đổi và cả cuộc sống của bạn nữa. Đó chính là lửa! Bằng cách nào bạn cần nhìn mọi sự theo một cách thức mới mẻ? Ở đây không cần sức mạnh, không cần tiện ích, không cần tự tin, không cần ý chí, và cả nỗ lực. Điều cần thiết là một quyết tâm tốt để nghĩ đến một điều gì đó không như trước đây, để nhìn thấy một điều gì đó mới mẻ. Và đó là điều cuối cùng mà con người mong muốn. Người ta không muốn thấy bất cứ cái gì khác với những gì người ta thường thấy. Đó là lý do tại sao Đức Giêsu gặp bao vấn đề khi Ngài đến với Tin Mừng của mình. Người ta không thích nghe những điều tốt lành. Chúng ta chấp nhận cực khổ miễn sao để khỏi hiểu biết. Vô tình, chúng ta ước ao tạo nên sự khốn cùng đó. Chúng ta không thích những gì tốt lành của Tin Mừng, cũng không thích những gì mới mẻ của Tin Mừng.

Bạn có sẵn sàng để nhìn mọi sự theo một cách khác? Hãy lưu ý: đừng chấp nhận mọi sự tôi đang nói chỉ vì tôi đang nói đến nó; điều đó không ích gì cho bạn. Đừng nuốt mọi thứ tôi vừa nói. Tôi rất tự hào với những lời sau đây của Đức Phật, “Nếu chư tăng không tôn trọng tôi thì đừng chấp nhận lời tôi”. Công việc của bạn cũng giống công việc của thợ

kim hoàn: đánh, cạo, cắt, trộn. Đó là cách thức đối với đồ vật. Bạn phải cởi mở, đón nhận và luôn sẵn sàng đặt vấn đề, suy tư cho chính mình. Bằng không, bạn sẽ rơi vào sự gãy đổ, hay sự biếng nhác tinh thần. Chúng ta không muốn điều đó.

≈ Bạn đang chịu đựng? Bạn đang có vấn đề? Bạn chán ghét từng giây phút trong cuộc sống?

Có bao giờ bạn thường thức ba giờ đồng hồ vừa trôi qua, từng giây của ba giờ vừa qua? Nếu câu trả lời là không, nếu câu trả lời là bạn đang chịu đựng, đang bị quấy rầy, thì bạn thực sự đang có vấn đề. Có điều gì đó không ổn với bạn. Một trục trặc nghiêm trọng. Bạn đang mê ngủ, bạn đã chết! Tôi đánh cá với bạn là chưa có ai từng nói với bạn điều đó. Thông thường, bạn nghe, có vấn đề hay chịu đựng cũng là điều tự nhiên. Trong trường hợp đó, tốt hơn tôi sẽ giải thích đôi chút chịu đựng đau khổ là gì? Bạn có thể đau và khổ hoặc bạn có thể đau mà không khổ.

Một nhóm môn sinh hỏi vị thầy của mình, “Giác ngộ đem lại những gì cho thầy?”. Ông trả lời, “Trước khi giác ngộ, ta từng phải trầm uất; sau khi đã giác ngộ, ta vẫn trầm uất”. Nhưng có một sự khác biệt lớn. Khổ có nghĩa là để cho chính mình bị tác động bởi trầm uất. Đó là khổ. Điều này thật rõ ràng. Khổ có nghĩa là một ai đó để cho chính mình bị tác động bởi những nỗi đau, bởi trầm uất vì lo lắng.

Trong tiến trình học hỏi cách thức cầu nguyện, trầm uất cứ đến và gây ra lo lắng. Chúng tựa hồ những áng mây trên bầu trời và bạn lại tự đồng hoá chính mình với những vầng mây đó. Thế nhưng, bạn còn có thể là bầu trời, tách biệt khỏi chúng. Chúng cứ đến và đi: “Trước khi giác ngộ, ta từng phải trầm uất; sau khi đã giác ngộ, ta vẫn trầm uất” là thế.

Bạn nghĩ khổ đau từ đâu mà đến? Một số người cho rằng nó đến từ cuộc sống. Cuộc sống vất vả, cuộc sống khó khăn! Người Tàu có một câu nói tuyệt vời: “Trong toàn thể vũ trụ, không có gì khác nghiệt bằng thiên nhiên. Không cách nào thoát khỏi chúng. Nhưng không phải thiên nhiên gây nên tai hoạ, chính lòng người mới là nguồn mọi cảm xúc”. Không phải cuộc sống khó khăn, chính chúng ta tạo nên nó.

Vài người bạn ở New York nói với tôi rằng, một bộ tộc Phi châu họ không có cách nào để loại khỏi cộng đồng của họ những ai được xem là có tội. Vậy là họ trục xuất những người này, nguyên rửa người này, đuổi người này đi và trong vòng một tuần lễ, người ấy chết. Đơn giản là người ấy chết. Chúng ta có thể nói, “Họ đã giết những người này! Kết án và lưu đày những người này!”. Không, nếu bạn và tôi bị trục xuất, chúng ta sẽ chịu đựng ít lâu nhưng sẽ không chết? Vậy thì họ tự vẫn? Chính cảm nhận họ đã trải qua khi bị lưu đày là cái đã giết họ.

Bạn từng nghe những sinh viên dự thi quá căng thẳng đến nỗi việc thi rớt sẽ dẫn đến tự tử?

Nếu bạn và tôi thi trượt, chúng ta sẽ không tự tử. Vậy bạn nghĩ cái gì đã giết chết những sinh viên đó? Thi rớt? Không. Chính cách thức họ phản ứng khi thi rớt.

Khi bạn tổ chức một cuộc picnic và trời mưa, điều gì làm bạn buồn? Con mưa? Hay phản ứng của bạn?

Nhận thức được điều này sẽ làm sững sốt nhiều người vốn đã cầu nguyện hàng chục năm nhưng không bao giờ ý thức được sự thực này. Đó là một trong những nguy cơ của cầu nguyện: nó có thể cản trở bạn đến gần lửa.

Giờ đây, hãy nghĩ đến một cái gì đó đang làm bạn chán ngấy. Hay một điều gì làm bạn ngán ngẩm trong thời gian gần đây. Hãy tìm cách hiểu rằng, sự phiền nhiễu đó không đến từ bên ngoài, từ những sự kiện, những đồ vật, từ việc mất đi một người thân, từ một lầm lỗi bạn mắc phải, một tai nạn, mất việc hay mất tiền. Không gì đến từ bên ngoài cả. Nó đến từ việc cách thức bạn phản ứng trước sự việc, con người, và đồ vật gây phiền hà đó. Nếu có người nào khác ở vào vị trí của bạn, có thể họ sẽ không cảm thấy bị quấy rầy. Nhưng bạn lại khác.

Lần kia, tại bệnh viện thánh Louis, một linh mục đến nói với tôi rằng, ông có một người bạn bị si đa. Và ngài nói một điều kỳ lạ đang xảy ra nơi người bạn của mình, người bạn ấy nói với ngài, “Tôi chỉ bắt đầu sống khi bác sĩ cho biết tôi nhiễm si đa và không biết chết lúc nào”. Bạn tin điều đó không? Linh mục

đó nói với tôi, “Tôi biết trên dưới ba mươi người ở cùng hoàn cảnh này, và mười hai hay mười lăm người đã nói với tôi điều tương tự”.

Tại sao người ta phản ứng một cách quá khác biệt nhau trước cùng một nhân tố? Đây là vấn đề cách thức ứng xử của họ. Có ai đó đã thất hứa với bạn? Ruồng rẫy bạn? Hay bỏ rơi bạn? Không, không ai làm bạn tổn thương toàn bộ cuộc sống của bạn! Không gì xảy ra từng giây nhiều bạn. Chính bạn gây nên điều đó cho mình. Thực ra, chính bạn thậm chí cũng không làm điều đó, vì không ai lại cố tình làm điều đó. Phản ứng của bạn, cách ứng xử của bạn đã gây nên mọi chuyện: cách thức bạn nhìn sự vật và cuộc sống. Đó là cái phải được thay đổi: “tư duy” của bạn, đầu óc của bạn!

≈ Chúng ta hãy làm một trắc nghiệm khác. Hãy nghĩ đến một vài vấn đề với người nào đó, hay với ai đó. Bạn có thể nghĩ người đó không đáng tin, quấy rầy, biếng nhác, tùy hứng và cần loại trừ.

Nếu bạn có vấn đề với người dễ gây sốc: chính bạn có vấn đề. Không thành vấn đề khi bạn đối diện ai đó. Nếu bạn thay đổi, mọi sự sẽ thay đổi. Nếu bạn có thể vượt quá chính mình, người khác sẽ thay đổi. Bạn không nhìn người khác như họ là mà lại nhìn họ như bạn nghĩ. Nếu có ai đó làm tôi bức tức, và tôi phản ứng không tốt, chính tôi có vấn đề.

Tôi phải thay đổi! Làm sao tôi có thể để cho ai đó có quyền làm tôi bức rối? Làm sao tôi để cho ai đó

có quyền quyết định hoặc tôi sẽ vui hay sẽ buồn? Nếu tôi cho họ quyền đó, tôi không thể bảo vệ chính mình khỏi những hậu quả về những gì tôi đang làm. “Trong thiên nhiên, không có phần thưởng, cũng chẳng có hình phạt, chỉ có những hậu quả”. Bạn chỉ phải lớn lên và phải đối diện chúng.

Bạn phải có can đảm để chính mình không bị điều khiển. Chúng ta sợ nói không. Chúng ta sợ nói cho những người khác họ phải lo cho chính cuộc sống riêng tư của họ. “Hãy sống cuộc sống của bạn. Hãy để tôi sống cuộc sống của tôi!”.

Nếu không làm công việc này, thì không làm sao chúng ta có thể tránh được những hậu quả để người khác điều khiển mình.

Hạnh phúc của chúng ta không bao giờ được tạo nên bởi một điều gì đó. Hạnh phúc đích thực không phải là cái được tạo nên. Nếu một ai đó làm cho bạn hạnh phúc, hay nghề nghiệp của bạn làm cho bạn hạnh phúc, nó thực sự không phải là hạnh phúc. Đó chỉ là một ước ao được thoả mãn: Tôi muốn một điều gì đó, và tôi có nó. Tôi phấn khởi, tôi cảm thấy thích thú, cảm thấy vui và tôi lại mệt với nó sau một thời gian. Nếu không có nó, tôi lo lắng. Đó cũng không phải là hạnh phúc! Đó chỉ là tình cảm. Thoả mãn một ước mong.

Đôi lúc, tôi nghĩ rằng, hầu hết mọi người tự làm cho mình bất hạnh. Chúng ta không thể bất hạnh. Và chúng ta cam chịu sống một cuộc sống trôi nổi, lui tới. Tôi xin lặp lại: hạnh phúc không phải là



một cái gì được tạo nên. Khi không gì, không người nào, không biến cố nào có thể làm tổn thương bạn, bạn sẽ hạnh phúc. Bạn làm gì để hạnh phúc? Không làm gì cả! Bạn không làm bất cứ một điều gì. Nhưng bạn phải dứt bỏ mọi thứ. Khỏi những ảo giác. Khỏi những ý tưởng sai lầm. Làm sao bạn có thể dứt bỏ? Bằng việc nhận ra rằng, những ý tưởng đó thật sai lầm.

Hãy nhớ lại bộ lạc Phi châu tôi đã nói đến trước đây. Tại sao những kẻ bị lưu đày phải chết? Bởi vì họ bị trục xuất? Không, bởi lẽ họ đã thêm vào hoàn cảnh của họ một cái gì đó, một cái gì đó vào cách thức ứng xử của họ. Bất hạnh của bạn được gây nên bởi một cái gì đó mà bạn thêm vào. Chính cái thêm vào này là nguyên nhân đưa đến bất hạnh. Bằng cách nào bạn có thể được chữa lành? Thoát bệnh và mạnh khỏe! Sức khỏe không phải là một cái gì đó; nó là sự vắng bóng bệnh tật.

Khi con mắt không bị che chắn, kết quả là nhìn thấy được; khi tai không bị bịt kín, kết quả là nghe được; khi khẩu vị không bị cản trở, kết quả là nếm hưởng được. Khi trí óc không bị cản trở, kết quả là khôn ngoan và hạnh phúc. Nếu bạn có thể tống khứ ảo giác, bạn sẽ hạnh phúc.

Tôi đã thấy nhiều người sức khỏe rất kém vì ung thư, đau đốn dữ dội, vậy mà họ lại hạnh phúc! Họ không đau khổ, bởi vì đau khổ có nghĩa là chiến đấu. Đau khổ nghĩa là tự hỏi, “Điều này sẽ kéo dài bao lâu?”. Giây phút hiện tại thật sự không bao giờ

khoan nhượng. Cái không khoan nhượng chính là cái sẽ xảy ra trong bốn giờ đồng hồ sắp tới. Thân xác bạn đang ở đây lúc tám giờ tối nhưng đầu óc bạn lại ở vào mười giờ ba mươi, đó là cái gây nên các vấn đề. Thân xác bạn ở São Paolô nhưng lòng trí bạn lại ở Manaus, đó là cái tạo ra đau khổ.

≈ Vậy bạn hãy đi buộc lại lạc đà, bạn thật ngốc nghếch. Thiên Chúa không thể bị phiền hà với những gì chúng ta có thể tự xoay sở.

Cầu nguyện và lửa! Lửa có nghĩa là sự biến dạng vốn sẽ đến qua việc người ấy nhận ra ảo giác và dứt bỏ nó.

Bạn đang ngồi trong một rạp hát để thưởng thức một buổi hoà nhạc. Bỗng nhiên, bạn nhớ lại bạn chưa khoá cửa xe. Bạn lo lắng. Bạn không thể đứng dậy để đi khoá xe, cũng không thể tập trung vào bản giao hưởng, bạn bị kẹt giữa hai trạng huống đó. Cuộc sống cứ thế, mãi dằng co!

Hãy để tôi hoàn tất hình ảnh này với một chuyện kể của người Nhật về một cậu bé chạy trốn cọp. Có cậu bé leo lên một vách đá, chẳng may bị trượt nhào, nhưng lại mắc phải một cành cây mọc cạnh sườn núi. Nhìn lên, cậu thấy một con cọp đang nhìn cậu, và không cách nào để có thể chạy thoát. Nhìn xuống, cậu thấy đáy của khe núi sâu thăm thẳm đến sáu ngàn bộ; và bên cạnh cậu là một cây nặng trĩu quả. Quả đã chín. Thế là cậu hái trái cây, bỏ vào miệng, ngọt ngào làm sao! Cậu học sống từng

khó khăn khắc nghiệt cuộc sống. Phương thế duy nhất để sống. Nhưng điều này xem ra không thể định đoạt.

Có bao giờ bạn nghe cách thức những kho tàng bên Nam Phi được khám phá? Một khách du lịch ngồi ở cửa nhà của vị tù trưởng. Ông thấy những đứa trẻ nô đùa với những vật trông như cẩm thạch. Ông nhặt một viên và tìm ông rợn rã vì vui sướng. Đó là một viên kim cương! Thế là ông đến nói với tù trưởng: “Trẻ em chơi với những hòn đá này; chúng được gọi là cẩm thạch. Tôi có thể đem một ít về nhà? Đổi lại, tôi rất vui để trao cho ông một ít thuốc lá”.

Vị tù trưởng nói, “Ở đây, chúng tôi có cả triệu viên như thế. Sẽ là hối lộ nếu tôi nhận thuốc lá của ông, nhưng tôi sẽ nhận bất cứ thứ gì ông cho tôi”. Người ấy cho ông thuốc lá. Về nhà, ông bán kim cương và trở lại mua toàn bộ đất ở đó và trở nên giàu có nhất thế giới. Đây là điểm lưu ý của câu chuyện: những con người ở đó dẫm đạp lên một kho tàng mà họ không biết. Cuộc sống là một bữa tiệc, vậy mà hầu hết người ta đều bỏ lỡ nó. Họ không bao giờ khám phá được kho tàng.

Nếu cầu nguyện được thực hành và thấu hiểu một cách thích hợp, nó sẽ đem lại của cải vốn làm cho mọi thứ trở nên không quan trọng. “Cuộc sống là một cái gì xảy ra khi chúng ta đang bận rộn với một cái gì khác”. Chúng ta luôn bận rộn với việc tìm cách gây ấn tượng nơi người khác. Chúng ta bận tâm việc

thắng ở giải Olympic. Chúng ta bận rộn cho việc phải thành công. Và cuộc sống đang đi qua chúng ta.

≈ Còn có một điều gì khác vốn rất quý bên trong chúng ta. Một viên ngọc quý, một kho tàng. Triều đại của Thiên Chúa bên trong chúng ta. Giá mà chúng ta khám phá được điều đó! Thảm họa lớn lao của cuộc sống không nằm ở chỗ chúng ta đau khổ ngần nào, nhưng ở chỗ chúng ta đánh mất bao nhiêu. Con người sinh ra đã mê ngủ, sống mê ngủ và chết mê ngủ. Có thể chúng ta không được sinh ra trong tình trạng mê ngủ; chúng ta được sinh ra trong tình trạng thức, nhưng khi não bộ phát triển, chúng ta lại rơi vào tình trạng ngủ mê. Chúng ta mê ngủ khi sinh con, mê ngủ khi nuôi con, mê ngủ khi nắm giữ những công việc lớn lao, mê ngủ đi vào văn phòng chính phủ và chết cũng mê ngủ. Chúng ta không bao giờ thức dậy. Đây là những gì đời sống thiêng liêng nói đến: Tỉnh thức. Chúng ta đang sống trong trạng thái say. Như thể chúng ta đang bị thôi miên, say thuốc! Và chúng ta không biết mình đang mất mát những gì. Làm sao thoát khỏi điều đó? Làm sao để thức dậy? Làm sao chúng ta biết mình đang mê ngủ?

Khi các nhà thần nghiệm thấy những gì chung quanh họ, họ khám phá một niềm vui khôn cùng trong tâm hồn các vật thể. Cùng một tiếng nói, một tình yêu, họ nói về niềm vui này khắp mọi nơi. Cả khi họ đau đớn, hoặc phải chịu cái mà chúng ta gọi là

đau khổ, thì ở đó vẫn có một niềm vui khôn tả mà không gì có thể đánh đổi hoặc lấy khỏi họ. Làm sao đạt được điều đó? Nhờ sự hiểu biết để thoát khỏi những ảo giác và những ý tưởng lệch lạc. Chúng ta phải tổng khứ chúng, vì sẽ thật vô ích khi cứ tiếp tục nói với Thiên Chúa, “Xin ban cho con! Xin ban cho con! Xin ban cho con!”. Hãy đi buộc lại lạc đà! Thiên Chúa không thể bị phiền hà với những gì chúng ta có thể tự xoay xở.

Họ nói với một người đàn ông sắp cháy bộ râu, “Râu ông sắp cháy!” Và người ấy nói, “Các bạn không thấy tôi đang cầu mưa! Tôi đang làm một điều gì đó!”. Chúng ta nói, “Lạy Chúa, xin cho con được thấy!” và mắt chúng ta cứ nhắm lại. Hiểu biết, chú tâm, sẵn sàng để nhìn thấy: đó chính là cầu nguyện.

Có hai cách cầu nguyện. Đó là, “Lạy Chúa, lạy Chúa”, và một cách khác tốt hơn, “Hãy làm những gì Ta dạy”. Có nhiều người làm những gì Chúa dạy mà chẳng bao giờ nói “Lạy Chúa, lạy Chúa”, thậm chí họ cũng chưa bao giờ nghe nói đến Chúa. Nhưng cũng có rất nhiều người không ngớt “Lạy Chúa, lạy Chúa”, cầu nguyện suốt đêm ngày nhưng lại liêu mình nghe rằng, “Ta không biết các ngươi là ai”. “Hãy làm những gì Ta dạy”: đó là tình yêu đối với Thiên Chúa. Được biến đổi trong tình yêu: đó là tình yêu đối với Thiên Chúa. Rồi bạn sẽ biết Thiên Chúa là ai. Và bạn sẽ biết sự thực là gì.

## Chín

### GIẢI THOÁT

Bạn hãy nghĩ đến một đứa trẻ mà với nó, một loại thuốc đang được thử nghiệm. Khi nó lớn lên, toàn bộ cơ thể nó đòi hỏi thứ thuốc đó. Sống mà không có thuốc đó thì đau đớn cho đến nỗi chết thì tốt hơn. Bạn và tôi, như đứa trẻ đó, cũng đã dùng loại thuốc phiện đó rồi. Đó là cái được gọi là “tán thành”, “lời khen”, “thành công”, “chấp nhận”, “nổi tiếng”. Một khi bạn đã dùng thuốc phiện, xã hội điều khiển bạn; bạn trở nên người máy.

Làm sao con người lại trở nên người máy? Hãy nghe đây: “Ôi, bạn thật dễ thương!”. Và người máy càng phòng với vẻ tự hào. Tôi ấn nút cảm kích, và tự hào càng dâng cao. Rồi tôi ấn một nút khác, nút phê bình, thì nó liền sụp xuống tận đáy. Bị điều khiển hoàn toàn. Chúng ta rất dễ bị tác động bởi những tán thành! Rất dễ bị điều khiển. Khi bị tước

mất những điều đó, chúng ta sợ hãi, sợ mắc sai lầm, sợ người khác cười.

Thấy một bé gái ba tuổi đi vào phòng khách, áo xống rất đẹp, chúng tôi vỗ tay, nhưng nó nghĩ chúng tôi cười nó và nó đâm đầu chạy một mạch. Mẹ nó phải đi tìm nó, nhưng nó không muốn trở lại. Nó nghĩ, chúng tôi cười nó. Nó chỉ mới ba tuổi và chúng tôi vừa thấy hình ảnh một con khỉ nhỏ nơi nó. Ai đã dạy nó điều ấy. Khi làm vậy, người ta vỗ tay, và cô bé thấy dễ chịu. Nhưng khi chúng ta la ó, cô bé xấu hổ. Một khi bạn sử dụng thuốc, thì chuyện đã rồi.

Bạn nghĩ là Đức Giêsu bị chi phối bởi những gì người ta nghĩ hay nói về Ngài? Ai tỉnh thì không cần thứ thuốc đó.

Khi mắc một sai lầm, bạn bị loại, bạn cảm thấy một sự xa cách vô ngần. Vì lẽ quá cô đơn đến nỗi bạn quay trở lại xếp hàng xin thuốc, cái được gọi là lời động viên, sự chấp nhận, và bạn tiếp tục chịu sự chi phối. Làm sao chúng ta có thể thoát khỏi sự ràng buộc này? Vì đã sử dụng thuốc, bạn đã mất khả năng yêu thương, bạn không nhận ra bất kỳ người nào. Bạn chỉ ý thức việc người ta có chấp nhận, tán thành bạn hay không. Bạn nhìn họ như mối đe dọa nguồn thuốc hoặc xem họ như những người giúp bạn có được thuốc.

Hãy nghĩ đến những người làm chính trị. Thông thường, những người làm chính trị không thấy ai hết. Họ chỉ thấy những lá phiếu, nếu bạn không phải là người giúp họ hoặc là mối đe dọa họ

chiếm được những lá phiếu, thì thậm chí họ không lưu ý bạn.

Những nhà buôn chỉ thấy tiền. Họ không thấy ai hết, chỉ thấy công việc làm ăn.

Một khi đã lệ thuộc thuốc, chúng ta cũng không khác gì họ. Làm sao có thể yêu thương những gì chúng ta không thấy? Bằng cách nào để thoát khỏi loại thuốc này? Chúng ta phải kéo những phần mềm mại này ra khỏi cơ thể. Nó đã ăn tận xương tủy chúng ta. Cái mà xã hội cố tình áp đặt trên chúng ta. Làm được điều đó, mọi sự vẫn như cũ, nhưng chúng ta trở nên có khoảng cách với mọi sự. Ở trong thế gian, nhưng chúng ta không thuộc về thế gian. Thật kinh khủng. Điều đó giống như việc hỏi một con nghiện, “Tại sao anh không thưởng thức một bữa ăn ngon và bổ dưỡng, không uống nước khoáng từ một dòng suối mát hay hít thở không khí trong lành của một buổi sáng? Hãy dẹp thuốc qua một bên để thưởng thức chúng!” Anh ta thậm chí sẽ không đón nhận ý kiến đó, bởi vì anh ta không thể sống thiếu thuốc.

Làm sao thoát khỏi điều này? Nỗi sợ phải đối diện. Chúng ta phải hiểu tại sao chúng ta không thể sống mà không có lời tán thành của người khác? Làm sao có thể yêu thương những người khác? Chết cho người khác. Chết cho nhu cầu của người khác. Hãy hiểu những gì thuốc phiện đó đang gây ra cho bạn.



Hãy nhẫn nại với chính mình. Rồi bạn gọi đúng tên thuốc: đó là một chất kích thích nhân tạo. Bạn có muốn sống thật không? Hãy thưởng thức những cảm xúc và lý trí của bạn. Hãy quý trọng công việc của bạn, thiên nhiên của bạn. Hãy lên núi và thưởng ngoạn những cây rừng, hãy chiêm ngắm các vì sao đêm. Hãy thoát khỏi những đám đông và bạn sẽ ở một mình hoàn toàn. Tình yêu sẽ chào đời trong cô tịch. Bạn sẽ lại gần bờ cõi yêu thương bằng cách bước qua quê hương sự chết, và bạn sẽ nhận ra rằng, trái tim của bạn đang đưa bạn đến một sa mạc vô biên. Thuở đầu, bạn cảm thấy lẻ loi. Bạn không quen vui sống với những người khác mà không lệ thuộc vào họ.

Cuối tiến trình này, bạn sẽ có khả năng nhìn thấy họ. Rồi bạn sẽ nhận ra rằng, sa mạc bỗng dưng biến thành tình yêu. Tim bạn sẽ reo ca, lòng bạn sẽ nở hoa. Hãy cung cấp cho chính bạn những thức ăn đủ chất. Hãy gọi loại thuốc bằng chính tên của nó và kiên nhẫn vì bạn sẽ sống với con nghiện.

Hãy nghĩ đến một người nào đó mà bạn nghĩ bạn cần đến lời tán thành của họ, lời khen của họ. Hãy xem liệu bạn có thể nhận ra bằng cách nào mà đối với họ, bạn mất tự do. Hãy nghĩ đến một ai đó, người mà bạn cần để xoa dịu nỗi cô đơn của mình. Với sự trân trọng, hãy nghĩ làm sao mà bạn mất tự do đối với họ. Bạn không tự do! Bạn không dám là chính mình!

Bạn không cần phải gây ấn tượng cho bất kỳ ai nữa. Bạn hoàn toàn trở nên dễ chịu với mọi người □ bạn không còn ước □□ bất cứ một điều □ gì ở bất cứ ai. Việc không hoàn thành những ước mong đâu có làm cho bạn bất hạnh.

Khi bạn không còn phải tự bảo vệ chính mình trước bất kỳ ai, bạn sẽ không còn cảm thấy phải tiếc nuối gì. Hoặc để khẳng định chính mình, bạn không cần gây ấn tượng trên bất kỳ ai. Bạn không bực mình bởi những gì họ nói hay nghĩ. Bạn không cảm thấy mình tệ. Bạn không để mình chịu tác động. Đó là lúc tình yêu sẽ bắt đầu trở sinh. Nhưng chỉ từ khi đó.

Tới mức độ, tôi cần anh nhưng tôi không thể yêu anh.

Thế nhưng, “Sẽ công nghiệp gì nếu bạn chỉ chào hỏi những ai chào bạn? Và chỉ yêu thương những ai yêu thương bạn? Bạn phải yêu thương tất cả như Cha trên trời yêu thương, vì Ngài cho mặt trời mọc lên trên người lành cũng như kẻ ác, trên người công chính cũng như kẻ bất lương”.

## **Mười**

### **ĐỜI SỐNG THIÊNG LIÊNG**

Sống đời sống thiêng liêng là tỉnh thức, thoát khỏi mọi ảo giác. Đời sống thiêng liêng không bao giờ được phó mặc cho bất kỳ biến cố nào, vật thể

nào hay người nào. Có được đời sống thiêng liêng nghĩa là tìm được kho tàng kim cương bên trong chính bạn. Chính tôn giáo có ý định dẫn bạn đến đó.

“Được cả thế gian mà mất linh hồn, nào có ích chi?”. Hãy tưởng nghĩ, bạn sẽ cảm nhận thế nào khi nhìn ngắm cảnh mặt trời lặn hay khi tiếp xúc với thiên nhiên. Và hãy so sánh điều đó với cảm nhận của bạn khi bạn được khen ngợi, vỗ tay hay tán dương. Loại tình cảm thứ nhất, tôi gọi là những cảm xúc của linh hồn; loại thứ hai, tôi gọi là những cảm xúc của thế tục. Hãy nghĩ đến cảm xúc bạn có khi bạn thắng trong một cuộc đua, một cuộc tranh cãi, khi bạn lên tới đỉnh, khi bạn thành công. Đó là cảm xúc thế tục. Ngược lại là những cảm xúc khi bạn làm một vài công việc mà bạn yêu thích, khi bạn đắm chìm trong một sở thích, đọc một cuốn sách, xem một cuốn phim. Đó là những cảm xúc linh hồn. Hãy nghĩ đến những thời điểm khi bạn có quyền lực, khi bạn là ông chủ, khi mọi người đang nhìn bạn ở trên cao. Điều ấy đã tạo nơi bạn một loại cảm xúc nào? Một cảm xúc thế tục! Ngược lại với cảm xúc đó là niềm vui bên trong với bạn bè đồng hội, đồng thuyền. Bạn coi trọng chúng, cười đùa với chúng nhưng không bị chúng bắt lấy. Đó là những cảm xúc của tấm lòng.

Những cảm xúc thế tục thì không tự nhiên; chúng được xã hội của bạn và xã hội của tôi phát minh nhằm điều khiển hai chúng ta. Chúng không dẫn đến hạnh phúc, mà chỉ dẫn đến sự hồ hởi, trống

rỗng và lo lắng. Hãy nghĩ đến cuộc sống riêng tư của bạn. Ở đó, dù chỉ một ngày, bạn ý thức hay không ý thức rằng, mình không bị hướng chiều về những gì người khác nghĩ, người khác cảm nhận hay nói về bạn? Những bước chân của bạn bị điều khiển; bạn bước đi theo tiếng trống. Hãy nhìn quanh. Bạn xem có ai được tự do với những cảm xúc như thế. Những cảm xúc thế tục! Ở đâu bạn thấy người ta bị trói buộc với những cảm xúc thế tục, ở đó cuộc sống thật trống rỗng. Họ được cả thế gian nhưng đánh mất linh hồn.

Một nhóm du khách đang thưởng ngoạn tại một làng quê xinh xắn. Bỗng dưng, những chiếc rèm cửa của toa xe rơi xuống khiến họ không thấy gì nữa. Tất cả họ đang bận tâm trong việc quyết định xem ai sẽ ngồi vào chỗ danh dự, ai đáng khen ngợi nhất, ai là người tuyệt nhất, dễ thương nhất hay tài năng nhất. Và chuyện cứ diễn ra như thế cho đến cuối hành trình. Hiểu được câu chuyện này, bạn sẽ tự do và hiểu đời sống thiêng liêng là gì.

Sau đó, bạn sẽ khám phá thực tại là gì, Thiên Chúa là ai, vì bạn sẽ thấy chính mình không bị ràng buộc bởi một trong những ảo giác lớn nhất: ảo giác chúng ta phải được khen lao, yêu mến, thành công; chúng ta phải uy tín, vinh dự, quyền lực và nổi tiếng. Đang khi đó, chỉ một điều cần thiết mà thôi! Cái cần thiết ấy chính là yêu mến. Khi khám phá được điều đó, bạn được biến đổi. Khi cuộc sống trở thành lời

cầu nguyện, sự sống thiêng liêng sẽ tuôn trào trong những gì chúng ta thực hiện.

## **Mười Một**

## TRONG SÁNG

Ngày kia, tôi đang đi từ Hoa Kỳ sang Canada. Đến biên giới, người tài xế nói với chúng tôi, “Chúng ta đang ở biên giới Hoa Kỳ!”. Nhìn xuống, thật buồn cười, chúng tôi chẳng thấy gì cả. Các bạn biết chẳng, những ranh giới đó chỉ có trong trí chứ trong thiên nhiên chẳng có một lần ranh nào? Cái biên giới Mỹ, vật tồn tại đó chỉ ở trong trí bạn? Cũng không có những rặng núi Mỹ, những cây rừng Mỹ? Đó là những qui ước chung! Người ta sẵn sàng chết cho những qui ước đó, dường như với họ, sự chia cắt đó rất thật.

Bạn có để ý ngày lễ Giáng Sinh chỉ có trong trí? Trong thiên nhiên, không có ngày Giáng Sinh. Nhưng hãy nhìn xem người ta bị tóm lấy bởi những cảm xúc Giáng Sinh. Không có ngày Tết đầu năm. Cũng không có những đứa trẻ bất hợp pháp. Trong tự nhiên, không có trẻ nào được gọi là không chính đáng. Bất hợp pháp chỉ là quy ước của con người. Nhận con nuôi cũng thế, chỉ có trong trí! Có những nền văn hoá, ở đó hầu hết mọi người được nhận làm con nuôi, và không ai bị phiền nhiễu. Chúng ta phản ứng theo chữ viết, theo ý tưởng. Chúng ta sống bằng ý tưởng, chúng ta tự nuôi mình bằng văn tự.

Tôi nhớ lại chuyện của một nông gia mà giang sơn lãnh thổ của ông tận mãi biên giới Nga và Phần

Lan. Ông phải quyết định liệu trang trại của ông ở trên đất Phần Lan hay trên đất Nga. Cuối cùng, ông chọn Phần Lan. Các viên chức Nga đến hỏi tại sao ông không ở lại đất Nga. Ông đáp, “Các ông xem, cả đời tôi, tôi đã muốn sống trên đất Mẹ của chúng ta, nhưng giờ đây, thành thực mà nói, ở tuổi này, tôi không nghĩ là tôi có thể chịu đựng thêm một mùa đông của nước Nga được nữa”.

Tình yêu không phải là sự hấp dẫn. “Tôi yêu anh hơn yêu bất cứ người nào khác”. Nghĩa là: Tôi hấp dẫn hơn đối với anh, hơn là đối với những người khác. Sao lại như thế? Anh hấp dẫn tôi hơn những người khác. Anh hợp với lập trình trong đầu tôi hơn so với những người khác. Đó không phải là nịnh anh đâu, nhưng giá như lập trình của tôi khác đi... Tôi nhớ đến những gì người ta thường nói, “Cậu ấy tìm cái gì trong cô ta? Hoặc anh ta thấy gì trong cô ấy?”. Hấp dẫn là mù loà!

Một đôi vợ chồng già mừng sáu mươi năm thành hôn. Họ mệt lử sau ngày lễ, ngồi tựa cửa, trào dâng cảm xúc, ông nói với bà, “Bà ơi, anh ngưỡng mộ bà”. Ông nói gì? Làm ơn nói lớn hơn. Tôi không thể nghe nếu không có máy trợ thính!”. Và ông nói, “Anh ngưỡng mộ bà”. Và bà nói, “Tôi cũng mệt ông quá rồi!”.

Đó là nơi mà hấp dẫn không còn. Bạn có cảm thấy bị hấp dẫn bởi một người hay một vật nào không? Khi bạn đầu hàng sự hấp dẫn, mãn nguyện sẽ đến. Sau mãn nguyện là mệt mỏi và bần khoản:

“Hy vọng rằng, tôi sẽ giữ nó mãi! Không ai khác xen vào!”. Cảm xúc chiếm hữu, ghen tuông, sợ mất. Đó không phải là tình yêu!

Tình yêu không phải là lệ thuộc. Lệ thuộc người khác là điều tốt. Nếu không lệ thuộc người khác, sẽ không có xã hội. Phụ thuộc lẫn nhau! Chúng ta phụ thuộc anh hàng thịt, anh nướng lò, người nấu đèn cây, anh phi công, anh tài xế taxi, mọi hạng người... Tùy thuộc vào nhau để được hạnh phúc, có gì xấu đâu.

Một đôi khi, tôi thấy hai người đối phụ thuộc vào nhau, hai người bất toàn chống đỡ cho nhau. Hai quân cờ domino - quân này xuống, và quân kia xuống theo. Đó là tình yêu? Tình yêu không làm vơi nhẹ sự trống vắng! Người ta cảm thấy trống trải bên trong và vội vàng tìm một ai đó để lấp đầy sự trống vắng ấy. Đó không phải là tình yêu. Để thoát khỏi sự trống vắng và cô đơn, người ta phó mặc cho những loại hình sinh hoạt, phó mặc cho công việc hay phó mặc trong vòng tay của một ai đó. Thế nhưng, chữa lành cô đơn không hề tựa việc tiếp xúc với người khác nhưng tiếp xúc với thực tế.

≈ Đối diện với cô đơn, chúng ta khám phá rằng, nó không có ở đó. Không có một sự trống vắng nào cả! Ở đây, có một điều mà về sau chúng ta phải nhớ. Những gì chúng ta đang tìm kiếm lại ở trong chúng ta. Khi đối diện với cái bên trong đó, cái chúng ta đang lẫn trốn lại biến mất. Và những gì chúng ta



tìm kiếm lại nổi lên trên bề mặt. Tình yêu không làm nhẹ bớt nỗi cô đơn. Khi nói đến tình yêu, người ta thường nói về một điều tốt phải mặc cả. “Bạn tốt với tôi? Tôi sẽ tốt với bạn! Bạn làm hài lòng tôi? Tôi sẽ làm hài lòng bạn! Bạn khát khe với tôi? Thật buồn cười, những thiện cảm tôi có về bạn lại trở nên cay đắng!”. Phải chăng đó là tình yêu? Đó chỉ là thị trường của những cảm xúc nguy trang như những thái độ biểu hiện tình yêu.

Tình yêu không phải là sự thèm muốn. Hàng ngàn năm trước, Đức Phật nói, “Đời là bể khổ. Nguồn cội khổ đau chính là dục vọng. Loại trừ khổ đau bao hàm việc diệt dục. Dục vọng ở đây chính là cái mà hạnh phúc con người phải lệ thuộc đang khi xã hội và các nền văn hoá của chúng ta lại thúc giục mọi người gia tăng tìm kiếm nó. Chúng ta từng bị lập trình cho những bất hạnh và những gì vắng bóng tình yêu. Đời là bể khổ. Cội rễ khổ đau chính là dục vọng. Loại trừ khổ đau bằng cách diệt dục.

Chính khát vọng đang tấy não chúng ta. Người ta nói, nếu không có khát vọng, nào ai làm được gì. Thế mà, năng lực và niềm vui trong công việc lại bị lãng quên. Khi cung thủ giương cung bắn không vì một lý do đặc biệt nào, anh áp dụng hết mọi kỹ năng. Nhưng khi anh bắn để đoạt huy chương vàng, anh trở nên mù loà, không còn sáng suốt, và thấy đến hai bia nhắm. Không phải khả năng anh thay đổi, nhưng chỉ vì giải thưởng. Anh ta đang bận tâm đến việc thắng thua hơn là việc bắn. Và nhu cầu chiến thắng

đã đục khoét năng lực của anh. Khát vọng đã lấy đi năng lực đó.

Đời là bể khổ. Cội rễ khổ đau chính là sự thèm muốn, chính là dục vọng. Hôn nhân xây dựng trên dục vọng thì mong manh, dễ vỡ tan từng mảnh. “Bao kỳ vọng em đặt vào anh; đừng làm em thất vọng!”. “Em là ngưỡng vọng của anh, anh sẽ làm tất cả!”. Cãi nhau! “Anh cần tôi! tôi cần anh! Tôi tìm hạnh phúc trong anh! Anh tìm hạnh phúc trong tôi!”. Và thế là những trận chiến xảy ra. Đó cũng là nơi cảm thức chiếm hữu bắt đầu loé lên. Nơi loại hình dục vọng đó hiện hữu, đó chính là mối đe dọa. Và ở đâu có đe dọa, ở đó có sợ hãi. Ở đâu có sợ hãi, ở đó không có tình yêu vì chúng ta luôn luôn căm ghét những gì chúng ta sợ hãi. Tình yêu hoàn hảo gạt bỏ bóng dáng sợ hãi! Bất cứ nơi đâu loại hình dục vọng này hiện diện, sợ hãi luôn đồng hành.

Tình yêu không phải là dục vọng, cũng không phải là ám ảnh. Vô cảm đích thị đối nghịch với tình yêu, nhưng say đắm lại được tôn vinh khắp nơi. Đó là bệnh hoạn mà mọi người đang tìm cách áp đặt trên chúng ta. Nó được nói đến trong những bộ phim và những bản tình ca. Tôi xem một cuốn phim trong đó cô gái nói với chàng trai, “Em yêu anh, em không thể sống thiếu anh!”. Em không thể sống thiếu anh? Có phải đó là tình yêu? Không, đó chỉ là một cơn đói! Khi tôi không còn si anh, tôi không nhìn anh! Ở đâu, một tình cảm mãnh liệt, hoặc tích cực hoặc tiêu cực, ở đó tôi không thấy gì. Tình cảm đã đi theo xu

hướng buộc tôi dự phóng cho những nhu cầu của tôi trên người khác.

≈ Ấy thế, chúng ta đang nói đến những gì không phải là tình yêu và đang đi đến cái cùng tận của những gì được coi không phải là nó. Khi tổng khứ được sợ hãi, những ràng buộc và những ảo giác, bạn sẽ hiểu. Chúng ta đang bước đi giữa những ảo giác.

Ở mức độ ít nhất, tình yêu có nghĩa là sự trong sáng của việc nhận thức và sự chính xác của việc đáp trả. Nhìn người khác một cách trong sáng như họ chính là họ. Đó là điều ít nhất tôi có thể tự hỏi về tình yêu. Làm sao có thể yêu thương bạn nếu tôi không nhìn thấy bạn? Thông thường, khi nhìn, chúng ta không thấy nhau. Chúng ta đang tìm một hình ảnh. Người chồng liên kết với vợ mình hay với một hình ảnh chính ông dựng nên? Người vợ liên kết với chồng mình hay với hình ảnh mà nàng tạo ra về ông?

Tôi có một cảm nghiệm về bạn. Cảm nghiệm này được tôi cất giữ trong ký ức. Phán đoán của tôi dựa trên nền tảng của cảm nghiệm này. Tôi mang nó bên mình. Tôi hành động và phản ứng trên nền tảng đó, không phải trên nền tảng của những gì bạn đang là. Tôi nhìn bạn xuyên qua một hình ảnh.

Sau cuộc cãi vã, bạn nhìn tôi và nói, “Tôi hối tiếc về những gì xảy ra”, tuyệt biết bao nếu tôi không nhớ gì đến nó nữa. Đây là điều mà các nhà thần

nghiệm đề cập khi họ nói đến việc “thanh luyện ký ức”. Họ không nói hãy quên mọi chuyện, nhưng hãy trút bỏ tình cảm. Hãy chữa lành nỗi đau của bạn!

Bạn nói, “Hãy nhớ lại bao yêu thương trong hai năm qua?” Anh muốn tôi phản ứng lại với điều đó hay với anh như anh bây giờ? Khi người ta nghĩ tình yêu như là một sự đầu tư, họ chẳng biết tình yêu là gì.

Tình yêu ví như việc lắng nghe một bản giao hưởng, cảm nhận mọi thứ từ bản giao hưởng đó. Nghĩa là có một con tim bén nhạy với mọi người và mọi điều. Bạn có tưởng tượng, ai đó sẽ nghe bản giao hưởng và chỉ nghe những tiếng trống? Hoặc chỉ đánh giá tiếng trống đến mức những nhạc cụ khác hầu như lu mờ? Những nhạc sĩ tài ba là những người yêu thích âm nhạc lạ, lắng nghe từng nhạc cụ; có thể có những nhạc cụ họ yêu thích, nhưng khi nghe, họ nghe tất cả chúng.

Khi chúng ta vô cảm, khi chúng ta cảm thấy chẳng tha thiết gì, khi bị ám ảnh, thì vật chúng ta say mê bị đứng ra bên ngoài và những người khác lại trở nên lu mờ.

Tình yêu không phải là một liên hệ. Nó là một trạng thái hiện hữu. Tình yêu hiện hữu trước khi có con người. Trước khi có chúng ta, đã có tình yêu. Tôi nói rằng, khi con mắt không bị cản trở, kết quả là nhìn thấy. Chúng ta không thể làm bất cứ gì để chiếm lấy tình yêu. Nếu hiểu biết bản phận, những gì gắn bó, những gì hấp dẫn, những nỗi ám ảnh,

những gì được ưa chuộng, những thiên hướng của mình và nếu gạt bỏ tất cả chúng, tình yêu sẽ xuất hiện. Khi con mắt không bị cản trở, kết quả là nhìn thấy. Khi con tim không bị tắc nghẽn, tình yêu sẽ đến.

## Mười Hai

### **BẮT ĐẦU CHỮA LÀNH**

Làm sao chúng ta tìm được giải pháp cho những bất ưng trong cuộc sống? Khi cuộc đời không như ý muốn, chúng ta đi tìm giải pháp. Bằng cách nào chúng ta tìm kiếm hạnh phúc, bình an và tình yêu cho chính mình hay giúp một ai đó hạnh phúc?

Chúng ta không cần một cuốn sách, không cần Kinh Thánh hoặc những tôn giáo. Cũng không cần một thiên sư linh hướng hay những nghi thức khai tâm. Chỉ cần chúng ta có năm cảm nhận. Nhìn vào thân xác và lý trí mình; chúng là tất cả những gì chúng ta cần. Ở đó, chúng ta sẽ tìm được mọi thứ cần thiết cùng những suối nguồn Thiên Chúa ban tặng.

Cuộc sống thật lắm nhiều khê! Chúng ta không có bình an, cũng chẳng vui thích; những gì đang có chỉ toàn gian lao khổ khổ. Không đau khổ, hẳn chúng ta sẽ có tình yêu. Lý do duy nhất chúng ta không luôn luôn yêu thương là vì chúng ta đang đau khổ. Nếu không đau khổ, chúng ta sẽ yêu thương, sẽ bình an và toả lan tình yêu và an bình.

Đau khổ có lý do của nó. Đó là nhận thức vĩ đại của Đức Phật. Cái thần diệu của ngài thể hiện khi ngài thốt lên những lý do đó; và nếu khám phá ra chúng, chúng ta có thể tiêu diệt nó. Chúng ta sẽ được giải thoát, đó là Niết Bàn.

Điều gì gây nên đau khổ? Hoạt động của lý trí vốn tạo nên tâm tưởng của chúng ta. Đôi lúc, lý trí nghỉ ngơi, và mọi việc thật tốt đẹp. Nhưng đôi khi nó bắt đầu hành động, chi tiết hoá điều mà Đức Phật gọi là sự kiến tạo tâm tưởng. Nó bắt đầu tạo nên những xét đoán, đánh giá, cùng những tâm tưởng đa dạng và khác nhau. Tâm tưởng chuyển dịch cùng với việc đánh giá những sự việc, xét đoán con người và các biến cố. Khổ đau là kết quả của những đánh giá, xét đoán và kiến tạo đó.

Nếu tâm tưởng không xét đoán, không có đau khổ cũng không có kích động. Ở đó chỉ có niềm vui.

Ở một vài thời điểm đặc biệt, ai ai cũng đã một lần cảm nhận được niềm vui này trong cuộc sống. Hãy gọi nó là ân sủng, ngẫu nhiên, may mắn hoặc bất cứ tên gọi nào mà bạn thích. Bỗng dưng, chúng ta ngập tràn bình an, tâm tưởng không còn bị kích động và chúng ta cảm nghiệm niềm vui và lý thú.

Nếu chúng ta không biết tâm tưởng của mình hoạt động thế nào, chúng ta bắt đầu dựa trên một mình nó và phó mặc cho các lý do. Chúng ta xây dựng chính mình không phải trên những sự việc nhưng trên những tâm tưởng được kiến tạo. Chúng ta sẽ bị giam hãm trong những gì được phát minh bởi tâm tưởng.

Xuống phố, chúng ta nghe một khúc nhạc hay. Chúng ta bỏ đi, nhưng tâm tưởng kiến tạo vẫn dõi theo: “Khúc nhạc hay biết bao; tôi muốn nghe lại. Tôi sẽ mua một máy hát, vì tôi cần nghe đĩa nhạc này. Tôi phải cố gắng để có những thứ này”. Tất cả được kiến tạo bởi lý trí.

Một người khác xuống phố và cũng có thể nghe khúc nhạc đó rồi bỏ đi. Anh ta nói, “Tôi muốn nghe lại khúc nhạc đó, nhưng nếu không thể mua một máy hát, tôi có thể tái tạo cái dư âm say đắm đó trong lòng tôi”. Những kiến tạo bởi lý trí của tôi thì đưa đến lo lắng, bất an. Khúc nhạc làm say mê, thật diệu kỳ; tôi thường thức nó. Chúng ta không phó mặc cho khúc nhạc đã nghe hoặc máy hát; chúng ta

tự chủ bằng những ước định được thực hiện bởi lý trí.

Đâu là những phán đoán bình thường của lý trí? Bạn có nghe những tiếng nói bên trong chẳng hạn như, “Bạn không nên làm điều này; không nên nói những điều kia; bạn cần cái này; bạn xứng đáng với ngàn ấy; hẳn phải nhiều hơn v.v..?”. Bạn nghe dường như có những lời mời gọi tự nguyện để quyết định hoặc bạn vẫn nghe “bạn phải đạt cho được” mỗi một ao ước?”. Những gì “bạn phải” lại thường tạo nên những quyết định không cần thiết do áp lực xã hội và những luật lệ tuân thủ những quy ước; để rồi, điều duy nhất phải làm là hành động sao cho phù hợp với những đòi hỏi bên trong.

Bạn có nhận ra những “cái phải” này là dấu hiệu của những ràng buộc do người thân vốn đến từ một quá khứ xa xôi? Chúng diệu kỳ trong quá khứ nhưng bây giờ thì không, thậm chí không hiện thực. Chúng là những kỷ niệm xa xưa, xảy ra đâu đó, nơi chúng ta đã từng sống; nhưng bây giờ chúng không còn đem sức sống cho chúng ta. Chúng không còn nắm giữ tình yêu, cảm giác ưa thích hay sự quan tâm. Chúng là thuốc phiện tâm tưởng. Chúng đến từ một nơi, một thời nào đó vốn không liên quan gì đến cái lúc này và ở đây của chúng ta. Chúng vô tích sự với “chúng ta”. Những gì “phải” thì vô hồn và không thực.

Chúng ta phải hiểu những cấu hình của lý trí. Điều gì xảy ra bên trong chúng ta? Thử tưởng tượng



một người mất thính giác và thị giác. Người ấy không có khả năng nghe, nhìn và sống trong một thế giới toàn người mù và điếc. Anh ta đang sống trong loại hình thế giới nào đây? Một ngày nào đó, anh nghi ngờ về những gì anh đụng, anh ngửi hay nếm có một kích thích khác với những gì anh sẽ thấy? Và nếu bạn lớn lên mà khinh thị cả năm giác quan, bạn phải bám chặt vào sự giải thích và những “cái phải” của những người có thẩm quyền? Dường như bạn sẽ không bao giờ có khả năng tin vào những giác quan, những cảm nhận và những gì riêng tư củ□ bạn; th□y và□ đó, bạn sẽ vận dụng t□àn bộ c□ộc sống để được sự tán thành của những người khác, của những người cầm quyền khi bạn suy tư, hành động, nói năng và cảm nhận. Tất một lời, một số xã hội buộc con người nhận tội khi họ nói năng, suy nghĩ, sờ đụng hay hành động một cách khác với cách thức những gì được thiết lập bởi nhà cầm quyền.

Một số tôn giáo làm điều tương tự.

Hễ khi nào có một cấp độ trật tự liên quan đến vâng phục và quyền lực, ở đó sẽ có một sự rủi ro sâu sắc và khuếch tán ngay bên dưới một sự an toàn bề ngoài. Quyền lực tạo nên sợ hãi, tuân thủ và hạn chế. Những gì “phải” từ một hệ thống nào đó lại có thể phân cách con người với ân sủng, vẻ đẹp và tình yêu.

Bạn không phải là bạn cũng chưa từng là bạn từ ấu thời của mình. Bạn muốn khám phá bạn thực

sự là ai? Bạn có đủ can đảm để trở nên chính mình? Điều đó thật thú vị. Bạn có thể yêu thích một tình cảm, một ý tưởng đặc biệt hay ứng xử với một cái tôi mới của mình. Nhưng bạn không thể nhờ ai thẩm định và xem xét nó cho bạn. Cuộc sống mới này bắt đầu với việc chấp nhận và yêu lấy bản thân với lòng tự tin vào những cảm giác của bạn. Hãy đón nhận chúng với tất cả sự kính trọng. Đó là một sự chấp nhận đặc thù và triệt để. Bạn đã sẵn sàng chưa?

Hỡi những con sư tử của rừng già! Ngày ta đây!  
Cuối cùng - sau bao biến cố, ta vẫn sống - mà không chút sợ hãi.

≈ Chúng ta có năm giác quan. Có thể chúng ta có nhiều hơn, và như thế, cuộc sống có thể cho thấy những điều chúng ta không bao giờ ngờ tới? Lý do là vì chúng ta không bao giờ có những cảm giác đó, và rằng, lý trí chúng ta thậm chí không thể nhận thức những khả năng như thế. Người mù và điếc không thể nhận thức những cánh hoa họ ngửi và sờ đụng lại có màu sắc. Điều không bao giờ xảy ra với họ là một điều như thế lại có thể có. Để có thể sống và thật sự trở nên chính mình, bạn cần có quà tặng đặc biệt về cảm xúc và suy tư của kẻ vô tri. Những ai sống cho những cái “phải” sẽ không có ý nghĩ riêng, họ chỉ rút ra sự lý thú và các ý tưởng như những kẻ chỉ cười khi ông chủ của họ cười. Họ cảm nghiệm một cảm xúc “đã được thanh minh” trước khi cười. Việc người khác tán thành chứng tỏ họ đúng. Biết

bao người trưởng thành lại cần được phép để làm những điều nhỏ nhất, bày tỏ ý kiến nhỏ nhất hoặc có được bất kỳ vui thích nào trong cuộc sống. Sự được phép mà đứa trẻ sẽ chờ đợi từ suy nghĩ của người lớn khi chúng đang giằng co vì muốn tự do trước những quyết định, chia sẻ, nói năng và thậm chí cả những cảm xúc.

Việc vượt lên chính mình cũng sẽ khó khăn như việc bạn sử dụng năm giác quan lần đầu tiên. Bạn sẽ cảm thấy xa lạ và cô đơn khi tin vào chúng thay vì chạy theo nhu cầu có được sự tán thành, nhưng niềm vui bạn sẽ cảm nhận về sau sẽ vượt quá bất kỳ sự mô tả nào: sự phục sinh của cuộc sống bạn.

Tôi sẽ thấy gì khi nhìn vào cuộc sống? Không cách nào để biết? Có phải năm cảm giác sẽ đưa một vài thông tin mới mẻ vào trong hiện thực? Có phải thực tế nắm giữ một điều gì đó đặc biệt hay những giác quan của bạn tạo nên một điều gì đó vốn không thuộc về nó hay chỉ thuộc về một phần nào đó? Chúng ta không biết. Làm sao chúng ta biết màu xanh thực sự hiện hữu? Giả thiết mỗi khi tôi thấy xanh, bạn thấy đỏ và gọi nó là xanh. Chúng ta nghĩ, chúng ta đang thấy cùng một vật nhưng chúng ta lại không giống nhau. Chúng ta không biết nhận thức của mình trách nhiệm ngàn nào về những gì chúng ta thấy, nhưng sẽ buồn biết bao nếu chúng ta không có nhận thức đó để khám phá cuộc sống.

Sợ quyền lực, chúng ta không tin vào chính mình. Làm sao tôi có thể nói những cảm nhận này là của tôi, với nhận thức riêng của tôi dựa vào thực tế hay chúng là những cảm nhận của những người có quyền? Bạn nghĩ là bạn có một cảm nhận đúng đắn? Hay bạn nghĩ một ai đó đã thiết lập một điều như thế? Bạn thường thấy, thường nghĩ, cảm nhận và hành động mà không bị buộc “phải”?

Không vượt quá cấp độ của những cái “phải”, chúng ta thậm chí không chà xát được thực tế cũng không ngờ vực đó là cái gì. Chúng ta chỉ nắm lấy những ý niệm và hình ảnh của thực tế ngang qua luật lệ của những nghi thức và cách ứng xử. Chúng ta vẫn không thường thức được hương vị thực và yêu mến thực. “Lạy Chúa, con đã thấy”. “Lạy Chúa, tuyệt vời thay!”.

Nếu giả thiết, những tình cảm của mình thuộc loại dễ tiếp thu cách thuần túy, hẳn bạn đã có vấn đề, bởi lẽ trong thực tế những tình cảm đó rất gọn lọc. Lý trí chúng ta như một cái rây; chúng ta không thấy thực tế, chúng ta không thể thấy nó; chúng ta chỉ có thể thấy những gì đã được phóng chiếu, được chọn lọc trước bởi lý trí. Tôi không thể thấy bạn, chỉ có ý tưởng về bạn hiện hữu trong trí tôi. Đây là lý do tại sao chúng ta thường thấy cả hai. Tôi thấy trong bạn những gì mà người khác không thấy và ngược lại. Nói cách khác, để thấy bạn, tôi phải đặt bạn trong trí, ở khía cạnh gọn lọc và nhận thức: Ở đó, thực tế

là bao nhiêu? Chỉ bằng phần hiện hữu trong trí? Đó có phải là thực tế không?

Những gì tồn tại trong trí lại được gạn lọc liên lỉ. Cái gì gạn lọc chúng? Sợ hãi, khao khát, tương quan, niềm tin, thói quen và điều kiện. Chúng tuyển chọn những gì được nhận thức bằng cảm giác của tô. Tô không có những cảm giác thật; tô phản ứng theo những hình ảnh được tạo sẵn trong trí. Tôi có thể nhìn một ai đó, một người Mỹ chẳng hạn, và có một ý tưởng tốt; một người khác cũng nhìn người đó lại có thể có cảm xúc không ưa. Có phải đó là một con người đang được nhìn nhận? Hay chỉ là một hình ảnh? Phản ứng của một người trước một người khác có thể cho thấy người đó phản ứng theo xu hướng ở đây và lúc này hay theo một hình ảnh đã nhận thức trước đó.

Khi ước ao một điều gì, bạn ý thức đến nhiều điều về nó mà những người khác không lưu ý. Một người mẹ có thể cảm thấy buồn ngủ vì tiếng gầm rú của chiếc máy bay, nhưng trước hết, tiếng thì thầm của đứa con làm bà chột tỉnh. Tại sao? Cảm giác của bà gạn lọc những âm thanh. Điều tương tự cũng xảy ra trong chúng ta. Ở đó có một chức năng kiểm duyệt vốn sẽ phản ứng trước những gì chúng ta cảm nghiệm. Nhận thức của chúng ta tùy thuộc vào hoàn cảnh quá khứ.

Ai cảm thấy kém cỏi sẽ luôn mặc cảm với những gì vốn xác nhận cho sự tự ti của họ. Chúng ta luôn xác nhận điều mình tin như thế. Nếu tôi nghĩ

một điều gì đó về những người Mỹ, tôi sẽ thấy trong họ những gì xác nhận điều tôi nghĩ. Vì thế, chúng ta sống quá nhiều với những gì chúng ta gạn lọc, chọn lựa, kiểm duyệt. Kỳ thực, cái gì đang ở trong trí của chúng ta? Chúng ta thêm vào những hình ảnh của mình những cấu trúc và những lượng giá mang tính phán đoán: “Điều này tốt, điều này không tốt, điều này thật, điều kia không thật, v.v.”. Thực ra, không có điều gì là không tốt hay xấu xa trong con người và nơi thiên nhiên cả. Chỉ có phán đoán của lý trí áp đặt trên điều này điều kia: đội bóng nào tốt, đội bóng nào nhất? Câu trả lời là khi đội đó dành được chiến thắng, đấu trận đấu không hay mấy. Thực tế cũng vậy, tất cả đều có mặt trong cuộc chơi, và con người cùng chơi trong đó, một trái bóng được ném, được đá vào và tung lên. Cả trái bóng lẫn người chơi đều di chuyển lui tới. Rồi thì người ta thêm vào sinh hoạt sống của họ với những lượng giá riêng; họ vui thích vì bộ đồng phục hay vì một ý tưởng nào đó hơn là vì một thực tế mà họ đã có mặt ở đó. Họ vỗ tay tán thưởng những điều kiện và những vui thích của riêng họ nhiều hơn là thực tế họ quan sát. Đó không phải là khờ khạo sao?

Chúng ta đạt tới một tình trạng không có gì chắc chắn và tầm thường bởi vì chúng ta đuổi theo những điều xem ra khá ngốc nghếch, thậm chí không biết chúng là cái gì. Chúng ta cứ thêm vào thực tế những gạn lọc, đánh giá và những ước ao. Chúng ta chèn điều tốt lẫn điều xấu vào thực tế như

thể đang bơm một trái bóng; chúng ta bảo đây là những gì đáng ao ước, không đáng ao ước, đúng, sai. Nhưng đối với sự việc, chúng thế nào thì chúng như vậy, không thành vấn đề chúng ta hiểu hay không hiểu chúng.

≈ Ý thức là gì? Là khả năng để quan sát khi chúng ta gạt lọc thực tế vốn không chỉ là những hình ảnh bên bề. Chúng ta phải ý thức:

Chính bản thân phát minh ý niệm cái tôi, cái ngã. Nếu tôi nhìn thế giới, trong sự ngu ngốc của mình, tôi sẽ phóng chiếu “cái thuộc về mình” vào các toà nhà, các máy tính, các thành phố; phóng chiếu vào thực tế. Hãy trao cho tôi một cái gì đó, hầu như tôi sẽ phóng chiếu trên nó một chút gì đó về bản ngã của tôi. Cái của tôi này chỉ hiện hữu trong đầu tôi, bởi vì nếu đêm nay tôi chết, không gì trong toà nhà đó sẽ thay đổi. Chúng vẫn là chúng. Chúng không phải là của tôi, của anh hay của ai khác. Đó là một quy ước thuần túy giữa chúng ta.

Thử giả thiết toà nhà kia là của bạn. Bạn sở hữu nó; tuy nhiên, theo một nghĩa nào đó, đó cũng chỉ là một phóng chiếu, một phóng chiếu có thể gây nên nhiều bi lụy khổ đau. Toà nhà là toà nhà. Góc gác của mọi khổ đau nằm ở chỗ bạn bị dính trết và nắm chặt nó. Dính trết không gì khác hơn là phóng chiếu “cái tôi” hoặc cái “của tôi” vào một vật gì đó. Ngay khi bạn phóng chiếu cái tôi vào một vật, sự ràng buộc đã bắt đầu. Khi chúng ta loại dần kiểu nói

“tôi”, “chính tôi” và “của tôi” khỏi những cửa cái, nhà cửa, áo xống, xã hội, quốc gia, tôn giáo, thân xác, nhân cách; kết quả sẽ là giải thoát, tự do. Khi bản ngã không còn, vật chất sẽ là chính nó và bạn để cho cuộc sống đúng nghĩa là cuộc sống.

Hãy nhận ra rằng, mọi sự chỉ nhất thời, không luôn luôn thoả đáng và không có chỗ cho cái tôi. Một cách nghịch lý, đó chính là bí quyết hạnh phúc. Đức Giêsu đã nhận ra điều này. “Ai là mẹ tôi, ai là anh em và chị em tôi?”. Tôi không có ai cả. Có một phụ nữ đứng ngoài đó, nhưng mẹ tôi là một ý niệm trong trí. Các mối tương quan là một chức năng, một cái gì đó được phóng chiếu từ lý trí của tôi. Không ai muốn nhìn thấy điều này nên mọi người đều điên, bệnh hoạn. Đang sống trong một thế giới chính mình tạo ra, bằng cách ấy, chúng ta để mặc cho đau khổ lẫn cảm xúc dâng trào; và rồi, chúng ta không ngừng tìm kiếm sự khuây khoả từ chính sự rối rắm do chúng ta gây ra. Điều đó như thể sau khi bị đứt tay, chúng ta lại tìm cách trừng phạt chính mình bằng một vết cắt khác, và rối rắm sẽ không cùng.

Không chỉ “cái này là của tôi” gây ra các vấn đề, nhưng còn là “tôi là cái này”, và “tôi là cái kia”. Đồng nhất hoá với cái “ngã” có thể gây nên các vấn đề. Chẳng hạn, “tôi tốt, tôi xấu, tôi đáng khen, tôi thiếu kiên nhẫn”. Tính cách của tôi khác với tính cách của bạn. Phóng chiếu của bạn về tôi không giống với những gì tôi nghĩ về mình; và các phóng chiếu của tôi về tôi cũng không giống nhau. Người



mà bạn nói, đây chính là tôi lại không phải những gì là tôi. Thậm chí, bằng ngôn từ, tôi vẫn không thể diễn tả chính mình như thế nào.

Nếu bản ngã đã không hiện hữu, thì sự dữ đã không có. Nếu những tín đồ Ấn Giáo đã không có một bản ngã chung, đã không có vấn đề. Điều tương tự cũng xảy ra với người Ba Tây, Tây Ban Nha, Ấn Độ hay với bất kỳ quốc gia hoặc tôn giáo nào. Mọi quy ước, nhãn hiệu và những hạn chế được phát minh trong tâm trí chúng ta. Năm mươi năm trước, đã không có cá□bản ngã củ□ngườ□P□k□st□n; b□ thể kỷ trước đây, không ai sống và chết cho cái gọi là bản ngã Mỹ. Mười thế kỷ trước, không có bản ngã Hồi Giáo; hai mươi thế kỷ trước, cũng không có bản ngã Kitô. Đó là những quy ước vốn không tồn tại như tính chất tự nhiên hoặc thường xuyên của cuộc sống; chúng cũng không được tạ□ nên cách tự nh□ên bở□Thiên Chú□; chúng được làm, được định nghĩ□, được viết xuống bởi ý tưởng của con người. Vật này vật nọ chính là những gì làm nên chúng. Bản ngã là sáng tạo của lý trí.

Lý trí chúng ta tạo nên những nhãn hiệu, áp dụng chúng cho những cá nhân và nói rằng, từ đây, nhóm này tách biệt với nhóm kia. Rồi chúng ta yêu cầu người khác hiến mình cho việc bảo vệ những nhãn hiệu chúng ta tạo ra. Chúng ta coi điều này như một cá□gì v□nh q□□ng chẳng hạn chết ch□ n□iem t□n; nhưng thực ra, họ chết cho các quy ước, chết cho những khái niệm vốn không hiện hữu trong thực tế.

những phần thưởng vô hình được hứa hẹn cho những c□n người□ này; chẳng hạn, nế□ bạn chết ch□ niềm tin, cho đất nước, cho Thiên Chúa, bạn sẽ có một phần thưởng vĩnh cửu mặc dầu nó không thực. Ý niệm chỉ là siêu áp đặt, và phần thưởng tự nó là thuần ý niệm. Để nhìn thấy nó một cách rõ ràng, việc học biết để cảm nhận thực tế quả là một con đường chông gai. Kẻ được chọn thì ít. Lý trí, ước muốn, thành công và sự phê chuẩn những hứa hẹn cho bản ngã thì hấp dẫn và thường lôi cuốn hơn là cuộc sống thực. Lạy Chúa, xin cứu chúng con!

≈ Vậy thì chiêm niệm là gì? Chiêm niệm là quan sát tất cả những gì được tìm thấy trong những gợn lọc của ý thức, tâm nhìn, nhận biết; đồng thời ý thức rằng, mọi sự chỉ là tạm bợ, không thoả đáng và không ràng buộc với bản ngã. Một thiền sư Phật Giáo nói rằng, “Bạn đáng hy sinh cả đời để chiêm ngắm cái xu hướng của lý trí mình hầu nhận ra cái tốt, cái xấu trong tất cả mọi chuyện”. Tôi bảo đảm với bạn, nếu có thể quan sát hoạt động của lý trí, bạn sẽ không bao giờ nhầm chán dù chỉ một phút. Lý trí tạo nên điều thiện, điều ác trong mọi giờ khắc, gửi đi những thông điệp phản hồi trước những phán đoán. “Điều này thì tốt” (phán đoán) và như thế đáng ao ước (thông điệp); “Điều kia xấu, không đáng ao ước”. Hoạt động này xảy ra liên lỉ. Thật tuyệt vời khi nhận ra rằng, những hoạt động này thật ra được sáng tạo bởi lý trí. Trong thực tế, điều thiện, điều ác

không hiện hữu, đáng ao ước hay không đáng ao ước cũng thế. Phần này là phát minh của chúng ta. Chỉ là mê hoặc; như thể chúng ta sắp bước vào một trò chơi điện tử với những tay chơi giỏi nhất trên thế giới. Chúng ta cần rèn luyện cho quãng đời còn lại, chúng ta sẽ không bao giờ biết đến một phút buồn chán. Hãy tận hưởng cuộc sống vì lẽ chúng ta sẽ không cho là quá quan trọng tất cả những ước muốn cũng như tất cả những bất ưng trong cuộc sống.

Chúng ta cần chống lại những gì làm hư hỏng lý trí, những gì làm băng hoại tâm hồn. “Phúc cho ai có tâm hồn trong sạch, vì họ sẽ được nhìn xem Thiên Chúa”. Khi thanh luyện tâm hồn khỏi mọi vướng mắc và những ác cảm, chúng ta sẽ nhìn thấy Thiên Chúa. Tôn giáo không phải là vấn đề của những nghi thức và những nghiên cứu mang tính học thuật, cũng không phải là một vài loại hình phụng tự hay hành động tốt. Tôn giáo nhằm nhổ tận gốc những gì không thanh sạch từ trong tâm hồn. Đó là con đường hướng đến việc gặp gỡ Thiên Chúa. Khi không còn ác cảm hoặc những vướng mắc, tình yêu của chúng ta được tái sinh và lớn lên. Rồi chúng ta sẽ biết tình yêu là gì. Bằng không, chúng ta chỉ phải bận bịu với một vài hình ảnh trong trí. Không vướng bận, không ác cảm nhưng chỉ còn tình yêu; hãy nhận ra điều này và tự trong tâm hồn, bạn sẽ chấp nhận những gì bạn muốn trở nên.

Nói theo nhà đạo, Thiên Chúa điều khiển mọi sự. Ý muốn thánh thiện của Ngài được thể hiện nơi

bất cứ hành động và tư tưởng nào của một con người đó là tôn giáo. Hãy thanh tẩy tâm hồn bạn, hãy cất bỏ những gì không thanh sạch được gọi là những vướng mắc và ác cảm. Hãy chiêm ngắm những phán đoán của lý trí về điều thiện, điều ác và xem chúng điều khiển con người bạn thế nào.

Những ai đạt đến sự trống rỗng, một trạng thái của việc không phán đoán, họ không còn là những con người. Họ vào đời, trong cuộc đời, đầy ắp cuộc đời và không gì có đủ sức mạnh để huỷ diệt họ. Như thể họ ném một lọ mực vào tường và nó không dính lại chút nào. Thiền sư Hakwin không để lại một đồ đệ nào, cũng không để lại một trang giấy nào, không gì cả. Nói về ông, người ta chỉ biết, “Khi ông vào rừng, ngay cả một chiếc lá cũng không bị quấy rầy; khi bước xuống nước, ông cũng không gây nên một con sóng dù là nhỏ nhất; ông đã không làm xáo trộn sự hài hoà của vạn vật”.

Ngay cả một tiếng ồn cũng không làm sao quấy rầy được chúng ta. Vật thể nào thì cứ thế ấy. Tiếng ồn hiện hữu trong trí chúng ta chứ không hiện hữu trong thực tế. Chính phán đoán của chúng ta biến tiếng ồn này thành sự quấy rầy; những người khác có thể không bị quấy rầy bởi họ có khả năng tiếp cận những phán đoán khác.

Chiêm niệm không phải là ràng buộc, nhận diện hoặc sở hữu. Những thái độ đó chỉ dẫn đến đau khổ. Chiêm niệm là quan sát. Nó dẫn đến việc đặt vấn đề và tình yêu.

## Mười Ba

### DÁM NGHĨ

Mọi trục trặc tâm lý đều bắt nguồn từ sự ức chế. Đây là khác biệt giữa một người bình thường và một người sung sức? Người bình thường sống bằng những định chuẩn. Người sung sức tựa như một người nguyên thủy. Người ấy sung sức nhưng lại chưa thích ứng với xã hội. Làm sao chúng ta vừa mạnh khỏe về thể chất lẫn tình cảm, đồng thời biết thích ứng với xã hội?

Cuộc sống đặt nền tảng trên cảm xúc. Những động vật sống còn trong rừng già là những con vật đấu tranh sinh tồn. Người ức chế lại trở nên sợ hãi. Loài người sẽ không sống còn nếu bị ức chế. Tổ tiên chúng ta là những dòng giống can đảm và quả cảm nhất.

Tính cách không thuộc về luận lý và tuân theo ph□ng tục; nhưng th□ộc về tình cảm, cách r□eng những tình cảm được biểu lộ và thông đạt. Nhiều người thông minh lại tối tăm như nước vẩn đục. Chính sự đào luyện tình cảm của họ quyết định họ mạnh khỏe hay ức chế. Trẻ con thành thực vì chúng cởi mở, đầy cảm xúc. Một tuổi thơ hồn nhiên là một tuổi thơ hạnh phúc. Nếu các em thiếu nhi và thanh thiếu niên mới lớn không được phép hành động như

ở tuổi của mình, thì lớn lên chúng sẽ hành động như trẻ con. Đứa trẻ sinh ra rất tự do nhưng sau đó lại bị cha mẹ xiềng lại. Đôi khi, trẻ đó không bao giờ được tự do.

Bạn có bị xiềng xích không?

≈ Thảm kịch trong vở tuồng này nằm ở chỗ tất cả những kẻ gây hại lại trá hình như những người bạn. Quyền lực xem ra được đề cao và có ý tốt khi dạy cách cư xử và điều khiển việc giáo dục con người. Đàn ông dường như có nhiều vấn đề tâm lý hơn phụ nữ; chẳng hạn những người □ nó □ lấp, tr □ ng khi chỉ có một phụ nữ nói lấp thì con số đàn ông lại lên đến mười người. Mức độ ức chế và căng thẳng cũng tương tự, nhưng sự chữa trị thì rất khác nhau. Phụ nữ xem ra được xã hội cho phép bộc lộ tình cảm nhiều hơn. Họ có thể khóc nhiều hơn cách dễ dàng. Họ sử dụng ngôn ngữ của tình cảm nhiều hơn cách dễ dàng. Đàn ông thì không, họ phải trả giá.

Bạn có bao giờ lưu ý tâm tư của một người nào đó mỗi khi được trào tuôn, thì một chốc sau, các rối rắm tình cảm của họ được thuyên giảm? Người ấy không còn bị ức chế. Rượu là một hoá chất giải toả tạm thời những tình cảm. Tuy nhiên, giải toả tạm thời không thể là giải pháp cho sự ức chế.

Cảm xúc là thước đo căn bản của cuộc sống. Cứ dồn ép tình cảm tự nhiên của một ai đó, những chứng loạn thần kinh có thể bùng phát. Tất cả mọi

con vật đều cần sự kích thích cảm giác. Trong tự nhiên, với một con vật vốn dễ kích động thì không cần loại kích thích đó. Nhưng ở phòng thí nghiệm, nếu lấy đi những kích thích cảm giác như sờ, đụng, ngửi nếm, v.v.. ở một con vật, nó sẽ trở nên ức chế hoặc quá hiếu động.

Khoảng 85% tu sĩ của những nhà dòng bị ức chế, bởi lẽ họ có quá nhiều công việc, vô số ý tưởng đang khi không có đủ những kích thích cảm giác. Họ cũng có thể trở nên ức chế hoặc hiếu động. Hoạt động là một loại hình kích thích, nhưng người ta cũng cần đến những kích thích về cảm xúc.

Bằng cách nào người ta có thể có những kích thích cảm xúc? Bằng cách bộc lộ tình cảm của mình. Khi cảm thấy uể oải biếng nhác, bạn hãy cho mình được kích thích bằng việc đi bộ và tập thể dục. Khi bị ức chế, bạn hãy chấp nhận mát mát về mặt tình cảm. Bằng cách đó, cảm xúc của bạn sẽ trở lại bình thường. Khi những kích thích về cảm xúc hoặc cảm giác bị tắc nghẽn bên trong chính mình, chúng ta bị ức chế. Hãy bộc lộ những tình cảm của bạn. Xem trẻ con dễ dàng làm điều đó chừng nào; chúng không kiềm chế, không sợ hãi cũng không cần ra vẻ đạo đức.

Bạn không cần những người khác kích thích tình cảm. Bạn sẽ là trung tâm; bạn không cần lẩn trốn. Bạn sẽ bộc lộ tình cảm của mình mà không bận tâm đến việc người khác có hưởng ứng những tình cảm đó hay không.

Tại sao bạn lại quá lệ thuộc vào những gì người khác nghĩ? Tại sao để cho mình bị ức chế? Khi tình cảm của bạn được bộc bạch, bạn không cần phải có những người khác, cũng không sợ những ý kiến của họ nói cho bạn hoặc không nói cho bạn. Trong bạn, biết bao ân sủng và sự phong phú; ở đó, bất cứ khi nào, bạn cũng có sẵn sức sống và cảm xúc đến nỗi bạn không biết liệu bạn có thật sự cần đến người khác hay không. Một khi nỗi sợ về một người đặc biệt nào đó qua đi, bạn sẽ được tự do. Có thể bạn muốn xét xem liệu bạn có chuyển nỗi sợ đó đến một vài người khác không. Chúng ta dễ dàng thay thế những khát vọng, sự lệ thuộc và những nỗi sợ hãi. Nếu xảy ra như vậy, bạn lại phải tự giải thoát chính mình khỏi chúng một lần nữa. Thói tật thích được tán thành thì sâu sắc và đậm rĩ nhanh chóng. Các ức chế của bạn đơn thuần là những nỗi sợ hãi. Làm sao bạn có thể dễ nổi giận, thù ghét và thậm chí sợ hãi những con người mà bạn nói là bạn yêu thương? Bởi lẽ bạn muốn một điều gì đó nơi họ mà theo suy nghĩ của bạn, nó cần thiết cho việc sống còn về mặt tình cảm của mình. Giữa những sợ hãi và thất vọng, bạn không thể yêu thương. Bạn vẫn còn muốn một điều gì đó nơi họ? Bạn sẽ chọn lựa giữa hai điều: yêu thích hoặc ước muốn một điều gì đó; được tự do hoặc muốn người khác thay đổi.

Nếu trẻ con không bị dọa dẫm, chúng sẽ thoải mái. Chúng có thể nghe, học và quan sát nhưng tại sao lại phải hoà trộn kinh nghiệm, sai sót với sợ hãi;



xấu hổ, quý quýet và tội lỗi? Chúng ta học điều này ở đâu? Bạn có nhớ ai đã dạy cho bạn xấu hổ và sợ hãi như là các giá trị?

“Đó không phải là thái độ trước một người khách”.

“Con xin lỗi mẹ”.

“Xin lỗi ông đi?”.

“Con xin lỗi ông”.

“Mẹ xấu hổ về con; mẹ hy vọng con có một chút xấu hổ” và .v.v..

Sai sót là chuyện thường và lành mạnh; nếu không có sai sót, sẽ không có mạo hiểm mà chỉ có tuân thủ được tính toán. Đó không phải là cuộc sống, không phải là sáng tạo, là kinh nghiệm yêu thương hay sứ điệp Tin Mừng.

≈ Bạn giải thích làm sao lý do một người nào đó chỉ sống trong sự tuân thủ? Sợ hãi được nhân cách hoá? Những lạm dụng tình cảm thường mang mặt nạ như giáo dục, ràng buộc gia đình, quyền lực và vâng lời. Trẻ con học được những gì? Bạn có lo lắng khi mắc phải sai lầm và làm thất vọng người khác? Bạn sợ bị trừng phạt hay phản đối? Bạn là hạng người thật hiếm hoi cả trong những lúc bạn trải qua thống khổ. Bạn có ý thức bản thân mình đang tiêu tốn biết bao nỗ lực để sống phù hợp với những ngưỡng vọng của người khác?

Ai dạy cho bạn bộc lộ chính mình để sống tự do và hạnh phúc? Ngược lại, ai dạy cho bạn con đường đưa đến hạnh phúc là được xã hội chấp nhận và tán thành?

Hãy hồi tưởng những khoảnh khắc hạnh phúc nhất của bạn. Bạn đã làm gì? Bạn sẽ nhớ lại bạn đã nói mà không suy nghĩ về những gì người khác có thể nghĩ. Bạn đã hành động tự do và tự tin. Bạn không quan tâm việc phải làm vui lòng người khác.

Chúng ta không ngừng được tập luyện để bất hạnh. Người ta bảo chúng ta, “Nghĩ trước, nói sau”. Chúng ta được luyện tập để trở thành những chuyên gia dành cho bằng được sự tán thành bằng cách kiểm duyệt mọi thứ: “Suy nghĩ thật kỹ trước khi nói; đừng bộc lộ tình cảm; hãy nói những gì người khác mong đợi; hãy nghĩ đến những gì người khác có thể đang nghĩ đến. Ai trong chúng ta biết kiềm chế khi bộc lộ chính mình trong đời thường?”

≈ Chúng ta cứ sống lệ thuộc vào một sự kiểm duyệt, một thẩm quyền và một ý tưởng mờ nhạt và hoang tưởng “của người khác”. Bạn có thể định nghĩa hạnh phúc của mình như một nỗ lực để được chấp nhận bởi ý tưởng mơ hồ “của người khác?”. Một vài tu sĩ trong các cộng đồng tu trì quá dồn nén đến nỗi họ đã trải qua cả một cuộc đời không mấy hạnh phúc cốt để dành được sự tán thành của một ý niệm, ý niệm về “Thiên Chúa”. Và họ ở lại mãi trong

sự thiếu thốn tình cảm, và nhờ ý niệm này, trong sự thiếu thốn thiêng liêng. Tỷ lệ này rất lớn, có đến khoảng 85%.

Người ta tự hỏi, “Làm sao tôi có thể trở nên ức chế, sợ hãi, không có khả năng biểu lộ tình cảm đến thế? Thực ra chúng có nghĩa là, “Làm sao những tình cảm tự nhiên ấu thời của tôi lại bị lấy đi như thế? Lúc nào, bởi ai và làm sao cái làm nên tình cảm này bị vạy vò và méo mó đến thế? Ở thời điểm này thì không thành vấn đề, tiến trình đó đã bắt đầu ở đâu? Những gì cần thiết là chữa lành con người. Điều gì đã bắt đầu, trong con người nào, và sự kiện nào là không quan trọng? Hãy chữa lành họ. Quá khứ đã chết, được chôn đi và nay đã phục sinh. Điều lành và điều dữ phát xuất từ quá khứ. Sự sống cũng đến từ đó. Hãy yêu lấy quá khứ. Cũng hãy chữa lành hiện tại, một cách chính xác trong hoàn cảnh hôm nay. Điều này mang tính quyết định cho cuộc sống. Ngân ấy là đủ.

Người ức chế và ích kỷ luôn luôn bị ám ảnh với chính mình. Họ không thích chính mình; họ không hấp dẫn vì không tỏ lộ những tình cảm và che đậy những quà tặng của mình; họ không chấp nhận mạo hiểm cùng với những người khác. Họ ít nghĩ đến người khác; họ không có khả năng nhìn vượt quá bản thân hướng đến những người chung quanh. Họ tìm cách được tán thành, và điều đó không bao giờ đủ. Người ức chế không yêu thương ngay đang khi họ muốn được yêu thương. Sẽ không có tình yêu

nếu không có dần thân. Họ cứ đóng kín trong vỏ ốc của mình.

Mọi người đều có vấn đề, nhưng nếu bộc lộ chính mình những vấn đề của họ sẽ cao chạy bay xa; những người này không cần chữ trị.

Một khách hàng nói với bác sĩ điều trị: “Tôi say đắm ông”.

Bác sĩ: “VẬY sao?”.

Khách hàng đáp, “Vâng, tôi rất yêu ông”.

Bác sĩ: “Tuyệt! Cô nghĩ thế nào?”.

Khách hàng, “Tôi thích nghĩ về ông, tưởng tượng chính tôi đang nói chuyện với ông. Tôi hạnh phúc mỗi khi chúng ta chia tay. Tôi cảm thấy thoải mái khi chia sẻ những tình cảm với ông. Giờ đây, chúng ta có thể tiếp tục điều trị?”.

Bác sĩ, “Cô không muốn biết tôi đang nghĩ gì về điều cô vừa nói?”.

Khách hàng: “Không”.

Sung sướng làm sao! Tuyệt vời làm sao khi có thể tự do bộc lộ tình cảm của mình không dè giữ cho một ai đó vốn hiểu mình.

Mọi vấn đề tâm lý là kết quả của việc chúng ta không có khả năng bộc lộ tình cảm. Chúng ta sợ. Chúng ta không biết phải bộc lộ thế nào, cả tiêu cực lẫn tích cực. Chúng ta mù chữ trong việc bộc lộ tình cảm. Chúng ta sợ. Chúng ta có thể nói đến các vấn đề, còn tình cảm thì không.

Carl Rogers nói đến sự hoà hợp. Sự hoà hợp đang vén mở vấn đề của tôi cho bạn; thật là mạo

hiếm. Điều đó có nghĩa là sẵn sàng chia sẻ với bạn những gì tôi nghĩ về bạn và tâm trạng của bạn. Tôi có thể nói, “Tôi say đắm bạn, bạn làm tôi say mê; bạn rất quyến rũ. Nhưng có một cái gì đó nơi bạn mà tôi không thích; đôi khi bạn làm tôi rất khó chịu”, và v.v.. Vậy mà hầu như không bao giờ chúng ta nói ra những điều này, những điều vốn tỏ lộ và soi chiếu cho tình thân nhiệm màu của chúng ta. “Có một cái gì đó nơi bạn đang tác động và đang ảnh hưởng sâu sắc đến tôi. Tôi không chắc đó là cái gì”. Những tình cảm rất gần gũi với cái tôi bên trong của tôi. Điều gì sẽ xảy ra nếu người khác biết không phải những gì tôi làm nhưng tôi là ai và tôi đang nghĩ gì?

Những người bị ức chế chịu đựng chứng táo bón tình cảm. Một sức khoẻ thể lý tốt đòi hỏi sự sinh trưởng bên trong, nghĩa là, các chất bổ dưỡng tạo ra năng lượng và những gì vô bổ phải được tống ra ngoài. Chất bổ phải đều đặn đi qua cơ thể. Tương tự, sự sản sinh tình cảm cũng đòi hỏi thải hồi liên tục. Chúng ta phải để nó trôi đi, bằng không, sự tích lũy tâm lý sẽ phát độc và khối u sẽ âm thầm lộ ra. Điều đó xảy ra chỉ vì phải tỏ ra có phong cách tốt, vì phép xã giao và sự đánh giá của xã hội mà tất cả chúng ta cứ góp phần tạo nên chứng táo bón bên trong và thói đạo đức giả, cứ thế, ngày càng lớn lên. Loại người như thế không có tình cảm, ước muốn hay niềm vui sống động. Một vài người cảm thấy khó khăn mỗi sáng khi thức dậy; số khác cảm thấy khó khăn khi phải gặp người khác. Đối đầu với thế giới

đòi hỏi những hy sinh tình cảm, bỏ lại đằng sau sự an toàn và cứu mạng của dạ mẹ để có thể chuyển đổi từ một lối sống vốn chỉ có tối tăm và bất động đến một lối sống khá mạo hiểm khi được chào đời. Trong khi tìm cách giữ lấy sự an toàn và không dám liều lĩnh dịch chuyển đến với một cuộc sống mới, thì nơi thâm kín nhất của một nhân cách bị ức chế ý chí bị dập tắt, tất cả mọi năng lực quay vào bên trong và dòng chảy của sự sống bị chặn lại.

Người ức chế vừa rất ích kỷ vừa không ích kỷ đủ, vì họ vừa chăm chú vào mình vừa không chiến đấu nhân danh chính mình. Họ sống trong tháp ngà, mặc dầu vẫn khá bén nhạy với những gì chung quanh. Người ức chế luôn cố làm vui lòng người khác. Họ ngồi nơi cổng nhà mình; có thể rất ấn tượng hoặc thanh thản về mọi chuyện ngoại trừ những gì họ cảm nghĩ. Họ rất khó khăn để nói không bởi lẽ họ cần khẳng định liên lỉ. Họ nghĩ rằng, với việc nói vâng họ có thể đạt được những gì mà họ đang nỗ lực. Họ căng thẳng. Họ không biết phải thư giãn thế nào. Họ do dự và hay giấu diếm. Họ sẽ không nói cho bạn họ đã ăn gì vào bữa trưa. Họ tránh chữ “tôi”.

Bạn có thấy những người tỏ ra cư xử lịch sự dường như lại bị ức chế quá mức không? Nhưng những người không bị ức chế không nhất thiết là những người được giáo dục kém. Dù vấn đề ấy là nô lệ ma túy hay tình dục, nhu cầu được người khác chấp nhận, hay thậm chí là những vấn đề dễ nhận

thấy như lẳng lơ hay nhút nhát, thì chúng đều do sự ức chế gây ra trong thời thơ ấu.

Nhờ giáo dục, con người có thể thoát khỏi ức chế, và người bị ức chế cũng có thể được chữa lành. Chỉ cần nói ra, luôn luôn nói ra cùng với cảm nhận. Đó là những gì trẻ con làm cả ngày (cho đến khi chúng bắt đầu đến trường). Chúng bày tỏ cảm nghĩ cho người khác, cho một số người đặc biệt, cho các vú nuôi, cho những chú gấu bông và bạn bè (trừ phi chúng bị ức chế). Đó chính là sự thân tình. Đó chính là tình yêu và là những gì mà thế giới cần đến nhất.

## **Phần hai**

*Tôn giáo không phải là vấn đề các nghi thức hay các nghiên cứu học viện. Nó cũng không là một vài hình thức thờ phượng hay một số việc lành. Tôn giáo nói đến việc nhổ tận căn những vấn đực khỏi tâm hồn, nó là con đường dẫn đến sự gặp gỡ Thiên Chúa.*

## **Mười Bốn**



## 18 THAO LUYỆN

### Thao luyện A ≈≈

Hãy bộc lộ những nỗi sợ hãi và lo lắng trong các mối tương quan của bạn.

1. Chọn một trong các điều đó.
2. Đằng sau mỗi lo lắng ẩn tàng một yêu cầu mà bạn đã đưa ra. Bạn có thể nêu ra yêu cầu đó cách rõ ràng không?
3. Hãy ý thức đến ngưỡng vọng hay ngọn nguồn phát xuất yêu cầu đó (phải có một cái gì đó dẫn bạn đến chỗ tin vào một ý tưởng đặc biệt nào đó. Ví dụ, tin rằng, những người khác là cần thiết cho hạnh phúc của bạn hoặc cách cư xử của người khác có thể tạo nên hay điều khiển hạnh phúc của bạn).
4. Bây giờ bạn hãy nhìn bên trong chính mình và hãy nhận ra rằng, ở đó có cả một vùng trời hạnh phúc tự mãn của bạn. Trước đây, bạn không thấy nó bên trong chính mình bởi vì bạn tập trung sự chú ý vào những điều bạn tin hoặc vào những ảo giác của bạn về thế giới. Khi ta hạnh phúc, những nỗi lo lắng biến mất.

Để xem xét:

Sự thèm muốn chắc hẳn không phải là tình yêu dù nó không ngừng bị lẫn lộn với tình yêu. Khi cuồng loạn cố đạt cho được sự thoả mãn, sự thèm muốn bỏ đi, rời chỗ thèm khát nhất của mình, nhưng nó lại không ngừng tìm kiếm một điều gì đó còn hơn thế. Tình yêu thì luôn ở lại, bên trong bạn.

### **Thao luyện B ≈≈**

1. Hãy nghĩ đến những điều mà bạn đã và đang chiến đấu, vật lộn để đạt cho được.
2. Hãy ý thức rằng, bạn không cần hầu hết những thứ ấy.
3. Hãy tưởng tượng một lúc rằng, bạn không còn lo sợ sống mà không có những thứ đó.
4. Hãy tưởng tượng rằng, bạn không còn lo sợ mình không là ai cả.
5. Hãy hun đúc cảm giác can đảm này. Bạn đã đạt được hạnh phúc. Bạn có cảm thấy điều đó chẳng? Hạnh phúc không nằm bên trong những gì mà cái tôi có nhưng bên trong những gì mà cái tôi là. Cái tôi của bạn đã là những gì nó cần là. Bạn có thấy điều đó không? Đó là niềm tin đích thực.

Để xem xét:

Cuộc sống quá quan trọng đến nỗi nó không thể bị tiêu phí cho nỗi khát khao giàu có, nổi tiếng,

xinh đẹp, được yêu chuộng hay dễ thương; hoặc cho nỗi sợ nghèo khổ, vô danh, xấu xí hay bị quên lãng. Những điều này trở nên thứ yếu như thể chúng là những hòn cuội bám vào viên kim cương lấp lánh. Bạn - bản ngã đích thực của bạn - đã luôn là và sẽ luôn là một viên kim cương. Cuộc sống của bạn là vô giá. Bạn sử dụng một thủ bản quý giá để nhóm lửa ư? Nhu cầu gây ấn tượng là một việc tiêu phí cuộc sống quý giá của bạn. Chính những thái độ như thế này gây ra hầu hết mọi bất hạnh trên thế gian. Hãy sống thực, đừng giả dối.

## Thao luyện C ≈≈

1. Hãy nghĩ đến những người ca ngợi bạn. Họ nói gì? Hãy nói với chính mình, “Những lời ca ngợi này không phải là bản ngã của tôi. Chúng chỉ thuộc về bản ngã của tôi”. Đừng đồng hoá chính mình với vật này vật nọ, với những ý tưởng, những ngôn từ hay những nhãn hiệu. Nếu cần, hãy chỉ thiết lập một sự liên kết xa xa.

2. Hãy nghĩ đến những người phê bình bạn. Họ nói gì? Hãy nói với chính mình, “Những lời phê bình này không phải là bản ngã của tôi; chúng chỉ đề cập đến tôi”. Điều duy nhất tồn

tại là một sự liên kết xa xa. Đừng để bị đồng hoá với vật này vật nọ, với những ý tưởng, những ngôn từ hay những nhãn hiệu.

3. Hãy nghĩ đến việc bạn đã tự trách mình thế nào về một lỗi lầm quá khứ nào đó. Hãy nói với chính mình, “Những lời khiển trách này không phải là bản ngã của tôi; chúng có liên hệ xa xa với tôi. Những ý tưởng và phán đoán của tôi không phải là bản ngã của tôi. Chúng có thể là của tôi, nhưng chúng không phải là tôi”. Cái tôi thì không xấu hay tốt; không xinh đẹp hay xấu xí; thông minh hay ngu ngốc. Nó chỉ là nó. Không thể mô tả được, giống như linh hồn. Mọi thứ - như cảm xúc, tư tưởng, và tế bào - đến rồi đi. Đừng để mình bị đồng hoá với bất cứ điều gì trong chúng. Cái tôi không là bất cứ điều gì trong chúng.

Để xem xét:

Không cần cố gắng. Đời sống tinh thần thật sự chỉ là một vấn đề: chúng ta là ai, và sẽ trở thành cái gì. Mặc dầu chúng ta đã hành động chân thực, cách vô hiệu, cách điên rồ, cách vô lý hay cách tàn bạo, chúng ta vẫn được cứu nhờ việc nhận ra những gì chúng ta đã không nhận ra một cách xa xôi đến thế. Khi chúng ta khám phá rằng, bản chất của chúng ta là duy nhất và không thay

đổi; rằng, cái tôi của chúng ta luôn có đó là nhờ ân sủng của Thiên Chúa, và mỗi người gặp được cái tôi thiêng liêng của mình. Chúng ta không phải cố gắng để nhận biết Tin Mừng. Chúng ta có sẵn một mỏ kim cương bên trong chính mình, chúng ta là Vương Triều. Bạn sẽ nhận ra rằng, cuối cùng bạn được tự do khi không còn nhu cầu được người khác cho là “đúng” của trẻ con nữa. Bạn sẽ không mong mỗi không khí, cuộc sống, hay Thiên Chúa một khi bạn ý thức rằng, bạn có chúng rồi.

## **Thao luyện D ≈≈**

1. Hãy liệt kê những gì thường quấy rầy bạn.
2. Hãy ý thức rằng, không điều gì, tuyệt đối không điều gì có khả năng quấy rầy bạn, dù xem ra điều này thật khó tin. Tất cả quấy nhiễu đến từ việc gắn kết với ảo giác “đồng nhất hoá”, nghĩa là bạn có cảm tưởng ảo giác này chính là cái tôi của bạn. Khi chúng ta ý thức thì không bắt công hay sai trái nào của con người có thể quấy nhiễu chúng ta được.
3. Bây giờ hãy trở lại bản liệt kê đó và nói, “Tôi không là điều này hay điều kia. Dù điều gì xảy ra, tôi vẫn không đánh mất cái tôi đích thực của mình”. Không ai có khả năng che giấu cái tôi của bạn ngoài bạn và nói, “Hãy nhảy, hãy

đầu hàng, hãy vâng phục và tôi sẽ cho bạn cái tôi của chính bạn”. Bạn sẽ không còn nghĩ rằng, một ai khác đó có khả năng trao cho bạn cái tôi của chính bạn hoặc lấy nó đi. Bạn có biết việc không còn cảm thấy tức tối hay kinh tởm có nghĩa là gì không? Đây là một viên ngọc vô giá. Bạn có dự định trả lại nó không?

Để xem xét:

Không cần nổi tiếng. Không cần được yêu và được chấp nhận. Không cần nổi trội hay trở nên quan trọng. Đây không phải là những nhu cầu cơ bản của con người. Chúng là những ước ao nảy sinh từ cái tôi - cái tôi có điều kiện - từ tôi. Có một cái gì đó sâu thẳm bên trong bạn, cái tôi của bạn, chẳng hứng thú gì với những thứ ấy. Nó đã có tất cả những gì cần thiết để bạn hạnh phúc. Tất cả những gì bạn cần là ý thức những gì đang trói buộc của bạn, đâu là những ảo giác, rồi bạn sẽ ở trên con đường dẫn đến tự do.

**Thao luyện E ≈**

1. Nếu bạn đang tìm kiếm hạnh phúc, đừng cố tìm cách thoả mãn những ước muốn bởi chúng không phải là những câu trả lời cho cuộc đời của bạn. Để hạnh phúc, hãy từ bỏ những ước muốn hoặc biến đổi chúng bằng cách hiểu rõ những giá trị hữu hạn của chúng. Việc thoả mãn những ước ao đó chỉ đem lại sự dễ chịu và thoải mái chứ không phải hạnh phúc.
2. Hãy nghĩ về những điều mà bạn ước ao mãnh liệt. Hãy xét xem từng điều và hỏi, “Tôi có thể hạnh phúc khi những ước ao này được thực hiện hay không được thực hiện? Điều đó sẽ không tuyệt vời sao?”
3. Hãy nhận thức rằng, hàng ngàn người hạnh phúc thật sự mà đâu cần những điều đó hay những con người đó như bạn đang khao khát mãnh liệt.
4. Bây giờ, hãy nói với mỗi điều hay với mỗi người mà bạn đang khao khát rằng, “Tôi thật sự muốn hạnh phúc mà không có bạn, bởi bạn không phải là hạnh phúc của tôi”. Bạn không thể để mình sống với những đồng hoá sai lầm; hãy tiếp tục chấp nhận rằng, chúng không là gì cả ngoài những ưa thích cá nhân.

Để xem xét:

Ở trong một con người, không một thôi thúc tự nhiên nào lại thúc giục họ làm cho mình nên quan trọng, thúc giục họ lấn lướt người khác, hoặc để được xem là lớn lao hơn người khác. Những ước ao nổi tiếng, thành công, hoặc thậm chí được yêu là những nhu cầu giả tạo. Động lực tự nhiên duy nhất tồn tại chính là được tự do, tự do khỏi cái khát khao nặng nề làm sao mình trở nên quan trọng, thành công, nổi tiếng hay được yêu. Không bị ràng buộc bởi nhu cầu cần được tưởng thưởng hay được tán dương chính là sự tự do xứng với địa vị con cái Thiên Chúa của chúng ta.

## **Thao luyện F ≈**

1. Hãy xét xem sự thất vọng của bạn khi một điều gì đó không xảy ra theo cách bạn mong muốn, một ai đó không cư xử với bạn theo cách bạn mong chờ, hoặc bạn bị hạ bệ bởi một vài lời phê bình nào đó. Hãy biết những gì gây nên phản ứng sâu sắc này bên trong bạn, hoặc tại sao bạn quá nhụt chí trước lời phê bình hay những gì đã xảy ra.
2. Hãy ý thức những cảm giác xấu hổ hay tội lỗi từ những đối trá của bạn trong quá khứ. Bạn có nhận ra làm thế nào mà bạn có thể phê phán chính mình và nhận thức chính bạn đã



gây ra những cảm giác tiêu cực hay những bất hạnh không? Hãy xem bạn bị đánh động ngần nào trước những nỗi đau của mình. Hãy biết rằng, chỉ mình bạn kết án chính bạn; bạn hãy xin lỗi chính mình và hãy để chính mình được giác ngộ. Quả là một mặc khải! Mọi thương đau dù nhỏ nhất, mọi cảm xúc tiêu cực có thể dẫn bạn đến chỗ hiểu biết, đến chỗ khai sáng, hạnh phúc, và tự do nếu bạn biết cách sử dụng chúng; nếu bạn biết dành cho mình thời gian để hiểu, như thể bạn bắt lược để nhìn thấy. Lạy Chúa, con đã có thể thấy. Thấu hiểu: bí quyết sống hạnh phúc.

Để xem xét:

Những kinh nghiệm vui thú làm cho cuộc sống tươi đẹp; những kinh nghiệm đau thương làm cho nó lớn lên. Đau khổ cho thấy những khuyết điểm, những chỗ mà chúng ta chưa trưởng thành tựa hồ những chỗ đau là những triệu chứng của một căn bệnh cụ thể nào đó hay của những phần cơ thể nào đó đã bị quá tải. Đừng lãng phí bất kỳ nỗi đau nào đã ập xuống trên bạn.

**Thao luyện G ≈**

1. Hãy đứng trước một người bạn và nói: “Tôi để bạn tự do, bạn hãy cứ là bạn; tôi để bạn có những ý tưởng riêng, theo những xu hướng riêng, chiều theo những sở thích riêng, sống cuộc sống theo cách mà bạn muốn. Tôi sẽ không đòi hỏi; tôi không muốn bạn trở nên theo cách tôi mong ước. Tôi sẽ không nuôi dưỡng những ngưỡng vọng về những gì bạn sẽ trở nên hoặc bạn phải làm trong tương lai”.

2. Cũng hãy nói, “Từ đây trở đi, tôi sẽ tự do theo đuổi những ý tưởng riêng, để tuân thủ, để sống cuộc đời của tôi theo cách tôi muốn”.

3. Nếu bạn không thể mang chính mình đến chỗ nói những lời này, thì điều đó nói gì về bạn? Về bản chất các tình bạn của bạn? Về giá trị cuộc sống của bạn?

Để xem xét:

Đừng bao giờ làm phức để người ta biết ơn bạn. Họ sẽ nhận ra nơi bạn sự chờ mong họ biết ơn hoặc ca ngợi và họ cảm thấy buộc phải làm một điều gì đó, nếu không nói là bị thao túng. Một vài hành vi thúc giục cho sự tin tưởng sai lầm rằng, sức mạnh của bạn nằm nơi người khác nhiều hơn là nơi chính bạn. Việc thờ ngẫu tượng là một ảo giác vốn nhìn thấy sức mạnh ở những lực

lượng bên ngoài lớn hơn nơi chúng ta. Khi bạn cho ai đó quyền trôi vượt mình, thì bạn đang tạo ra một thần tượng.

### **Thao luyện H ≈≈**

1. Hãy nhìn vào những người mà bạn biết và thích. Hãy nhìn họ như những người ích kỷ và rồi như những người ngờ nghệch. Hãy nghĩ về những lúc khi họ có thể thiếu trưởng thành và nhỏ mọn, rồi nhát sợ và bối rối, cuối cùng thơ ngây và không đáng trách.
2. Hãy nhìn vào những người mà bạn tán phục, những người mà về họ bạn đã đọc, những người mà bạn đã cầu nguyện, chẳng hạn Chúa Giêsu. Hãy xem họ như những người ích kỷ, thiếu trưởng thành và nhỏ mọn, nhát sợ và bối rối, thơ ngây và không đáng trách.
3. Hãy nghĩ về chính bạn. Hãy xem mình là người ngu ngốc, ích kỷ, hẹp hòi, bối rối, mù mờ, ngây thơ và không đáng trách.
4. Có một vài tích cách mà bạn sẽ không thể chấp nhận và sẽ không bằng lòng áp dụng cho bản thân và cho người khác? Bạn có thất vọng nếu những gì người ta nói về họ và về bạn là đúng? Bạn có yêu thương họ hơn vì những

giới hạn và những yếu đuối của họ? Bạn có thể chấp nhận họ là con người đơn thuần không? Chấp nhận họ như những con người có thể được yêu không? Bạn có thể thấy Thiên Chúa yêu biết bao tất cả những khí chất của mọi người cùng với những bất toàn và đức hạnh của họ không?

Để xem xét:

Bạn không bao giờ động lòng về một ai đó. Bạn trở nên lạnh lùng trước những ý tưởng đầy hy vọng và những cảm giác vui tươi mà bạn tạo ra về một người nào đó. Bạn không bao giờ tin tưởng một ai; đơn thuần bạn chỉ tin vào phán đoán của mình về người ta. Khi phán đoán của bạn về người đó thay đổi, lòng tin của bạn cũng thay đổi.

## **Thao luyện I ≈**

1. Hãy nghĩ đến tất cả những sự điều khiển mà bạn đã lệ thuộc vì nhu cầu muốn được người khác chấp nhận và đồng hành. Bạn đã từ bỏ tự do của mình để chạy theo cái phụ tụy. Tại sao phải làm vậy? Bạn có thể nói cho chúng tôi khi làm như thế bạn được những gì?

2. Hãy để người ta đến và đi như thể họ không can dự gì đến bạn. Bạn sẽ cảm nghiệm sự cứu rỗi, sự giải thoát và sự tự do đẹp đẽ nhất khi bạn để người khác một mình, để họ hiện hữu, để họ yêu, và trưởng thành, không áp đặt, không can thiệp, không định hình đời sống của họ. Giờ đây, bạn hãy nhận thức sự xen vào và sự phiền nhiễu giảm đi như thế nào ngay khi bạn thôi giả vờ lấy làm thích thú hay tỏ vẻ quan tâm. Thực ra, nó không hề hấn gì cả. Không phải họ đang được giải thoát sao? Không phải bạn đang được giải thoát sao? Bạn có thấy những yêu cầu, những ngưỡng vọng, những tác dụng mà bạn đã từ bỏ?

3. Đây không phải là sự vô tình nhưng là tình yêu. Đó là một sự dừng dừng, chấp nhận, và là cảm xúc ở cấp cao nhất. Nhưng bạn đừng trông mong người ta hiểu được điều đó như thế. Đừng tưởng rằng, ai có mắt cũng sẽ nhìn thấy. Họ đã được lập trình để phán đoán người khác và chính mình theo những khuôn đúc từ quá khứ, những quy ước xã hội và những niềm tin tôn giáo.

Để xem xét:

Nỗi buồn lớn lao của thế giới bắt nguồn từ sự bất lực của con người trước việc để cho mình bị đánh lừa bằng thói giả vờ vốn học được từ những người khác. Ai đó quan tâm đến bạn vì những gì họ có thể nhận hoặc muốn từ bạn? Có gì lạ đâu! Có ai đó cứ đòi bạn sống cuộc đời bạn theo vui thích của họ hoặc để thoả lòng mong ước của họ? Gia đình hay bè bạn? Có ai đó cứ khư khư rằng, bạn sống cuộc đời bạn theo những luật lệ mà một vài người khác đã đặt ra? Cha mẹ bạn hay những nhà cầm quyền? Loại người nào tìm cách kiểm soát người khác? Bạn có cho phép ai đó một cách giả hình ép bạn có những cảm giác ích kỷ và vô ơn không? Làm sao mà một ai đó có thể làm điều ấy? Bạn có quyết định khước từ những đòi hỏi và những con người vốn muốn bạn làm điều này điều nọ theo cách của họ?

## **Thao luyện J ≈**

1. Hãy tưởng tượng bạn đã đến giai đoạn không cảm thấy nhu cầu đưa ra những lời giải thích về chính mình cho bất kỳ ai. Bạn cảm thấy thế nào khi không phải bào chữa cho những hành động của mình, không phải xin phép hay xin lỗi? Bạn ứng xử thế nào? Bạn có

nghĩ mình có thể đạt đến giai đoạn này trong một tương lai rất gần?

2. Hãy tưởng tượng bạn không cần phải gây ấn tượng cho bất kỳ ai. Bạn cảm thấy thế nào? Bạn hành động thế nào khi không tìm cách gây ấn tượng? Bạn nghĩ mình cần làm gì để đạt đến giai đoạn đó?

3. Tình trạng nô lệ chán ngắt nhất trên thế gian là mối lo rằng: “Tôi đang tạo ra nơi người khác loại ấn tượng nào đây?”. Nó đẩy người ta đến chỗ cố tỏ ra thông minh, quyến rũ, hào phóng, v.v.. Bạn có biết người nào giống như thế không? Bạn cảm thấy người đó thế nào? Bạn có nhận ra rằng, một tổng thống hay một giáo hoàng cư xử như thế thì thực sự sẽ là một nô lệ?

Để xem xét:

Hãy diễn giải lời của George Santayana, “Con người là động vật bày đàn trong tư tưởng nhiều hơn là trong thân xác của mình. Họ có thể lý thú đi dạo bên ngoài một mình, nhưng lại ghét ở một mình trong tư tưởng của họ”. Điều đầu tiên mà việc giáo dục phải đem đến cho một người là khả năng ở một mình và can đảm tin tưởng vào mắt, tâm trí, cõi lòng, óc quan sát, tư tưởng và cảm xúc của mình. Bạn đồng ý không?

## Thao luyện K ≈≈

1. Hãy nghĩ về một ai đó mà bạn gắn bó. Hãy nói với người đó, “Tôi không thấy bạn như chính bạn, tôi chỉ thấy bạn như tôi tưởng tượng”.

2. Hãy nghĩ về một ai đó mà bạn không thích. Hãy nói, “Tôi không thấy bạn như chính bạn, tôi chỉ thấy bạn như tôi tưởng tượng”.

3. Một khi bạn có được ý thức và tình yêu, thì trước đó đã lâu, việc thích hay không thích của bạn chỉ là những từ ngữ.

4. Thật tuyệt vời khi nhận ra rằng, quan điểm và tưởng tượng của tôi là của tôi, chúng thuộc về tôi. Thật tuyệt vời khi hiểu rằng, một cách đơn giản, thực tại mà tôi thấy chính là thực tại đó; và những người khác, một cách đơn giản, là chính họ. Tôi sẽ không bao giờ hiểu được họ và có được thực tại của họ.

Để xem xét:



Sẽ không ích kỷ khi bạn sống theo như bạn thấy là thích hợp. Ích kỷ là khăng khăng đòi người khác sống cho thích hợp như bạn thấy. Bạn có biết ai đó ích kỷ không? Người đó có địa vị nào trong cuộc sống? Và đó có phải là chỗ tốt cho một người ích kỷ không? Địa vị đó ảnh hưởng đến người ấy cách nào? Bạn có thể nhớ một lúc nào đó khi bạn đòi hỏi một người nào đó sống theo yêu cầu của bạn, hay khi bạn khư khư đòi mọi người sống theo cách mà bạn thấy thích hợp? Quyền lực thì ích kỷ, hiếm có ngoại lệ.

## **Thao luyện L ≈**

1. Hãy nghĩ về một vài kinh nghiệm bất đồng mà bạn có với một người nào khác.

2. Hãy xem nó là một cơ hội quý giá.

\* Hãy xem những người khác như họ là chính họ chứ không như bạn lý tưởng hoá. Ngưỡng vọng vào họ là lý tưởng hoá.

\* Hãy trưởng thành theo nhận thức riêng của mình.

\* Hãy chấp nhận người khác như họ là chính họ; không kết án, không đoán xét.

3. Hãy thấy nơi cung cách cư xử không đúng đắn của người khác một nhu cầu cần giúp đỡ. Người đó là tù nhân của những mưu toan tri thức của mình.

Để xem xét:

Chỉ là ảo giác khi nghĩ rằng, một ai đó có thể làm điều tốt cho người khác, tổ chức những phong trào có hiệu quả cho một “thế giới tốt đẹp hơn” hay diệt trừ sự ác. Hãy cởi bỏ miếng vải bịt mắt bạn. Chỉ với ý thức cá nhân, con người mới có thể triển nở. Các chương trình xã hội theo đuổi những công cuộc cải tiến đồ sộ hay bảo vệ người khác thường dẫn đến những tai hại lớn lao. Đây là khác biệt giữa một người đấu tranh cho tự do và một kẻ khủng bố? Đây là khác biệt giữa một điệp viên KGB và một điệp viên CIA; giữa DINAMICA của Chilê và Mossad của Israel? Họ đang bảo vệ ai và đang tiêu diệt ai? Bạo lực lại dẫn đến bạo lực lớn hơn. Những người bị bệnh do uống nước ô nhiễm sẽ không được chữa lành bằng cách uống nhiều nước đó hơn. Phương thức chữa lành lại bị nhiễm độc với bạo lực và tính tự quy về mình. Hãy để người ta là chính họ. Hãy để bạn

chính là bạn. Hãy sống cuộc sống của bạn và thôi ngừng can thiệp.

## **Thao luyện M ≈**

Đây là con đường dẫn đến sự nhận thức và sự ý thức mới mẻ.

1. Hãy nghĩ đến một điều gì đó mà một ai đó đã nói hoặc đã làm.

2. Giờ đây hãy phớt lờ những lời nói, việc làm và nhìn vượt quá bề mặt của những sự kiện.

3. Hãy hiểu nguyên nhân đích thực bên trong. Bạn không phấn khởi khi nhìn thấy bằng tâm hồn và trí óc thay vì dựa vào nghĩa đen hoặc để cho mình bị dao động bởi thành kiến?

Để xem xét:

Người Trung Hoa có một câu nói, “Không gì ác nghiệt như thiên nhiên. Trong toàn thể vũ trụ, không gì thoát khỏi nó. Nhưng không phải thiên nhiên tấn công, mà là chính lòng dạ con người”.

## Thao luyện N ≈≈

Dưới đây là một vài bước giúp bạn đạt đến một cấp độ cao hơn, nơi mà tình yêu được trải nghiệm; ở đó, bạn không để chính mình bị mê hoặc, bị tác động cách tiêu cực hay bị tổn thương bởi những người khác. Thao luyện này giúp bạn vượt quá sự trống rỗng khi bị loại trừ, bị coi là vô dụng hoàn toàn cũng như vượt quá vẻ hững hờ của những người khác. Bạn sẽ cân nhắc trước khi quyết định, dẹp bỏ sự tự tôn hay tự kết án một khi thấy chúng không thích hợp.

1. Hãy nghĩ về một ai đó mà bạn đang chờ đợi sự đồng tình của họ. Hãy nhận ra rằng, trước sự hiện diện của người đó, bạn mất tự do để trở nên chính mình và để chấp nhận họ như chính họ, bởi lẽ bạn đang cần họ.

2. Khi ở một mình, bạn cần loại hiện diện nào? Hãy nghĩ về một ai đó mà sự hiện diện của họ là tối cần thiết để bạn có thể gạt bỏ cảm giác bất ổn của mình. Hãy nhận ra rằng, trước sự hiện diện của người này, bạn không còn tự do bởi bạn xem họ là cần thiết cho hạnh phúc của bạn.

3. Hãy nghĩ đến những người mà bạn đã trao cho họ quyền làm cho bạn hạnh phúc hay khổ đau.

4. Đừng để ảo giác đánh lừa chính mình. Bạn không cần bất kỳ ai làm nơi nương tựa tình cảm cho bạn. Ngay khi bạn ý thức điều này, sẽ không ai có quyền trên bạn. Tình cảm thật vui, thật buồn của bạn là của bạn. Bạn sẽ tiếp tục là vị thầy của chính mình trong những tương quan với người khác. Bạn sẽ không cậy dựa vào lòng nhân từ của bất cứ ai. Bây giờ, bạn tự do. Bạn có thể yêu. Tinh thần và con người của bạn đã được phục hồi.

Để xem xét:

Săn sóc chính mình là một thái độ ích kỷ và tự mãn nhưng tự căn để, nó mang tính Kitô; từ những kết quả, nó thật lành mạnh. Hãy học để sống tràn đầy, nhân bản và hạnh phúc ngày mỗi ngày. Cách tiếp cận con người đích thực là học bơi và không bị chìm với người bạn của bạn.

**Thao luyện O ≈**

1. Hãy nói với một người bạn, “Tôi biết rằng, với những điều thực sự quan trọng, tôi không thể cậy dựa vào bạn. Tôi không thể biến bạn thành nơi nương tựa của tôi bởi bạn không có khả năng giúp tôi”.

2. Hãy nhận thức rằng, thú vị biết bao khi bạn sống mà không phải cậy dựa vào một người bạn hay một vị cố vấn nào đó. Khi thấy người khác không có khả năng giúp bạn, bạn khám phá Vương Quyền trong bạn.

3. Hãy nhận ra rằng, tuyệt vời biết bao, khi không bị lệ thuộc vào những ảo giác về những người bạn tốt nhất, không phải vì yếm thế hay tổn thương, nhưng vì bạn ý thức được thực tại. Vì họ không có khả năng giúp bạn trước những điều vốn thực sự có vấn đề. Hãy nhớ lại những lời xem ra gắt gỏng của Chúa Giêsu về những người bà con. Phêrô, Giacôbê và Gioan đã có thể làm gì cho Chúa Giêsu vào Thứ Năm Tuần Thánh, Thứ Sáu Tuần Thánh hay vào bất kỳ thời gian nào khác? Việc được giải phóng khỏi những ảo giác mang lại cơ hội vinh quang. Nó giống như việc thức tỉnh trước một đời sống mới. Cả khi bạn nghĩ mình không ổn, thì bạn ổn rồi đó.

Để xem xét:

Ai biết ý thức, người ấy thường thức mọi thứ. Nếu bạn hỏi họ tại sao, họ sẽ trả lời, “Tại sao lại không?”. Người ý thức sống trong thế giới của bản ngã (vô ngã), ở đó, sự cô đơn và bất hạnh là điều không thể và không thể hiểu được. Người ý thức sống trong một thế giới duy nhất và đa dạng, một thế giới đổi mới và hiện thực hôm nay.

## Thao luyện P ≈

1. Hãy tưởng tượng một thế giới tương lai nơi không ai có thêm chút quyền lực nào để gây thương tổn. Nơi những doanh nhân không còn sát phạt nhau, cạnh tranh không dẫn đến cái chết, phụ nữ không sợ chồng, cha mẹ và con cái không đe dọa lẫn nhau. Nơi người ta không nuôi dưỡng những cảm thức lo sợ, và những ai sống một mình không cảm thấy lẻ loi. Nơi mà người công dân không bị khùng bố bởi chính phủ cầm quyền. Nơi không ai còn phải sợ ai.

2. Không có một phép lạ, liệu có thể đi đến chỗ sống như thế không?

3. Bằng cách nào? Tại sao bạn không bắt đầu biến một thế giới như thế thành một thực tại?

## **Thao luyện Q ≈**

Bạn có bất hạnh với người khác trong cuộc sống của mình không? Bạn có cảm thấy họ vô ơn, bất tín, đáng khinh, ích kỷ hoặc thất thường không?

1. Đây là một con đường đúng đắn, tuyệt diệu hướng đến việc thay đổi họ (ít nữa, trong tương quan với bạn).

\* Hãy thay đổi chính mình. Khi bạn thay đổi, rồi ra, họ sẽ thay đổi. Vấn đề không hoàn toàn cốt tại họ, nhưng đúng hơn, cốt tại cách bạn tương tác với họ.

\* Vấn đề nằm ở những đòi hỏi và những ngưỡng vọng của bạn nơi họ. Hãy chấm dứt điều đó và xem điều gì xảy ra.



\* Hãy nói với mỗi người trong họ, “Tôi không có quyền đòi hỏi hay mong đợi một điều gì nơi bạn”.

2. Khi có ai đòi hỏi bạn một điều nào đó mà bạn ghét cay ghét đắng, hãy bạn tha thiết mong mỗi họ thay đổi hoặc ngừng cư xử như thế. Trong hoàn cảnh đó, hãy nghĩ đến những điều sau:

\* Bạn có thể thấy rằng bạn đang mong chờ người đó thay đổi thay vì chính bạn phải thay đổi và phải trưởng thành không?

\* Rất có thể người đó đang mong chờ bạn thay đổi trước.

\* Như thế, một vực thẳm đang lớn dần giữa bạn và người bạn của bạn, và mối quan hệ này có thể tiếp tục gây thương tổn từ năm này đến năm khác, người này chờ người kia thay đổi hoặc chết đi.

Để xem xét:

Điều nào chính xác hơn: tôi cảm thấy dễ chịu bởi thế giới tốt đẹp? Hay thế giới tốt đẹp bởi tôi cảm thấy dễ chịu?

## **Thao luyện R ≈≈**

Hãy nghĩ về một vài nỗi đau, một điều ghê tởm hay một mối bận tâm mà bạn đã có. Bây giờ hãy nhận ra rằng, giá mà bạn đã có một tầm hiểu biết lớn hơn, bạn đã không cảm thấy đau khổ.

## **Mười Lăm**

### **NHỮNG ĐIỀU CẦN NHỚ**

1. Hạnh phúc hay bất hạnh của chúng ta tùy thuộc vào cách chúng ta nhận thức và đối phó với những sự kiện hơn là vào bản chất nội tại của chúng. Nếu bạn không tận hưởng cuộc sống, thì tự căn bản, có một điều gì đó bất ổn với bạn.

2. Bạn sống bởi Thần Khí hay bởi Lễ Luật? Những người có quyền muốn làm bạn tin rằng, nếu bạn không tuân giữ lễ luật suốt thời gian đã qua này, bạn đã phạm nó. Người tham vọng muốn làm bạn tin rằng, nếu bạn không sinh lợi suốt thời gian đã qua này, bạn đã phạm nó. Chỉ Thánh Thần mới khơi gợi cho bạn tin rằng, “Nếu bạn không lạm dụng thời gian đã qua này, bạn đã đạt được nó”.

3. Một thiên thần hiện ra với bạn và nói, “Bạn có thể có bất kỳ điều gì mà bạn muốn”. Bạn sẽ xin điều gì? Tại sao?

4. Bạn có cảm thấy xấu hổ về bất kỳ điều gì mà bạn đã làm trong quá khứ không?

5. Tất cả các rào cản ngăn chúng ta đạt tới hạnh phúc là sự tự áp đặt. Bạn có ý thức rằng, trong những năm gần đây, bạn chịu trách nhiệm cho hạnh phúc riêng mình? Có lúc nào đó, bạn đã để người khác kiểm soát mình? Niềm tin sai lạc nào đã dẫn bạn đến chỗ đó?

6. Không phải việc có bao nhiêu nhưng việc chúng ta vui hưởng bao nhiêu khiến chúng ta hạnh phúc. Chúng ta chỉ có thể vui hưởng cuộc sống khi chúng ta không sợ mất mát. Và chúng ta trở nên tự do khi cuối cùng chúng ta ý thức rằng, những gì chúng ta biết không thể bị lấy đi hay cướp mất khỏi chúng ta, không phải bởi người khác cũng không phải bởi chính chúng ta.

7. Nếu thực sự muốn, chúng ta có thể hạnh phúc ngay lập tức vì hạnh phúc ở trong thời khắc hiện tại. Vậy mà, nếu muốn hạnh phúc hơn hay hạnh phúc hơn người khác, chúng ta sẽ chuốc lấy mọi thứ của một con người bất hạnh, bởi lẽ không thể đem hạnh phúc ra so sánh. Một ước ao như thế sẽ không bao giờ thoả mãn được. Chúng ta chỉ có thể hạnh phúc như chúng ta đang hạnh phúc, cũng như chúng ta không thể đo lường hạnh phúc của người khác.

8. Giữa những con người ý thức, các mối tương quan có thể được thiết lập. Ai vô ý thức thì không thể chia sẻ tình yêu. Họ chỉ có thể trao đổi những ước muốn, nhu cầu, nịnh bợ và thao túng lẫn nhau. Hãy trải nghiệm tình yêu của bạn để xem nó có ý thức hay không: khi ước ao riêng của bạn bị chống đối hay bị khước từ bởi người mà bạn yêu thương, sự gắn bó của bạn nhanh chóng trở thành sự phần nộ như thế nào?

9. Tên ác quỷ duy nhất là sự vô ý thức; nghĩa là bất lực, thiếu hiểu biết hoặc không thể thấy cuộc sống như thực trạng của nó, không thể hiểu người khác như họ là chính họ và không thể chấp nhận người khác mà không lo sợ. Khi nhìn cuộc sống qua lăng kính của niềm tin hơn là qua con tim, ánh mắt và suy tư, thế giới của bạn sẽ có vấn đề - vô ý thức. Dường như người ta luôn luôn phớt lờ với những gì họ đang làm. Hầu hết họ sống phần tốt đẹp đời mình trong sự vô ý thức, với những nhận dạng lầm lẫn.

10. Khác biệt giữa chúng ta và những tên tội phạm cốt tủy tại những việc chúng ta làm hơn là việc chúng ta là ai. Rơi vào đúng hoàn cảnh, mọi cách cư xử đều có thể xảy ra.

11. Đối với người khác, không có vấn đề. Vấn đề duy nhất nằm ở nơi bạn. Không phải những người khác là vấn đề nhưng cách bạn phản ứng với họ mới là vấn đề. Hãy khám phá xem tại sao bạn lại phản ứng như thế, phản ứng theo những ảo giác của mình.

12. Lý do duy nhất khiến bạn đau khổ là những ý tưởng của bạn về cách thức người ta phải đối xử với bạn, bạn tin rằng, những ý tưởng của mình thì đúng hơn. Bạn không đau khổ vì những gì người khác làm, nhưng vì mong rằng, họ sẽ đối xử với

bạn như bạn mong ước. Và họ làm vỡ tan niềm chờ mong của bạn. Chính những ngưỡng vọng của bạn làm bạn đau khổ. Hãy hạ thấp mức độ lo lắng của bạn và ba điều kỳ diệu sẽ xảy ra.

\* Bạn sẽ được bình an;

\* Người ta sẽ tiếp tục hành động theo chương trình của riêng họ và điều đó sẽ không gây cho bạn đau khổ chút nào;

\* Bạn sẽ có nhiều năng lực hơn để làm những gì bạn muốn, vì bạn sẽ không phí thời giờ chờ đợi người khác sống theo những kế hoạch mà bạn đã vẽ ra cho họ.

13. Tại sao quan hệ giữa người với người (tình bạn, đối thoại, giới tính, v.v..) lại quá đau khổ, gây căng thẳng và dễ gây ra lo lắng? Mọi đau khổ đều đến từ những ngưỡng vọng, những đòi hỏi, những hy vọng và những ước ao vô ý thức. Bạn muốn người khác hành động theo cách bạn thích. Nếu bạn từ bỏ những ngưỡng vọng, nỗi đau sẽ tan biến. Bạn sẽ cảm nghiệm một sự nhẹ nhõm vô cùng lớn lao; nó giống như hít thở không khí trong lành.

14. Tình yêu không là một mối quan hệ. Nó là một tình trạng hiện hữu. Bạn đang ở trong tình trạng yêu thương? Bạn đang sống tình trạng đó?

15. Tình yêu trọn hảo xua tan sợ hãi bởi nó không ước ao hay đòi hỏi, không kỳ kèo hay xét đoán. Tình yêu đơn giản chỉ là, nó hiện diện, nó thấy và hành động.

16. Điều người ta thường gọi là “tình yêu” thực ra là tư lợi. Và một khi người ta học cách mô tả tình yêu về mặt nhân đức, học sống tình yêu theo cách mà người khác có thể chấp nhận được, thì họ nghĩ rằng, công việc của họ đơn thuần là hy sinh phục vụ yêu thương. Nhưng nó vẫn còn là việc tư lợi được ngụy trang như lòng quảng đại.

17. Yêu thương người khác nghĩa là hoàn toàn hạnh phúc cả khi không có họ, không sợ tổn thương, không cần gây ấn tượng, không sợ họ có lẽ không thích bạn nữa hay bỏ rơi bạn. Dù họ nói gì hay làm gì, bạn vẫn bình an. Đừng lấy người khác để lấp đầy sự trống rỗng của bạn và gọi đó là tình yêu.

18. Càng yêu thương người khác, bạn càng có thể yêu hơn khi vắng bóng họ. Càng yêu thương người khác, bạn càng có thể yêu hơn khi họ hiện diện.

19. Tự vấn lương tâm tốt nhất mà bạn có thể thực hiện là hỏi rằng, “Tôi đã sống những giây phút vừa qua như thế nào?”.

