



A N T H O N Y
D E M E L L O

Meditations for Life

THE WAY TO LOVE

THE WAY TO LOVE
CON ĐƯỜNG DẪN ĐẾN TÌNH YÊU

Anthony de Mello S.J.

LỜI LÃI VÀ THUA THIẾT

*“Được lời lãi cả thế gian
mà thiệt mất linh hồn thì được ích gì?”
(Mt 16: 26)*

Bạn hãy hồi tưởng cảm xúc của bạn khi có ai đó ca ngợi bạn khi bạn được người ta tán đồng chấp nhận và hoan hô. Và đối lại với thứ cảm xúc ấy là thứ cảm xúc trào dâng trong lòng bạn khi bạn nhìn ngắm cảnh hoàng hôn hoặc bình minh hoặc Tự Nhiên nói chung hoặc khi bạn đọc một quyển sách hoặc xem một bộ phim làm bạn tâm đắc. Bạn hãy cảm hưởng thứ cảm xúc này và so sánh nó với thứ cảm xúc thứ nhất tức là thứ cảm xúc sinh ra trong lòng bạn khi bạn được chúc tụng.

Bạn hãy hiểu rằng thứ cảm xúc thứ nhất phát sinh từ tính tự tôn tự đại. Đó là thứ cảm xúc trần tục. Thứ cảm xúc thứ hai phát sinh từ sự thỏa nguyện. Đó là cảm xúc của tâm hồn.

Và đây là một sự đối nghịch khác nữa: Bạn hãy nhớ lại thứ cảm xúc trong khi bạn thành công khi bạn chiến thắng khi bạn đứng đầu khi bạn chiến thắng trong một cuộc chơi một cuộc cá độ hoặc một cuộc tranh luận. Và bạn hãy thử so sánh thứ cảm xúc ấy với thứ cảm xúc trôi

lên trong bạn khi bạn thực sự yêu thích công việc bạn đang làm khi bạn miệt mài vào công việc bạn đang thực hiện.

Một lần nữa bạn hãy nhận ra sự khác biệt về phẩm chất giữa thứ cảm xúc tràn tục với thứ cảm xúc tâm hồn.

Thêm một cặp đối lập khác nữa: Bạn hãy nhớ lại bạn đã cảm thấy thế nào khi bạn có quyền hành bạn được làm ông chủ khi người ta trân trọng bạn chấp hành mệnh lệnh của bạn; hoặc khi bạn được người ta yêu chuộng. Và đối lại với thứ cảm xúc tràn tục ấy là thứ cảm xúc thân ái bằng hữu- những khi bạn thực sự thư thái bên một hoặc nhiều người bạn giữa những niềm vui và những tiếng cười.

Sau khi làm xong những cuộc so sánh bạn hãy cố hiểu cho được bản chất thực sự của những thứ cảm xúc tràn tục tức là thứ cảm xúc của thói tự tôn tự đề cao bản thân mình. Những cảm xúc ấy không tự nhiên chúng do xã hội và nền văn hóa của bạn tạo ra để khiến bạn trở nên hữu dụng và kiểm soát bạn. Những cảm xúc này không tạo ra nguồn bổ dưỡng và hạnh phúc là thứ được tạo nên khi người ta thưởng ngoạn Tự Nhiên hoan hưởng tình thân ái bè bạn hoặc công việc. Những thứ cảm xúc ấy chỉ tạo ra những sự hồi hộp sự cuồng nhiệt- và sự trống rỗng mà thôi.

Rồi trong ngày hoặc trong tuần bạn hãy nhìn lại bản thân và nghĩ xem bao nhiêu hành động bạn đã thực hiện bao nhiêu công việc bạn đã miệt mài đã bị vấy bẩn vì bạn thèm khát những hồi hộp những cuồng

niệt chỉ sinh ra cái trống rỗng kia thêm khát được chú ý tán thưởng danh giá tiếng tăm thành công hoặc quyền lực.

Rồi bạn hãy nhìn những người chung quanh. Có ai trong họ không bị mải mê vì những thứ cảm xúc trần tục này không? Có ai không bị những thứ cảm xúc ấy chi phối có ai không thêm khát không tận dụng mọi giây phút cuộc đời cả khi ý thức lẫn khi vô thức để tìm kiếm chúng cho bằng được hay không? Khi nhìn ra điều đó bạn sẽ hiểu được người ta ráng sức để được lời lãi thế gian và thế là đánh mất linh hồn của họ như thế nào. Chỉ vì họ sống một cuộc đời trống rỗng vô hồn.

Đây là một dụ ngôn cuộc sống cho bạn suy tư: Một nhóm du khách ngồi trên một chiếc xe buýt đang bon bon chạy qua một cảnh quang thơ mộng đầy màu sắc của miền quê: những hồ nước và những ngọn núi những cánh đồng xanh và những dòng suối trong. Nhưng những chiếc cửa sổ trên chiếc xe buýt lại bị kéo màn che kín. Người ta không biết một chút gì về cảnh quang bên ngoài những chiếc cửa sổ của chiếc xe. Suốt chuyến hành trình người ta tranh cãi với nhau ai sẽ được ngồi ghế danh dự trên xe ai sẽ được hoan hô ai sẽ được trân trọng. Và họ cứ như thế cho đến khi chuyến hành trình chấm dứt.

LÀM MÔN ĐỆ

*“Nếu ai đến với Ta mà không ghét cha mẹ vợ con
anh chị em và cả mạng sống mình nữa
thì không thể làm môn đệ Ta được.”*

(Lc 14: 26)

Bạn hãy nhìn vào thế giới và xem thăm cảnh khổ đau chung quanh bạn và ở trong bạn. Bạn có biết điều gì đã gây nên tình cảnh khổ ải này không? Có lẽ bạn sẽ trả lời đó là sự cô đơn hoặc sự áp bức hoặc chiến tranh hoặc sự căm thù hoặc chủ nghĩa vô thần. Và bạn sẽ sai lầm. Chỉ có một nguyên nhân duy nhất gây lên cảnh khổ sở này: đó là những yên trí lầm lạc trong đầu óc bạn những yên trí rất phổ biến đâu đâu cũng thấy nhưng chẳng bao giờ bạn đặt câu hỏi chất vấn về chúng. Vì những sự yên trí lầm lạc này nên bạn nhìn thế giới và bản thân mình một cách méo mó. Sự yên trí của bạn mãnh liệt và áp lực của xã hội khủng khiếp đến độ có thể nói đúng từng chữ rằng bạn bị nhốt trong cách nhận thức thế giới này một cách méo mó. Không có lối thoát bởi vì bạn không bao giờ nghi ngờ rằng cách nhận thức của bạn bị méo mó lối suy tư của bạn sai trái và những điều yên trí của bạn lầm lạc.

Bạn hãy nhìn chung quanh và thử xem có một ai hạnh phúc thực sự hay không- không lo sợ không bất an ưu tư căng thẳng lo lắng. Nếu bạn tìm được chỉ một người trong muôn vàn thôi thì cũng đã may mắn lắm rồi. Điều này sẽ đưa bạn đến chỗ hoài nghi về các chương trình đã lập sẵn trong đầu bạn và những điều yên trí chung của bạn cũng như

của thiên hạ. Tuy nhiên bạn đã bị cài đặt một chương trình để không nghi ngờ không hoài nghi nhưng chỉ tin tưởng vào những giả định mà phong tục văn hóa xã hội và tín ngưỡng đã nhồi nhét vào bạn. Và nếu bạn không hạnh phúc bạn đã được huấn luyện để trách bản thân chứ không trách cái chương trình đã được cài đặt nơi bạn không phải những ý tưởng và những điều yên trí về văn hóa mà bạn đã thừa hưởng. Tệ hơn nữa là hầu hết mọi người đều bị nhồi sọ đến độ không nhận ra họ đang bất hạnh- như một người đang nằm mơ không biết rằng họ đang nằm mơ.

Vậy đâu là những điều yên trí làm lạc ngăn cản không cho bạn được hạnh phúc? Đây là một vài thí dụ. Trước tiên: Bạn hãy tưởng rằng bạn không thể hạnh phúc nếu thiếu những đối tượng bạn gắn bó và bạn cho là quý giá. Thật làm lạc. Trong cuộc đời của bạn không một giây phút nào bạn lại không có tất cả những gì cần thiết cho bạn được hạnh phúc. Bạn hãy suy nghĩ một chút về điểm này. Nguyên nhân bạn không hạnh phúc là vì bạn quá chú tâm đến những điều bạn thiếu thốn hơn là những điều hiện nay bạn đang có.

Một điều yên trí làm lạc khác nữa: Bạn nghĩ rằng hạnh phúc ở trong tương lai. Không đúng như vậy. Ngay tại nơi đây và ngay lúc này bạn đang hạnh phúc nhưng bạn không biết điều này chỉ vì những điều yên trí làm lạc và cách nhận thức méo mó đã khiến bạn bị vướng mắc vào những sợ hãi ưu tư dính bén tranh chấp tội lỗi và vô số trò chơi mà bạn bị cài đặt sẵn. Nếu nhìn thấy được điều này có lẽ bạn sẽ nhận ra bạn đang hạnh phúc nhưng bạn lại không biết.

Một điều yên trí làm lạc khác nữa: Bạn cho rằng hạnh phúc sẽ đến nếu bạn xoay chuyển được hoàn cảnh sống của bạn và những người chung quanh. Không đúng. Bạn ngu xuẩn vì lãng phí quá nhiều sức lực để cố gắng sắp xếp lại thế giới. Nếu ơn gọi của bạn là thay đổi thế giới thì bạn cứ tiến bước ra đi mà thay đổi nó nhưng bạn đừng bám vào ảo tưởng cho rằng điều ấy sẽ làm cho bạn được hạnh phúc. Điều làm cho bạn hạnh phúc hay khổ sở không phải là thế giới và những người sống

chung quanh bạn nhưng chính là lối suy tư trong đầu óc bạn. Việc đi tìm tô đại bàng giữa lòng đại dương thế nào thì việc đi tìm hạnh phúc ở thế giới bên ngoài bản thân bạn cũng giống như vậy. Do đó nếu như bạn đang đi tìm kiếm hạnh phúc thì bạn đừng phí sức trong việc cố gắng chữa bệnh hói đầu của bạn hoặc luyện tập để có một thể hình hấp dẫn hoặc thay đổi nơi ở công việc cộng đoàn nếp sống hoặc ngay cả cá tính của bạn nữa. Bạn có nhận ra bạn có thể thay đổi tất cả và từng điều trong những điều trên: bạn có thể có một ngoại hình rất lý tưởng một cá tính rất khả ái và một môi trường chung quanh rất dễ chịu nhưng bạn vẫn khổ sở hay không? Tận tâm tâm bạn chấp nhận điều ấy đúng nhưng bạn vẫn phạm công khó sức lực để gắng đạt cho bằng được điều mà bạn biết không thể làm cho bạn hạnh phúc.

Một yên trí lầm lạc khác nữa: Bạn nghĩ rằng nếu tất cả những khát vọng của bạn được thực hiện bạn sẽ được hạnh phúc. Không đúng như vậy. Quả thật chính những khát vọng và những dính bén này đã làm cho bạn căng thẳng bế tắc hồi hộp bất an và sợ hãi. Bạn hãy liệt kê tất cả những đối tượng dính bén và những khát vọng của bạn ra rồi hãy nói với chúng những lời này: "Tận đáy lòng ta quá biết ngay cả sau khi ta đã đạt được người rồi ta cũng chẳng hạnh phúc đâu". Và bạn hãy suy tư về những lời ấy. Một khát vọng được mãn nguyện nói cho cùng chỉ đem lại những ánh chớp hoan lạc và xao động mà thôi. Bạn đừng lầm lẫn chúng là hạnh phúc.

Vậy hạnh phúc là gì? Rất ít người biết và không ai có thể nói cho bạn biết hạnh phúc là gì bởi vì hạnh phúc không phải là điều có thể mô tả được. Bạn có thể mô tả ánh sáng cho những người suốt đời sống trong cảnh mù lòa được không? Bạn có thể mô tả thực tại cho một người đang chiêm bao hay không? Bạn hãy hiểu ra sự tăm tối của mình và nó sẽ biến mất; khi ấy bạn sẽ biết ánh sáng là gì. Bạn hiểu ra cơn ác mộng của bạn là gì và rồi nó sẽ chấm dứt; khi ấy bạn sẽ thức tỉnh trước thực tại. Bạn hãy hiểu những ý tưởng lầm lạc của bạn và rồi chúng sẽ tan biến; khi ấy bạn sẽ biết hương vị của hạnh phúc.

Nếu người ta khát khao hạnh phúc tại sao họ lại không cố gắng để hiểu ra những điều yên trí lầm lạc của họ? Trước tiên chỉ vì họ chưa bao giờ coi chúng là lầm lạc hoặc cho chúng là những điều yên trí. Họ định ninh rất sâu sắc rằng chúng là thực tại là hiện thực vì họ đã bị nhồi nhét để yên trí như thế. Thứ hai bởi vì họ sợ đánh mất cái thế giới mà họ đã biết: thế giới của những khát vọng những dính bén những sợ hãi những áp lực xã hội những căng thẳng những tham vọng những lo lắng những tội lỗi với những ánh chớp của hoan lạc thư giãn và kích động mà những thứ ấy đem lại cho họ. Bạn hãy nghĩ đến một người sợ hãi không dám ra khỏi con ác mộng bởi vì nói cho cùng đó là cái thế giới duy nhất mà họ biết. Đó là một hình ảnh về chính bản thân bạn và về những người khác.

Nếu muốn đạt đến hạnh phúc vĩnh hằng bạn phải sẵn sàng ghét bỏ cha mẹ ngay cả mạng sống của bản thân và khước từ tất cả những gì sở hữu. Bạn phải thực hiện những điều ấy bằng cách nào? Không phải bằng cách chối bỏ hoặc khước từ những thứ ấy bởi vì cái gì bạn từ bỏ bằng vũ lực bạn sẽ mãi mãi dính đết với chúng. Tốt hơn bạn hãy cách coi chúng như một con ác mộng; và rồi dù bạn có giữ chúng lại hay không chúng cũng không còn năng lực xiết ghì lấy bạn mất hết khả năng làm bạn khổ sở và cuối cùng bạn sẽ bừng tỉnh khỏi con ác mộng thoát khỏi cảnh tăm tối sợ hãi và nỗi khổ sở của bạn.

Vậy bạn hãy dùng thời giờ để xem từng đối tượng mà bạn đang mê mẩn đích thực là gì. Đó là một con ác mộng một đàng chúng gây kích động và hoan lạc; nhưng đàng khác chúng cũng gây nên lo lắng bất an căng thẳng ưu tư sợ hãi khổ sở.

Cha và mẹ: ác mộng. Vợ chồng con cái anh chị em: ác mộng. Tất cả những gì bạn sở hữu: ác mộng. Cuộc sống hiện nay của bạn: ác mộng. Từng đối tượng bạn đang gắn bó và định ninh rằng thiếu nó bạn sẽ không thể hạnh phúc: ác mộng. Vậy bạn hãy ghét cha mẹ vợ chồng con cái anh chị em và ngay cả mạng sống của bản thân nữa. Và bạn sẽ dễ dàng khước từ tất cả những gì bạn sở hữu tức là bạn sẽ không còn

đeo bám vào chúng và như thế bạn đã hủy diệt khả năng chúng có thể làm cho bạn phải đau đớn. Khi ấy cuối cùng bạn sẽ nghiệm được trạng thái màu nhiệm không thể mô tả hoặc không thể nói ra- trạng thái hạnh phúc và bình an vững bền. Và bạn sẽ nhận thấy thật đúng biết bao cho những kẻ nào dứt bỏ sự quyến luyến cha mẹ anh chị em đất đai cửa nhà... sẽ được trả lại gấp trăm và chiếm được sự sống muôn đời.

ĐI THÊM MỘT DẶM NỮA

*“Nếu có ai kiện tụng người và lấy áo ngoài của người;
thì hãy để nó lấy luôn áo trong của người;
và có kẻ nào bắt người đi một dặm
thì hãy đi thêm với nó một dặm nữa.”*

(Mt 5: 40-41)

Nếu nhìn vào cung cách các bạn được liên kết với nhau và cách thế các bạn hoạt động bạn sẽ thấy trong đầu óc mình có cả một chương trình đó là một loạt các yêu sách về thế giới phải như thế nào bạn phải trở nên như thế nào và những điều bạn ước muốn là gì.

Ai chịu trách nhiệm về chương trình đã được cài đặt sẵn ấy?

Không phải bạn. Bạn thực sự không phải là người đã quyết định những điều căn bản mà bạn muốn và bạn khát mong và cả những cái được gọi là các nhu cầu của bạn các giá trị của bạn các thị hiếu của bạn các thái độ của bạn. Đó chính là cha mẹ của bạn xã hội của bạn văn hóa

của bạn tín ngưỡng của bạn những kinh nghiệm quá khứ của bạn đã nạp các dữ liệu ấy vào chiếc máy vi tính của bạn.

Giờ đây dù bạn bao nhiêu tuổi dù bạn đi đâu chiếc máy vi tính của bạn cũng đồng hành bên bạn hoạt động và vận hành trong từng giây phút ý thức trong ngày sống của bạn nằn nặc đòi hỏi những yêu sách của nó phải được cuộc sống phải được con người và chính bạn thỏa mãn cho nó. Nếu những yêu sách ấy không được đáp ứng cho dù không phải do lỗi của bạn chiếc máy vi tính vẫn phát ra những cảm xúc tiêu cực làm bạn phải khổ sở.

Chẳng hạn khi những người khác không sống đúng theo những trông đợi của chiếc máy vi tính của bạn nó sẽ tra tấn bạn bằng tâm trạng ức chế hoặc giận dữ hoặc cay đắng. Một ví dụ khác: khi các sự việc không nằm trong tầm kiểm soát của bạn hoặc tương lai xem ra bấp bênh chiếc máy vi tính của bạn sẽ bắt bạn chịu cảnh ưu tư căng thẳng lo lắng. Khi ấy bạn phải vận dụng rất nhiều năng lực để đương đầu với những cảm xúc như thế. Và thường thường bạn phải đương đầu bằng cách vận dụng nhiều năng lực hơn nữa để sắp xếp lại cái thế giới chung quanh bạn hầu những yêu sách của chiếc máy vi tính của bạn được đáp ứng. Nếu điều ấy xảy ra bạn sẽ được hưởng một mức độ yên hàn tạm thời; tạm thời vì bất cứ lúc nào một phiền toái nào đó (có thể là xe lửa đến trễ chiếc máy hát bị hỏng bức thư không thấy đến- hoặc bất cứ việc gì) xảy đến như không đúng như chương trình đã lập sẵn trong chiếc máy vi tính của bạn và nó nhất định sẽ làm cho bạn hoang mang trở lại.

Và thế là bạn sống một kiếp sống tê thảm lúc nào cũng tùy thuộc vật này người nọ. Bạn cố gắng một cách tuyệt vọng để bắt họ phải đáp ứng theo các yêu sách của chiếc máy vi tính của bạn để bạn có thể hoan hưởng thứ yên hàn duy nhất mà bạn đã từng biết- một sự thoải mái nhất

thời khỏi những cảm xúc tiêu cực một thứ lịch thiệp đối với chiếc máy vi tính và chương trình đã được lập sẵn trong bạn.

Bạn có cách nào thoát ra không?

Có. Tuy nhiên bạn không thể thay đổi chương trình ấy tức thời hay vĩnh viễn được. Và bạn cũng chẳng cần phải thay đổi như thế. Bạn hãy thử điều này: Hãy tưởng tượng bạn đang trong một hoàn cảnh hoặc ở gần một con người khiến bạn cảm thấy khó chịu và thường lánh mặt họ. Giờ đây bạn hãy xem chiếc máy vi tính của bạn vận hành theo bản năng như thế nào. Nó đòi hỏi bạn phải tránh khỏi hoặc cố gắng làm thay đổi hành cảnh này. Và nếu bạn cứ ở lại và không chịu thay đổi hoàn cảnh ấy bạn sẽ thấy chiếc máy vi tính của bạn khăng khăng đòi bạn phải chịu một sự bức rức hoặc ưu tư hoặc tội lỗi hoặc một cảm xúc tiêu cực nào đó. Bây giờ bạn hãy nhìn vào hoàn cảnh khó chịu ấy hoặc con người khó ưa ấy cho đến khi nào bạn nhận ra không phải hoàn cảnh hay con người ấy đang tạo ra những cảm xúc tiêu cực nơi bạn. Họ chỉ hành động theo cung cách của họ. Họ cứ là họ làm những việc chính đáng hoặc sai trái tốt hay xấu của họ. Chính là chiếc máy vi tính của bạn mới là tác nhân khiến bạn phản ứng và sinh ra những cảm xúc tiêu cực nơi bạn theo chương trình đã được cài sẵn trong bạn.

Bạn sẽ nhận thấy điều này rõ ràng hơn nữa nếu bạn nhìn một người nào đó với một chương trình khác đã được cài sẵn khi họ gặp cùng một hoàn cảnh hoặc cùng một con người hoặc cùng một biến cố như bạn nhưng họ lại phản ứng êm đềm thậm chí còn hạnh phúc là khác. Bạn đừng ngừng suy tư cho đến khi thấu hiểu được sự thật này: Nguyên nhân duy nhất khiến bạn không thể phản ứng bình tĩnh và hạnh phúc chính là chiếc máy vi tính của bạn cứ nằn nặc đòi phải sắp xếp lại thực tại này cho phù hợp sát khít với chương trình đã được cài sẵn của nó.

Có thể nói bạn quan sát tất cả điều này từ bên ngoài nhưng lại nhìn thấy sự thay đổi kỳ diệu xảy ra trong con người của bạn.

Một khi đã hiểu được sự thật này và qua đó bạn bắt chiếc máy vi tính của bạn phải ngưng phát ra những cảm xúc tiêu cực thì bạn có thể hành động gì cũng được nếu như bạn thấy thích hợp. Bạn có thể tránh lánh hoặc có thể ra sức thay đổi hoàn cảnh hay con người ấy; bạn có thể nhất quyết đòi hỏi quyền lợi của bạn hay quyền lợi của tha nhân phải được tôn trọng; thậm chí bạn có thể lựa chọn cả vũ lực cũng được. Nhưng chỉ sau khi bạn đã loại bỏ được những xáo trộn xúc cảm của bạn bởi vì khi ấy hành động của bạn mới xuất phát từ bình an và tình yêu chứ không phải từ khát vọng điên rồ muốn làm thỏa mãn chiếc máy vi tính của bạn hay để tuân theo chương trình đã được cài đặt sẵn của nó hoặc để loại bỏ những cảm xúc tiêu cực do nó phát ra. Khi ấy bạn sẽ hiểu được sự khôn ngoan sâu xa của những lời này: "Nếu có ai kiện tụng người và lấy áo ngoài của người thì hãy để nó lấy luôn áo trong của người; và nếu có kẻ nào đó bắt người đi một dặm thì hãy đi với nó thêm một dặm nữa."

Khi ấy hiển nhiên bạn sẽ nhìn thấy áp bức đích thực không xuất phát từ những con người kiện tụng bạn nơi tòa án hoặc từ thế lực bắt bạn phải chịu cảnh lao nhọc nhưng từ chiếc máy vi tính với chương trình đã được cài sẵn của nó đã phá hủy sự bình an tâm trí của bạn khi những hoàn cảnh bên ngoài không phù hợp với những yêu sách của nó.

Chúng ta thấy vẫn có nhiều người vẫn sống hạnh phúc ngay trong hoàn cảnh áp bức của một trại tập trung! Bạn cần phải được giải thoát khỏi chương trình đã được cài đặt sẵn. Chỉ khi ấy bạn mới cảm nghiệm được sự tự do nội tại nơi đứng ra tất cả các cuộc cách mạng xã hội đều phát sinh từ đó bởi vì cảm xúc mãnh liệt và nhiệt tâm trời dậy trong tâm hồn bạn khi nhìn thấy những độc dữ trong xã hội thúc bách bạn

phải hành động sẽ có nguồn gốc từ trong thực tại chứ không phải từ chương trình đã được cài đặt sẵn trong bạn hoặc trong cái tôi của bạn.

KHÔNG CÒN HÒN ĐÁ NÀO TRÊN HÒN ĐÁ NÀO

*“Khi các môn đệ của Ngài lại gần và chỉ cho Ngài xem công trình kiến trúc Đền Thờ nhưng Ngài phán
"Các con nhìn thấy tất cả những cái đó phải không?
Thầy bảo thật các con: tại đây sẽ không còn hòn đá nào
trên hòn đá nào tất cả đều sẽ bị phá đổ”.”
(Mt 24: 1- 2)*

Bạn hãy tưởng tượng một người phục phịch nung nẩy những lớp mỡ. Đó là hình ảnh mà tâm trí của bạn có thể trở nên - phì nộm bọc đầy những lớp mỡ cho đến khi trở nên đàn độn biếng suy nghĩ lười quan sát nản tìm tòi chán khám phá. Nó mất hết sự nhanh nhạy linh hoạt uyển

chuyển và đi đến chỗ ngủ mê. Bạn hãy nhìn chung quanh và bạn sẽ thấy hầu như tâm trí mọi người cũng đều như thế: đàn độn mê ngủ ù lì bị những lớp mỡ dày phủ bọc không muốn bị quấy rầy không muốn bị chất vấn để thức tỉnh.

Những lớp mỡ kia là gì? Chúng là tất cả những điều yên trí mà bạn đang có mọi kết luận mà bạn đang giữ chặt về những con người và sự vật chúng ta tất cả những thói quen và những dính bén. Trong những tháng năm được đào luyện chắc chắn bạn đã được giúp sức để loại bỏ các lớp mỡ và giải thoát tâm trí của bạn. Ngược lại xã hội của bạn nền văn hóa của bạn tức là những tác nhân đầu tiên đã phủ bọc những lớp mỡ này quanh tâm trí của bạn đã dạy cho bạn đừng lưu tâm đến chúng hãy cứ ngủ đi và để những người khác - những chuyên gia những nhà chính trị những nhà lãnh đạo văn hóa và tôn giáo - làm công việc suy nghĩ thay cho bạn. Do đó bạn quần lung thần phục quyền lực và tập tục của thói không thêm suy tư không cần đặt câu hỏi.

Chúng ta hãy xem lại những lớp mỡ này từng lớp một. Trước tiên là những điều yên trí. Nếu bạn kinh nghiệm cuộc sống như một người vô sản hay một nhà tư sản như một tín đồ Hồi Giáo hoặc như một người Do Thái tức là bạn đang kinh nghiệm cuộc sống một cách thành kiến thiên lệch. Có một hàng rào cản một lớp mỡ phân cách Thực Tế và bạn bởi vì bạn không nhìn thấy và chạm được thực tế một cách trực tiếp.

Lớp mỡ thứ hai: những tư tưởng của bạn. Nếu bạn giữ chặt một tư tưởng nào đó về một ai đó khi ấy bạn không còn yêu con người ấy nữa nhưng là yêu chính cái tư tưởng của bạn về con người đó. Bạn nhìn ông ấy hoặc bà ấy nói năng một lời gì đó hoặc hành động và cư xử một cách nào đó và bạn gán ngay cho họ một tấm nhãn: Mụ này ngớ ngẩn lão kia đàn độn ông nọ dã man bà này dẹt dẹt v. v... Thế là giờ đây bạn đã có một tấm lá chắn một lớp mỡ phân cách bạn và con người kia.

Bởi vì lần tiếp sau đó khi bạn gặp họ bạn sẽ nhìn họ trong khung tư tưởng kia của bạn mặc dù họ đã thay đổi. Bạn hãy xem hầu như bạn đã thực hiện điều này với tất cả những người bạn đã từng gặp qua.

Lớp mờ thứ ba: những thói quen. Thói quen là điều thiết yếu đối với con người. Chúng ta sẽ đi lại nói năng hoặc lái xe như thế nào nếu chúng ta không dựa vào thói quen? Nhưng thói quen phải được giới hạn trong phạm vi những gì là máy móc - chứ không được bao hàm cả tình yêu và cách nhìn. Có ai lại muốn được yêu thương theo thói quen hay không? Bạn có bao giờ đã từng ngồi bên bờ biển đắm đuối trước vẻ uy nghi và màu nhiệm của đại dương chưa? Một ngư phủ ngày nào cũng nhìn thấy đại dương nhưng chẳng nhận ra được nét vĩ đại của đại dương. Tại sao? Đó là tác động gây đàn độn của một lớp mờ được gọi là thói quen. Bạn đã tạo ra những tư tưởng cứng nhắc về những sự vật bạn nhìn thấy và khi gặp lại chúng bạn không nhìn thấy chúng với tất cả nét mới mẻ của chúng nữa nhưng chính bằng cái tư tưởng cũ rích dày cộp và chán chường do thói quen tạo ra. Và đó lại là cung cách bạn đối xử với tất cả những con người và những sự vật cho dù bạn liên hệ với họ như thế nào đi nữa: không còn gì nồng nhiệt chẳng có gì mới mẻ nhưng là những cung cách tẻ nhạt sáo mòn ngao ngán do thói quen tạo nên. Bạn không thể nhìn xem bằng những cách thức khác lạ và sáng tạo nữa bởi vì sau khi đã có một thói quen trong việc đối xử với thế giới và với con người bạn có thể giao tâm trí mình cho một chế độ điều khiển tự động và rồi đi ngủ.

Lớp mờ thứ tư: những dính bén và những sợ hãi của bạn. Lớp mờ này dễ dàng được nhìn ra hơn cả. Bạn hãy phủ lớp áo dày cộp của sự dính bén hoặc sợ hãi (và do đó là không ưa thích) lên bất cứ vật nào hay người nào - ngay lúc ấy bạn sẽ không còn nhìn thấy đích thực con người họ nữa. Bạn chỉ cần nhớ lại một người nào đó trong số những

người bạn không ưa thích hoặc sợ hãi hoặc dính bén và bạn sẽ nhận ra điều này chính xác như thế nào.

Bạn có thấy rằng hiện giờ bạn đang bị giam hãm trong một nhà tù được xây nên do những yên trí của bạn những tập tục xã hội và văn hóa của bạn những tư tưởng những thành kiến những dính bén những sợ hãi từ những kinh nghiệm quá khứ của bạn hay không? Hết lớp tường này đến lớp tường kia bao phủ chung quanh xà lim của bạn thành ra hầu như không bao giờ bạn có thể phá đổ tất cả và tiếp xúc được với sự phong phú của cuộc sống của tình yêu và tự do ở phía ngoài nhà tù của bạn.

Tuy nhiên công việc này không phải là bất khả thi trái lại rất dễ dàng và đầy hứng thú. Bạn có thể làm được những gì để phá vỡ và thoát ra? Bốn điều: Thứ nhất bạn hãy nhìn nhận mình đang bị giam hãm trong những bức tường nhà tù và tâm trí của bạn đã ngủ mê. Đa số người ta không nghĩ đến điều này thành ra họ sống và chết như những người nội trú chung thân trong nhà tù. Rốt cuộc đa số mọi người đều sống như nhau sống theo lối nhà tù. Một ít người trở thành những nhà cải cách; đấu tranh vì những điều kiện sinh sống tốt hơn trong nhà tù nhiều ánh sáng hơn nhiều thông thoáng hơn. Nhưng hầu như chẳng mấy ai trở thành những người nổi dậy những nhà cách mạng đứng lên phá đổ những bức tường nhà tù. Bạn chỉ có thể trở thành một nhà cách mạng nếu như trước tiên bạn phải nhìn thấy những bức tường nhà tù.

Thứ hai bạn hãy nhìn thật kỹ những bức tường ấy dùng nhiều thời giờ để xem lại những ý tưởng những thói quen những dính bén và những sợ hãi của bạn mà đừng phán đoán hoặc kết án. Bạn hãy nhìn vào chúng và chúng sẽ sụp đổ xuống.

Thứ ba bạn hãy dành thời gian để xem lại những sự vật và những

người chung quanh của bạn. Hãy nhìn nhưng phải nhìn thực sự nhìn như thể lần đầu tiên vào khuôn mặt người thân của bạn một lá cây một thân cây một cánh chim đang bay lượn thái độ và cách cư xử của những người chung quanh. Bạn hãy thực sự ngắm nhìn họ và hy vọng bạn sẽ thấy họ mới lạ như chính con người của họ không bị ảnh hưởng vì những tư tưởng và thói quen cũ rích và sáo mòn của bạn.

Thứ tư và là bước quan trọng nhất: Bạn hãy ngồi xuống và xem lại tâm trí của bạn hoạt động như thế nào. Ở đó có một dòng những tư tưởng những cảm nghĩ và những phản ứng. Bạn hãy nhìn toàn bộ thật lâu như thể nhìn một dòng sông hay thưởng thức một bộ phim. Bạn sẽ thấy có nhiều điều còn lôi cuốn hơn một dòng sông hoặc một bộ phim bởi vì chúng còn đem lại sinh lực và sức giải thoát hơn nữa.

Sau cùng liệu có thể bạn vẫn đang sống hay không khi bạn không ý thức gì về những tư tưởng và những phản ứng của chính bạn? Người ta nói một cuộc sống không nhận thức là một cuộc sống không đáng sống. Nó không thể được gọi là cuộc sống; mà chỉ là dạng hiện hữu cơ khí như người máy mà thôi; nó là một giấc ngủ một tình trạng vô thức một cái chết; tuy nhiên đó lại là cái mà người ta vẫn gọi là cuộc sống con người!

Vậy bạn hãy xem hãy quan sát hãy đặt câu hỏi hãy dò tìm và tâm trí của bạn sẽ sống động trở lại. Bạn hãy loại bỏ những lớp mỡ của tâm trí bạn và nó sẽ trở nên linh hoạt sắc bén và năng động. Những bức tường nhà tù của bạn sẽ đổ xuống không còn một hòn đá nào trên hòn đá nào và bạn sẽ được chúc phúc bằng một cái nhìn không còn chướng ngại về vạn vật đúng như bản chất của chúng một kinh nghiệm trực tiếp về Thực Tại.

TÔI PHẢI LÀM GÌ?

*"Lạy Thầy tôi phải làm gì
để được sống đời đời?"
(Mt 19: 16)*

Hãy tưởng tượng bạn đang thưởng thức những giai điệu du dương trong một gian phòng hòa nhạc thì bỗng nhiên chợt nhớ ra bạn đã quên khóa xe hơi bên ngoài. Bạn lo lắng cho chiếc xe hơi của bạn bạn không

thể đi ra khỏi gian phòng hòa nhạc mà cũng chẳng còn lòng dạ nào để thưởng thức âm nhạc. Đó bạn có một bức tranh thể hiện chính xác cuộc sống mà hầu hết mọi người đang sống.

Đối với những người có tai để nghe thì cuộc sống là một bản nhạc hòa tấu; nhưng có rất hiếm cực kỳ hiếm những người thực sự nghe được tiếng nhạc. Tại sao vậy? Bởi vì họ bận rộn nghe theo những tiếng ồn ào của tình trạng điều kiện hóa và chương trình đã được nạp sẵn trong đầu óc họ.

Ngoài ra còn thêm một điều khác nữa - đó là các dính bện của họ. Sự dính bện là một tên đồ tể đáng sợ đối với cuộc sống. Để thực sự nghe được tiếng nhạc bạn phải hòa hợp được với mọi nhạc cụ trong dàn nhạc. Nếu chỉ biết say sưa với một mình tiếng trống bạn sẽ không còn thưởng thức được bản nhạc hòa tấu bởi vì âm thanh của trống đã át hết thanh âm của tất cả những nhạc cụ khác. Bạn có thể ưa chuộng tiếng trống hoặc tiếng vĩ cầm hoặc tiếng dương cầm. Điều ấy chẳng hại gì bởi vì việc ưa chuộng ấy không làm phương hại khả năng nghe và thưởng thức những nhạc cụ khác. Nhưng ngay khi sự ưa chuộng của bạn trở thành một dính bện lập tức nó sẽ làm cho bạn trở nên trơ lì với những thanh âm khác và bạn đột nhiên hạ thấp giá trị của chúng. Sự dính bện với thanh âm của một nhạc cụ trống đã làm cho bạn trở nên điếc đạng bởi vì bạn đã gán cho nó một giá trị vượt quá công trạng của nó.

Giờ đây bạn hãy nhìn vào người hoặc sự vật bạn đang dính bện: bạn đã dâng cho họ một năng lực có thể làm cho bạn hạnh phúc hoặc bất hạnh. Bạn hãy xem bởi vì bạn quá tập trung vào việc đạt cho bằng được con người hoặc sự vật này bạn bám riết vào họ thích thú chỉ một mình họ đến độ khước từ tất cả những người khác và sự vật khác. Vì bạn quá mê mẩn với người này hoặc sự vật này nên bạn suy giảm cảm

thức đối với thế giới còn lại. Bạn đã trở nên lơ đãng đặc biệt mù quáng. Vậy bạn hãy can đảm để nhìn xem bạn đã ra mù quáng và thiên lệch như thế nào trước sự hiện diện của đối tượng lòng bạn say mê.

Khi nhìn ra điều này chắc bạn sẽ cảm thấy khao khát được giải thoát khỏi tất cả những dính bén. Vấn đề là phải làm như thế nào? Khước từ và né tránh sẽ không đem lại hiệu quả bởi vì việc làm át đi thanh âm của nhạc cụ trống sẽ đẩy bạn đến chỗ khó khăn và trở nên lơ đãng một lần nữa mà thôi cũng giống như khi bạn chỉ chú ý vào tiếng trống và lơ đãng với những gì khác.

Điều bạn cần không phải là sự khước từ nhưng là sự hiểu biết sự nhận thức. Nếu những dính bén của bạn đã từng gây đau khổ cho bạn đó là một trợ lực giúp bạn hiểu biết. Nếu bạn đã từng một lần được cảm hưởng hương vị ngọt ngào của tự do và niềm vui trong cuộc sống siêu thoát đó cũng là một trợ lực. Những điều ấy giúp bạn ý thức nhận ra thanh âm của những nhạc cụ khác trong dàn nhạc. Tuy nhiên không có gì có thể thay thế được sự nhận thức chứng tỏ cho bạn biết về điều thiệt thòi bạn đã phải chịu vì bạn đã quá đề cao giá trị của tiếng trống và bịt tai với phần còn lại của dàn nhạc.

Sẽ có ngày sự dính bén với tiếng trống của bạn không còn nữa bạn sẽ không còn nói với bằng hữu của mình "Anh đã làm cho tôi hạnh phúc biết bao." Bởi vì khi nói thế bạn đã tâng bốc cái tôi của họ và điều khiến họ đến chỗ rỗng sức làm thỏa lòng bạn đồng thời bạn cũng lầm tưởng rằng sự hạnh phúc của bạn tùy thuộc vào họ. Thay vào đó bạn hãy nói "Khi anh và tôi gặp nhau niềm hạnh phúc đã trào dâng." Lời này không làm cho sự hạnh phúc bị vấy bẩn vì cái tôi của người bạn kia cũng như cái tôi của chính bạn. Không ai trong hai người có thể nhận đó là công lao của riêng mình. Và như thế hai người có thể ra đi mà không quyến luyến gì nhau cũng không dính bén với kinh nghiệm mà

cuộc gặp gỡ đã làm nảy sinh bởi vì mỗi người đều đã vui hưởng không phải lẫn nhau nhưng là bản hòa tấu đã trỗi lên trong cuộc gặp gỡ của hai người. Rồi khi bạn tiếp tục bước sang một hoàn cảnh khác hoặc gặp gỡ những người khác bạn cũng làm như thế mà không phải nặng lòng cảm xúc. Và khi ấy bạn thực hiện được một cuộc khám phá vui tươi vì rằng bản hòa tấu cũng trỗi lên tại đó với một giai điệu mới trong một hoàn cảnh mới và cứ tiếp tục tiếp tục mãi như thế.

Giờ đây bạn sẽ sống từng giây phút này sang giây phút khác của cuộc sống hoàn toàn chú tâm vào giây phút hiện tại mang theo với bạn rất ít từ quá khứ để linh hồn bạn có thể chui lọt qua lỗ kim. Bạn không bị chia trí bao nhiêu vì những lo lắng về tương lai giống như những cánh chim trên bầu trời và những bông hoa ngoài đồng nội. Bạn không bị vương vẩn vào một người nào hay vật nào bởi vì bạn đã cảm hưởng được trọn vẹn bản hòa tấu cuộc sống. Và bạn sẽ yêu cuộc sống bằng một bầu nhiệt huyết của toàn bộ con tim của bạn toàn bộ linh hồn của bạn toàn bộ tâm trí của bạn toàn bộ sức lực của bạn. Bạn sẽ thấy mình đang bước đi thanh thoát và tự do như một cánh chim tung bay giữa khoảng trời bao la luôn luôn sống trong Cái Hiện Tại Vĩnh Hằng. Và bạn đã tìm được trong con tim mình lời đáp cho câu hỏi "Lạy Thầy tôi phải làm gì để được sống đời đời?"

NƯỚC TRỜI ĐÃ ĐẾN GẦN

“Hãy sám hối vì nước trời đã đến gần.”
(Mt 4: 17)

Hãy tưởng tượng như bạn có một chiếc máy thu thanh mà dù có xoay vặn thế nào nó cũng chỉ phát ra một đài duy nhất. Bạn không thể kiểm soát được âm lượng. Khi thì lí nhí không sao nghe nổi lúc thì oang oang như muốn chọc thủng màng nhĩ của bạn. Tệ hơn nữa là bạn không thể tắt nó đi được; nhiều lúc nó nói chậm rãi; nhiều lúc nó đột nhiên hú lên đang khi bạn muốn ngủ nghỉ một chút. Hỏi thử có ai chịu nổi một chiếc máy thu thanh với kiểu hoạt động như thế hay không? Vậy mà khi con tim của bạn vận hành theo kiểu quái gở như thế thì bạn không những vẫn chịu được mà còn cho đó là thường tình là con người nữa.

Bạn hãy nghĩ lại vô số lần bạn đã trần trọc vì những cảm xúc: bạn đã chịu những cơn giận dữ những cảnh chán chường những nỗi ưu tư. Có thể nói lúc nào cũng vậy bởi vì con tim bạn cố sức kiếm cho bằng được những cái bạn không có hoặc lẩn tránh những điều bạn không muốn thấy. Bạn đã từng sống trong tình ái và đã cảm thấy bị khước từ hoặc ghen tương; khi ấy tất cả đầu óc và tâm hồn của bạn bỗng nhiên tập trung vào một điều duy nhất và bữa đại tiệc cuộc sống trở nên những nắm tro trong miệng bạn. Bạn quyết chí chiến thắng trong cuộc bầu cử và sống giữa tiếng đình tai nhức óc của trận chiến làm sao bạn có thể nghe được nghe được những bài ca của loài chim: Tham vọng của bạn đã nhận chìm tất cả âm thanh khác. Bạn đối mặt với khả năng phải chịu một chứng bệnh trầm trọng hoặc đánh mất một người yêu quý và bạn thấy không thể tập trung vào một điều gì khác nữa.

Nói tóm lại mỗi khi bạn vướng thêm một dính bén thì chức năng cơ phận đáng yêu được gọi là con tim con người ở nơi bạn bị hủy diệt. Nếu muốn sửa chữa chiếc máy thu thanh của bạn bạn phải học hỏi với người thợ vô tuyến. Nếu muốn canh cải con tim bạn phải suy tư nghiêm chỉnh và đầy đủ về bốn chân lý có khả năng giải thoát sau đây. Nhưng trước tiên bạn hãy chọn ra một dính bén nào đó làm bạn phải khổ một đam mê nào đó bạn đang vướng vấp hoặc một điều gì đó làm

bạn sợ hãi hoặc một vật gì đó bạn đang khao khát và hãy giữ chúng trong đầu của bạn trong khi bạn lắng nghe các sự thật này:

Sự thật thứ nhất: Bạn phải chọn lọc hoặc là đối tượng dính bén hoặc là hạnh phúc của bạn. Bạn không thể có được cả hai. Khi bạn vướng vào một dính bén con tim của bạn lập tức bị đảo lộn vị trí và khả năng sống an bình vui tươi của bạn lập tức bị hủy hoại. Bạn hãy xem điều này chính xác như thế nào khi được áp dụng vào đối tượng dính bén mà bạn đã lựa chọn.

Sự thật thứ hai: Sự dính bén của bạn đã phát xuất từ đâu? Bạn không được sinh ra chung với nó. Nó phát xuất từ một lời nói dối mà xã hội và nền văn hóa của bạn đã thủ thi với bạn hoặc một lời nói dối mà chính bạn tự nhủ với mình: đó là không có người này vật kia bạn không thể hạnh phúc được. Bạn chỉ cần mở mắt và xem lời ấy giả dối như thế nào. Hàng trăm hàng vạn người vẫn hoàn toàn hạnh phúc mà chẳng biết người này vật kia hoặc điều kiện nợ mà bạn thêm khát và xác tín rằng bạn không thể sống được nếu thiếu chúng. Vậy bạn hãy chọn lựa: Bạn muốn sự dính bén hoặc sự tự do và hạnh phúc của bạn?

Sự thật thứ ba: Nếu bạn muốn sống một cuộc đời tràn đầy ý nghĩa bạn phải có một tầm nhìn bao quát. Cuộc sống vô cùng cao đẹp vượt lên cái dính bén con tim bạn đang vướng mắc thế mà bạn lại giao nộp cho nó cái năng lực làm bạn phải chịu chao đảo. Đúng vậy bởi vì nếu như bạn sống lâu thế nào cũng dễ dàng có một ngày mà đối tượng ấy không còn là gì đối với bạn nữa. Nó sẽ chẳng còn được nhớ đến nữa - kinh nghiệm riêng của bạn sẽ xác nhận điều ấy. Cũng giống như hôm nay hầu như bạn không còn nhớ đến hoặc không bị tác động một chút gì bởi những điều ngày ngà kinh khiếp trong quá khứ đã từng làm bạn chao đảo.

Và cuối cùng *sự thật thứ tư* sẽ đưa bạn đến kết luận tất yếu rằng không có người nào hoặc vật nào ngoài bạn có khả năng làm cho bạn được hạnh phúc hoặc phải khổ sở. Cho dù bạn có nhận thức điều này hay không thì cũng chỉ có bạn và duy mình bạn là người quyết định cho bạn được hạnh phúc hoặc phải khổ sở cho dù bạn có đeo bám vào đối tượng dính bén của bạn hay không trong bất cứ hoàn cảnh nào.

Khi suy tư về bốn sự thật ấy bạn có thể nhận thấy con tim của bạn đang chống lại hoặc tranh luận hoặc không thèm ngó ngàng đến những điểm ấy. Đó là dấu cho thấy bạn chưa phải khổ sở lắm đâu về những dính bén của bạn đến độ thực sự quyết định phải làm một việc gì đó về chiếc máy thu thanh tinh thần của bạn. Còn nếu con tim của bạn có thể không chống lại những sự thật ấy; nếu vậy bạn hãy vui lên. Sự sám hối sự cải thiện tâm hồn đã khởi đầu và Nước Chúa - tức là cuộc sống vô tư hồn nhiên với tâm hồn tri ân của con trẻ - sau cùng đã đến trong tâm với của bạn bạn sắp sửa sở đạt đến và sở hữu nó.

NGƯỜI ĐUI MÙ

ĐƯỢC NHÌN THẤY

*“Ta đến thế gian này là để xét xử:
cho người đui mù được nhìn thấy;
và cho kẻ xem thấy lại nên đui mù”.*

(Ga 9: 39)

Người ta bảo tình yêu thì mù quáng. Nhưng có phải đúng như thế hay không?

Thực ra không có gì trên đời này lại sáng suốt cho bằng tình yêu. Cái mù quáng không phải là tình yêu nhưng là sự dính bén. Dính bén là tình trạng quyến luyến phát sinh từ việc yên trí lầm lạc tưởng rằng người này hay vật nọ cần thiết cho sự hạnh phúc của bạn. Bạn có những đối tượng dính bén - hoặc người hoặc vật - mà bạn lầm tưởng rằng nếu thiếu họ bạn sẽ không thể hạnh phúc được không? Bạn hãy làm một bảng thống kê ngay bây giờ trước khi chúng ta tiếp tục tìm hiểu chính xác những đối tượng kia đã làm cho bạn trở nên mù quáng như thế nào.

Bạn hãy nghĩ đến một nhà chính trị. Ông ấy định ninh rằng mình không thể nào được hạnh phúc nếu như không chiếm đoạt được quyền lực chính trị. Cuộc mê mẩn với quyền lực làm nhụt hết khả năng cảm nhận của ông trong quãng đời còn lại. Hầu như ông không còn thời gian cho gia đình và bạn bè. Bỗng nhiên mọi người đều được ông nhận diện và đối xử tùy theo thái độ ủng hộ hoặc đe dọa của họ đối với tham vọng chính trị của ông. Những ai không đe dọa cũng chẳng ủng hộ ông thì ông không quan tâm gì đến. Ngoài tham vọng chính trị ông cũng còn đam mê với một vài chuyện khác nữa chẳng hạn như tình dục hoặc

tiền bạc. Con người tội nghiệp này đã trở nên hạn hẹp trong khả năng cảm nhận đến độ có thể nói hầu như ông đã trở nên mù quáng. Điều mọi người ai nấy đều nhìn thấy ông lại không nhìn thấy. Tình trạng này đưa ông đến chỗ khước từ Đấng Cứu Thế khước từ chân thiện mỹ bởi vì ông đã đi đến chỗ mù quáng không thể cảm nhận được những điều ấy.

Bây giờ bạn hãy tưởng tượng như bạn đang thưởng thức một dàn nhạc hòa tấu trong đó tiếng trống quá to đến độ không còn nghe được gì khác. Để thưởng thức bản hòa tấu bạn phải có sự tinh tế đối với từng loại nhạc cụ trong dàn nhạc. Để sống trong trạng thái được gọi là tình yêu bạn phải nhạy cảm với tính cá biệt và vẻ đẹp của từng sự vật từng con người chung quanh bạn. Bạn hầu như không thể nói được rằng bạn đang yêu những gì mà bạn không nhận ra. Và nếu như bạn chỉ nhận ra chỉ một vài người ngoài ra không nhận không nhận ra được ai khác thì đó không phải là tình yêu bởi vì tình yêu không loại trừ một ai. Tình yêu ôm ấp toàn bộ toàn bộ cuộc sống; tình yêu lắng nghe trọn vẹn bản hòa tấu chứ không phải chỉ thứ nhạc cụ này hoặc thứ nhạc cụ kia.

Bạn hãy dừng lại trong giây lát để xem những dính bén của bạn đã làm hỏng bản hòa tấu cuộc sống của bạn không thua gì tham vọng quyền lực của nhà chính trị nọ và đam mê tiền bạc của nhà kinh doanh kia đã làm cho họ trở nên trở ngại trước giai điệu cuộc sống.

Hoặc bạn hãy nhìn vấn đề theo một cách thế khác: Có một số lượng thông tin khổng lồ liên tục thông truyền từ thế giới bên ngoài đi vào các giác quan các mô cơ của các bộ phận cơ thể. Nhưng chỉ một phần nhỏ các thông tin này đến được đầu óc ý thức của bạn. Nó giống như một một số lượng phản hồi khổng lồ được gửi đến cho vị tổng thống của một quốc gia: Nhưng cuối cùng chỉ một phần nhỏ các phản hồi ấy được chuyển đến cho ông mà thôi. Có những người đã sàng lọc

và chọn lựa chúng tại trụ sở của tổng thống.

Tác nhân nào quyết định tất cả những chất liệu từ thế giới bên ngoài đang trào đổ vào bạn cuối cùng sẽ đến được tâm trí ý thức của bạn? Có ba tác nhân sàng lọc quyết định: thứ nhất là những dính bện của bạn thứ hai là những điều yên trí của bạn và thứ ba là những nỗi sợ hãi của bạn.

Các dính bện của bạn: Rõ ràng bạn sẽ tìm kiếm những gì củng cố hoặc đe dọa các dính bện của bạn và nhắm mắt lại trước tất cả những sự khác. Bạn không quan tâm đến bất cứ sự gì khác giống như nhà kinh doanh tham vọng không quan tâm đến những gì không liên quan đến việc hái ra tiền.

Các yên trí của bạn: Bạn hãy nhìn một kẻ cuồng tín một kẻ chỉ để ý đến những gì củng cố cho niềm tin của họ ngăn chặn tất cả những gì đe dọa đến nó và bạn sẽ hiểu được những điều yên trí của bạn đang tác động thế nào đến bản thân bạn.

Cuối cùng là *những nỗi sợ hãi của bạn*: Giả sử bạn biết một tuần nữa bạn sẽ bị tử hình có lẽ bạn sẽ tập trung được tất cả tâm trí của bạn một cách cao độ đến nỗi không còn nghĩ đến một điều gì khác. Đó là tình trạng những nỗi sợ hãi đang tác động đến bạn. Chúng tập trung sự chú ý của bạn đến một điều nào đó một cách không thể chống cưỡng nổi và loại bỏ tất cả những điều khác. Bạn lầm tưởng các nỗi sợ che chở cho bạn các yên trí của bạn đào luyện con người của bạn và các đam mê dính bện làm cho cuộc sống của bạn trở nên thú vị và an toàn. Bạn không nhìn thấy chúng thực ra là những bức bình phong ngăn cách bạn và bản hòa tấu cuộc sống.

Dĩ nhiên bạn không thể nào ý thức trọn vẹn từng cung từng nốt trong bản hòa tấu cuộc sống. Nhưng nếu tâm trí của bạn được thông

thoáng và các giác quan của bạn được rộng mở bạn sẽ bắt đầu cảm nhận vạn vật theo bản chất đích thực của chúng. Bạn sẽ sống liên đới với thực tại và bạn sẽ được mê say những vẻ hài hòa của vũ trụ. Khi ấy bạn sẽ hiểu được Thiên Chúa là đáng nào bởi vì sau cùng bạn đã biết tình yêu là gì.

Bạn nhìn điều ấy như thế này: Bạn nhìn những con người và những sự vật không chính xác như bản chất của họ nhưng như bản thân của bạn. Nếu bạn muốn nhìn theo họ đích thực là họ bạn phải chú ý đến những đam mê dính bén và những nỗi sợ hãi của bạn được phát sinh từ các đam mê. Bởi vì khi bạn nhìn vào cuộc sống chính những đam mê dính bén và những nỗi sợ hãi sẽ quyết định những gì bạn sẽ nhận ra và những gì bạn ngăn lại. Bất cứ điều gì bạn nhận ra sẽ thu hút sự chú ý của bạn. Vì tầm nhìn của bạn đã trở trở nên quá hạn hẹp nên bạn chỉ có một phiên bản ảo về những người và những vật chung quanh. Càng sống với phiên bản ảo méo mó kia bạn càng tin đó là hình ảnh duy nhất về thế giới này bởi vì những đam mê và những nỗi sợ hãi của bạn tiếp tục xử lý các dữ liệu được nạp vào càng ngày càng làm đậm thêm hình ảnh kia trong bạn.

Đây là nguồn gốc những điều yên trí của bạn: đó là cách nhìn cứng nhắc không thay đổi ngoại trừ trong chính sự chuyển động và sự thay đổi. Vì vậy cái thế giới bạn đang sống và đang yêu kia không phải là một thế giới thực sự nhưng là một thế giới do đầu óc của bạn tạo ra. Chỉ khi nào bạn dứt bỏ hẳn những tư kiến của bạn những nỗi sợ hãi và những đam mê dính bén nuôi sống chúng thì khi ấy bạn mới được giải thoát khỏi sự trơ lì đã làm cho bạn trở nên điếc và mù đối với bản thân và đối với thế giới.

HÃY ĐƯA NHỮNG NGƯỜI NGHÈO VỀ ĐÂY!

*Chủ nhà tức giận truyền cho gia nhân
"Hãy mau ra các ngã đường góc phố và đưa
các người nghèo khó tàn tật đui mù què quặt về đây."
(Lc 14: 21)*

Bạn hãy nghĩ đến một người nào đó mà bạn không ưa - một người mà bạn thường tránh mặt vì sự hiện diện của họ làm phát sinh nơi bạn một cảm xúc tiêu cực. Bây giờ bạn hãy tưởng tượng đến sự hiện diện của họ và hãy quan sát những cảm xúc tiêu cực của bạn phát sinh như thế nào... Có thể tưởng tượng trước mặt bạn đang có một người nghèo khó què quặt đui mù hoặc tàn tật nào đó.

Bây giờ bạn hãy hiểu rằng nếu bạn mời người này một người hành khất từ một ngã đường góc phố nào đó ghé vào nhà bạn tức là đến trước mặt của bạn họ sẽ thực hiện cho bạn một tặng vật mà những bằng hữu dễ thương dễ mến của bạn không làm sao được cho bạn cho dù họ giàu có đến đâu đi nữa. Người hành khất này sắp sửa cho bạn biết bạn đích thực là loại người thế nào và cho bạn thấy bản chất của con người ấy. Đó là một mặc khải quý giá như trong Thánh Kinh có ích lợi gì cho bạn nếu như bạn không hiểu biết bản thân mình và cứ sống một cuộc sống như một người máy? Mặc khải người hành khất này sắp sửa tỏ ra cho bạn sẽ mở rộng trái tim của bạn cho đến khi nào trái tim ấy sẽ có

chỗ cho mọi tạo vật. Còn một tặng vật nào quý giá hơn tặng vật đó nữa không?

Giờ đây bạn hãy nhìn vào bản thân bạn đang phản ứng một cách tiêu cực rồi tự vấn bằng câu hỏi này "Phải chăng tôi làm chủ hoàn cảnh này hoặc hoàn cảnh này làm chủ tôi?" Đó là mặc khải thứ nhất.

Bên cạnh đó là mặc khải thứ hai: Để làm chủ hoàn cảnh phải làm chủ bản thân. Nhưng bạn lại chưa làm chủ được bản thân làm sao bạn có thể đạt được khả năng làm chủ hoàn cảnh?

Tất cả những gì bạn phải làm là hãy biết rằng trên thế giới này có những người nếu ở vào vị trí của bạn họ sẽ không bị con người này tác động một cách tiêu cực. Họ sẽ làm chủ hoàn cảnh chứ không bị hoàn cảnh chi phối như bạn. Vì thế những xúc cảm tiêu cực của bạn không phải do người hành khất kia gây ra như bạn lầm tưởng nhưng là do chương trình đã được cài đặt sẵn trong bạn. Đây là mặc khải thứ ba và là mặc khải quan trọng nhất. Bạn hãy xem điều gì sẽ xảy ra khi bạn thực sự hiểu được mặc khải thứ ba này.

Sau khi đã tiếp nhận những mặc khải chính về mình bạn hãy lắng nghe mặc khải liên quan đến bản tính con người. Lối cư xử đặc tính riêng biệt nơi con người kia đã khiến bạn phản ứng tiêu cực nhưng bạn có cảm nhận ông ấy hoặc bà ấy không hề chịu trách nhiệm về điều ấy không? Bạn có thể giữ chặt những cảm xúc tiêu cực của mình chỉ khi nào bạn tưởng lầm ông ấy hoặc bà ấy hoàn toàn tự do ý thức và vì thế họ phải chịu trách nhiệm.

Khả năng làm điều ác hoặc trở nên ác không phải là sự tự do đích thực nhưng là một căn bệnh bởi vì nó hàm chứa một sự thiếu ý thức và nhận thức. Những con người có sự tự do đích thực không thể phạm tội giống như Thiên Chúa không thể phạm tội vậy. Con người đáng

thương đang ở trước mặt bạn đây tàn tật mù lòa què quặt nhưng họ không ngoan cố và ác độc như bạn lầm tưởng đâu. Bạn hãy hiểu biết sự thật ấy; hãy nhìn chăm chú và sâu xa vào điểm đó; và bạn sẽ thấy những cảm nghĩ tiêu cực nơi bạn biến thành sự hiền từ và cảm thông. Bỗng nhiên trong trái tim của bạn có một chỗ dành cho con người đã bị những người khác và chính bạn đã hất hủi ra đầu đường góc phố.

Giờ đây bạn sẽ nhận thấy người hành khất này đã đến nhà bạn với một món quà cho bạn - họ đã mở rộng trái tim của bạn ra trong niềm cảm thông và giải thoát cho tinh thần của bạn được tự do. Nơi trước kia bạn chịu ức chế (những người này có năng lực tạo nên những cảm nghĩ tiêu cực nơi bạn và bạn thường tránh mặt họ) giờ đây bạn được món quà tự do để không còn tránh mặt một ai và có thể đi bất cứ nơi đâu. Khi nhìn thấy điều này bạn sẽ nhận ra cảm xúc cảm thông nơi tâm hồn của bạn đã được phong phú thêm nhờ thứ cảm xúc tri âm đối với người hành khất này đó là vị ân nhân của bạn. Và một cảm xúc mới mẻ xa lạ khác: Bạn thực sự cảm thấy một ước vọng muốn tìm kiếm những người tàn tật đui mù què quặt nhưng có khả năng giúp thăng tiến giống như người biết bơi đi tìm nước vậy. Bởi vì mỗi lần bạn ở bên họ nơi trước kia bạn thường cảm thấy cảm xúc tiêu cực ức chế và chèn ép thì nay bạn có thể thực sự cảm thấy một niềm cảm thông rộng mở và một sự tự do giữa những bầu trời thênh thang. Bạn hầu như không nhận ra được bản thân vì bạn thấy mình đang đi trên những đường phố vâng lệnh Thầy Chí Thánh để kiếm tìm và đem về những con người nghèo khó tàn tật đui mù và què quặt.

KHÔNG CÓ NƠI GỒI ĐẦU

*“Cáo có hang chim trời có tổ
nhưng Con Người không có nơi gôi đầu.”
(Mt 8: 20)*

Đây là sai lầm mà hầu hết ai cũng mắc phải trong sự tương giao với tha nhân. Chúng ta cố gắng xây dựng một nơi ấm áp ổn định giữa dòng đời lúc nào cũng biến động.

Bạn hãy nghĩ về một người mà bạn muốn chiếm được tình yêu của họ. Bạn có muốn làm người quan trọng đối với họ muốn trở nên đặc biệt và thực hiện một điều gì đó khác biệt cho cuộc đời của họ hay không? Bạn có muốn được người ấy quan tâm và lưu ý đến bạn một cách đặc biệt hay không? Nếu muốn bạn hãy mở to mắt ra mà nhìn xem bởi vì bạn thật ngu xuẩn khi mời mọc họ dành riêng bạn cho họ hạn chế sự tự do của bạn vì lợi ích của họ. Người ấy dường như đang nói với bạn rằng "Nếu anh muốn trở nên đặc biệt với tôi anh phải đáp ứng các điều kiện của tôi. Bởi vì khi nào anh không sống đúng theo những điều trông đợi của tôi thì anh không còn đặc biệt gì đối với tôi nữa." Bạn đã từng muốn trở nên đặc biệt đối với một người nào đó phải không? Do đó bạn phải trả giá là đánh mất sự tự do của mình. Bạn phải

nhảy theo điệu nhảy của người kia giống hệt như khi bạn yêu cầu những người khác phải nhảy theo điệu nhảy của bạn nếu như họ muốn trở nên đặc biệt đối với bạn.

Giờ đây bạn hãy dừng lại một lát để tự hỏi có đáng hay không khi bạn phải trả một cái giá thật đắt như thế để chỉ được một điều nhỏ mọn? Hãy tưởng tượng bạn đang nói với người mà bạn mong muốn có tình yêu đặc biệt của họ "Hãy để mặc cho tôi yên để tôi nghĩ những tư tưởng của tôi để tôi chiều theo sở thích của tôi để tôi theo khuynh hướng của tôi để tôi sống theo những kiểu tôi quyết định theo ý muốn của tôi." Ngay sau khi vừa nói những lời ấy bạn sẽ hiểu rằng bạn đang đòi hỏi những điều không thể đáp ứng.

Muốn được trở nên đặc biệt đối với một ai trên thực chất là bị trói buộc vào việc phải làm cho bản thân mình trở nên khả ái đối với người ấy. Và do đó làm mất sự tự do của bạn. Bạn hãy dành tất cả thời giờ cần thiết để nhận thức cho được điều này.

Có thể lúc này bạn sẵn sàng nói rằng "Tôi muốn sự tự do của tôi hơn là tình yêu của người ta." Nếu bạn được chọn một trong hai điều: một là có một người bạn trong tù ngục và hai là được tự do một mình tung bước khắp thế giới bạn sẽ chọn điều nào? Giờ đây bạn hãy nói với con người ấy "Hãy để cho tôi yên để tôi nghĩ những tư tưởng của tôi để tôi chiều theo sở thích của tôi để tôi theo khuynh hướng của tôi để tôi sống theo những kiểu tôi quyết định theo ý muốn của tôi." Khi nói những lời ấy bạn hãy để ý một trong hai điều này: Hoặc trái tim bạn sẽ chống lại những lời ấy và bạn sẽ bại lộ chân tướng trước đối tượng bạn dính bén; vậy lúc này là giờ để xét lại điều yên trí sai lầm của bạn rằng không có con người này bạn không thể sống nổi hoặc bạn không thể hạnh phúc. Hoặc trái tim bạn sẽ thốt lên những lời ấy một cách chân

thành và ngay lúc ấy tất cả sự kiểm soát lợi dụng bóc lột sở hữu ghen tương sẽ sụp đổ tức khắc.

"Hãy để mặc cho tôi yên để tôi nghĩ những tư tưởng của tôi để tôi chiều theo sở thích của tôi để tôi đi theo khuynh hướng của tôi để tôi sống theo những kiểu tôi quyết định theo ý muốn của tôi."

Bạn sẽ nhận ra một điều khác nữa: Con người kia tự động sẽ không còn đặc biệt và quan trọng đối với bạn nữa. Họ trở nên quan trọng như một buổi hoàng hôn hoặc một bản hòa tấu tự thân là đáng yêu như một cây xanh tự thân là đặc biệt chứ không phải ở hoa trái hoặc bóng rợp mà nó có thể dành riêng cho bạn. Người yêu của bạn khi ấy không còn thuộc về bạn nữa nhưng thuộc về mọi người hoặc không thuộc về một ai giống như buổi bình minh hoặc cây xanh.

Bạn hãy thử nói lên những lời kia một lần nữa "Hãy để mặc cho tôi yên để tôi nghĩ những tư tưởng của tôi để tôi chiều theo sở thích của tôi để tôi đi theo khuynh hướng của tôi để tôi sống theo kiểu tôi quyết định theo ý muốn của tôi."

Khi nói lên những lời ấy bạn đã tự giải thoát chính mình. Giờ đây bạn đã sẵn sàng để yêu thương. Khi bạn dính bén điều bạn có thể dành cho đối tượng của bạn không phải là tình yêu mà là một sợi dây để xích chặt bạn lại với người ấy. Tình yêu chỉ có thể tồn tại trong sự tự do. Người yêu đích thực tìm kiếm sự thiện hảo cho người mình yêu điều này đặc biệt đòi buộc một sự giải thoát người được yêu ra khỏi người yêu.

LẠC ĐÀ CHUI QUA LỖ KIM

*“Con lạc đà chui qua lỗ kim còn dễ hơn
một người giàu có vào được Nước Thiên Chúa.”.*

(Mc 10: 25)

Người ta có thể làm được những gì để mưu cầu hạnh phúc?

Chẳng có gì cho bạn hoặc bất kỳ ai khác phải làm cả. Vì sao vậy? Lý do đơn giản chỉ vì ngay lúc này bạn đang hạnh phúc rồi. Vậy làm sao bạn có thể đạt được điều bạn đã thực sự có rồi? Nhưng nếu vậy tại sao bạn lại không cảm thấy sự hạnh phúc đã thực sự thuộc về bạn? Bởi vì tâm trí bạn lúc nào cũng tạo ra cảnh khổ ải cho mình. Hãy vứt bỏ sự khổ ải ấy khỏi tâm trí bạn và sự hạnh phúc lúc nào cũng là của bạn sẽ lập tức tỏ hiện. Làm sao ta có thể vứt bỏ sự khổ sở đi được? Hãy tìm ra nguyên nhân gây ra đau khổ và can đảm nhìn thẳng vào nó. Nó sẽ tự nhiên chấm dứt.

Bây giờ nếu nhìn một cách cẩn thận bạn sẽ thấy một và chỉ một điều gây lên khổ sở. Tên của điều ấy là sự Dính Bén.

Dính Bén là gì? Đó là một trạng thái cảm xúc đeo bám được tạo nên do sự yên trí rằng thiếu người này vật nọ bạn không thể có hạnh phúc. Trạng thái cảm xúc đeo bám này được tạo thành nhờ hai yếu tố một tích cực và một tiêu cực. Yếu tố tích cực là ánh chớp hoan lạc và kích động là sự hồi hộp bạn cảm nghiệm khi bạn đạt được điều dính bén. Yếu tố tiêu cực là cảm thức đe dọa và căng thẳng mà lúc nào cũng đi kèm sự dính bén. Bạn hãy nghĩ về một người đang ăn ngẫu nhiên trong một trại tập trung; tay này cầm thức ăn đưa lên miệng tay kia giữ chặt kéo bị những người tù khác giật mất nếu thiếu cảnh giác. Đó là hình ảnh rõ nét về một người đang sống trong tình trạng dính bén.

Tự bản chất đối tượng dính bén làm cho bạn trở nên yếu đuối trước sự xao động xúc cảm lúc nào cũng đe dọa làm tan vỡ sự an bình của bạn. Như thế làm sao bạn có thể trông mong một người dính bén với thụ tạo bước vào đại dương hạnh phúc có tên là Nước Thiên Chúa cho được? Việc đó cũng giống như trông đợi một con lạc đà chui qua lỗ kim vậy!

Thật vậy bi kịch của sự dính bén ở chỗ là nếu như ta không chiếm hữu được đối tượng thì nó gây cho ta khổ sở. Nhưng nếu khi ta chiếm được đối tượng kia rồi thì nó cũng chẳng đem lại hạnh phúc cho ta - nó chỉ tạo ra ánh lòa của hoang lạc chóng qua và liền sau đó là nỗi chán ngán; và dĩ nhiên luôn đi kèm theo nỗi lo lắng rằng bạn có thể đánh mất đối tượng dính bén ấy.

Bạn sẽ nói "Tôi lại không thể giữ được chỉ một đối tượng quyền luyến hay sao?"

Dĩ nhiên là được. Bạn có thể giữ bao nhiêu đối tượng là tùy ý bạn muốn. Nhưng với mỗi tạo vật dính bén bạn phải trả bằng cái giá của sự hạnh phúc bị đánh mất. Bạn hãy ngẫm nghĩ điều này: Bản chất của thụ tạo là như thế cho dù bạn có được thỏa mãn với rất nhiều trong số những đối tượng dính bén của bạn chỉ trong một ngày đi nữa thì riêng một đối tượng bạn không được thỏa mãn mà thôi cũng sẽ gặm nhấm tâm trí bạn và làm cho bạn phải khôn khổ. Không có cách nào để chiến thắng trong cuộc chiến của những dính bén. Việc đi tìm một thứ nước không ướt thế nào thì đi tìm một thứ dính bén mà không kèm theo khôn khổ cũng giống như vậy. Chưa có ai từng sống trên đời này đã tìm ra được một công thức để giữ lại một đối tượng dính bén mà không phải chiến đấu ưu tư sợ hãi và sớm hay muộn, là thất bại.

Chỉ có một cách duy nhất để chiến thắng cuộc chiến với các dính bén mà thôi: đó là hãy dứt bỏ chúng. Không như người ta thường nghĩ việc dứt bỏ các dính bén thật dễ dàng. Tất cả những gì bạn phải làm chỉ là *nhìn* nhưng phải là *nhìn* cho rõ ràng các sự thật này.

Sự thật thứ nhất: Bạn đang giữ chặt một điều yên trí lầm lạc. Bạn định ninh rằng không có người này vật nọ bạn sẽ không thể hạnh phúc. Bạn hãy thử lôi những đối tượng dính bén của bạn ra từng đối tượng một và nhìn xem sự giả giá của điều yên trí kia. Có thể bạn gặp phải sự chống đối của con tim nhưng ngay sau khi bạn nhìn ra sự giả trá một hiệu quả xúc cảm tức khắc sẽ được sinh ra. Vào chính lúc ấy đối tượng dính bén sẽ mất hết mãnh lực của nó.

Sự thật thứ hai: Nếu chỉ vui hưởng tạo vật nhưng không để bị dính bén với chúng tức là không yên trí lầm lạc rằng bạn sẽ không hạnh phúc nếu thiếu chúng là bạn đã thoát khỏi cuộc chiến và sự giằng co xúc cảm vì phải bảo vệ và giữ riêng chúng cho mình. Đã có bao giờ bạn nghĩ rằng bạn có thể giữ được tất cả những đối tượng yêu chuộng mà không phải từ bỏ chúng không phải từ bỏ một đối tượng nào trong

chúng và có thể vui hưởng chúng hơn nữa nếu như không bị chúng đeo ghì và không bị dính bén với chúng bởi vì lúc này bạn được bình an thanh thản và không bị đe dọa khi đang vui hưởng chúng hay không?

Sự thật thứ ba và sau cùng: Nếu như biết cách thưởng thức mùi thơm của một ngàn loài hoa bạn sẽ không bám vào một loài hoa nào hoặc phải khổ sở khi không tìm được nó. Nếu bạn có một ngàn món ăn khoái khẩu thiếu đi một món cũng chẳng sao và niềm vui của bạn vẫn không hề hấn. Chính những sự dính bén của bạn cản trở không cho bạn có được một niềm hoan hưởng bao la hơn phong phú hơn đối với những sự vật và những con người.

Dưới ánh sáng của ba sự thật trên đây không một dính bén nào có thể tồn tại. Nhưng ánh sáng ấy phải chiếu giải liên li nếu như bạn muốn có hiệu quả. Các dính bén chỉ phát triển được trong bóng tối ảo tưởng. Người giàu có không thể vào được vương quốc của niềm vui không phải vì họ muốn làm người xấu nhưng chỉ vì họ muốn làm người mù lòa.

ANH TA BUỒN RẦU BỎ ĐI

*“Người thanh niên buồn rầu bỏ đi
vì anh ta có nhiều của cải.”
(Mc 10: 22)*

Đã có bao giờ bạn giật mình vì biết rằng bạn đã được đào tạo để sống khổ sở và cho dù có làm gì để được hạnh phúc đi nữa bạn nhất định cũng gặp thất bại hay không?

Điều này giống như bạn nạp những chương trình toán học vào một chiếc máy vi tính và sau đó lần nào bạn cũng thất bại không sao bắt nó hiển thị được những tư tưởng của nhà soạn kịch lừng danh Shakespeare.

Nếu muốn hạnh phúc điều trước tiên bạn cần có không phải là sự nỗ lực cũng không phải là sức mạnh ý chí hoặc những khát vọng tốt lành nhưng là một sự hiểu biết đích xác bạn đã được đào tạo như thế nào.

Đây là điều đã xảy ra: Trước tiên xã hội và nền văn hóa của bạn đã dạy cho bạn tin rằng bạn sẽ không được hạnh phúc nếu như thiếu những người này và những vật kia. Bạn chỉ cần đưa mắt nhìn chung quanh: Mọi nơi quả thực người ta đang xây dựng đời sống của họ dựa trên niềm đĩnh ninh vững chắc rằng nếu thiếu những thứ như- tiền bạc quyền lực thành công tán thưởng danh thơm tiếng tốt tình yêu tình thân đời sống tinh thần- họ sẽ không thể hạnh phúc được. Còn bạn bảng liệt kê của bạn sẽ gồm những gì?

Một khi đã nuốt gọn lối yên trí ấy tự nhiên bạn sẽ đi đến chỗ dính bén với người này vật nọ mà bạn xác tín rằng bạn không thể hạnh phúc nếu thiếu người ấy hoặc vật ấy. Sau đó là những nỗ lực chiếm cho được vật kia hoặc người nọ rồi đeo bám sát lấy một khi đã chiếm được và chiến đấu quyết liệt để không bao giờ đánh mất họ.

Điều này rốt cuộc đưa bạn đến chỗ lệ thuộc một cách tệ hại về mặt tình cảm thành ra đối tượng dính bén của bạn có một ma lực làm cho bạn phải hồi hộp khi đã đạt được nó làm cho bạn phải ưu tư vì sợ đánh mất nó và làm cho bạn phải khổ sở khi lỡ đánh mất nó. Giờ đây bạn hãy dừng lại một phút giây và nhìn lại một cách hỡi hùng bảng liệt kê bất tận những thứ dính bén mà bạn đã từng là tù nhân của chúng. Bạn hãy nghĩ về những vật cụ thể những con người cụ thể chứ đừng trừu tượng... Một khi đối tượng dính bén của bạn đã kẹp chặt bạn trong gọng kìm của nó rồi bạn phải phấn đấu bằng tất cả sức lực trong từng

giây phút ý thức trong cuộc đời để sắp xếp lại cái thế giới chung quanh hầu bạn có thể đạt cho được và giữ cho được những đối tượng dính bén của lòng bạn.

Đó là một công việc mệt mỏi hầu như không chừa lại cho bạn chút sức lực nào cho các công việc trong cuộc sống và cho việc hoan hưởng cuộc sống một cách trọn đủ. Đó cũng là một công việc bất khả thi giữa một thế giới lúc nào cũng đổi thay mà bạn không sao kiểm soát nổi. Vì vậy thay vì một cuộc đời an lành thỏa nguyện bạn lại sa vào một kiếp sống đầy bế tắc ưu tư lo lắng bất an căng thẳng pháp phông. Thực sự ra thế gian này cũng chịu thua các nỗ lực của bạn và tự sắp xếp lại cho phù hợp với những ước vọng của bạn trong một giây phút vắn vỏi nào đó. Khi ấy bạn được hưởng một chút hạnh phúc phù du. Hay đúng hơn bạn cảm nghiệm được một ánh chớp của hoan lạc chứ không phải hạnh phúc bởi vì đi kèm bên nó là một nỗi lo sợ tiềm tàng bất cứ lúc nào thế giới vật và người mà bạn đã nhọc nhằn sắp xếp này sẽ vượt khỏi tầm kiểm soát của bạn và làm bạn ê chề thất vọng- và điều ấy nhất định sẽ xảy đến không sớm thì muộn.

Và đây là một điều khác nữa mà khiến bạn suy tư: Mỗi lần bạn ưu tư và sợ hãi phải chăng là vì bạn có thể đánh mất hoặc không đạt tới đối tượng dính bén của lòng bạn? Mỗi khi bạn cảm thấy ghen tương phải chăng là vì một ai đó có thể lấy mất đối tượng mà bạn dính bén? Và hầu như mọi cơn giận dữ của bạn phải chăng đều phát sinh vì có một ai đó ngăn cản sự dính bén của bạn? Hãy xem bạn trở nên đa nghi như thế nào khi sự dính bén của bạn bị đe dọa- phải chăng bạn không thể suy nghĩ một cách khách quan? Phải chăng tất cả cái nhìn của bạn đã trở nên méo mó? Và mỗi lần cảm thấy chán nản phải chăng là vì bạn không đạt được đúng mức điều bạn tin rằng nhờ đó sẽ làm cho bạn chiếm thủ được hạnh phúc hay đối tượng mà bạn dính bén? Và mỗi

khi bạn u uất và khổ sâu thì nguyên nhân sờ sờ ra đây ai cũng có thể nhìn thấy: Cuộc sống không đem lại cho bạn điều bạn xác tín rằng bạn không thể hạnh phúc nếu thiếu chúng. Hầu như mọi cảm xúc tiêu cực bạn cảm nghiệm đều là hậu quả trực tiếp của một dính bén nào đó.

Vì vậy bạn bị đè nặng dưới những dính bén của mình- và cố gắng một cách tuyệt vọng để đạt đến hạnh phúc đang khi vẫn quần quai dưới cái gánh nặng kia. Ý tưởng ấy thật kỳ quái. Bi kịch ở đây lại là phương pháp độc nhất mà mọi người đều có thể học hỏi để đạt đến hạnh phúc- một phương pháp được đảm bảo sẽ sinh ra áy náy thất vọng và buồn rầu. Hầu như không ai nói cho biết về sự thật sau đây: Để được thực sự hạnh phúc chỉ cần có một và duy một điều bạn cần phải làm: đó là xóa đi các chương trình bạn đã được cài đặt loại bỏ đi những thứ dính bén.

Khi vấp ngã trước sự thật hiển nhiên ấy người ta kinh hoàng vì nghĩ đến cái nhức nhối khi phải dứt bỏ những đối tượng dính bén của lòng họ. Tuy nhiên quá trình này không đau đớn chút nào. Ngược lại việc dứt bỏ những dính bén lại là một việc êm ái tuyệt vời nếu như khi cụ bạn sử dụng để tự giải thoát không phải là năng lực ý chí hoặc sự khước từ mà là cách nhìn. Tất cả những gì bạn cần phải làm là hãy mở mắt và thấy rằng bạn quả thật không cần đối tượng mà bạn dính bén; bạn đã bị lập trình bị nhồi sọ để tưởng rằng bạn không thể hạnh phúc hoặc không thể sống nổi nếu thiếu người nọ vật kia. Bạn hãy nhớ lại bạn đã từng bị thất tình như thế nào. Khi ấy bạn đã tưởng rằng hạnh phúc sẽ không bao giờ trở lại với bạn vì bạn đã đánh mất đối tượng yêu quý của mình? Thế nhưng mọi việc đã xảy ra thế nào? Thời gian trôi qua và bạn biết cách để tồn tại để tiếp tục sống khỏe phải không nào? Điều ấy đã làm bạn thức tỉnh trước sự giả tạo trong cái yên trí của bạn trong cái lừa dối mà não trạng đã bị lập trình của bạn đang tác động trên bạn.

Sự dính bén không phải là một thực thể. Nó chỉ là một sự dính ninh một ảo tưởng trong đầu óc của bạn mà thôi được tạo ra do chương trình được cài sẵn nơi bạn. Nếu sự ảo tưởng kia không còn tồn tại trong bạn thì bạn không còn bị dính bén. Khi không còn cái tưởng nghĩ kia bạn sẽ yêu những sự vật và những con người và bạn sẽ vui hưởng trọn vẹn chúng nhưng không dính bén chúng.

Thật vậy còn một cách nào khác giúp chúng ta được hạnh phúc nữa không?

Giờ đây bạn hãy duyệt lại tất cả những dính bén của bản thân. Và khi vật này hay người nào hiện lên trong tâm trí bạn bạn hãy tự nhủ: "Ta thực sự chẳng gắn bó với người chút nào. Ta chỉ tự đánh lừa khi nghĩ rằng thiếu người ta sẽ không được hạnh phúc." Bạn hãy thực hiện điều này một cách thực tâm và xem sự biến đổi xảy ra trong bạn: "Ta thực sự không gắn bó với người chút nào. Ta chỉ tự lừa dối mình khi tưởng rằng thiếu người ta sẽ không được hạnh phúc."

NHỮNG NGƯỜI THU THUẾ VÀ NHỮNG NGƯỜI TỘI LỖI

“Các người Biệt Phái nói với các môn đệ của Ngài rằng "Tại sao Thầy của các ông lại ăn uống chung với những bọn thu thuế và phường tội lỗi?".”

(Mt 9: 11)

Nếu bạn muốn tiếp xúc với thực tại của một sự vật trước tiên bạn phải biết rằng mọi ý tưởng đều bóp méo thực tại và là một rào cản che khuất không cho chúng ta nhìn thấy thực tại.

Ý tưởng không phải là thực tại ý tưởng "rượu" không phải là rượu ý tưởng "phụ nữ" không phải là người phụ nữ. Nếu tôi thực sự muốn tiếp xúc với thực tại và phụ nữ này tôi phải vứt bỏ ý tưởng của tôi về phụ nữ hoặc về phụ nữ Ấn Độ và tôi phải nhìn bà ấy trong cái cá biệt cái cụ thể cái này đây riêng của bà ấy.

Thật không may hầu như lúc nào người ta cũng không chịu khó cho đủ để nhìn các sự vật trong cái cá biệt của chúng. Họ chỉ nhìn những ngôn từ hoặc những ý tưởng. Họ không bao giờ nhìn vào sự vật cụ thể cá biệt mịn màng sống động trước mắt họ bằng con mắt của trẻ thơ. Họ chỉ nhìn thấy một con chim sẻ họ không bao giờ nhìn thấy kỳ quan tuyệt vời về con người cá biệt này đang ở đây ngay trước mắt họ. Họ chỉ nhìn thấy một người phụ nữ nông dân Ấn Độ. Vì thế ý tưởng là một rào cản đối với việc nhận thức về thực tại.

Còn một rào cản khác nữa đối với việc nhận thức thực tại đó là sự phán đoán. Người này hoặc vật này tốt hoặc xấu khó coi hoặc xinh đẹp. Mang sẵn một ý tưởng về người Ấn Độ hoặc về phụ nữ hoặc về người nông dân khi nhìn vào từng cá nhân cụ thể này đã là một rào cản rồi. Nhưng bây giờ lại thêm một phán đoán nữa và tôi nói "bà ấy tốt" hoặc "bà ấy xấu" hoặc "bà ấy hấp dẫn và xinh đẹp" hoặc "bà ấy khó coi và xấu xí." Thế là lại thêm một rào cản nữa không cho tôi nhìn ra bà ấy bởi vì bà ấy chẳng tốt mà cũng chẳng xấu. Bà ấy là "bà ấy" với tất cả các cá biệt của bà ấy.

Con cá sấu và con cạp không tốt cũng chẳng xấu chúng là cá sấu và cạp. Tốt và xấu là tương quan với một điều gì bên ngoài chúng. Nếu

chúng hợp với mục đích hoặc vừa mắt tôi hoặc giúp đỡ tôi hoặc đe dọa tôi tôi gọi chúng là tốt hoặc xấu.

Giờ đây bạn hãy nghĩ về bản thân khi bạn được người ta gọi là tốt lành hoặc hấp dẫn hoặc xinh đẹp. Hoặc là bạn sẽ làm cho mình ra trơ lì bởi vì bạn thực sự nghĩ rằng bạn xấu xí và bạn tự nhủ "Nếu họ thực sự biết đúng con người của tôi có lẽ họ sẽ không khen tôi tốt đẹp." Hoặc là bạn mở toang mình ra trước những lời của người ấy bạn thực sự tưởng rằng bạn tốt đẹp và bạn để mình xao xuyên trước lời khen tặng ấy. Trong cả hai trường hợp bạn đều sai lầm bởi vì bạn chẳng tốt đẹp mà cũng chẳng xấu xí. Bạn là bạn.

Nếu bạn quá bận tâm vào những phán đoán của người chung quanh là bạn đang ăn trái căng thẳng bất an và ưu tư bởi vì hôm nay họ khen bạn xinh đẹp và bạn hoan hỉ; ngày mai họ chê bạn xấu xí và bạn sẽ chán nản.

Vì thế câu trả lời chính xác và phù hợp khi có ai khen bạn xinh đẹp là thế này. "Người này với sự cảm nhận và trạng thái tâm hồn của họ ngay lúc này nhìn tôi xinh đẹp nhưng điều này chẳng nói lên một chút gì về tôi. Một ai đó ở vào địa vị của người này sẽ tùy theo gia cảnh tâm trạng và sự cảm nhận của họ mà thấy tôi xấu xí. Nhưng điều ấy cũng chẳng nói lên được chút nào về tôi."

Chúng ta dễ dàng bị vướng vào phán đoán của người khác và sau đó chúng tạo nên một hình ảnh về mình dựa trên phán đoán ấy. Để thực sự được giải thoát bạn cần phải lắng nghe những điều được gọi là tốt hoặc xấu mà người khác nói về bạn nhưng đừng cảm xúc gì cả trước phản hồi của họ giống như một chiếc vi tính khi nhận các dữ liệu được nạp vào. Bởi vì những gì người ta nói về bạn thực sự tỏ ra con người của họ nhiều hơn là về con người của bạn.

Quả thật bạn còn phải ý thức về những phán đoán của bạn về bản thân mình bởi vì những phán đoán đó thường dựa vào những hệ thống

giá trị bạn thu thập được từ những người chung quanh. Nếu bạn phán đoán kết án tán đồng bạn đã thực sự nhìn thấy thực tại hay chưa? Nếu bạn nhìn thực tại những sự vật bằng con mắt phán đoán hoặc tán đồng hoặc kết án phải chăng đó không phải là một rào cản với sự hiểu biết và quan sát sự vật đúng như bản chất của chúng?

Bạn hãy thư thả khi có ai bảo bạn rằng bạn rất đặc biệt đối với họ. Nếu bạn chấp nhận lời khen tặng ấy bạn đã ăn phải trái căng thẳng. Tại sao bạn lại muốn trở nên đặc biệt đối với người ấy và chấp nhận lời tán đồng và sự phán đoán ấy? Tại sao bạn lại không thỏa nguyện khi bạn là bạn?

Khi có ai đó bảo bạn rằng bạn thật đặc biệt biết bao tất cả những gì bạn có thể nói lên một cách chính xác sẽ là "Con người này - với những sở thích những nhu cầu những ước muốn những khát vọng và những dự phóng của anh ta - có một ước muốn đặc biệt về tôi nhưng điều ấy chẳng nói lên về tôi một chút gì cả. Một người nào khác sẽ thấy tôi không đặc biệt và điều này cũng chẳng nói lên về tôi một chút gì cả."

Vì thế ngay khi bạn chấp nhận những lời khen tặng và để mình xao xuyến là bạn đã nhường quyền kiểm soát bản thân bạn cho người khác. Bạn sẽ phải vất vả để tiếp tục làm một người đặc biệt đối với người này. Bạn sẽ luôn phải sống trong nỗi lo âu vì người kia biết đâu sẽ gặp được một ai khác cũng đặc biệt đối với anh ta và như thế bạn bị mất vị trí đặc biệt mà bạn đã có trong cuộc sống của anh ta. Và bạn lúc nào cũng phải nhảy theo điệu của anh ta sống theo những kỳ vọng của anh ta và khi làm như thế bạn đã đánh mất tự do của bản thân. Bạn đã làm cho mình lệ thuộc vào người khác vì hạnh phúc của bạn vì bạn đã để hạnh phúc của mình lệ thuộc vào phán đoán của người khác về bạn.

Khi ấy bạn có thể làm cho sự việc càng tệ hơn nữa bằng cách bắt đầu tìm kiếm những người khác những người cũng bảo với bạn rằng bạn rất đặc biệt đối với họ. Và bạn dành nhiều thời giờ và năng lực để đảm bảo rằng họ sẽ không đánh mất hình ảnh mà họ đang có về bạn. Thật là một cuộc sống nhọc nhằn biết bao! Bỗng nhiên nỗi sợ hãi ập xuống cuộc sống của bạn bạn sợ hãi rằng hình ảnh của bạn trong đầu óc người khác sẽ bị hủy hoại.

Nếu như bạn tìm kiếm sự can đảm và sự tự do thì bạn phải từ bỏ lối sống cũ ấy đi. Bỏ bằng cách nào? Bằng cách đừng tưởng thật khi có ai bảo với bạn rằng bạn đặc biệt biết bao đối với họ. Những lời "bạn đặc biệt đối với tôi" đơn thuần chỉ nói lên một điều gì đó về tâm trạng hiện tại của tôi về bạn mà thôi sở thích của tôi tình trạng tâm trí và sự phát triển của tôi mà thôi. Chúng chẳng nói lên được một điều gì khác. Vậy bạn hãy chấp nhận những lời ấy như một sự kiện và đừng hoan hỉ vì chúng. Điều bạn có thể hoan hỉ là sự có mặt của tôi chứ không phải là lời khen ngợi của tôi. Điều bạn có thể vui mừng là sự tương giao hiện thời của tôi với bạn chứ không phải lời chúc tụng của tôi dành cho bạn. Và nếu bạn khôn ngoan bạn sẽ thúc giục tôi hãy đi tìm nhiều người đặc biệt khác để bạn khỏi bị cám dỗ phải giữ chặt cái hình ảnh mà tôi đang có về bạn. Không phải vì hình ảnh của tôi về bạn làm bạn vui mừng bởi vì bạn luôn biết rằng hình ảnh của tôi về bạn có thể thay đổi một cách dễ dàng. Vậy điều bạn vui mừng là giây phút hiện tại bởi vì nếu bạn vui vì hình ảnh của bạn ở nơi tôi thì tôi sẽ kiểm soát bạn và bạn sẽ sợ không dám sống đúng là bạn nữa kéo bạn làm tôi đau khổ. Bạn sợ không dám sống thật với bản thân bạn kéo làm cho tôi phải khổ sở. Bạn không dám làm hay dám nói điều gì có thể làm hủy hoại hình ảnh của bạn nơi tôi.

Giờ đây bạn hãy áp dụng điều ấy vào tất cả những hình ảnh người

khác có về bạn. Họ nói với bạn rằng bạn là thiên tài hoặc bạn khôn ngoan hoặc bạn tốt lành hoặc bạn thánh thiện. Bạn thích thú với những lời khen tặng và ngay lúc ấy bạn đã đánh mất tự do của mình. Bởi vì giờ đây bạn sẽ không ngừng cố gắng để giữ lại ý kiến ấy. Bạn sợ những sai lỗi sợ không dám sống thật là bạn sợ làm và sợ nói bất cứ điều gì có thể làm hủy hoại hình ảnh kia. Bạn đã đánh mất tự do không dám tự chế giễu sợ bị cười chê và trở thành trò cười cho thiên hạ sợ làm và sợ nói bất cứ điều gì đối với bạn là đúng nhưng không phù hợp với hình ảnh mà người khác đang có về bạn.

Làm cách nào để thoát khỏi điều này? Nhờ những giờ kiên nhẫn học hỏi ý thức quan sát về những hình ảnh ngớ ngẩn này đem đến cho bạn. Nó đem đến cho bạn cảnh trạng hồi hộp cùng với rất nhiều nỗi bất an mất tự do cũng như đau khổ. Nếu bạn thấy điều này một cách rõ ràng có lẽ bạn không còn thú vị không còn muốn làm một người đặc biệt đối với bất kỳ ai hoặc được bất kỳ ai coi trọng nữa. Bạn sẽ dám đi lại với những tội nhân hoặc những người xấu nét dám làm và dám nói những gì bạn cho là đúng bất chấp người khác nghĩ gì về bạn.

Bạn sẽ nên giống như những cánh chim và những bông hoa hoàn toàn không nghĩ gì về bản thân. Chúng không quá bận rộn với việc trau chuốt từng li từng tí về những gì người khác nghĩ về chúng về việc chúng có đặc biệt đối với người khác hay không. Và sau cùng bạn sẽ trở nên can đảm và tự do.

HÃY YÊU THƯƠNG KẺ THÙ

“Còn Ta nói với các ngươi hãy yêu thương kẻ thù của các ngươi làm ơn cho những kẻ ghét các ngươi.”

Khi đang yêu bạn thấy mình nhìn mọi người bằng một cặp mắt hoàn toàn khác; bạn trở nên quảng đại khoan dung từ tâm ở những nơi trước kia bạn vẫn tỏ ra khó khăn và bần gất. rõ ràng người ta vẫn đối xử với bạn như trước vậy mà bây giờ bạn lại thấy như đang sống trong một thế giới đáng yêu do chính bạn tạo ra.

Rồi bạn hãy nghĩ đến những lúc bạn khó chịu và thấy dễ cáu giận bunn xỉ nghi ngờ thậm chí còn đa nghi. Liền đó bạn cũng thấy mọi người phản ứng với bạn một cách tiêu cực và bạn thấy mình sống giữa một thế giới thù nghịch cũng do đầu óc và những cảm xúc của chính bạn tạo ra.

Làm cách nào bạn có thể tạo ra được một thế giới hạnh phúc đáng yêu và bình yên?

Bằng cách học cho biết một nghệ thuật đơn giản xinh đẹp nhưng đau đớn được gọi là nghệ thuật nhìn xem. Bạn hãy làm như thế này: Mỗi khi bạn thấy cáu gắt hoặc giận dữ với một ai đó đối tượng để bạn nhìn vào không phải là người kia nhưng chính là bản thân của bạn. Câu hỏi được nêu lên không phải là "Con người kia sai quấy ở chỗ nào?" nhưng là "Tình trạng khó chịu này cho tôi biết gì về bản thân?"

Bạn hãy thực hiện điều ấy ngay bây giờ. Bạn hãy nghĩ về một người thật khó chịu đối với bạn rồi hãy tự nhủ câu nói đau đớn nhưng có sức giải thoát này: "Nguyên nhân tình trạng khó chịu của tôi không phải là người này nhưng là chính tôi."

Sau Khi bạn nói ra những lời ấy bạn hãy bắt đầu tìm hiểu bạn đang tạo ra tình trạng khó chịu ấy như thế nào.

Trước tiên bạn hãy nhìn vào khả năng thực tế này: chính bạn cũng

có những khuyết điểm hoặc những cái được gọi là khuyết điểm làm bạn khó chịu nơi con người kia. Nhưng bạn đã chèn ép chúng và do đó bạn vô tình văng đổ chúng trên con người kia. Thực tế này hầu như lúc nào cũng đúng nhưng rất khó cho bạn nhận ra được. Vì thế bạn hãy tìm những khuyết điểm của con người kia ở ngay trong tâm hồn và trong tâm trí vô thức của bạn. Và sự khó chịu của bạn sẽ biến thành niềm tri ân vì thái độ của người kia đã đưa bạn đến chỗ tự nhận biết mình.

Đây là một điều khác nữa để cho bạn nhìn xem: Có thể bạn khó chịu vì điều người kia nói hoặc làm chỉ vì những lời áy hoặc lối sống áy đang làm lộ ra một điều gì đó trong cuộc sống của bạn nhưng chính bạn lại khước từ không chịu nhìn nhận? Bạn hãy giả sử con người khó ưa kia sẽ như thế nào trước mặt một nhà thần bí hoặc một vị ngôn sứ những người nhìn xa trông rộng bằng tầm nhìn thần bí và ngôn sứ đang khi bạn lại bị khó chịu trước những lời nói và lối sống của con người áy.

Một điều khác nữa cũng rất hiển nhiên: Bạn bị bức tức khó chịu với con người này bởi vì ông áy hoặc bà áy không sống theo những kỳ vọng đã được cài đặt sẵn trong bạn. Có thể bạn được quyền yêu cầu ông áy hoặc bà áy sống theo chương trình của bạn nếu như họ tỏ ra tàn nhẫn hoặc bất công nhưng sau đó bạn đừng nghĩ mãi về điều này nữa. Nếu bạn muốn tìm cách biến đổi con người này hoặc ngưng lối sống của họ lại nếu như bạn không cảm thấy khó chịu biết đâu bạn sẽ dễ dàng thành công hơn?

Sự khó chịu chỉ làm nhụt đi khả năng cảm nhận của bạn và làm cho hành vi của bạn bớt đi hiệu quả. Mọi người đều biết khi một vận động viên hoặc một võ sĩ bị mất bình tĩnh cuộc tranh tài của họ sẽ khó thành công bởi vì không còn sức hỗ trợ của đam mê và nhiệt huyết. Phải nói trong hầu hết mọi trường hợp bạn không có quyền đòi hỏi

người khác phải sống phù hợp với những kỳ vọng của bạn. Một người nào đó nếu ở vào trường hợp của bạn mà gặp phải lối cư xử thế này có lẽ họ không thấy khó chịu gì cả. Chỉ cần bạn ngẫm nghĩ về sự thật này rồi sự khó chịu của bạn sẽ biến tan. Thật ngỡ ngàng biết bao khi bạn đòi hỏi người khác phải sống đúng theo những tiêu chuẩn và những qui tắc mà cha mẹ của bạn đã lập trình vào đầu óc của bạn.

Và đây là sự thật sau cùng cho bạn suy tư: nếu xét đến nề nếp gia cảnh đến kinh nghiệm cuộc sống và sự vô tình của con người kia nhất định họ sẽ phải cư xử như thế. Người ta đã nói rất đúng: hiểu biết tất cả là tha thứ tất cả. Nếu bạn thực sự hiểu biết con người này có lẽ bạn sẽ nhìn anh ấy như một người tàn tật đáng thương chứ không đáng trách và sự khó chịu của bạn sẽ lập tức tan biến. Và sau đó bạn sẽ đối xử với anh ấy hoặc chị ấy một cách yêu thương và anh ấy hoặc chị ấy cũng sẽ đáp lại một cách yêu thương. Và bạn nhìn nhận ra mình đang sống giữa một thế giới đáng yêu mà bạn đã tự tạo ra cho chính mình.

ĐỪNG NGOÁI LẠI SAU LƯNG!

*“Ai đã tra tay vào cây mà còn ngoái lại sau lưng
thì không xứng đáng với Nước Chúa.”*

(Lc 9: 62)

Nước Thiên Chúa là tình yêu. Vậy yêu có nghĩa là gì?

Yêu có nghĩa là phải nhạy cảm với sự sống với sự vật với con người để cảm nhận mọi sự vật và mọi người không loại trừ một vật nào không loại trừ một người nào. Bởi vì sự loại trừ chỉ xảy đến khi người ta trở nên trơ lì và đóng kín cửa lòng. Ngay khi có một sự chai cứng sự nhạy cảm sẽ chết. Bạn sẽ không gặp khó khăn nào để tìm cho ra các thí dụ về hình thức nhạy cảm này trong cuộc sống của bạn. Đã có bao giờ bạn dừng lại để vút đi một cục đá hoặc nhặt lên một chiếc đinh trên đường kéo có ai gặp điều không may hay không? Việc bạn chưa từng gặp mặt người sẽ được hưởng lợi từ hành vi của bạn không hề gì và bạn cũng chẳng nhận được một phần thưởng hoặc lời tán dương nào. Bạn làm điều đó chỉ vì một cảm thức nhân ái muốn thi ân mà thôi. Đã có bao giờ bạn cảm thấy đau nhói vì một cuộc hủy diệt điên cuồng tại miền nào đó trên thế giới hoặc tại một khu rừng nào đó mà bạn không bao giờ nhìn thấy hoặc được hưởng lời nhờ nó hay không? Đã có bao giờ bạn chịu khó để giúp một người xa lạ tìm đường mà bạn chưa bao giờ quen biết và sẽ không bao giờ gặp lại con người ấy không? Bạn giúp chỉ vì lòng tốt mà bạn cảm thấy trong mình hay chưa? Trong những lần ấy và những trường hợp khác tình yêu đã xuất hiện trong cuộc sống của bạn minh chứng rằng nó vẫn ở trong bạn và chờ được giải thoát.

Làm sao bạn có thể sở hữu được thứ tình yêu này?

Bạn không cần làm gì cả bởi vì nó đã hiện hữu trong bạn rồi. Tất cả những gì bạn phải làm là hãy tháo dỡ những vật cản bạn đã đặt ra gây ngăn trở cho sự nhạy cảm và rồi tình yêu sẽ xuất hiện.

Có hai vật cản ngăn trở sự nhạy cảm: thói yên trí và sự dính bén.

Yên trí - ngay khi có một sự yên trí tức là bạn đã đến một kết luận về một con người một hoàn cảnh hoặc một vật gì đó. Giờ đây bạn đã trở nên cứng nhắc và đã loại bỏ sự nhạy cảm của mình. Bạn thiên kiến và bạn nhìn thấy con người ấy bằng con mắt thiên kiến. Nói một cách khác bạn sẽ không còn nhìn thấy con người ấy nữa. Làm sao bạn có thể nhạy cảm với một người mà thậm chí bạn cũng chưa nhìn thấy? Bạn chỉ cần nhớ đến một hai người quen biết và liệt kê nhiều kết luận tích cực cũng như tiêu cực mà bạn đã có về họ dựa trên những gì bạn quy gán cho họ. Ngay khi bạn nói người nọ người kia khôn ngoan hoặc tàn nhẫn cố chấp hoặc dễ thương hoặc thế nào đi nữa thì bạn đã làm cho sự cảm nhận của bạn trở nên trơ lì bạn trở nên thành kiến và không cảm nhận được con người ấy trong từng giây phút tương tự như viên phi công hôm nay làm việc với bảng tin thời tiết của tuần lễ trước.

Bạn hãy nhìn thật kỹ vào những điều yên trí bởi vì chỉ cần nhận ra chúng là những điều yên trí là những kết luận những thành kiến chứ không phải là những phản ánh của thực tại là chúng tự nhiên biến mất.

Dính bén - một dính bén được tạo nên như thế nào? Trước tiên là việc tiếp xúc với đối tượng đem lại cho bạn niềm sướng vui; một chiếc xe hơi một món đồ hiện đại được quảng cáo hấp dẫn một lời ca ngợi một hành vi kết thân với một người. Sau đó là ước vọng muốn bám vào đối tượng ấy muốn lặp lại cảm giác sướng vui mà vật ấy hay người ấy đem đến cho bạn. Sau cùng là sự xác tín rằng bạn sẽ không thể hạnh phúc nếu thiếu người ấy hay vật ấy bởi vì bạn đã coi niềm sướng vui

mà đối tượng kia đem lại đồng nghĩa với hạnh phúc. Lúc này bạn đã có một sự dính bén đúng nghĩa. Và với đối tượng ấy bạn đã loại trừ tất cả những gì khác bạn vô cảm trước tất cả những gì không phải là đối tượng dính bén của mình. Mỗi khi từ giã đối tượng ấy bạn để con tim của mình lại nơi đó vì thế bạn không thể mang con tim mình đến nơi bạn sắp đến. Bản hòa tấu cuộc sống vẫn tiếp tục trong khi bạn thì ngoảnh lại cứ đeo bám vào một vài trường canh của giai điệu bịt tai lại và không nghe phần còn lại của bản hòa tấu vì thế mới nảy sinh chuyện không hài hòa và mâu thuẫn giữa những gì cuộc sống đang đem đến cho bạn và những gì bạn đang bám vào. Sau đó là tình trạng căng thẳng và ưu tư tức là tình yêu và sự tự do đầy hân hoan được tình yêu đem đến đã chết. Bởi tình yêu và tự do chỉ được tìm thấy khi người ta thường thức từng nốt nhạc khi chúng vang lên và rồi để chúng ra đi để hành toàn cảm hưởng những nốt nhạc đến sau.

Làm cách nào người ta có thể dứt khoát với một dính bén? Người ta cố gắng làm điều này qua sự từ bỏ. Nhưng từ bỏ một số trường canh của bản nhạc làm cho chúng phôi pha khỏi ý thức của ta lại tạo nên cũng một hình thức bạo lực mâu thuẫn và vô cảm mà sự dính bén đã tạo ra. Một lần nữa bạn lại làm cho mình ra cứng nhắc trơ lì. Bí quyết ở đây là không từ bỏ gì cả không bám vào gì cả hãy yêu thích tất cả và để tất cả đi qua trôi qua. Làm điều này bằng cách nào? Bằng cách dùng nhiều thời gian để nhìn ra sự mục rữa bản chất hay hư nát của một dính bén. Bạn thường chú tâm vào sự kích động ánh chớp hoan lạc mà sự dính bén đem đến. Nhưng bạn hãy nhìn vào nỗi ưu tư đau đớn tình trạng mất tự do; đồng thời nhìn vào niềm vui sự bình an và tình trạng tự do của bạn trong những khi một dính bén biến tan. Khi ấy bạn sẽ không ngoái lại sau lưng nữa và để mình được vui hưởng với bản nhạc của giây phút hiện tại.

Sau cùng bạn hãy nhìn vào xã hội chúng ta đang sống - nó bị mục nát tận cốt lõi tiêm nhiễm tràn ngập những dính bết. Nếu ai dính bết với quyền lực tiền bạc của cái danh giá và thành công; nếu ai tìm kiếm những điều ấy như thể hạnh phúc của họ tùy thuộc vào chúng họ sẽ được nhìn nhận là những thành viên ích lợi của xã hội năng động chăm chỉ. Nói một cách khác nếu họ chạy theo những thứ ấy với một tham vọng có sức hủy diệt bản hòa tấu cuộc sống của họ và làm cho họ trở nên cứng nhắc lạnh lùng vô cảm với tha nhân và với bản thân xã hội sẽ trân trọng họ như những công dân khả tín thân nhân bạn hữu của họ sẽ tự hào về địa vị mà họ đạt được. Bao nhiêu người được nhìn nhận là đáng kính mà bạn quen biết vẫn còn giữ được sự nhạy cảm tinh tế của tình yêu mà chỉ có siêu thoát mới có thể mang lại được?

Nếu bạn suy xét về điều này cho thấu đáo bạn sẽ nghiệm thấy một sự kinh tởm sâu xa trong bản năng của bạn đến độ bạn sẽ tránh lánh mọi dính bết như bạn tránh né một con rắn độc bám sát theo bạn. Bạn sẽ chống lại và đoạn tuyệt với thứ văn hóa băng hoại dựa trên tính ham hố và dính bết trên sự ưu tư và tham lam và trên cái cứng nhắc và vô cảm vì không có tình yêu.

HÃY YÊU THƯƠNG NHAU!

“Đây là giới răn của Thầy là các con hãy yêu thương nhau như Thầy đã yêu thương các con.”
(Ga. 15: 12)

Tình yêu là gì? Bạn hãy ngắm nhìn một nụ hồng. Nụ hồng ấy có thể nói như thế này được không "Tôi chỉ tỏa hương thơm của tôi cho những người tốt lành mà thôi và sẽ giữ lại không tỏa ra cho những người xấu xa?" Bạn có thể tưởng tượng nổi một ngọn đèn giữ lại những tia sáng và không soi cho những người gian ác bước đi trong vùng giải sáng của nó hay không? Nó có thể làm được điều ấy bằng cách thôi đừng làm ngọn đèn nữa. Và bạn hãy quan sát một cỗ thụ ban phát bóng mát một cách không phân biệt không chối từ một ai tốt cũng như xấu trẻ cũng như già cao cũng như thấp súc vật cũng như con người và mọi sinh vật khác - kể cả những người đến đốn hạ nó. Phẩm tính thứ nhất của tình yêu là đặc tính không phân biệt của nó. Vì thế chúng ta được mời gọi hãy noi gương Thiên Chúa là "Đấng cho mặt trời mọc lên cho người công chính lẫn kẻ ác nhân; và ban mưa xuống cho các thánh nhân cũng như phường tội lỗi; vậy các con hãy nên trọn lành như Cha trên trời các con là Đấng Nhân Lành."

Trong kinh ngạc bạn hãy chiêm ngắm vẻ tốt lành của nụ hồng của ngọn đèn của ngọn cây vì qua những vật ấy bạn có một hình ảnh nói lên tất cả về tình yêu.

Làm thế nào ta có thể đạt được phẩm tính ấy của tình yêu? Tất cả những gì bạn làm vì miễn cưỡng hoặc để lấy lòng thiên hạ đều là giả

đổi bởi vì tình yêu không thể miễn cưỡng. Bạn không thể làm được gì để miễn cưỡng tình yêu. Tuy nhiên có một điều bạn có thể từ bỏ. Bạn hãy quan sát sự biến đổi kỳ diệu xảy đến nơi bản thân của bạn khi bạn không nhìn một người nào đó như là người tốt hay là người xấu không là thánh nhân hoặc là tội nhân và bắt đầu nhìn họ không kèm theo một nhận thức nào cả nhìn một cách vô tri. "Lạy Cha xin tha cho chúng vì chúng không biết việc chúng làm."

Nhìn ra điều này là bạn đã đạt được phẩm tính không phân biệt mà bạn đã thán phục nơi nụ hồng ánh đèn và ngọn cây.

Và đây là phẩm tính thứ hai của tình yêu đó là chất nhưng không. Như ngọn cây nụ hồng chiếc đèn tình yêu cho đi mà không đòi hỏi. Chúng ta khinh bỉ những người chọn vợ không dựa trên những phẩm cách nơi người thiếu nữ nhưng dựa vào số tiền hồi môn của thiếu nữ ấy. Chúng ta có thể nói rất đúng một kẻ như thế không phải yêu vợ nhưng yêu món lợi tài chánh người vợ đem đến cho họ. Nhưng tình yêu của bạn có khác gì đâu khi bạn chỉ kết thân với những người đem đến cho bạn sự thỏa mãn xúc cảm và tránh né những người không làm như thế; khi bạn chủ động đến với những người cho bạn điều bạn muốn và sống đúng những trông đợi của bạn đồng thời lại hờ hững lãnh đạm với những ai không làm như thế?

Chỉ có một điều duy nhất cần thiết giúp bạn đạt được phẩm tính nhưng không đặc trưng của tình yêu. Bạn chỉ cần mở mắt mà nhìn. Chỉ cần nhìn để xem cái được gọi là tình yêu của bạn thực chất là gì phải chăng chỉ là bức bình phong che đậy sự ích kỷ và thói tham lam? Nhìn được như thế là đã bước được một bước quan trọng trên con đường đạt đến phẩm tính thứ hai của tình yêu.

Phẩm tính thứ ba của tình yêu là tính đương sự không tự nhận

thức. Tình yêu thích yêu đến độ không tự nhận ra được mình một cách hạnh phúc. Chiếc đèn chiếu sáng mà không nghĩ đến việc nó có sinh ích lợi cho người khác hay không. Hoa hồng tỏa hương thơm đơn giản chỉ vì không biết làm gì khác cũng chẳng biết có ai thưởng thức hương thơm của nó hay không. Ngọn cây đem đến bóng mát cũng một cách như thế. Ánh đèn hương thơm và bóng mát không phải được tạo ra khi có một ai đến gần và ngưng lại khi không có ai ở đó. Những sự vật ấy giống như tình yêu hiện hữu mà không tùy thuộc vào người khác. Tình yêu hiện hữu không tùy thuộc đối tượng. Những sự vật kia hiện hữu một cách đơn giản bất kể có ai được hưởng lợi ích của chúng hay không. Bởi vậy chúng không ý thức về công trạng hoặc về lợi ích của chúng. Tay trái của chúng không biết tay phải của chúng làm gì. "Lạy Chúa có bao giờ chúng con thấy Chúa đói khát mà giúp đỡ Chúa đâu?"

Phẩm tính cuối cùng của tình yêu là sự tự do. Ngay khi có sự miễn cưỡng kiểm soát hoặc tranh cạnh chen vào là tình yêu sẽ chết. Bạn hãy xem hoa hồng ngọn cây chiếc đèn hoàn toàn cho bạn tự do như thế nào. Ngọn cây không ra sức lôi kéo bạn đến với bóng rợp của nó cho dù bạn đang gặp nguy hiểm của cơn say nắng. Chiếc đèn không áp đặt ánh sáng của nó trên bạn kéo nhờ ra vì bóng tối mà vấp ngã. Bạn hãy suy tư một lát về tất cả những miễn cưỡng và áp chế mà bạn đã cam chịu vì người khác khi bạn thao thức sống sao cho phù hợp với những kỳ vọng của họ để mua cho được tình yêu và sự tán đồng của họ hoặc chỉ vì bạn sợ sẽ đánh mất họ. Mỗi lần chấp nhận sự áp chế và miễn cưỡng là bạn tự hủy hoại khả năng yêu thương tức là chính bản tính của bạn. Vậy bạn hãy nhìn lại tất cả sự áp chế và miễn cưỡng trong cuộc sống của bạn và hy vọng rằng việc nhìn lại này sẽ làm cho chúng biến mất. Ngay sau khi chúng biến mất tự do sẽ xuất hiện. Và tự do chỉ là một danh từ khác để chỉ về tình yêu.

TRỞ NÊN NHƯ CON TRẺ

*“Quả thật Thầy bảo thật các con nếu các con không trở nên như con trẻ các con sẽ không được vào Nước Trời.”
(Mt 18: 3)*

Đặc điểm đầu tiên ai cũng nhận thấy khi nhìn vào đôi mắt của một con trẻ là vẻ hồn nhiên: con trẻ thật đáng yêu không biết nói dối không biết đeo mặt nạ hoặc giả vờ ra bộ làm một cái gì đó không phải là mình. Ở điểm này con trẻ thực sự giống như những gì khác trong Tự Nhiên. Một con chó là một con chó; một nụ hồng là một nụ hồng; một ngôi sao là một ngôi sao mọi sự đều là chính nó một cách đơn giản. Chỉ có người lớn mới có khả năng làm một đàng và giả vờ một nẻo. Khi người lớn trừng phạt đứa trẻ vì đã nói thật vì nó đã nói toạc ra điều nó suy nghĩ và cảm nhận khi ấy đứa trẻ mới học biết cách che đậy và sự hồn nhiên của nó bị hủy hoại. Ngay khi ấy đứa trẻ gia nhập vào hàng ngũ của vô số người đã thú nhận một cách tuyệt vọng "Tôi không biết mình là ai nữa."

Bởi vì sau khi đã che đậy sự thật của mình quá lâu trước mắt người khác rốt cuộc họ cũng che đậy con người của họ với bản thân họ. Bạn vẫn còn giữ lại được bao nhiêu nét hồn nhiên tuổi thơ của bạn? Hôm nay bạn còn dám là mình một cách đơn thành và hoàn toàn là mình

trước mắt một ai hay không? Bạn dám cởi mở tất cả và sống vô tư như một con trẻ hay không?

Còn một cách đánh mất sự hồn nhiên của con trẻ tế nhị nữa: đó là khi đứa trẻ bị tiêm nhiễm khát vọng muốn trở thành một người nào đó. Bạn hãy nhìn những đám đông họ đang cố gắng hết sức để trở thành một người nổi tiếng thành công quyền thế. Họ không muốn trở nên người như Tự Nhiên muốn cho họ trở thành - nhạc sĩ đầu bếp kỹ sư thợ mộc nông gia nhà phát minh - nhưng trở nên một ông nọ bà kia để đem đến không phải tâm trạng an phận thủ thường nhưng là thói tự tôn tự đại. Bạn đang nhìn thấy những con người đã đánh mất nét hồn nhiên vì họ không muốn làm chính họ nhưng muốn đề cao muốn phô trương bản thân cho dù chỉ trước con mắt của chính họ. Bạn hãy nhìn vào cuộc sống thường nhật của bạn. Có một ý nghĩ nào lời nói nào hành vi nào của bạn lại không bị tiêm nhiễm khát vọng trở thành một nhân vật nào đó mặc dù tất cả những gì bạn mưu tìm là sự thành đạt trên đường thiêng liêng hoặc để trở thành một vị thánh mai danh ẩn tích không ai biết đến ngoại trừ chính bản thân bạn? Con trẻ giống như một con vật hồn nhiên phó mình cho Tự Nhiên và trở thành chính nó một cách đơn thành. Những người lớn nào còn giữ được sự hồn nhiên đơn sơ cũng phó mình như con trẻ cho sự thúc đẩy của Tự Nhiên hoặc Phận Phúc mà không chút suy nghĩ đến việc trở thành một nhân vật nào đó hoặc để gây ấn tượng với thiên hạ. Tuy nhiên những người lớn này khác với con trẻ ở chỗ họ không cậy dựa vào bản năng nhưng vào một nhận thức liên lý về tất cả những gì nơi bản thân và quanh quanh. Nhận thức ấy che chở họ khỏi sự dữ và thực hiện sự thăng tiến mà Tự Nhiên muốn cho họ chứ không phải do cái tôi đầy tham vọng của họ phác họa ra.

Và đây là một cách nữa mà người lớn đã dùng để hủy hoại sự hồn nhiên của trẻ thơ: Họ dạy trẻ con bắt chước một người nào đó. Ngay khi bạn bắt một đứa trẻ khác trở thành một tờ giấy than có khả năng đồ

lại bạn đã dập tắt tia lửa nguyên tuyền đồng hành với đứa trẻ khi nó bước vào hiện hữu. Ngay khi bạn muốn trở thành một người khác không phải là chính bạn cho dù vĩ đại và thánh thiện đến đâu thì bạn đã ngoại tình và phản bội với chính hữu thể của bạn. Bạn hãy buồn và nghĩ về tia lửa thần linh của nét cá biệt tiềm ẩn trong bạn bị chôn vùi dưới những nỗi sợ hãi tầng tầng lớp lớp. Bạn sợ bị chê cười hoặc bị khước từ nếu như bạn dám sống đúng là mình và không theo người khác một cách máy móc trong cách ăn mặc hành động và suy nghĩ. Bạn hãy nhìn xem mình bắt chước không những trong hành động tư tưởng mà còn cả trong những phản ứng những cảm xúc những thái độ và cả những giá trị của bạn nữa. Bạn không dám cương quyết với tình trạng ngoại tình này để đòi lại sự hồn nhiên thuở ban đầu của bạn. Đó là cái giá bạn phải trả để đánh đổi tâm hộ chiếu mà xã hội hoặc tổ chức chấp nhận bạn. Bạn gia nhập thế giới của những kẻ quanh quèo và những kẻ bị kiểm soát như vậy đó và bạn bị đẩy khỏi vương quốc dành cho tuổi thơ ngây dại hồn nhiên.

Cách tinh tế sau cùng bạn đã dùng để hủy hoại sự ngây thơ của bạn là khi bạn tranh cạnh và sánh mình với người khác. Khi làm như thế bạn đánh đổi sự đơn sơ của bạn để lấy tham vọng muốn trở nên đẹp tốt cho bằng hoặc vượt trên một ai đó. Bạn hãy nghĩ coi: Lý do một đứa trẻ vẫn giữ được sự hồn nhiên và sống như vạn vật giữa hạnh phúc của Nước Chúa là vì nó chưa bị cuốn hút vào cái mà chúng ta gọi là thế gian - tức là miền tăm tối nơi những người lớn đang sống. Những người này có cuộc đời không phải để sống nhưng để mỗi chài lời tán tụng và thán phục. Họ không sống đúng là mình một cách thỏa nguyện nhưng trong sự điên rồ so sánh và tranh cạnh chạy theo những điều rỗng tuếch được gọi là thành công và danh giá mặc dù phải trả giá bằng việc hạ gục làm nhục và hủy diệt những người xung quanh. Nếu bạn để mình thực sự phải chịu những đòn đau của cái hỏa ngục ấy ngay ở đời này tức là cái rỗng tuếch cùng cực do nó đem đến bạn sẽ cảm nghiệm

nơi mình một cuộc phản kháng một sự kinh tởm mãnh liệt đến độ sẽ bẻ gãy những xiềng xích lệ thuộc và lừa dối được tạo nên chung quanh tâm hồn bạn. Bạn sẽ cất bước đi vào vương quốc của sự hồn nhiên nơi cư ngụ của những linh hồn thần bí và các trẻ thơ.

CHỈ CÓ MỘT THẦY

“Các con đừng gọi ai là thầy vì các con chỉ có một thầy còn tất cả các con là anh em với nhau.”
(Mt 20: 8)

Bạn có thể tìm được một người dạy cho mình những bài học về kỹ thuật khoa học toán học chẳng hạn như đại số tiếng Anh cỡi xe đạp vận hành một chiếc máy vi tính. Nhưng trong những điều thực sự can hệ như cuộc sống tình yêu thực tại Thiên Chúa thì không ai có thể dạy được cho bạn một điều gì. Tất cả những gì họ có thể làm được là trao ban cho bạn những công thức mà thôi. Và ngay khi đã nhận một công thức thì bạn có một thực tại đã được lọc qua tâm trí của một người khác. Nếu bạn tiếp nhận những công thức ấy bạn sẽ bị giam hãm. Bạn sẽ héo úa và cho đến ngày sắp chết có lẽ bạn vẫn chưa biết đối với bạn nhìn xem có nghĩa là học biết.

Bạn hãy nhìn như thế này: Đã có những giây phút trong cuộc đời bạn bạn đã có một kinh nghiệm nào đó mà bạn đành phải mang nó xuống mồ chung với bạn bởi vì bạn không thể tìm được lời nào để trình bày kinh nghiệm ấy với người khác. Thực vậy vấn đề đơn giản chỉ vì

không có lời nào trong ngôn ngữ loài người có thể trình bày một cách chính xác những điều bạn đã trải nghiệm. Bạn hãy nghĩ về cảm xúc trong bạn khi nhìn thấy một cánh chim bay trên mặt hồ khi phát hiện một lá cỏ mọc chen qua khe nứt trên bức tường khi nghe tiếng khóc của một đứa trẻ giữa đêm vắng khi cảm nghiệm vẻ đáng yêu của một thân thể trần truồng khi nhìn thấy một tử thi nằm lạnh lẽo cứng đờ trong một cỗ quan tài. Bạn có thể cố gắng diễn tả những kinh nghiệm ấy bằng thơ phú âm nhạc hoặc hội họa. Nhưng tận thâm tâm bạn biết rằng không bao giờ sẽ có một người cũng nhận thức chính xác những gì bạn đã từng thấy và đã từng tri cảm. Đó là một điều mà bạn hoàn toàn bất lực không thể diễn tả huống hồ là dạy dỗ cho người khác.

Đó là điều chính Thầy Chí Thánh đã từng cảm nghiệm sau khi Ngài dạy cho bạn về cuộc sống về Thiên Chúa hoặc về thực tại. Tất cả những gì một ông thầy có thể làm là trao ban cho bạn một công thức truyền thụ một mớ ngôn từ được nối kết thành một công thức.

Nhưng những lời ấy dùng để làm gì? Bạn hãy tưởng tượng một nhóm du khách trên một chiếc xe buýt. Những tấm màn trên xe đều phủ kín và các du khách không nhìn thấy nghe thấy chạm được hoặc ngửi được một chút gì của một miền quê xa lạ mà họ đang đi qua trong khi hướng dẫn viên lại luôn miệng thuyết minh trình bày cho các du khách những điều anh ta tưởng là một bài mô tả sinh động nhất về những mùi thơm những âm thanh những cảnh quang của thế giới bên ngoài. Điều duy nhất của các du khách có thể hình dung được là những hình ảnh mà những lời của hướng dẫn viên du lịch gợi lên trong đầu óc họ. Vậy giả sử chiếc xe buýt dừng lại người hướng dẫn viên tiến các du khách xuống xe cùng với những công thức mà họ chờ đợi để được thưởng lãm và được cảm nghiệm. Kinh nghiệm của họ sẽ bị vấy nhiễm bị chi phối bị bóp méo vì những công thức kia. Cái mà họ sẽ cảm nhận

không phải chính Thực Tại nhưng là Thực Tại đã bị lọc qua những công thức của người hướng dẫn viên.

Các du khách sẽ nhìn Thực Tại một cách chọn lọc hoặc sẽ đối chiếu Thực Tại với những công thức của riêng họ. Và như thế không phải họ nhìn xem Thực Tại nhưng là tái xác nhận những công thức của họ mà thôi.

Có cách nào cho bạn biết rằng điều bạn đang tiếp xúc là chính Thực Tại hay không? Đây là một dấu hiệu: Điều bạn cảm nhận không phù hợp với bất kỳ một công thức nào cả cho dù công thức do người khác trao ban cho bạn hoặc công thức do chính bạn tạo nên. Đơn giản chỉ vì Thực Tại không thể được trình bày bằng ngôn từ.

Vậy thì những người làm thầy có thể làm được những gì? Họ có thể giúp bạn nhận ra điều gì không thật nhưng không thể chỉ cho bạn nhìn thấy Thực Tại; họ có thể phủ định những công thức của bạn nhưng không thể chỉ cho bạn thấy điều mà công thức ấy nhắm đến; họ có thể chỉ ra sai lỗi của bạn nhưng không thể đưa bạn đến chỗ chiếm hữu Chân Lý. Cùng lắm họ chỉ có thể xác định được hướng chiều của Thực Tại nhưng không thể nói cho bạn nhìn thấy cái gì. Bạn sẽ phải bước đến đó một lần và tự khám phá lấy.

Bước đi một mình - nghĩa là bước đi mà không cần có bất kỳ công thức nào - những công thức người khác trao cho bạn những công thức bạn học được từ sách vở những công thức bạn tự tạo ra nhờ ánh sáng kinh nghiệm quá khứ của riêng bạn. Điều có lẽ là khủng khiếp nhất mà con người có thể thực hiện đó là tiến vào miền bất định mà không được một công thức nào che chở. Bước ra khỏi thế giới như các ngôn sứ và các nhà thần bí đã làm không phải là xa rời nhân loại. Khi ấy cho dù có những đám đông vây quanh nhưng bạn vẫn thực sự và hoàn toàn cô

đơn. Thật là một tình trạng lẻ loi đáng sợ! Tình trạng lẻ loi ấy sự cô đơn ấy là sự Tĩnh Lặng. Sự Tĩnh Lặng ấy chính là cái bạn sẽ nhìn thấy. Và ngay sau khi bạn nhìn thấy bạn sẽ từ bỏ tất cả những sách vở những hướng dẫn viên những thầy bùa thầy mo.

Cái bạn sẽ nhìn thấy những gì?

Có thể là bất cứ cái gì có thể là mọi thứ: một chiếc lá đang rụng thái độ của một người bạn những gợn sóng lăn tăn trên mặt hồ một cột đá một tòa nhà hoang tàn một con đường đông nghẹt xe cộ một bầu trời lấp lánh đầy sao bất cứ cái gì. Sau khi bạn đã nhìn thấy một người nào đó có thể cố gắng giúp bạn diễn tả cái nhìn của bạn thành lời nhưng bạn sẽ lắc đầu - Không không phải như thế - lại thêm một công thức nữa. Một người khác sẽ cố gắng giải thích ý nghĩa của những gì bạn đã nhìn thấy nhưng bạn cũng lắc đầu bởi vì ý nghĩa là một công thức một điều có thể trình bày bằng những ý niệm và giúp tâm trí suy nghĩ còn điều bạn đã nhìn thấy thì vượt trên tất cả những công thức tất cả những ý niệm.

Và một sự thay đổi lạ lùng sẽ đến với bạn lúc đầu hầu như không thể cảm nhận được nhưng lại là một sự thay đổi triệt để. Bởi vì sau khi đã nhìn thấy bạn sẽ không bao giờ như trước kia nữa. Bạn sẽ cảm thấy một sự tự do hân hoan một sự tin tưởng phi thường vì biết rằng mọi công thức cho dù có thánh thiêng đến đâu cũng đều không có giá trị; và bạn sẽ không bao giờ gọi ai là thầy nữa. Khi ấy bạn sẽ không ngừng học hỏi bởi vì mỗi ngày bạn quan sát và hiểu biết toàn bộ quá trình và sự vận động của cuộc sống một cách mới mẻ. Khi ấy mọi điều sẽ trở thành người thầy cho bạn.

Vậy bạn hãy cất đi những sách vở và những công thức của bạn; hãy can đảm từ bỏ người thầy của bạn cho dù người thầy ấy là ai đi nữa và hãy tự mình nhìn xem sự vật. Hãy can đảm nhìn vận vật quanh bạn

mà đừng sợ hãi đừng nhìn theo một công thức nào cả và chẳng bao lâu nữa bạn sẽ được nhìn thấy.

KHÔNG THIÊN VỊ AI

“Hỏi thưa Ngài "Lạy Thầy chúng tôi biết Thầy nói và dạy một cách thẳng thắn không thiên vị ai.".”

(Lc 20: 21)

Bạn hãy nhìn vào cuộc sống của bạn và xem bạn đã khỏa lấp sự trống rỗng của bạn bằng người này người kia như thế nào. Và kết quả là họ bóp nghẹt bạn. Bạn hãy xem họ đã kiểm soát thái độ sống của bạn bằng sự tán đồng hoặc bất đồng của họ như thế nào. Họ có năng lực xoa dịu nỗi cô đơn của bạn bằng việc gài gữ của họ làm tinh thần của bạn bay bổng bằng những lời khen tặng của họ xô bạn xuống vực thẳm bằng sự chỉ trích và khước từ của họ. Bạn hãy nhìn xem bạn hầu như đã mọi giây phút trong ngày sống của bạn để làm dịu hoặc làm vui cho người khác dù họ đang sống hoặc đã chết. Bạn sống theo những quy tắc của họ theo sát những tiêu chuẩn của họ tìm kiếm sự kết thân với họ thềm muốn tình yêu của họ sợ hãi sự chê cười của họ khát khao cái vỗ

tay của họ thuần thực trước tội lỗi họ đặt trên đầu bạn; bạn kính hãi không dám đi ngược lại với cung cách của họ qua cách bạn ăn mặc nói năng hành động và thậm chí cả lối suy nghĩ.

Và bạn hãy quan sát ngay cả khi bạn kiểm soát họ bạn cũng lệ thuộc vào họ và làm nô lệ cho họ.

Người đời đã trở thành một phần quá lớn trong hữu thể của bạn đến độ bạn không thể tưởng tượng được một cuộc sống mà không bị họ tác động hoặc chi phối. Thật vậy họ đã làm cho bạn tin rằng nếu khi nào bạn tuyệt giao với họ khi ấy bạn sẽ trở thành một hòn đảo - cô độc rạn nứt đáng ghét.

Nhưng thực ra điều ngược lại mới đúng. Làm sao bạn có thể yêu một người mà bạn không thể sống thiếu họ? Bạn chỉ có thể khao khát cần thiết lệ thuộc sợ hãi và bị kiểm soát mà thôi. Tình yêu chỉ được tìm thấy ở nơi nào có tự do và không sợ hãi.

Làm sao bạn có thể đạt được sự tự do này? Bằng một cuộc tấn công hai mặt vào thói lệ thuộc và nô lệ của bạn. Trước tiên là bằng sự nhận thức. Hầu như ta không thể nào lệ thuộc không thể nào làm nô lệ nếu lúc nào ta cũng nhìn thấy sự ngu xuẩn của người mà ta đang lệ thuộc. Nhưng nhận thức này có thể không đủ đối với một người mà thói nghiện của họ lại là những con người. Bạn phải vun trồng những công việc bạn yêu thích. Bạn phải khám phá những công việc bạn đang làm không phải vì sự hữu ích của nó nhưng vì chính nó. Bạn hãy nghĩ về một việc gì đó tự thân nó khiến bạn yêu thích thực hiện cho dù bạn thành công hay thất bại cho dù bạn được khen ngợi hay không cho dù bạn được yêu mến được tưởng thưởng hay không cho dù người ta có nhìn nhận và biết ơn bạn về điều đó hay không. Bạn có thể đếm được bao nhiêu công việc bạn đã làm trong đời chỉ vì việc ấy làm bạn vui

thích và thu hút tâm hồn bạn? Bạn hãy tìm hãy vun trồng chúng bởi vì chúng là tâm hồ chiếu cho bạn để đạt đến tự do và tình yêu.

Ở đây có lẽ bạn cũng đã bị tẩy não để theo lối suy tư của chủ nghĩa thực dụng: Thường thức một bài thơ một thắng cảnh hoặc một bản nhạc dường như là một việc phí phạm thời giờ; bạn phải sáng tác ra một bài thơ một áng văn hoặc một tác phẩm nghệ thuật. Ngay cả việc sáng tác ra chúng cũng chẳng có bao nhiêu giá trị; tác phẩm của bạn còn phải được người ta biết đến mới được. Ích lợi gì cho bạn nếu đến muôn đời vẫn không ai nghe biết đến chúng? Và ngay cả khi chúng được biết đến đi nữa điều ấy cũng chẳng có ý nghĩa gì nếu như chúng không được người ta tán tụng ca ngợi. Những tác phẩm của bạn đạt đến giá trị tối đa nếu chúng được nổi tiếng và bán được giá cao!

Và thế là bạn lại rơi vào cánh tay và sự kiểm soát của người đời. Theo họ giá trị của một công việc không phải là sự kiện nó được yêu chuộng được thực hiện được tán thưởng vì chính nó nhưng ở sự thành công của nó.

Con đường vương giả để đến với đời sống thần bí và đến với Thực Tại không băng qua thế giới con người. Nó băng qua thế giới các hành động đang được thực hiện mà không mang thành công hoặc hám lợi - tức là những hoạt động lời lãi. Ngược lại với điều người ta thành nghĩ thuốc chữa cho tình trạng thiếu tình thương và sự cô đơn không phải là sự kết thân nhưng là sự tiếp xúc với Thực Tại. Khi tiếp xúc với Thực Tại bạn sẽ biết tự do và tình yêu là gì. Tự do không bị người đời chi phối - và như thế mới có khả năng để yêu thương họ.

Bạn đừng nghĩ rằng để cho tình yêu xuất hiện trong tâm hồn bạn trước tiên bạn phải đến gặp gỡ người khác. Đó không phải là tình yêu nhưng là sự thu hút hoặc đồng cảm. Thực vậy tình yêu trước tiên phát xuất từ trong tâm hồn nhờ sự tiếp xúc của bạn với Thực Tại. Không phải là tình yêu dành riêng cho một ai hoặc một vật nào nhưng là thực

tại của tình yêu - một thái độ một tâm trạng của tình yêu. Tình yêu này khi ấy sẽ giải chiếu ra cho thế giới sự vật và con người.

Nếu muốn tình yêu hiện hữu trong cuộc sống của mình bạn phải dứt bỏ sự dựa dẫm nội tâm vào người khác bằng cách nhận thức về điều ấy và ra tay làm những công việc mà bạn yêu thích thực hiện cho họ.

NHỮNG NGƯỜI MẠNH MẼ

“Nước Trời phải chịu cưỡng bách và chỉ những người mạnh mẽ mới chiếm được mà thôi.”

(Mt 11: 12)

Bạn hãy so sánh vẻ rạng ngời êm đềm và bình dị của một nụ hồng đang tươi nở với cuộc đời đầy những căng thẳng và bất an của bạn. Nụ hồng được hưởng một tặng ân mà bạn không được: nó hoàn toàn bằng lòng với chính mình. Nó không bị lập trình từ bẩm sinh như bạn không bất mãn với chính mình thành ra nó không hồi hải để trở nên một thứ gì khác với chính nó. Vì vậy nụ hồng sớm sở hữu một vẻ đẹp duyên dáng

hồn nhiên mà không chịu sự giằng co nội tâm nào như toàn thể nhân loại trừ những con trẻ và những nhà thần bí.

Bạn hãy xem lại tình trạng thể thảm của bạn. Lúc nào bạn cũng bất mãn với bản thân lúc nào cũng muốn thay đổi con người của bạn. Vì thế bạn đầy áp lực và bất nhẫn với bản thân là những thứ chỉ lớn lên được nhờ những nỗ lực bạn thực hiện để biến đổi bản thân. Vì vậy bất kỳ biến đổi nào bạn đạt được luôn luôn đi kèm sự chiến đấu nội tâm. Bạn đau khổ khi nhìn thấy người khác đã đạt được điều mà bạn chưa đạt được hoặc họ đã đạt đến một bậc nào đó mà bạn chưa đạt đến.

Liệu bạn còn bị dằn vặt vì tính ghen tương và tị hiềm nếu như nụ hồng bạn cũng hài lòng với bản thân và không bao giờ thêm khát những gì không phải là bạn nữa không? Nhưng bạn vẫn bị thôi thúc để trở nên một bậc nào đó với nhiều tri thức hơn ngoại hình lý tưởng hơn danh giá rạng rỡ hơn hoặc thành công hơn hiện nay. Bạn muốn trở nên nhân đức hơn đáng yêu hơn trầm tư hơn; bạn muốn nhìn thấy Thiên Chúa tức thì muốn đến gần những lý tưởng của bạn hơn. Bạn hãy nghĩ lại lịch sử u buồn của những nỗ lực của bạn khi tự vươn lên hoặc sẽ kết thúc ở thất bại hoặc thành công nhưng sau một cái giá phải trả thật đắt đỏ và đau đớn.

Giờ đây giả sử bạn bỏ ngang tất cả những nỗ lực tự biến đổi và tất cả những gì bất mãn với bản thân khi ấy bạn có thể đi ngủ sau khi đã chấp nhận một cách tiêu cực tất cả những gì nơi bạn và chung quanh bạn hay không? Vẫn còn một cách khác ngoài cách một đảng tự thôi thúc và một đảng đành chịu vậy. Đó là con đường biết mình. Điều này không dễ dàng chút nào bởi vì việc hiểu biết đích thực về bản thân bạn đòi hỏi một sự tự do hoàn toàn khỏi mọi ước vọng muốn biến đổi bạn thành một con người khác. Bạn sẽ nhìn ra điều này nếu như bạn so sánh thái độ của một nhà khoa học nghiên cứu những đàn kiến mà

không muốn thay đổi chúng với thái độ của một người huấn luyện chó nghiệp cứu thói quen của một con chó vì muốn cưỡng ép nó học biết một điều gì đó. Nếu điều bạn cố gắng không phải là biến đổi bản thân bạn nhưng là quan sát bạn nghiệp cứu từng phản ứng của bạn đối với những người và những vật chung quanh mà không phán đoán hoặc kết án hoặc ước muốn biến đổi bản thân sự quan sát của bạn sẽ khách quan toàn diện không bao giờ dính đét vào những kết luận cố định nhưng luôn luôn rộng mở và mới mẻ trong từng giây phút. Khi ấy bạn sẽ nhận ra một điều kỳ diệu đang xảy ra trong bạn: Bạn sẽ được tràn ngập thứ ánh sáng nhận thức bạn sẽ trở nên trong suốt và được biến đổi.

Khi ấy phải chăng sự biến đổi sẽ xảy đến? Đúng vậy. Sự biến đổi sẽ xảy đến nơi bạn và chung quanh bạn. Nhưng sự biến đổi sẽ không được thực hiện do cái tôi khôn lanh và bất an của bạn là cái muôn đời vẫn tranh cạnh so sánh miễn cưỡng lên lớp mánh khóc trong bất nhẫn và những tham vọng của nó và qua đó tạo ra sự căng thẳng mâu thuẫn và chống đối nhau giữa bạn và Tự Nhiên - một quá trình mệt mỏi tự hại mình giống như vừa tăng ga vừa đạp thắng. Không ánh sáng có sức biến đổi của sự nhận thức xô giạt cái tôi mưu mô tự tìm mình của bạn để nhường cho Tự Nhiên toàn quyền thực hiện thứ biến đổi mà Tự Nhiên đã tạo ra nơi nụ hồng: hồn nhiên duyên dáng vô tư lành mạnh không vương mắc vì cuộc giằng co nội tâm.

Vì mọi biến đổi đều là bạo lực nên Tự Nhiên cũng có bạo lực. Nhưng phẩm chất kỳ diệu của bạo lực nơi Tự Nhiên không giống như bạo lực của cái tôi vì nó không phát xuất từ sự bất nhẫn và tự ghét mình. Vì thế không có sự tức giận trong cơn giông tố quét sạch những vật cản con cá lớn nuốt con cá nhỏ hơn vì vâng theo những quy luật về sinh thái mà chúng ta không biết; các tế bào cơ thể hủy diệt lẫn nhau nhằm tạo ra một điều hữu ích hơn. Khi Tự Nhiên hủy diệt điều này không phát sinh từ thói tham vọng hạc tham lam hoặc tự nâng

mình lên nhưng chỉ vâng theo những quy luật nhiệm màu mưu ích cho toàn thể vũ trụ hơn là sự sống còn hoặc lợi ích của một vài cá thể.

Chính đó là thứ bạo lực xuất hiện nơi những nhà thần bí những người đã thịnh nộ chống lại các ý tưởng và các cơ cấu đã ăn sâu vào xã hội và nền văn hóa khi sự ý thức làm các ngài thức tỉnh trước những sự dữ mà những người đương thời của các ngài mù quáng không nhận ra được. Đó chính là thứ bạo lực làm cho nụ hồng nở hoa bất chấp những thế lực thù nghịch với nó. Và cũng chính với bạo lực này nụ hồng cũng như nhà thần bí sẽ từ tốn chấp nhận sau khi đã nở ra những đài hoa trước ánh nắng mặt trời và sống một cách mảnh mai khả ái không quan tâm đến việc đòi sống thêm một giây phút nào ngoài quãng thời gian dành cho nó. Và như thế nụ hồng sống trong sự chúc phúc và vẻ đẹp như những cánh chim bay lượn trên bầu trời và những bông hoa dại ngoài đồng nội không một chút day dứt hoặc bất mãn không ganh tị và ưu tư hoặc tranh cạnh là những điều đặc trưng cho thế giới con người những kẻ tìm kiếm sự kiểm soát cưỡng đặt hơn là bằng lòng lớn lên tron sự ý thức phó mặc đời cho sức mạnh quyền năng Thiên Chúa trong Tự Nhiên.

RẮN VÀ BÒ CÂU

*“Các con hãy khôn ngoan như con rắn
và đơn thành như bò câu.”*
(Mt 10: 16)

Bạn hãy nhìn xem sự khôn ngoan hoạt động nơi những chú bò câu những bông hoa những cây cối và toàn thể Tự Nhiên. Chính sự khôn ngoan ấy cũng thực hiện cho chúng ta những việc mà bộ não của chúng

ta không bao giờ có thể làm được: tuần hoàn máu huyết cho chúng ta tiêu hóa thực phẩm cho chúng ta bơm máu cho trái tim của chúng ta làm giãn nở buồng phổi của chúng ta miễn dịch cho cơ thể của chúng ta và chữa lành những vết thương của chúng ta trong khi tâm trí ý thức chúng ta đang bận rộn vì những chuyện khác. Thú khôn ngoan Tự Nhiên mà chúng ta đến bây giờ mới bắt đầu khám phá nơi các dân tộc sơ khai những con người giống như bò câu rất đơn sơ và khôn ngoan.

Chúng ta tự coi mình là những người tiên bộ đã phát triển được được một thứ khôn ngoan khác tức là sự khôn lanh của óc não bởi vì chúng ta đã nhận thấy chúng ta có thể cải tạo Tự Nhiên và đem lại cho bản thân chúng ta sự an toàn sự bảo vệ sự trường thọ tốc độ và tiện nghi mà những dân tộc sơ khai không hề biết đến. Tất cả điều ấy là nhờ một bộ óc đã phát triển đầy đủ. Điều thách đố đối với chúng ta là việc khôi phục sự đơn sơ và khôn ngoan của bò câu mà không đánh mất sự khôn lanh của của khối óc của con rắn.

Làm sao chúng ta có thể đạt được điều này?

Nhờ một nhận thức quan trọng này: mỗi khi bạn cố gắng cải tạo Tự Nhiên bằng cách đi ngược lại với Tự Nhiên đó là bạn tự làm hại bản thân bởi vì Tự Nhiên là chính hữu thể của bạn. Điều ấy cũng giống như tay phải của bạn chống lại tay trái của bạn; hoặc chân phải của bạn dẫm lên chân trái của bạn. Cả hai đều thua; thay vì sáng tạo và linh hoạt bạn bị khóa chặt vào cuộc tranh chấp. Đây là tình trạng của hầu hết mọi người đang sống trên thế giới. Bạn hãy nhìn họ: chết chóc thiếu sáng tạo bế tắc bởi vì họ đang sa lầy trong cuộc tranh chấp với Tự Nhiên ra sức sự thăng tiến bằng con đường đối nghịch với những gì bản chất của họ đòi hỏi. Trong một cuộc tranh chấp giữa Tự Nhiên và bộ óc của bạn bạn hãy ủng hộ Tự Nhiên; nếu bạn chống lại Tự Nhiên Tự Nhiên nhất định sẽ hủy diệt bạn. Vì vậy bí quyết để cải tạo Tự Nhiên là hãy sống hài hòa với Tự Nhiên. Làm sao bạn có thể đạt được sự hài hòa này?

Thứ nhất: Bạn hãy nghĩ đến một sự thay đổi nào đó mà bạn muốn thực hiện trong cuộc sống hoặc trong nhân cách của bạn. Phải chăng bạn đang cố gắng đặt sự biến đổi này trên bản tính của bạn bằng nỗ lực và bằng khát vọng muốn trở thành một cái gì đó mà cái tôi của bạn đã hoạch định ra? Đó là con rắn chống lại bò câu. Hoặc bạn có hài lòng với việc học hành quan sát hiểu biết ý thức về tình trạng hiện tại và các vấn đề của bạn mà không hấp tấp không cưỡng bức những gì mà cái tôi của bạn thêm khát phó mặc cho Tự Nhiên thực hiện những sự biến đổi theo chương trình của Tự Nhiên chứ không phải theo chương trình của riêng bạn hay không? Khi ấy bạn có một sự hài hòa giữa rắn và bò câu. Bạn hãy nhìn vào một vài vấn đề của bạn những biến đổi bạn ao ước muốn xảy ra nơi bạn và quan sát cách thức bạn sắp sửa thực hiện. Hãy xem bạn cố gắng thực hiện sự thay đổi - ở nơi bản thân cũng như nơi tha nhân - bằng việc sử dụng hình phạt và phần thưởng bằng kỷ luật và sự kiểm soát bằng việc "lên lớp" và tội lỗi bằng sự ham hố và kiêu hãnh tham vọng và háo danh hơn là bằng việc chấp nhận trong tình yêu và nhẫn nại chịu khó cảm thông và tinh thức.

Thứ hai: Bạn hãy nghĩ đến thân thể của bạn và so sánh nó với thân thể của một con vật đang sống giữa môi trường hoang dã. Con vật ấy không bao giờ mập mạp vượt cân không bao giờ căng thẳng ngoại trừ trước khi đánh nhau hoặc bỏ chạy. Nó không bao giờ ăn uống thức gì không tốt cho nó. Nó nghỉ ngơi và vận động đầy đủ theo nhu cầu của nó. Nó có một lượng đầy đủ các nguyên tố đầy đủ gió nắng mưa nóng lạnh. Đó là con vật biết lắng nghe thân thể và biết để cho sự khôn ngoan của thân thể nó hướng dẫn. Bạn hãy so sánh điều đó với cái khôn lạnh nhưng quả thật lại ngu xuẩn của chính bạn. Nếu thân thể của bạn có thể lên tiếng không biết nó sẽ nói những gì với bạn? Hãy quan sát thói ham ăn tham vọng háo danh thích phô trương và xu nịnh người khác của bạn. Tội lỗi dụ dỗ bạn đừng để ý đến lời thân thể bạn để chạy

theo những đối tượng do cái tôi bày đặt ra. Bạn quả thật đã đánh mất sự đơn sơ của bồ câu.

Thứ ba: Bạn hãy tự hỏi mình đã tiếp xúc được với Tự Nhiên với cây cối với đất đai với hoa cỏ với bầu trời với gió với mưa với nắng với hoa với chim chóc và với thú vật được bao nhiêu. Bạn đã gần gũi thế nào với Tự Nhiên? Khi thân thể của bạn xa rời các yếu tố ấy nó sẽ héo hắt sẽ trở thành phì nộm và yếu ớt bởi vì nó đã bị tách lìa khỏi nguồn sinh lực của nó. Khi bạn bị tách lìa khỏi Tự Nhiên quá xa tinh thần của bạn sẽ héo úa và tàn tạ bởi vì nó đã bị nhỏ bớt khỏi những bộ rễ của nó.

CHO NHƯ THẾ NÀO?

“Khi bố thí người đừng để tay trái biết việc tay phải làm.”

Lời này áp dụng cho đức bác ái cũng như cho sự hạnh phúc và sự thánh thiện. Bạn không thể nói bạn hạnh phúc bởi vì ngay khi bạn ý thức về sự hạnh phúc của bạn thì bạn không còn hạnh phúc nữa. Điều bạn gọi là kinh nghiệm về hạnh phúc không phải là chính hạnh phúc nhưng là sự kích động và xao xuyến được một người một vật hoặc một biến cố nào đó tạo ra mà thôi. Hạnh phúc thật không thể được tạo ra. Bạn hạnh phúc không vì một nguyên nhân nào cả. Và hạnh phúc đích thực không thể được trải nghiệm. Hạnh phúc không nằm trong lãnh vực của ý thức. Nó là điều người ta không thể tự ý thức được nơi bản thân.

Sự thánh thiện cũng vậy. Ngay khi bạn ý thức về sự thánh thiện của mình thì sự thánh thiện ấy bị hư hoại và trở nên sự tự mãn. Tay trái bạn không biết về hành vi tay phải của bạn đang làm là tốt lành hay đáng công. Bạn chỉ làm việc ấy xem ra tự nhiên phải làm như vậy. Bạn hãy dành một khoảng thời gian để ngẫm nghĩ về điều này: tất cả nhân đức mà bạn có thể nhìn thấy nơi mình không phải là nhân đức gì cả nhưng là điều mà bạn đã khôn lanh vun đắp đã tạo ra và cưỡng đặt vào bản thân của bạn. Nếu đó là nhân đức thật có lẽ bạn đã hoan hưởng nó một cách hoàn toàn và cảm thấy nó một cách tự nhiên đến độ bạn không hề nghĩ đó là nhân đức gì cả. Vậy phẩm tính đầu tiên của sự thánh thiện là đặc tính đương sự không tự ý thức được.

Phẩm tính thứ hai là đặc tính phi nỗ lực của nó. Nỗ lực có thể làm thay đổi lối sống của bạn chứ không thể thay đổi con người của bạn. Bạn hãy nghĩ về điều này: Nỗ lực có thể đưa thức ăn vào miệng bạn nhưng không thể tạo ra được sự ngon miệng; nó có thể giữ bạn trên giường nhưng không thể tạo ra giấc ngủ; nó có thể làm cho bạn giải bày bí mật cho người khác nhưng không thể tạo ra sự thật; nó có thể ép bạn

phải thốt ra một lời khen ngợi nhưng không thể tạo ra một sự thán phục tận tâm; nỗ lực có thể thực hiện những hành vi phục vụ nhưng không thể tạo ra được tình yêu hoặc sự thánh thiện.

Tất cả những gì bạn có thể đạt được nhờ nỗ lực là sự cưỡng đặt chứ không phải là sự thay đổi và tiến bộ thực sự. Sự thay đổi chỉ có thể được tạo ra nhờ sự nhận thức và hiểu biết. Hãy hiểu biết nỗi khổ sở và nó sẽ tiêu tan - điều sinh ra là trạng thái hạnh phúc. Hãy hiểu biết thói kiêu căng của bạn và nó sẽ bớt đi - điều sinh ra là sự khiêm tốn. Hãy hiểu biết những nỗi sợ hãi của bạn và chúng sẽ biến mất - trạng thái sinh ra là tình yêu. Hãy hiểu biết những sự dính bén của bạn và chúng sẽ tan biến - kết quả sẽ là sự tự do. Tình yêu tự do và hạnh phúc không phải là những vật bạn có thể trồng cấy và sản xuất được. Ngay cả hiểu biết chúng đích thực là gì bạn cũng không thể làm nổi. Tất cả những gì bạn có thể làm được là quan sát những gì đối lập với chúng và qua sự quan sát bạn làm cho những điều đối lập ấy chấm dứt.

Sự thánh thiện còn có một phẩm tính thứ ba: Người ta không thể ham hố. Nếu bạn ao ước hạnh phúc bạn sẽ lo lắng kéo không đạt được hạnh phúc. Lúc nào bạn cũng sống trong tình trạng không thỏa. Tình trạng không thỏa và sự ưu tư sẽ giết chết hạnh phúc mà chúng ta cất bước tìm kiếm. Khi bạn ham hố sự thánh thiện cho bản thân bạn nuôi nấng chính thói tham lam và tham vọng làm cho bạn trở nên ích kỷ háo danh và không còn thánh thiện nữa.

Đây là điều bạn phải hiểu: Có hai nguồn mạch tạo nên sự biến đổi trong bạn.

Một là sự khôn lanh của cái tôi nơi bạn thúc đẩy bạn đến chỗ nỗ lực để trở thành một cái gì đó không phải là cái mà Thiên Chúa muốn

về bạn để cáo tội của bạn có thể đạt được một bước đà để nó có thể tự tôn vinh bản thân.

Hai là sự khôn ngoan của Tự Nhiên. Nhờ sự khôn ngoan này bạn sẽ nhận thức sẽ hiểu biết chính sự khôn ngoan ấy. Đó là tất cả những gì bạn phải làm rồi hãy giao phó sự biến đổi - hình thái cách thức tốc độ thời gian biến đổi - cho Thực Tại và cho Tự Nhiên.

Cái tôi của bạn là một thợ máy tài tình nhưng nó không thể sáng tạo. Nó đi tìm những phương pháp những kỹ thuật và sản xuất những con người mệnh danh là thánh thiện nhưng khô cứng nhắc máy móc vô hồn và bất nhẫn với người khác cũng như với chính bản thân của họ. Họ là những con người bạo lực đối lập với chính sự thánh thiện và yêu thương. Loại người "thánh thiện" kiểu ấy những người ý thức về sự "thánh thiện" của cái tôi họ nhưng rồi họ vẫn xông lên đóng đinh Đấng Cứu Thế.

Tự Nhiên không phải là một thợ máy. Tự Nhiên có khả năng sáng tạo. Bạn sẽ trở thành một người có khả năng sáng tạo chứ không phải là một thợ máy tinh quái khi nào bạn biết phó thác - không tham lam không tham vọng không ưu tư không háu hức cố gắng kiểm soát tiến thân thành đạt. Tất cả là một sự nhận thức sắc bén nhanh nhạy xuyên thấu và tỉnh thức làm tan biến tất cả cái ngu xuẩn và ích kỷ của ta tất cả những quyến luyến và sợ hãi của ta. Những sự biến đổi kế tiếp không phải là kết quả do những dự phóng và những nỗ lực của bạn nhưng là thành quả của Tự Nhiên tác nhân thúc bách những chương trình và ý chí của bạn. Và qua đó không chừa lại một chỗ nào cho sự cảm hưởng về công trạng và thành tựu hoặc ngay cả sự ý thức của tay trái về những điều Thực Tại đang thực hiện qua tay phải của bạn.

HÃY SẴN SÀNG

*“Vì vậy các ngươi phải luôn sẵn sàng bởi vì
Con Người sẽ đến vào giờ các ngươi không ngờ.”*

(Mt 24:44)

Hoặc sớm hoặc muộn trong tâm hồn mọi người sẽ xuất hiện một khát vọng đối với sự thánh thiện sự linh thánh Thiên Chúa hoặc bạn có thể tùy ý gọi Ngài bằng một danh xưng nào đó. Chúng ta nghe các nhà thần bí nói về một siêu linh nào đó bao quanh chúng ta trong tâm với của chúng ta và làm cho cuộc sống của chúng ta trở nên ý nghĩa tốt đẹp và phong phú nếu như chúng ta có thể tìm ra siêu linh ấy.

Người ta chỉ có một ý tưởng mơ hồ về điều này nên họ tìm tòi các sách vở tìm hỏi các nhà pháp sư cốt sao cho tìm ra một thực thể duy nhất được gọi là thánh thiện mà họ phải tìm cách đạt cho bằng được kia là gì. Họ áp dụng đủ mọi phương pháp kỹ thuật thực tập tâm linh công thức. Thế rồi sau nhiều năm trời xoay sở không hiệu quả họ đâm ra chán nản bối rối và tự hỏi điều gì đã sai lầm. Chủ yếu là họ tự trách bản thân của họ. Nếu như họ đã thực tập các kỹ thuật kia một cách đều đặn nếu như họ đã sốt sắng hơn quảng đại hơn có lẽ họ đã thành công.

Nhưng thành công là gì ở đây?

Họ không có một ý tưởng rõ rệt nào về sự thánh thiện mà họ tìm kiếm nhưng họ biết chắc cuộc sống của họ vẫn còn hỗn độn họ vẫn còn đầy ưu tư bất an sợ hãi uất ức căm hận chiếm đoạt tham vọng và lạm dụng người khác. Vì thế một lần nữa họ lại ráng sức phấn đấu và lao nhọc vì nghĩ rằng họ cần phải đạt cho bằng được mục tiêu của mình.

Họ chưa bao giờ dừng lại để suy nghĩ về sự thật đơn giản này:

Những nỗ lực của họ sẽ chẳng đưa họ đến đâu cả. Những nỗ lực của họ chỉ làm tình hình tệ hại hơn giống như khi bạn dùng lửa để dập tắt lửa. Nỗ lực không đưa đến thắng tiến. Nỗ lực dù thế nào đi nữa dù là năng lực ý chí hay tập quán dù là kỹ thuật hoặc thực tập tâm linh cũng chẳng đưa đến biến đổi. Cùng lắm nỗ lực chỉ đưa đến sự ức chế dồn nén và một cái nắp đậy trên căn bệnh gốc rễ.

Nỗ lực có thể làm thay đổi lối sống nhưng không thể thay đổi con người. Bạn thử nghĩ xem tâm trí của bạn thế nào khi bạn tự hỏi "Tôi phải làm gì để đạt được sự thánh thiện?" Như thế chẳng khác nào bạn hỏi "Tôi phải tốn bao nhiêu để mua một vật gì đó? Tôi phải thực hiện những hy sinh nào? Tôi phải sống theo kỷ luật nào? Tôi phải thực tập loại suy nguyện nào để đạt được điều ấy?" Bạn thử nghĩ về một thanh niên muốn chiếm đoạt tình yêu của một thiếu nữ nọ nên cố gắng cải thiện ngoại hình của mình. Anh đã luyện tập thể hình thay đổi lối sống và thực tập nhiều kỹ thuật để hấp dẫn thiếu nữ kia.

Bạn thực sự đạt được tình yêu của người khác không phải bằng cách thực tập các kỹ thuật nhưng bằng cách trở nên một loại người khác nào đó. Tuy nhiên điều ấy không bao giờ có thể đạt được bằng nỗ lực hoặc kỹ thuật. Sự thánh thiện cũng vậy. Nó không phải là một thứ hàng hóa người ta có thể mua được cũng không phải là một phần thưởng người ta có thể cố gắng mà đạt được. Điều quan trọng chính là bạn là gì bạn trở thành một con người như thế nào.

Sự thánh thiện không phải là một thành tựu nhưng là một ân sủng. Một ân sủng được gọi là Nhận Thức một ân sủng có tên là Nhìn Xem Quan Sát Hiểu Biết. Nếu bạn chỉ cần thấp nên ánh sáng sự nhận thức và quan sát bản thân và mọi sự chung quanh bạn suốt ngày sống nếu bạn nhìn mình được phản chiếu trên tấm gương sự nhận thức như bạn nhìn thấy khuôn mặt của bạn được phản chiếu trên tấm gương thủy tinh

tức là một cách chính xác rõ ràng sắc nét không chút méo dạng hay thêm bớt và nếu bạn quan sát hình ảnh phản chiếu ấy mà không có một phán đoán hay kết án nào thì bạn sẽ cảm nghiệm tất cả những sự biến đổi kỳ diệu xảy ra trong bạn. Chỉ cần bạn đừng chèn ép hoặc dự định những thay đổi ấy từ trước đừng quyết định cho chúng xảy ra bằng cách nào hoặc khi nào. Chính sự nhận thức mà không phê phán này cũng đủ sức chữa lành biến đổi và làm cho chúng ta thăng tiến nhưng thăng tiến theo cách thức của riêng nó và vào thời điểm của nó.

Bạn cần phải nhận thức một cách đặc biệt về những điều gì? Về những phản ứng và những mối tương quan của bạn. Mỗi lần ở trước sự hiện diện của một người bất cứ người nào hoặc với Tự Nhiên hoặc với bất kỳ một hoàn cảnh nào bạn có tất cả những hình thức phản ứng tích cực và tiêu cực. Bạn hãy xét kỹ những phản ứng ấy quan sát xem chúng đích xác là gì và phát sinh từ đâu nhưng đừng có bất kỳ quở trách hoặc tội lỗi hoặc bất kỳ khát vọng gì nhất là đừng nỗ lực biến đổi chúng. Đó là tất cả những gì chúng ta cần thiết để sự thánh thiện xuất hiện.

Nhưng phải chăng sự nhận thức tự nó cũng là một nỗ lực? Nếu như bạn đã từng ném thử nó dù chỉ một lần bạn sẽ thấy sự nhận thức không phải là một nỗ lực. Bởi vì khi ấy bạn sẽ hiểu rằng sự nhận thức là một niềm vui niềm vui của một đứa trẻ dò dẫm đi khám phá thế giới. Bởi vì ngay cả khi sự nhận thức phát hiện ra những điều không vui nơi bạn nó cũng luôn luôn đem đến sự giải thoát và niềm vui. Khi ấy bạn sẽ biết rằng cuộc sống không nhận thức là một cuộc sống không đáng sống đầy những tối tăm và đau đớn.

Nếu như lúc đầu có một sự trì trệ trong công việc luyện tập ý thức bạn cũng đừng cưỡng bức bản thân. Vì đó lại là một nỗ lực. Bạn chỉ cần nhận thức về sự trì trệ của bạn mà đừng phán xét và kết án gì

cả. Khi ấy bạn sẽ hiểu rằng sự nhận thức liên quan đến nhiều nỗ lực cũng như một khách si tình phải tìm đến người mình yêu hoặc một người đói phải ăn uống hoặc một nhà leo núi phải chinh phục ngọn núi mình yêu thích; vì thế phải có nhiều sức lực thậm chí còn nhiều gian nan nhưng không phải là nỗ lực đó là niềm vui! Nói một cách khác sự nhận thức là một hoạt động không nỗ lực.

Sự nhận thức có đem lại sự thánh thiện mà bạn hằng khao khát không?

Có mà cũng không. Vấn đề là bạn không bao giờ biết được. Bởi sự thánh thiện thật không phải đạt được bằng những kỹ thuật những sự nỗ lực và sự cưỡng đặt sự thánh thiện thật hoàn toàn là sự nhận-thức-vô-ngã. Bạn sẽ không có một sự ý thức sơ sài nhất về sự hiện diện của nó nơi bạn. Ngoài ra bạn cũng chẳng quan tâm bởi vì ngay cả tham vọng muốn trở nên thánh thiện cũng đã rơi mất khi bạn sống từ phút giây này sang phút giây khác đầy tràn những hạnh phúc sung mãn và trong suốt nhờ chính sự nhận thức. Bạn chỉ cần cảnh giác và tỉnh thức. Bởi vì trong tình trạng này mắt bạn sẽ nhìn thấy Đấng Cứu Độ. Không một gì khác tuyệt đối không một gì khác. Không phải sự an toàn không phải tình yêu không phải tài sản không phải vẻ đẹp không phải quyền lực không phải sự thánh thiện - không có gì khác ngoài Đấng Cứu Độ là quan trọng cả.

ĐÈN CỦA THÂN THỂ

“Con mắt là đèn của thân thể; khi mắt các người sáng toàn thân các người được sáng; nhưng khi mắt các người tối thì toàn thân các người còn tối đến đâu.”

(Lc 11:34)

Chúng ta nghĩ rằng thế giới sẽ được cứu vớt nếu như chúng ta có nhiều thiện chí và lòng khoan dung hơn. Đó là điều sai lầm. Thế giới được cứu thoát không phải nhờ thiện chí và lòng khoan dung mà là sự suy nghĩ sáng suốt.

Khoan dung với tha nhân có ích lợi gì nếu như bạn tin rằng một mình bạn đúng còn tất cả những ai không đồng ý với bạn đều sai? Đó không phải là thái độ khoan dung mà là thái độ hạ cố. Việc đó không dẫn đến viễn cảnh đồng tâm nhất trí mà là tình trạng chia rẽ bởi vì bạn ở trên cao còn người khác ở dưới thấp. Vị trí ấy đưa đến sự cao sang cho một mình bạn còn sự bực dọc cho những người lân cận và do đó nuôi thêm thái độ bất khoan dung.

Lòng khoan dung thực sự chỉ xuất hiện từ sự nhận thức rõ ràng về tình trạng vô tri của mọi người đối với sự thật. Bởi vì sự thật thực chất là một màu nhiệm mà tâm trí có thể cảm nhận nhưng không thể nắm bắt hướng hồ làm sao có thể diễn đạt. Niềm tin của chúng ta có thể hướng về sự thật nhưng không thể trình bày sự thật bằng ngôn từ.

Mặc dù thế người ta vẫn hằng say nói về giá trị của đối thoại. Nhưng thứ đối thoại này thật tệ hại vì là một cố gắng trá hình nhằm thuyết phục thiên hạ tin vào sự chính đáng của vị trí của bạn. Tốt nhất thì thứ đối thoại ấy cũng chỉ ngăn không cho bạn trở thành một con ếch ngồi dưới đáy giếng tưởng rằng cái giếng của mình là thế giới duy nhất hiện hữu.

Điều gì xảy ra khi những con ếch từ cái giếng khác nhau qui tụ lại để đối thoại về những điều yên trí và những kinh nghiệm của chúng? Những chân trời của bầy ếch mở rộng thêm để gồm chứa những cái giếng khác cùng với cái giếng của riêng chúng. Nhưng chúng vẫn không chút nghi ngờ về sự hiện hữu của một đại dương sự thật không thể bị giới hạn trong những bức vách của những cái giếng tưởng tượng của chúng. Và những con ếch tội nghiệp của chúng ta cứ tiếp tục chia rẽ nói về những cái giếng của anh của tôi kinh nghiệm của anh niềm tin của tôi ý thức hệ của anh. Việc chia sẻ các công thức không làm giàu thêm cho các người chia sẻ bởi vì các công thức giống như những bức vách của những cái giếng chia cắt phân rẽ; chỉ có đại dương không giới hạn là kết hợp mà thôi. Nhưng để đạt đến đại dương sự thật tức là không bị ràng buộc bởi những công thức điều chính yếu là phải biết suy nghĩ sáng suốt.

Suy nghĩ sáng suốt là gì và làm cách nào để đạt được điều đó?

Điều trước tiên bạn cần phải biết là việc này không đòi học cao biết rộng. Nó đơn giản đến độ nằm trong tầm với của một đứa trẻ mười tuổi. Điều cần thiết không phải là học thức mà là vô học không phải tài năng mà là can đảm. Bạn sẽ hiểu điều này nếu như bạn nghĩ đến một em nhỏ trong vòng tay một bà vú già hom hem. Đứa trẻ còn quá nhỏ nên chưa bị cuốn hút theo những thiên kiến của người lớn. Vì thế khi nép vào vòng tay của bà vú nó không làm theo những chiếc nhãn trong

đầu của nó. Những chiếc nhẫn bảo rằng người đàn bà trắng trẻ người đàn bà đen đúa xấu xí đẹp đẽ già cả trẻ trung mẹ nó hay bà vú già. Đứa trẻ không làm theo những tấm nhẫn nhưng theo thực tại. Người đàn bà ấy đáp ứng nhu cầu cần được yêu thương của đứa trẻ và đó là thực tại mà đứa trẻ làm theo chứ không phải tên tuổi của bà vóc dáng của bà tôn giáo chủng tộc giáo hệ của bà. Tất cả những điều này hoàn toàn và tuyệt đối không liên quan đến nó. Đứa trẻ chưa có những điều yên trí và những thiên kiến. Đây là môi trường để suy nghĩ sáng suốt có thể nảy sinh. Để đạt được điều ấy ta phải từ bỏ tất cả những gì ta đã học biết và hãy có một tâm trí như con trẻ hồn nhiên trước những kinh nghiệm và chương trình quá khứ là những thứ che khuất con đường để nhìn vào thực tại.

Bạn hãy nhìn vào bản thân xét lại những phản ứng của bạn với tha nhân và với những hoàn cảnh. Bạn sẽ kinh ngạc vì phát hiện ra lối suy nghĩ thiên kiến ẩn sau những phản ứng của bạn. Hầu như bạn không bao giờ phản ứng với thực tại cụ thể của người này vật nọ. Bạn phản ứng theo những nguyên tắc những ý thức hệ những hệ thống tư tưởng những hệ thống kinh tế chính trị tôn giáo tâm lý. Bạn còn phản ứng theo những ý tưởng và những thành kiến sẵn có dù tích cực hay tiêu cực.

Bạn hãy lần lượt đưa từng người từng vật từng hoàn cảnh ra trước mắt bạn ngay tại đây và hãy tìm sự phân biệt thiên vị do những cách cảm nhận và những dự phóng đã được lập trình sẵn của bạn. Việc này sẽ đem lại cho bạn một mặc khải rất quý báu.

Những thiên kiến và những điều yên trí không phải là những kẻ thù duy nhất đối với việc suy nghĩ sáng suốt. Còn hai kẻ thù khác nữa là sự thèm khát và sợ hãi. Muốn cho suy nghĩ không bị chi phối bởi xúc cảm tức là sự thèm khát và sợ hãi cũng như sự vị kỷ đòi phải có một sự khổ chế thật kinh sợ.

Người ta thường lầm tưởng việc suy nghĩ là do đầu óc thực hiện. Thực ra việc suy nghĩ được thực hiện bằng con tim. Con tim là tác nhân thứ nhất định hướng cho kết luận và sau đó nó mới truyền lệnh cho đầu óc đi tìm lý lẽ để biện minh cho kết luận ấy. Vì thế đây lại là một mặc khải nữa. Bạn hãy xét lại một số những kết luận mà bạn đã đạt đến và xem chúng đã bị chi phối vì tính vị kỷ như thế nào. Điều này luôn đúng cho mọi kết luận trừ khi bạn phải phòng ngừa từ trước. Chẳng hạn bạn hãy nghĩ xem bạn đã giữ chặt các kết luận của mình về những người khác như thế nào. Và những phán đoán của bạn có hoàn toàn không bị xúc cảm chi phối hay không? Nếu bạn cho rằng không thì có lẽ bạn đã chưa xét cho thật kỹ lưỡng.

Đây là nguyên nhân chính yếu của những bất hòa và chia rẽ giữa các quốc gia và các cá nhân với nhau. Các quyền lợi của bạn không đồng nhất với các quyền lợi của tôi vì thế lối suy nghĩ của bạn và những kết luận của bạn không phù hợp với lối suy nghĩ và những kết luận của tôi. Bạn thử nghĩ bao nhiêu người thỉnh thoảng có được sự suy nghĩ đối lại với tính vị kỷ của họ? Bạn có thể nhớ được bao nhiêu lần bạn cũng có một lối suy nghĩ như thế hay không? Bao nhiêu lần bạn đã thành công trong công việc đặt một rào cản không thể vượt qua giữa sự suy nghĩ vẫn tiếp diễn trong đầu óc của bạn với những nỗi sợ hãi và thèm khát đang kích động tâm hồn của bạn? Mỗi lần cố gắng thực hiện công việc ấy bạn sẽ hiểu rằng việc suy nghĩ sáng suốt không đòi hỏi phải có sự thông minh - vì đây là điều dễ dàng xảy ra - nhưng là lòng can đảm một lòng can đảm đã thành công trong việc đối đầu với nỗi sợ hãi và thèm khát của bạn bởi vì ngay khi bạn khát khao hoặc sợ hãi một điều gì thì - một cách ý thức hoặc vô thức - con tim của bạn sẽ đi vào suy nghĩ của bạn.

Đây là một suy tư dành cho những người vĩ đại trong thế giới siêu

nhiên những người đã đến chỗ nhận ra rằng: để tìm được chân lý họ không cần những công thức giáo lý nhưng là một con tim biết tự giải thoát khỏi cái lập trình và tính vị kỷ của nó mỗi khi suy nghĩ. Một tâm hồn không có gì cần bảo vệ và không có tham vọng sẽ để cho tâm trí được thanh thoi không bị xiềng xích mạnh dạn và tự do trong cuộc tìm kiếm sự thật. Tâm hồn ấy lúc nào cũng sẵn sàng chấp nhận bằng chứng mới mẻ và thay đổi quan điểm của mình. Một tâm hồn như thế đã trở thành một ngọn đèn soi sáng cho sự tăm tối của toàn thể nhân loại. Nếu nhân loại có những tâm hồn như thế người ta sẽ không còn nghĩ mình là cộng sản hay tư sản Hồi giáo hay Phật giáo nữa. Chính sự suy nghĩ sáng suốt của họ sẽ chỉ cho họ thấy rằng tất cả sự suy nghĩ tất cả những ý tưởng tất cả những niềm tin đều là ngọn đèn soi sáng cho cõi tăm tối là dấu chỉ về sự vô tri của họ. Và trong sự nhận thức ấy những bức vách của những cái giếng phân cách giữa họ sẽ sụp đổ và họ sẽ được một đại dương tràn vào nối kết toàn thể nhân loại trong chân lý.

MẮT VÀ TÌM LẠI ĐƯỢC

“Ai tìm mạng sống mình thì sẽ mất còn ai đánh mất mạng sống mình thì sẽ tìm lại được nó.”
(Mt 10:39)

Đã có bao giờ bạn nghĩ rằng những người sợ chết nhất chính là những người sợ sống nhất hay không? Và khi chúng ta né tránh cái chết là chúng ta đang né tránh sự sống hay không?

Bạn thử nghĩ về một người sống trên một căn gác nhỏ với một cái lỗ nhỏ không có ánh sáng và chỉ có một chút không khí. Ông ta sợ không dám xuống cầu thang bởi vì nghe nói có những người đã té cầu thang và gãy cổ. Ông ta không dám băng qua đường bởi vì nghe nói có hàng ngàn người đã gặp tai nạn khi băng qua đường. Và dĩ nhiên vì không dám băng qua đường ông ấy làm sao dám vượt một đại dương hoặc một đại lục hoặc một thế giới tư tưởng để băng sang một thế giới tư tưởng khác? Con người này bám riết lấy cái lỗ trên căn gác của mình để cố gắng cản ngăn sự chết đến và khi làm như thế đồng thời ông ấy đã cản trở sự sống của chính ông.

Chết là gì? Đó là một sự mất mát một sự biến tan một sự ra đi một

câu chào già biệt. Khi bạn bám chặt bạn từ chối ra đi bạn từ chối nói lời già biệt là bạn chống lại cái chết. Và mặc dù bạn có thể không nhận ra điều ấy thì khi đó bạn cũng đang chống lại sự sống.

Bởi vì sống là chuyển động nhưng bạn lại dính đét vào một chỗ. Đời sống thì thông chuyển còn bạn lại tù đọng. Cuộc sống thì linh hoạt tự do còn bạn thì cứng nhắc và đông cứng. Cuộc sống mang đi tất cả thế nhưng bạn lại thêm muốn sự cố định và yên ổn.

Bạn sợ sống và bạn sợ chết bởi vì bạn đeo bám. Khi bạn không đeo bám vào bất cứ sự gì khi bạn không sợ mất mát sự gì khi ấy bạn mới được tự do trôi chảy như một con suối trên triền núi lúc nào cũng tươi mát ngời sáng và sinh động.

Có những người không dám nghĩ đến việc mất một người thân hay một người bạn họ thích thà không nghĩ đến điều ấy còn hơn. Họ sợ sự thách đố sợ đánh mất một lý thuyết hoặc một ý thức hệ hoặc một điều yên trí của họ. Họ tin rằng họ không bao giờ có thể sống được nếu thiếu người này người kia hoặc nơi này nơi khác hoặc vật nọ vật kia.

Bạn có muốn tìm ra một cách thức để đo lường mức độ cứng nhắc và trợ li của bạn hay không? Bạn hãy quan sát những đau đớn bạn đã từng kinh nghiệm khi đánh mất một ý tưởng một người thân hoặc một vật nào đó. Phải chăng nỗi đau đớn và đắng cay ấy nói lên sự dính bén của bạn? Tại sao bạn lại quá đau đớn trước cái chết của một người thân yêu hoặc sự già từ của một người bạn? Bạn chưa bao giờ nghiêm chỉnh dùng thời giờ để suy tư rằng: mọi vật đều đổi thay sẽ qua đi và sẽ chết.

Vì vậy cái chết sự mất mát và cách biệt làm cho bạn ngạc nhiên. Bạn muốn sống trên một căn gác nhỏ những ảo tưởng của bạn giả vờ tưởng rằng mọi vật sẽ không bao giờ đổi thay chúng sẽ luôn luôn bất

biến. Vì vậy khi cuộc đời bắt đầu nổ tung và làm vỡ vụn những ảo tưởng của bạn bạn sẽ nghiệm thấy một sự đau đớn khôn tả.

Để sống bạn phải nhìn trực diện vào thực tại và sau đó bạn sẽ không còn sợ hãi vì mất mát người thân. Bạn sẽ cảm hưởng được sự mới mẻ thay đổi và bấp bênh. Bạn sẽ không còn nỗi sợ hãi phải mất mát những người quen thân sẵn sàng đợi chờ và đón tiếp những gì lạ lẫm và không quen biết. Nếu đó là cuộc sống bạn tìm kiếm thì ngay tại đây là một cuộc luyện tập có thể gian nan nhưng sẽ đem lại một niềm tự do hân hoan nếu như bạn có thể làm được điều đó.

Bạn hãy tự hỏi xem có một vật gì một người nào đó mất đi sẽ làm cho bạn đau đớn hay không. Bạn có thể là một trong số những người không thể chịu nổi ngay cả việc nghĩ đến cái chết của cha mẹ hoặc sự mất mát một người bạn một người thân yêu. Nếu thế và đến mức độ ấy thì bạn đã chết. Điều bạn phải làm ngay từ bây giờ là phải đối diện ngay với cái chết với sự cách biệt những người thân yêu những vật quý giá.

Bạn hãy nghĩ đến từng người thân từng vật quý và tưởng tượng họ đã chết đã mất mát hoặc đã xa cách bạn mãi mãi và trong lòng bạn bạn hãy giã biệt họ. Với từng người một trong số đó bạn hãy nói lên lời cảm tạ và vĩnh biệt họ.

Bạn sẽ cảm nghiệm sự đau đớn và nghiệm được sự tan biến của sự quyền luyến; và sau đó một điều gì khác sẽ xuất hiện trong ý thức của bạn đó là một nỗi cô đơn và sự lẻ loi man mác và trở nên mênh mông như bầu trời. Trong nỗi cô đơn ấy là sự tự do. Trong sự lẻ loi ấy là sự sống. Trong tình trạng không dính bén ấy là trạng thái sẵn sàng để tuân chảy vui hưởng niềm cảm thương thức từng giây phút mới mẻ của cuộc sống mà giờ đây đang trở lên càng lúc càng ngọt ngào hơn. Cuộc sống

đã được giải thoát khỏi những ưu tư căng thẳng và bất an được giải thoát khỏi nỗi sợ hãi đối với sự mất mát và sự chết lúc nào cũng đi liền với khát vọng muốn cố định và đeo bám.

HÃY XEM HOA HUỆ NGOÀI ĐỒNG

*“Vì vậy Ta bảo các con đừng lo lắng về đời sống
của mình... hãy nhìn chim chóc trên trời...
hãy xem hoa huệ ngoài đồng...”*
(Mt 6: 25-28)

Vào một lúc nào đó mọi người sẽ trải qua những cảm nghiệm về sự bất an. Bạn cảm thấy bất an về số tiền bạn gửi trong ngân hàng hoặc về mức độ cảm tình của bạn đang được nhận từ những bạn bè hoặc về căn bản nền học vấn của bạn. Hoặc bạn cảm thấy một sự bất an về tình trạng sức khỏe của bạn tuổi tác của bạn ngoại hình của bạn. Nếu có ai hỏi bạn câu hỏi này "Điều gì làm cho bạn cảm thấy bất an?" Gần như chắc chắn bạn sẽ trả lời sai. Có thể bạn sẽ đáp "Tôi không nhận được tình yêu đáp trả từ phía bạn tôi " hoặc "Tôi không có đủ học thức cần thiết " hoặc những câu đại loại như thế. Nói cách khác bạn sẽ đề cập đến những điều kiện bên ngoài mà không nhận ra rằng cảm giác bất an

không phải được sinh ra từ bất cứ cái gì bên ngoài bạn nhưng căn bản là do xúc cảm được lập trình trong bạn do một cái gì đó bạn đang tự nhủ trong đầu.

Nếu bạn thay đổi chương trình của bạn những cảm giác bất an của bạn sẽ tan biến trong giây lát mặc dù tất cả những gì thuộc thế giới bên ngoài ấy vẫn y nguyên như trước. Người này cảm thấy hoàn toàn thanh thản vì chẳng có đồng nào gửi trong ngân hàng trong khi người kia lại cảm thấy bất an mặc dù có đến hàng triệu. Không phải là số tiền nhưng là cái chương trình đã lập sẵn tạo nên sự khác biệt. Người này không có bạn bè nhưng vẫn cảm thấy hoàn toàn bình yên giữa lòng yêu thương của mọi người. Người kia lại cảm thấy bất an giữa sự kính trọng và rất nhiều tương giao thân thuộc và độc quyền. Một lần nữa sự khác biệt là ở cái chương trình đã được lập sẵn trong chúng ta.

Nếu muốn giải quyết những cảm giác bất an trong bạn bạn phải học hỏi và hiểu biết cho cặn kẽ bốn điều.

Thứ nhất thật vô ích khi ra sức làm tan biến những cảm giác bất an bằng cách cố gắng thay đổi những vật bên ngoài bạn. Những nỗ lực của bạn cũng có thể thành công nhưng đa số trường hợp sẽ là thất bại. Chúng có thể đem lại chút ít nhẹ nhõm nhưng sự nhẹ nhõm này không bền lâu được. Vì thế bạn đừng mất thời giờ và năng lực một cách vô ích vào việc làm tăng vẻ hấp dẫn ngoại hình của bạn hoặc kiếm thêm tiền bạc hoặc đạt được nhiều sự bảo đảm hơn nữa trong tình yêu của bạn.

Thứ hai bạn phải đương đầu với vấn đề cho đúng chỗ tức là trong đầu óc của bạn. Bạn hãy nghĩ về những người trong cùng một hoàn cảnh giống như bạn nhưng giờ đây họ không cảm thấy bất an chút nào.

Vẫn có những người như thế. Vì vậy vấn đề không nằm ở thực tại bên ngoài bạn mà là ở bạn ở trong chương trình đã được lập sẵn trong bạn.

Thứ ba bạn phải hiểu rằng chương trình đã được lập sẵn đó là do những con người bất an những con người mà khi bạn còn thơ ấu đã dạy bạn bằng lối sống và những phản ứng sợ hãi của họ rằng mỗi khi thế giới bên ngoài không phù hợp với một khuôn mẫu nào đó bạn phải tạo ra một xao động cảm xúc trong bạn được gọi là sự bất an. Và bạn phải làm tất cả những gì có thể tái lập trật tự của thế giới bên ngoài - tức là làm thêm tiền tìm thêm những bảo đảm xoa dịu và làm hài lòng những người đã xích mích với bạn - để làm cho cảm giác bất an kia biến mất. Nguyên việc nhận thức rằng bạn không cần phải làm như thế rằng việc làm như thế thực ra cũng chẳng giải quyết được gì và xao động xúc cảm chỉ là do bạn và nền văn hóa của bạn tạo ra - nguyên việc nhận thức này cũng đủ làm cho bạn đoạn tuyệt với vấn đề và đem lại một tình trạng thư thái đáng kể cho bạn.

Thứ bốn mỗi khi cảm thấy bất an về những gì thuộc về tương lai bạn chỉ cần nhớ lại: bạn cũng đã từng cảm thấy bất an về những biến cố trong vòng sáu tháng hoặc một năm qua. Nhưng đến khi các biến cố ấy xảy ra bạn mới có thể giải quyết được chúng nhờ những năng lực và khả năng của giây phút hiện tại đã đem lại cho bạn chứ không phải nhờ những lo lắng trước đó những điều chỉ khiến bạn phải quẩn quại một cách không cần thiết và yếu nhược về mặt xúc cảm. Vì thế bạn hãy tự nhủ: "Nếu có gì mà tôi có thể làm được ngay lúc này cho tương lai của tôi thì tôi sẽ làm ngay. Vậy tôi hãy kệ mặc và cứ vui hưởng giây phút hiện tại bởi vì tất cả kinh nghiệm của đời tôi đã cho tôi thấy rằng chỉ có thể giải quyết các sự việc khi chúng đang trong hiện tại chứ không phải trước hay sau đó. Và giây phút hiện tại luôn đem lại những khả năng và năng lực cần thiết để cho tôi giải quyết chúng."

Những cảm giác bất an sau cùng sẽ biến tan chỉ khi nào bạn đạt được cái khả năng diễm phúc của đàn chim trên bầu trời và những bông hoa ngoài đồng nội để sống trọn vẹn cho giây phút hiện tại cho từng giây phút một. Giây phút hiện tại dù đau đớn đến đâu nhưng cũng không phải là không thể chịu nổi. Điều không thể chịu nổi là điều bạn tưởng sẽ xảy đến trong vòng năm giờ nữa hoặc năm ngày nữa; và những lời mà bạn cứ lặp đi lặp lại trong đầu chẳng hạn "Điều này kinh khủng quá việc này không thể chịu nổi chuyện này không biết kéo dài đến bao giờ" và những câu đại loại như thế. Chim chóc và hoa cỏ có phúc hơn con người ở chỗ là chúng không biết nghĩ về tương lai không có một suy tư nào trong đầu chúng không có một ưu tư nào về bạn bè của chúng nghĩ gì về chúng. Vì thế chúng là những hình ảnh tuyệt vời của Nước Chúa.

Vậy bạn đừng lo lắng áy náy về ngày mai ngày mai sẽ lo cho ngày mai. Ngày nào có sự khốn khó của ngày ấy. Tiên vàn hãy nghĩ đến Nước Chúa và mọi sự khác sẽ được thêm cho bạn.

LỬA CHO THẾ GIAN

*“Thầy đã đến đem lửa xuống cho thế gian;
và mong nó được cháy lên biết bao!”*

(Lc 12:49)

Nếu bạn muốn biết hạnh phúc có nghĩa gì bạn hãy nhìn một nụ hoa một cánh chim một em nhỏ; chúng là những hình ảnh hoàn hảo về Nước Chúa. Bởi vì chúng sống từng giây phút này sang giây phút khác trong cái hiện tại vĩnh cửu không có quá khứ mà cũng chẳng có tương lai. Vì thế chúng thoát được mọi tội lỗi và ưu tư đang hành hạ nhân loại và chúng được tràn ngập niềm vui thanh thản trong yêu mến không phải vui thích vì người này vật nọ cho bằng chính cuộc sống.

Bao lâu hạnh phúc của bạn được tạo ra và được duy trì nhờ một vật

hoặc một người nào bên ngoài bạn thì khi ấy bạn vẫn còn trong miền đất của kẻ chết. Ngày nào bạn hạnh phúc không vì một lý do nào cả đó là ngày bạn thấy mình vui hưởng tất cả mà không vui hưởng gì hết bạn hãy biết rằng bạn đã tìm thấy miền đất của niềm vui bất tận được gọi là Nước Chúa.

Tìm được Nước Chúa là điều dễ dàng nhất nhưng cũng là điều khó khăn nhất trên trần gian. Dễ dàng - bởi vì nước ấy ở chung quanh và ở ngay trong lòng bạn và tất cả những gì bạn phải làm là vươn ra và chiếm lấy. Khó khăn - bởi vì nếu bạn muốn chiếm hữu nước ấy có thể bạn không còn được sở hữu gì khác nữa. Tức là tận trong lòng bạn phải từ bỏ tất cả việc cậy dựa vào một người hay một vật nào mãi mãi lấy lại từ họ cái năng lực làm cho bạn phải hồi hộp phải kích động cái năng lực tạo cho bạn một cảm giác an toàn hoặc lợi ích. Để đạt được điều này trước tiên bạn cần phải nhìn thấy một cách rõ ràng và không nao núng sự thật đơn giản nhưng gây choáng váng này: Ngược với những điều mà nền văn hóa đã dạy cho bạn không có gì tuyệt đối không có gì có thể làm cho bạn được hạnh phúc cả. Ngay khi bạn nhìn thấy sự thật này bạn sẽ không còn bỏ công việc này để tìm công việc khác bỏ người bạn này để chơi với người bạn kia rời nơi này để đến nơi nọ chê bỏ kỹ thuật này để áp dụng kỹ thuật kia giã từ pháp sư này để tìm đến pháp sư kia. Không một ai không một sự gì trong những sự ấy có thể đem lại cho bạn một phút hạnh phúc thực sự. Họ chỉ đem lại cho bạn một chút xao xuyến nhất thời một sự vui khoái mà lúc đầu rất mãnh liệt nhưng rồi biến thành nỗi đau nếu như bạn đánh mất nó và trở thành chán ngán nếu như bạn giữ nó lại.

Bạn hãy nghĩ về vô số người và vật đã từng làm cho bạn phớn phở trong quá khứ. Điều gì đã xảy ra? Trong mọi trường hợp cuối cùng họ đều gây cho bạn đau đớn hoặc chán chường phải không? Điều tuyệt đối cần thiết là bạn phải nhìn thấy điều này bởi vì một khi bạn còn nhìn

thấy thì thế nào cũng bạn sẽ tìm được vương quốc của niềm vui. Người ta hầu như không được chuẩn bị trước để nhìn thấy cho đến khi họ phải trải qua thảm cảnh vỡ mộng và phiền não nhiều lần. Và ngay đến lúc đó cũng chỉ có một trong muôn vàn người thực sự muốn nhìn thấy mà thôi. Họ cứ tiếp tục đi gõ các cửa thụ tạo một cách thê thảm cầm bát sành hành khất mong xin được chút tình cảm tán đồng hướng dẫn quyền lực danh giá và thành công bởi vì họ cứ ngoan cố không chịu hiểu rằng hạnh phúc không ở trong những sự ấy.

Nếu tìm trong lòng mình bạn sẽ thấy ở đó một điều có thể làm cho bạn hiểu ra: đó là một tia lửa của tình trạng không thỏa và vỡ mộng. Nếu được thổi bùng lên thành một ngọn lửa thì tia lửa ấy sẽ trở thành một đám cháy lòng lộn thiêu hủy tất cả cái thế giới ảo tưởng mà bạn đang sống trong đó. Và nhờ đó tỏ ra trước cặp mắt kinh ngạc của bạn vương quốc mà cho đến lúc này bạn vẫn sống trong đó mà không ngờ. Đã có bao giờ bạn cảm thấy tởm ngóm cuộc đời ngán ngẩm tận đáy lòng việc không ngừng lẩn tránh các nỗi sợ hãi và ưu tư mệt mỏi vì những vòng hành khất uể oải tuyệt vọng vì bị những dính bén và nghiện ngập kéo lê hay không? Đã có khi nào bạn cảm thấy thật vô nghĩa khi phải nhọc nhằn vất vả để kiếm cho được một mảnh bằng đi tìm một công việc rồi sau đó ổn định cuộc sống trong nỗi chán chường hay không? Nếu như bạn là một người thành công bạn có ổn định được cuộc sống xôn xao những cảm xúc bằng những điều mà bạn lúc nào cũng theo đuổi ấy hay không? Và nếu bạn đã có một ngọn lửa không thỏa nổi lên trong tâm hồn thì liệu có ai thoát được hay chẳng? Đây là thời gian để nuôi ngọn lửa ấy trước khi nó bị dập tắt vì những công việc chán chường của cuộc sống thường nhật. Đây là Mùa Chay thánh bạn phải tìm thời giờ để ra đi và nhìn vào cuộc sống của bạn để ngọn lửa ấy bùng lên và chiếu sáng cho bạn nhìn thấy để không còn làm bạn xao lãng công việc này.

Đây là lúc phải nhìn thấy rằng không thụ tạo bên ngoài có thể đem lại cho bạn một niềm vui bất tận. Nhưng khi nhìn thấy điều đó bạn sẽ nhận ra một nỗi sợ hãi trong lòng bạn. Bạn sợ rằng nếu bạn cứ sống trong cảnh không thỏa ấy nó sẽ trở thành tham dục cuồng nộ nắm bắt và khiến bạn nổi dậy chống lại tất cả những gì nền văn hóa của bạn vẫn tin tưởng; chống lại toàn bộ lối suy nghĩ cách cảm nghiệm và nhận thức thế giới mà nền văn hóa đã tẩy não và khiến bạn phải chấp nhận. Ngọn lửa hung hãn này sẽ làm cho con thuyền bạn không những bị tròng trành mà còn bị cháy thành tro. Bỗng nhiên bạn sẽ thấy mình sống giữa một thế giới hoàn toàn xa lạ. Bạn bị bứng khỏi cái thế giới của những người chung quanh bởi vì tất cả những người khác quý trọng tất cả những gì tâm hồn kêu gào: danh giá quyền lực sự tán đồng chấp thuận an toàn giàu có đối với bạn thực chất chỉ là một đồng rác tanh tưởi mà thôi. Nó kinh tởm và gây buồn nôn. Và tất cả những gì mà người khác lúc nào cũng tránh né thì cũng không còn làm bạn sợ hãi nữa. Bạn đã trở nên thanh thản can đảm và tự do bởi vì bạn đã bước ra khỏi cái thế giới ảo tưởng của bạn để đi vào Nước Chúa.

Bạn đừng nhầm lẫn trạng thái không thỏa mãn thánh thiện này với tình trạng tuyệt vọng chán nản mà đôi khi vẫn thúc đẩy người ta đến cảnh cuồng dại và tự sát. Tình trạng đó không phải là động lực thần bí đưa đến sự sống mà là động lực điên cuồng đưa đến chỗ tự hủy diệt. Bạn cũng đừng nhầm lẫn trạng thái không thỏa này với sự ta thán của những người lúc nào cũng kêu trách mọi sự. Những người này không phải là những nhà thần bí nhưng là những kẻ chán nản vì chỉ ước muốn cải thiện các điều kiện nhà tù trong khi điều họ cần làm là phải phá tung cái nhà tù ấy để được tự do.

Hầu hết những người cảm nghiệm trong tâm hồn nỗi da diết của sự không thỏa hoặc sẽ trốn chạy khỏi nó và say sưa theo đuổi các công

việc đời sống xã hội và tình thân hữu; hoặc sẽ tràn đổ sự không thỏa ấy vào công tác xã hội văn chương âm nhạc những cuộc truy tìm được gọi là sáng tạo làm cho họ đồng ý với cái tổ trong khi điều họ cần làm là phải khởi dậy. Những người này mặc dù đầy những hoạt động nhưng thực ra lại không sống động chút nào: Họ đã chết họ bằng lòng sống trong miền đất của kẻ chết. Nếu tình trạng không thỏa của bạn thực sự thánh thiện thì không có dấu vết gì của sự buồn bã hoặc cay đắng với bản thân. Mặc dù thường khơi lên nỗi sợ hãi trong tâm hồn bạn nhưng nó luôn đi kèm với niềm vui niềm vui của Nước Chúa.

Và đây là một dụ ngôn về Nước Chúa: Nước Chúa giống như một kho tàng được chôn giấu dưới thửa ruộng. Một người kia tìm được kho tàng ấy đã chôn nó xuống trở lại. Trong niềm hân hoan ông ra về và bán tất cả những gì ông có để tậu lại thửa ruộng ấy. Nếu bạn chưa tìm được kho tàng ấy bạn đừng hoang phí thời giờ tìm kiếm nó. Người ta có thể phát hiện ra kho tàng ấy nhưng không thể đi kiếm tìm. Bạn không có một chút ý niệm nào về kho tàng ấy cả. Tất cả những gì bạn đã quen là sự hạnh phúc mê mẩn trong cuộc sống hiện tại của bạn. Vậy bạn phải tìm kiếm cái gì? Và tìm ở đâu. Bạn hãy tìm kiếm ngay trong tâm hồn bạn tia lửa của sự không thỏa hãy chăm chút ngọn lửa cho đến khi nó trở thành một khối lửa và thế giới của bạn bị đốt cháy thành một đồng tàn hoang.

Dù trẻ hay già chúng ta hầu hết đều không được thỏa nguyện chỉ vì chúng ta thiếu thốn một cái gì đó - nhiều kiến thức hơn nữa công việc tốt hơn nữa chiếc xe hơi cái cạnh hơn nữa khoản lương hậu hĩnh hơn nữa. Sự không thỏa của chúng ta được dựa trên khát vọng chúng ta cứ muốn hơn mãi. Chỉ vì chúng ta muốn một cái gì hơn nữa cho nên đa số chúng ta không được thỏa nguyện. Chính sự khát khao muốn cái hơn nữa ấy đã cản trở khả năng suy nghĩ sáng suốt. Trong khi đó chúng ta không được thỏa nguyện không phải vì chúng ta muốn một cái gì

nhưng vì chúng ta không biết điều chúng ta muốn là gì. Nếu chúng ta không thỏa mãn với công việc của mình với việc làm tiền với việc tìm kiếm địa vị và quyền lực với tập tục với những gì chúng ta có và những gì có thể có; nếu chúng ta không thỏa không phải với một cái gì cụ thể mà với mọi sự khi ấy tôi cho rằng chúng ta sẽ thấy sự không thỏa của chúng ta đem lại sự sáng suốt. Khi ấy chúng ta không chấp nhận hoặc bước theo nhưng chất vấn điều tra nghiên cứu khi ấy sẽ có một kiến thức và từ đó sẽ có sự sáng tạo và niềm vui.

Chủ yếu tình trạng không thỏa mà bạn cảm thấy không xuất phát từ việc không có đủ một điều gì - bạn không thỏa bởi bạn nghĩ rằng bạn không đủ tiền bạc quyền lực thành công danh giá nhân đức tình yêu hoặc sự thánh thiện. Đây không phải là sự không thỏa đưa đến niềm vui của Nước Chúa. Nguồn gốc của nó là tính tham lam và tham vọng và kết quả là sự bất an và bết tắc. Ngày nào bạn không thỏa không phải vì muốn nhiều hơn một cái đó nhưng vì không biết bạn muốn gì khi ấy bạn sẽ ngán ngẩm tận đáy lòng tất cả những gì mà bạn vẫn hằng đeo đuổi và ngán ngẩm ngay cả việc đeo đuổi khi ấy tâm hồn của bạn sẽ đạt được một sự sáng suốt lớn lao một tri thức sẽ tạo cho bạn một niềm vui màu nhiệm trong mọi sự mà lại không trong một sự gì.

ĐAU KHỔ VÀ VINH QUANG

“Nào Đức Kitô đã chẳng phải chịu khổ hình như thế rồi mới vào vinh quang của Ngài hay sao?”

Lc 24:26

Bạn hãy ngẫm nghĩ về những biến cố đau đớn trong đời bạn. Bạn đã phải mang ơn bao nhiêu biến cố trong số đó bởi vì nhờ chúng mà

hôm nay bạn mới được biến đổi và thăng tiến? Đây là một sự thật đơn giản của cuộc đời mà hầu như ai cũng nhận thấy. Những biến cố hạnh phúc làm cho cuộc sống tươi vui nhưng không đưa đến việc biết mình thăng tiến và tự do. Đặc quyền này được dành riêng cho những sự vật những con người và những hoàn cảnh đã làm chúng ta phải đau khổ.

Mỗi biến cố đau thương hàm chứa một hạt mầm tăng trưởng và giải thoát. Dưới ánh sáng của sự thật này bạn hãy hồi tưởng cuộc đời mình và lần lượt nhìn lại từng biến cố mà bạn hiện vẫn chưa mang ơn chúng. Và xem thử bạn có thể khám phá một tiềm năng thăng tiến nào hàm chứa trong đó mà bạn vẫn chưa nhận ra và do đó chưa rút tía được những lợi ích. Bạn hãy nghĩ đến một biến cố nào đó mới đây đã làm cho bạn đau đớn tạo ra nơi bạn những cảm xúc tiêu cực. Bất cứ ai hoặc bất cứ sự gì tạo ra những cảm xúc như thế đều là thầy dạy của bạn bởi vì chúng tỏ cho bạn biết rất nhiều về bản thân của bạn mà có lẽ trước đó bạn chưa hề biết. Chúng còn gửi đến cho bạn một lời mời gọi và thách đố để tự biết mình tự khám phá mình và qua đó mà đạt đến sự thăng tiến sự sống và sự tự do.

Giờ đây bạn hãy thử nghiệm lại điều ấy hãy nhận ra cảm xúc tiêu cực mà biến cố kia đã tạo ra nơi bạn. Phải chăng đó là ưu tư hoặc bất an ghen tức giận dữ hoặc tội lỗi? Cảm xúc ấy nói gì với bạn về bản thân của bạn về những giá trị của bạn về cách bạn nhận thức thế giới về cuộc sống và trên hết là những gì bạn đã bị lập trình và bị điều kiện hóa? Nếu bạn thành công trong việc khám phá này bạn sẽ bỏ được một ảo tưởng nào đó mà cho đến lúc này bạn vẫn còn bám chặt; hoặc bạn sẽ thay đổi cách tri thức méo mó; hoặc sửa sai một điều yên trí sai lầm. Hoặc bạn sẽ biết tách mình khỏi nỗi đau khổ khi nhận ra đau khổ là do những gì đã được lập trình nơi bạn chứ không phải do thực tế. Bạn bỗng nhiên thấy mình hết sức biết ơn đối với những cảm xúc tiêu cực kia và cả với những người hoặc những biến cố đã tạo nên chúng.

Bây giờ bạn hãy tiến thêm một bước nữa. Hãy nhìn vào tất cả những gì bạn suy nghĩ và cảm nghiệm nói và làm mà bạn không thích nơi bản thân mình: những cảm xúc những khuyết điểm những tàn tật những sai lầm những dính bén những khó chịu những bất thường và phải nói ngay cả những tội lỗi của bạn nữa. Bạn có thể thấy điều nào trong đó như một phần thiết yếu cho sự thăng tiến của bạn hay không? Nguyên do là vì nó đã đưa ra một hứa hẹn về sự tiến bộ và ơn thánh cho bạn hoặc cho người khác những điều mà có lẽ không bao giờ xảy đến nếu không nhờ điều mà bạn không thích kia. Và nếu bạn đã gây ra đau khổ và những cảm xúc tiêu cực cho người khác phải chăng lúc ấy bạn không phải là thầy dạy của họ một khí cụ đem đến cho một hạt mầm khám phá bản thân họ và sự thăng tiến hay sao? Bạn có thể trung thành trong việc quan sát này trong việc quan sát của bạn cho đến khi nhìn thấy tất cả điều này như một sai lỗi hồng phúc một tội lỗi cần thiết để đem đến rất nhiều ích lợi cho bạn và cho thế giới hay không?

Nếu bạn có thể làm được điều ấy thì tâm hồn của bạn sẽ tràn ngập an bình biết ơn yêu mến và chấp nhận tất cả cũng như từng biến cố từng sự việc. Và có lẽ bạn đã khám phá được điều mà thiên hạ khắp nơi đang tìm kiếm và chẳng bao giờ tìm được. Đó chính là nguồn mạch sự an bình đó là niềm vui đang tiềm ẩn trong mọi tâm hồn con người.

HÃY MÓC MẮT!

*“Nếu tay người là cơ cho người sa ngã
thì chặt nó đi thà cụt một tay mà được vào cõi
sống còn hơn có đủ hai tay mà phải sa hỏa ngục...
Và nếu mắt người làm cơ cho người sa ngã*

*thì móc nó đi thà chột mắt mà được vào Nước
Thiên Chúa còn hơn có đủ hai mắt
mà bị ném vào hỏa ngục.”*
(Mc 9:43-47)

Khi tiếp xúc với những người mù bạn dần dà phát hiện ra họ thích nghi được với những thực tại mà bạn chưa hề biết đến. Cảm thức của họ về thế giới xúc giác vị giác khứu giác và thính giác rất rõ ràng cả thế giới mà đôi với hầu hết chúng ta dường như chỉ là những cục đất tro lì. Chúng ta thương hại những người khiếm thị nhưng ít khi xét đến những điều phong phú mà các giác quan khác đã bù lại cho họ. Thật đáng tiếc vì những điều phong phú kia lại được trả bằng cái giá mù lòa đôi mắt. Và như thế cũng hoàn toàn dễ hiểu nếu chúng vẫn có thể sống và thích nghi được với thế giới này giống như những anh chị em khiếm thị nhưng chúng ta không mất đi đôi mắt của mình. Nhưng thật không thể và không thể nào tưởng tượng được rằng bạn chỉ cảm thức được thế giới tình yêu trừ khi bạn phải móc phải chặt bỏ những thành phần trong con người tình cảm của bạn những điều được gọi là Dính Bén.

Nếu bạn không thực hiện việc này bạn sẽ không kinh nghiệm tình yêu và đánh mất điều duy nhất đem lại ý nghĩa cho cuộc sống con người. Bởi vì tình yêu là tấm hộ chiếu để vào niềm vui bình an và tự do bất tận.

Có một vật cản lối vào thế giới ấy và tên của vật cản ấy là Dính Bén. Dính Bén được sinh ra từ con mắt ham hố và bàn tay tham lam con mắt kích động sự thèm thuồng trong lòng; bàn tay vươn ra để cưỡng đoạt chiếm hữu lấy làm của riêng và không chịu để cho đi. Con mắt này là con mắt phải bị móc đi bàn tay kia là bàn tay phải bị chặt đứt để cho tình yêu được sinh ra. Với những bàn tay bị chặt lìa như thế bạn không còn khả năng chiếm đoạt bất cứ vật gì nữa. Với những hốc

mắt khuyết lõm như thế bạn bỗng nhiên trở nên tinh tế với những thực tại vẫn hiện hữu mà bạn chưa bao giờ ngờ đến.

Bây giờ sau cùng bạn đã có thể yêu. Cho đến lúc này tất cả những gì bạn có chỉ là từ tâm và nhân ái cảm thương và quan tâm dành cho tha nhân mà bạn lầm tưởng là tình yêu mặc dù chúng có rất ít điểm chung với tình yêu giống như ngọn lửa lập lòe của ngọn nến sánh với ánh sáng của thái dương.

Tình yêu là gì? Đó là một cảm thức về mọi thành phần của thực tại trong bạn và ngoài bạn cùng với một sự đáp ứng hết tâm hồn trước thực tại ấy. Đôi khi bạn sẽ ôm trọn thực tại ấy đôi khi bạn tấn công nó đôi khi bạn phớt lờ nó và có những lúc bạn dành cho nó tất cả sự quan tâm nhưng lúc nào cũng đáp ứng không phải theo nhu cầu mà theo cảm thức.

Vậy dính bén là gì? Đó là một nhu cầu một sự đeo bám làm cùn nhụt cảm thức của bạn một thứ ma túy che khuất cảm nhận của bạn. Vì vậy bao lâu bạn còn một dính bén nhỏ mọn nào đó với một vật hoặc một người nào thì lúc ấy tình yêu không thể sinh ra. Bởi vì tình yêu là một cảm thức và nó bị phá hỏng khi một phần nhỏ nhất của nó bị hủy diệt. Cũng giống như một bộ phận chính yếu nào đó của chiếc radar hoạt động sai lệch thì độ ghi nhận bị méo dạng và làm lệch lạc sự phản ứng của bạn trước những gì bạn cảm nhận.

Không bao giờ hiện hữu những thứ tình yêu khiếm khuyết hoặc tình yêu bất toàn hoặc tình yêu một phần. Tình yêu giống như sự cảm nhận hoặc sẽ trọn đủ hoặc không có gì. Hoặc là bạn có sung mãn hoặc là không. Vì thế khi nào những dính bén không còn nữa bạn mới bước chân vào lãnh giới vô biên của sự tự do tinh thần được gọi là tình yêu. Khi ấy bạn mới được giải thoát để nhìn thấy và đáp ứng. Nhưng bạn

không được lẫn lộn sự tự do này với tình trạng hững hờ của những người chưa bao giờ trải qua giai đoạn đính bện. Làm sao bạn có thể móc một con mắt hoặc chặt một bàn tay mà bạn không có? Sự hững hờ mà rất nhiều người tưởng lầm là tình yêu này (bởi vì họ không bị quyến luyến với một ai nên họ lầm tưởng họ yêu hết mọi người) không phải là sự cảm nhận nhưng là sự trợ lì của một con tim hoặc đã bị khước từ hoặc do vỡ mộng hoặc do luyện tập từ bỏ.

Chúng ta phải sẵn sàng đương đầu với những biển giông tố đính bện nếu muốn đến được miền đất tình yêu. Một số người chưa bao giờ giống buồm ra khơi vì họ tưởng rằng họ đã đến nơi. Chúng ta phải ở trong trạng thái sung sức và mắt phải sáng trước khi thanh gươm có thể thực hiện nhiệm vụ của nó để thế giới tình yêu có thể hiện lên trong sự nhận thức của chúng ta. Và chúng ta đừng sai lầm điều này chỉ có thể đạt đến qua bạo lực. Chỉ có những người mạnh mẽ mới chiếm được Nước Trời.

Tại sao lại là bạo lực? Bởi vì nếu để kệ nó với những nét xấu cuộc sống sẽ chẳng bao giờ phát sinh tình yêu. Nó chỉ đưa bạn đến sự hấp dẫn từ hấp dẫn đến hoan lạc rồi đến đính bện rồi đến thỏa mãn sau cùng là chán chường và ê chề. Sau đó là một giai đoạn tạm ổn. Rồi một lần nữa lại xoay về chu kỳ cũ: hấp dẫn hoan lạc đính bện thỏa mãn chán chường. Tất cả những thứ này trộn lẫn với ưu tư ghen tương chiếm đoạt buồn phiền đau đớn.

Khi đã trải qua chu kỳ như thế nhiều lần sau cùng bạn sẽ đến chỗ ngao ngán và muốn ngưng lại tất cả quá trình. Và nếu may mắn không bị va đập vào vật gì hoặc không bị người nào cuốn hút ít ra bạn cũng sẽ có được một bình an mỏng manh. Cuộc sống có thể đem đến cho bạn cùng lắm là như thế. Bạn có thể tưởng lầm tình trạng này là tự do và bạn chết mà vẫn chưa biết tự do và tình yêu đích thực là gì.

Nếu muốn thoát khỏi cái vòng luân quần kia để bước vào thế giới

của tình yêu bạn phải mạnh tay ngay lúc sự dính bén đang sống và hung hăng chứ không phải khi bạn đã chán chường nó. Bạn phải mạnh tay không phải bằng thanh gươm từ bỏ bởi vì hình thức chặt bỏ ấy chỉ làm trơ lì nhưng bằng thanh gươm nhận thức.

Bạn phải nhận thức những điều gì?

Gồm ba điều sau đây: Thứ nhất bạn phải nhìn thấy nỗi khổ do thứ ma túy này đang gây ra cho bạn. Đó là những thăng trầm những xao xuyên những ưu tư và những thất vọng.

Thứ hai bạn phải nhận thức rằng thứ ma túy này đang đánh lừa bạn lôi kéo bạn ra khỏi miền tự do yêu mến và hoan hưởng mọi giây phút và mọi sự trong cuộc đời.

Thứ ba bạn phải hiểu rằng vì tình trạng nghiện ngập và bị điều kiện hóa của bạn bạn đã mặc cho đối tượng dính bén của bạn một vẻ đẹp một giá trị mà nó không có. Bạn đã quá u mê vì đầu óc của bạn chứ không phải vì người hoặc vật mà bạn dính bén. Bạn hãy nhìn ra điều này và thanh gươm nhận thức sẽ chặt đứt phăng chiếc bùa mê của bạn.

Người ta thường tin rằng chỉ khi nào bạn cảm thấy bản thân mình được yêu mến thật sâu xa khi ấy bạn mới có thể vươn ra để yêu mến người khác. Điều này không đúng. Quả thực một người đang yêu có vươn đến thế giới nhưng không trong tình yêu nhưng trong trạng thái phồn phở. Đối với họ thế giới phủ một màu hồng siêu thực nhưng khi màu sắc ấy nhạt nhòa thì trạng thái phồn phở cũng chết theo. Cái được gọi là tình yêu của họ được tạo ra không phải do sự cảm nhận rõ ràng về thực tại nhưng do sự xác tín có thể đúng mà cũng có thể sai rằng họ được một người nào đó yêu mến - một xác tín mỏng manh rất nguy hiểm bởi vì dựa trên những con người không thể tin được những con người hay thay đổi nhưng đương sự lại tin rằng họ yêu mình. Và họ

cũng là những người bất cứ lúc nào cũng có thể bật và tắt sự phồn phở của đương sự. Bởi thế không có gì lạ khi những người đi trên con đường này thực sự đều cảm thấy bất an.

(Khi bạn vươn đến với thế giới bởi vì tình yêu của một người nào đó dành cho bạn bạn rạn vỡ không phải vì sự cảm nhận của bạn về thực tại nhưng vì tình yêu mà bạn đã nhận được từ con người kia; người ấy kiểm soát chiếc công tắc và khi chiếc công tắc bị tắt đi thì cái rạn vỡ của bạn cũng phai tàn).

Khi bạn sử dụng thanh gươm nhận thức để đi từ sự dính bén đến với tình yêu bạn cần phải nhớ một điều: Đừng khắt khe bất nhẫn hoặc khinh ghét bản thân bạn. Làm sao tình yêu có thể lớn lên từ những thái độ như thế? Tốt hơn bạn hãy có sự cảm thông và sự vững vàng như bác sĩ giải phẫu cầm con dao mổ. Khi ấy bạn có thể thấy bạn trong điều kiện yêu thương tuyệt vời đối với đối tượng dính bén của bạn và mọi người khác cũng như thế và bạn vui hưởng còn hơn trước kia nữa.

Đó là một cuộc trắc nghiệm khả tín để tìm ra nơi bạn có tình yêu thực sự hay không. Bạn không hững hờ lãnh đạm giờ đây bạn vui hưởng mọi sự và mọi người giống như bạn vui hưởng đối tượng dính bén của bạn trước kia. Chỉ đến lúc này bạn mới không còn hồi hộp và do đó cũng không còn đau đớn và căng thẳng. Thực vậy có thể nói bạn đang vui hưởng mọi sự mà cũng không vui hưởng một sự gì. Bởi vì. Bởi vì bạn đã thực hiện được một cuộc khám phá vĩ đại rằng điều bạn đang vui hưởng mỗi vật và mỗi người là một cái gì đó ở trong bạn. Dàn nhạc ở trong bạn bạn mang theo mỗi khi đi bất cứ đâu. Những sự vật và những người bên ngoài bạn chỉ xác định giai điệu nào cho dàn nhạc tấu lên. Và khi không có người nào hoặc vật nào gợi hứng cho bạn thì dàn nhạc sẽ tấu lên khúc nhạc của riêng nó. Nó không cần một gợi hứng bên ngoài nào cả. Bây giờ bạn mang trong tâm hồn một niềm hạnh

phúc mà không gì bên ngoài có thể áp đặt vào lòng bạn mà cũng không gì có thể cướp đi được.

Đây là một cuộc trắc nghiệm khác nữa về tình yêu. Bạn hạnh phúc nhưng không biết vì sao bạn hạnh phúc. Tình yêu này có bền vững không? Không có gì đảm bảo rằng tình yêu ấy bền vững. Bởi vì trong khi tình yêu không thể hiện hữu một phần nhưng vẫn có thể kéo dài nhất thời. Tình yêu đến và đi tùy mức độ tâm trí của bạn tỉnh thức và nhận thức hoặc đã mê ngủ trở lại. Nhưng điều này rất chắc chắn là một khi bạn đã từng nếm hưởng được tình yêu bạn sẽ biết rằng không có giá nào là quá cao. Không có hy sinh nào là quá lớn ngay cả khi bạn đành mất một con mắt hoặc một bàn tay nếu như bạn có thể đánh đổi chúng để lấy được một điều độc nhất trên đời này có thể làm cho cuộc đời bạn trở nên đáng sống.

ĐỪNG XÉT ĐOÁN!

“Đừng xét đoán để các người khỏi bị xét đoán.”

(Mt 7:1)

Thật là một ý tưởng có sức an ủi vì hành vi đẹp nhất của tình yêu mà bạn có thể thực hiện được không phải là một hành vi phục vụ mà là hành vi chiêm ngưỡng hành vi nhìn xem. Khi phục vụ người khác bạn giúp đáp nâng đỡ an ủi làm vơi đi nỗi đớn đau của họ. Khi bạn nhìn thấy họ trong vẻ đẹp và sự tốt lành nội tại của họ bạn biến đổi và sáng tạo.

Bạn hãy nghĩ về một vài người bạn ưa thích và họ được hấp dẫn để đưa đến với bạn. Bạn hãy nhìn vào từng người như thể bạn vừa gặp gỡ họ lần đầu bạn đừng để bị chi phối vì tri thức hoặc kinh nghiệm quá khứ của bạn về họ cho dù họ tốt hay xấu. Bạn hãy tìm kiếm nơi họ những gì bạn đã bỏ sót vì quá quen thuộc bởi vì sự quen thuộc nuôi sống cái nhàm chán cái mù lòa và ngán ngẫm. Bạn không thể yêu cái mà bạn không khám phá thấy luôn luôn mới lạ.

Sau khi đã thực hiện xong điều ấy giờ đây bạn hãy chuyển sang những người bạn không ưa thích. Trước tiên bạn hãy quan sát những gì nơi họ làm bạn khó chịu hãy xem xét những khuyết điểm của họ một cách vô tư khách quan. Điều này có nghĩa là bạn không thể dùng những lớp nhãn như kiêu ngạo lừa dối biếng ỉch kỷ hợm hĩnh để gán vào lưng họ. Tấm nhãn là hành vi khờ dại của đầu óc bởi vì dán một tấm nhãn vào ai là một hành vi hết sức dễ làm. Còn việc nhìn xem một người trong vẻ cá biệt độc đáo của họ mới là một hành vi thật khó khăn và đầy thách thức.

Bạn phải xem xét những khuyết điểm của tha nhân một cách lãnh

đạm tức là trước tiên bạn phải đảm bảo cho được tính khách quan. Bạn hãy xét đến khả năng điều bạn coi là khuyết điểm nơi tha nhân có thể không phải là khuyết điểm gì cả nhưng thực sự do sự ăn học và tình trạng điều kiện hóa của bạn đưa đẩy bạn đến chỗ không ưa thích mà thôi. Nếu sau đó bạn vẫn còn thấy khuyết điểm nơi tha nhân bạn hãy hiểu rằng nguồn gốc khuyết điểm là ở những kinh nghiệm thời thơ ấu những điều kiện quá khứ lối suy nghĩ và cảm nhận sai lạc của họ; và trên hết là sự vô ý chứ chưa hẳn đã là ác ý.

Khi bạn thực hiện điều này thái độ của bạn sẽ biến thành tình yêu và tha thứ bởi vì tìm hiểu quan sát cảm thông là để tha thứ.

Sau khi đã thực hiện việc kiểm điểm trên giờ đây bạn hãy tìm kiếm những kho tàng tiềm ẩn nơi con người mà trước kia thái độ không ưa thích của bạn đã cản trở bạn không nhìn thấy được. Và những khi làm điều này bạn hãy quan sát sự biến đổi về thái độ hoặc cảm tình của bạn xuất hiện nơi bạn bởi vì thái độ không ưa của bạn trước kia đã che khuất tầm nhìn và cản trở không cho bạn nhìn thấy.

Bây giờ bạn hãy tiếp tục chuyển sang từng con người mà bạn đang sống và làm việc với họ. Bạn hãy quan sát từng người được biến đổi trước con mắt của bạn khi bạn nhìn họ theo cách thức này. Nhìn thấy họ như thể là một món quà đáng quý hơn hết mà bạn có thể dành cho họ hơn bất kỳ một hành vi phục vụ nào khác. Bởi vì khi làm như vậy bạn đã biến đổi đã sáng tạo họ trong tâm hồn bạn và sau một số lần tiếp xúc giữa bạn và họ họ còn được biến đổi trong thực tế cuộc sống nữa.

Và rồi bạn hãy thực hiện món quà này cho chính bạn. Nếu bạn đã có thể thực hiện điều ấy cho người khác thì đến khi bạn làm cho bản thân cũng rất dễ dàng. Bạn hãy nhìn xem. Bạn hãy cứ theo một trình tự như thế: Đừng xét đoán hoặc kết án bất kỳ một khuyết điểm nào một rò

dại nào. Bạn đã không xét đoán người khác giờ đây bạn sẽ thấy ngỡ ngàng vì chính bạn cũng không bị xét đoán. Những khuyết điểm đã được xét tìm được nghiên cứu được phân tích chỉ cốt đưa đến một sự cảm thông đến tình yêu và tha thứ và bạn sẽ cảm thấy trong niềm vui rằng bạn đang được biến đổi nhờ thái độ yêu thương lạ lùng trôi dạt trong lòng bạn với đối tượng mà bạn gọi là chính bạn. Một thái độ đã xuất hiện trong lòng bạn và sau đó chuyển dần từ bạn sang tạo vật khác.

NÚI CẦU NGUYỆN

*“Sau khi đã giải tán đám đông
Ngài lên núi và cầu nguyện một mình.”
(Mt 14:23)*

Đã có bao giờ bạn nghĩ rằng bạn chỉ có thể yêu khi bạn ở một mình hay chưa? Tình yêu có ý nghĩa gì?

Tình yêu có nghĩa là nhìn thấy một người một vật một trạng huống nhưng phải đúng thực là một người một vật một trạng huống chứ không phải như bạn tưởng tượng và bạn dành cho đối tượng ấy một sự đáp ứng tương xứng. Bạn không thể yêu những đối tượng mà bạn không nhìn thấy bằng một cách nào đó.

Điều gì cản ngăn không cho bạn nhìn thấy? Đó là những tư tưởng những tiêu chuẩn những thiên kiến những dự phóng những nhu cầu và những dính bén của bạn những chiếc nhãn bạn đã rút ra từ những hoàn cảnh và những kinh nghiệm quá khứ của bạn. Nhìn xem là hành vi nhọc nhằn nhất mà con người phải thực hiện. Bởi vì hành vi này đòi hỏi phải có một kỷ luật một tâm trí tỉnh thức trong khi hầu như mọi người đều ưa thích sống trong một tình trạng khờ lờ tâm trí hơn là chịu khó nhìn từng con người và từng sự vật một cách mới mẻ trong cái mới mẻ của từng giây phút hiện tại.

Vượt thắng tình trạng điều kiện hóa của bạn để có thể nhìn xem là một điều khá vất vả. Nhưng việc nhìn xem lại đòi hỏi một điều còn vất vả hơn nữa. Đó là việc vứt bỏ cái ách kiểm soát của xã hội đang đè

nặng trên bạn; một sự kiểm soát với tất cả chiếc vôi đã xuyên thấu đến tận cội rễ hữu thể của bạn thành ra từ bỏ nó tức là phải xét nát bạn ra.

Nếu muốn hiểu biết điều này bạn hãy nghĩ đến một đứa trẻ được người ta cho nếm thử ma túy. Khi ma túy đã thấm vào cơ thể rồi đứa trẻ sẽ nghiền và kêu khóc đòi cho kỳ được chất ma túy. Không có ma túy đứa trẻ phải chịu một cực hình không thể tưởng tượng được đến nỗi nó thà chết còn hơn.

Đây chính là điều mà xã hội đã làm cho bạn khi bạn còn là một đứa trẻ. Bạn chưa được phép hưởng dùng những thức ăn cứng và bổ dưỡng của cuộc sống: tức là làm việc chơi đùa kết thân với người khác và những niềm vui giác quan và tâm trí. Bạn được người ta cho nếm thử một thứ ma túy có tên là Tán Thương Trân Trọng Chú Ý Thành Công Uy Tín Thế Lực. Sau khi đã nếm hưởng những thứ ấy bạn đã bị nghiền và bắt đầu lo sợ sẽ thiếu chúng hoặc đánh mất chúng. Bạn cảm thấy hoảng sợ khi nghĩ đến những thất bại những lỗi lầm và sự chỉ trích của người khác. Vì thế bạn bị lệ thuộc một cách đê hèn vào người khác và đánh mất tự do bản thân.

Tha nhân giờ đây đã có một năng lực có thể làm cho bạn hạnh phúc hoặc khổ sở. Bạn ghét những đau khổ bao nhiêu thì lại thấy mình bất lực bấy nhiêu. Không một phút giây nào dù khi ý thức hay vô thức bạn lại không điều chỉnh cho hợp với những phản ứng của người khác không bước đi cho phù hợp với nhịp trống những yêu sách của người khác. Khi bị phớt lờ hoặc bị chê trách bạn cảm thấy một nỗi cô đơn không sao chịu nổi đến độ bạn đành phải bò đến với người ta để nài xin sự an ủi. Thứ ủi an có tên là Nâng Đỡ Khuyến Khích Trấn An. Sống với tha nhân trong tình trạng như thế lúc nào cũng căng thẳng; nhưng sống mà thiếu những sự ấy lại là một nỗi cô đơn đắng cay. Bạn đã đánh mất khả năng nhìn thấy tha nhân rõ ràng như con người đích thực của

họ và không còn phản ứng với họ một cách thích hợp bởi vì cảm nhận của bạn về họ hầu như đã bị che phủ vì nhu cầu của bạn về thứ ma túy họ sẽ ban cho bạn.

Hậu quả của tất cả điều này thật kinh sợ và không sao tránh nổi: Bạn đã đến chỗ không còn khả năng để yêu ai và yêu sự gì nữa. Nếu bạn muốn yêu bạn phải học lại cho biết nhìn xem. Và nếu muốn nhìn xem bạn phải cai thứ ma túy của bạn. Bạn phải tách mình khỏi những gốc rễ của xã hội đã ăn sâu vào tận cốt tủy của bạn.

Bạn phải từ bỏ. Tất cả những gì thuộc về thế giới bên ngoài vẫn tiếp tục như trước và bạn vẫn tiếp tục sống giữa trần thế nhưng không còn thuộc về trần thế nữa. Và trong tâm hồn giờ đây sau cùng bạn đã được tự do nhưng hoàn toàn cô độc. Chính trong sự hoàn toàn cô độc hoàn toàn cô tịch này tính dựa dẫm và thói tham vọng sẽ chết và khả năng yêu thương được sinh ra. Bởi vì chúng ta không còn nhìn người khác như những phương tiện để làm thỏa mãn cơn nghiện của mình nữa.

Chỉ có những ai đã trải nghiệm điều này mới biết nỗi hãi hùng của quá trình ấy. Nó giống như kêu mời bạn đi vào chỗ chết. Nó giống như yêu cầu một con nghiện tội nghiệp hãy dứt bỏ niềm vui độc nhất của anh ta và thay thế bằng cách ăn bánh mì trái cây hít thở không khí trong lành buổi sáng uống ngụm nước ngọt lịm từ dòng suối nước trên ngàn trong khi anh ta đang vật vã với cơn nghiện đang cào cấu và với nỗi trống vắng mà tâm hồn anh ta đang trải qua vì ma túy đã cạn. Đối với khối óc cuồng quẫn này không có gì có thể khóa lấp nỗi trống vắng ngoại trừ ma túy của anh ta. Bạn có thể nào tưởng tượng một cuộc sống trong đó bạn khước từ mọi lời tán dương mọi cử chỉ trân trọng hoặc không cần dựa dẫm vào cánh tay của ai cả; trong đó bạn không phải lệ thuộc vào một ai trên phương diện tình cảm bởi vì không ai có khả năng làm cho bạn được hạnh phúc hoặc khổ sở nữa; bạn khước từ không cần một ai không muốn trở nên đặc biệt đối với một người nào

hoặc gọi bất kỳ ai là người thân của bạn nữa? Ngay cả chim trời cũng còn có tổ ấm và loài cáo cũng còn có hang nhưng bạn sẽ chẳng còn một chỗ nào để dựa đầu trong quãng hành trình cuộc sống này.

Nếu đạt đến tình trạng này thế nào bạn cũng biết hành vi nhìn xem - với một cái nhìn rõ ràng không bị che khuất vì những nỗi sợ hãi hoặc những tham vọng - mang một ý nghĩa gì. Nhưng để đến được miền đất tình yêu này bạn phải vượt qua những đón đau của cái chết. Bởi vì yêu người là đã chết cho nhu cầu cần đến họ và hoàn toàn cô đơn.

Liệu có cách nào để bạn đạt đến được nơi đó hay không? Bằng sự nhận thức không ngừng bằng sự kiên nhẫn và cảm thông vô giới hạn mà bạn dành cho một người nghiện ma túy. Điều ấy sẽ giúp bạn thực hiện những hành vi mà bạn có thể làm với tất cả khả năng những công việc bạn rất thích làm để trong khi đang thực hiện những công việc ấy thành công hay tán dương sẽ chẳng còn ý nghĩa gì đối với bạn nữa.

Và nếu bạn biết trở về với Tự Nhiên thì điều này cũng là một trợ giúp cho bạn: Bạn hãy giải tán đám đông và lên núi rồi thăm lặng thông hiệp với cây cối với hoa cỏ với thú vật và chim muông với biển cả và bầu trời với mây ngàn và tinh tú. Khi đó bạn sẽ biết tâm hồn bạn đã đưa bạn vào một hoang mạc bao la của sự cô tịch. Ở đó không có ai bên cạnh bạn tuyệt đối không có một ai. Lúc đầu việc này xem ra không thể chịu nổi nhưng nguyên nhân là vì bạn chưa quen với cảnh cô tịch mà thôi. Nhưng nếu như bạn cố gắng lưu lại đó thêm một chút nữa hoang mạc sẽ bỗng nhiên nở rộ Tình Yêu. Tâm hồn của bạn sẽ trở lên một bài ca. Và đó sẽ là mùa xuân bất tận.

HÃY TÌNH THỨC!

*“Phúc cho đây tớ nào khi chủ trở về
và thấy còn tỉnh thức.”
(Lc 12:37)*

Nơi nào trên thế giới người ta cũng đi tìm kiếm tình yêu bởi vì mọi người đều tin rằng chỉ có tình yêu mới có thể cứu được thế giới chỉ có tình yêu mới có thể làm cho cuộc đời có ý nghĩa và đáng sống. Nhưng có rất ít người hiểu được tình yêu thực sự là gì và nó xuất hiện trong tâm hồn con người như thế nào.

Người ta thường nhầm lẫn tình yêu với thiện cảm với lòng nhân ái với bất bạo động hoặc với việc phục vụ dành cho người khác. Nhưng những điều này thực ra không phải tình yêu. Tình yêu phát sinh từ sự nhận thức. Bởi vì chỉ có khi nào bạn nhìn thấy một người nào thực sự là gì tại đây và lúc này - chứ không phải trong ký ức hoặc trong ước muốn hoặc trong trí tưởng tượng hoặc trong dự phóng của bạn - khi ấy bạn mới có thể thực sự yêu mến họ. Còn không đó không phải là con người bạn yêu mến nhưng chỉ là ý tưởng bạn đã tạo ra về con người ấy hoặc con người ấy như là đối tượng khát khao của bạn chứ không phải đích thân con người ấy.

Vì thế hành vi trước tiên của tình yêu là phải nhìn thấy con người này hoặc đối tượng này nhìn đúng là thực tại của họ. Và điều này liên

quan đến một kỷ luật khắc khe là phải từ bỏ những khát khao những thiên kiến những ký ức những dự phóng những cách nhìn hẹp hòi của bạn.

Đây là một kỷ luật khắc khe đến nỗi hầu hết mọi người đều thích lao đầu vào vào việc thực thi các việc lành và phục vụ còn hơn phải suy phục ngọn lửa bùng cháy của con đường đạo hạnh này. Khi bắt tay phục vụ một người nào mà bạn không chịu nhìn thấy họ thực ra bạn đang đáp ứng nhu cầu của người ấy hay nhu cầu của chính bạn? Vậy yếu tố trước tiên của tình yêu là phải thực sự nhìn thấy đối tượng.

Yếu tố thứ hai cũng quan trọng như vậy là phải nhìn thấy bản thân không ngừng chiếu giải ánh sáng nhận thức lên những động lực những xúc cảm những nhu cầu của bạn cũng như tình trạng thiếu thành thật thói tìm mình khuynh hướng thích kiểm soát và xúi giục của bạn. Như vậy nghĩa là phải thấy rõ đích thực các vấn đề cho dù khám phá ấy và các hậu quả có đau đớn đến đâu.

Nếu đã có nhận thức về đối tượng bạn yêu và chính bản thân bạn bạn sẽ biết tình yêu là gì. Bởi vì bạn đã có một tâm trí và một con tim tinh táo thức tỉnh nhanh nhạy rõ ràng nhạy cảm. Một cảm nhận sáng suốt và tinh tế sẽ đưa bạn đến chỗ đáp ứng chính xác phù hợp với mọi hoàn cảnh trong mọi giờ phút. Đôi khi bạn bị thúc bách phải hành động không sao chống lại được nhưng đôi khi bạn bị giữ lại và phải kiềm chế. Đôi khi bạn bị buộc phải làm ngơ người khác và đôi khi bạn lại phải dành cho họ sự chú ý họ đang tìm kiếm. Đôi khi bạn phải sống hòa nhã và nhường nhịn nhưng đôi khi phải khó khăn không khoan nhượng quyết đoán và thậm chí phải dùng bạo lực. Nguyên do là vì tình yêu được sinh ra từ cảm nhận có nhiều hình thức bất ngờ và không

theo những đường hướng hoặc những nguyên tắc có sẵn nhưng theo thực tế hiện tại cụ thể.

Lần đầu tiên khi cảm nghiệm loại cảm nhận này có thể bạn cảm thấy hoảng sợ. Bởi vì tất cả những hàng rào bảo vệ của bạn sẽ bị triệt hạ tính bất trung của bạn sẽ bị phơi bày những bức tường lũy chung quanh bạn sẽ bị cháy rụi.

Bạn hãy nghĩ về nỗi kinh hoàng ập đến với một người giàu có khi ông ta đột nhiên nhìn thấy thảm trạng đáng thương của những người nghèo khổ; hoặc một nhà độc tài đói khát quyền lực khi chứng kiến cảnh khốn cùng của người dân bị chính ông đàn áp; hoặc một kẻ cuồng tín khi thực sự nhìn thấy sự giả trá trong niềm tin của mình không phù hợp với chân lý; hoặc một người si tình lãng mạn khi nhìn thấy rõ ràng đối tượng mình yêu không phải là người yêu nhưng là hình ảnh do mình tạo ra về người ấy. Vì thế hành vi đau đớn nhất đáng sợ nhất mà con người có thể thực hiện chính là hành vi nhìn thấy. Chính trong hành vi nhìn thấy mà tình yêu được sinh ra hoặc chính xác hơn hành vi nhìn thấy là Tình Yêu.

Một khi bạn đã nhìn thấy sự cảm nhận của bạn sẽ đưa bạn đến chỗ nhận thức không phải chỉ những gì bạn muốn thấy nhưng là tất cả mọi sự. Cái tôi đáng thương của bạn sẽ cố gắng một cách tuyệt vọng để làm nhụt đi sự cảm nhận ấy bởi vì những hàng rào bảo vệ nó đang bị tháo dỡ. Nó không còn gì che chở và không còn gì để bám víu.

Nếu có một lúc nào bạn để mình nhìn thấy đó sẽ là giờ chết của bạn. Và vì thế tình yêu là điều đáng sợ bởi vì yêu là nhìn thấy và nhìn thấy là chết.

Nhưng đó cũng là kinh nghiệm hân hoan vui sướng nhất trên cõi

đời này. Bởi vì trong sự chết của cái tôi là tự do bình an thanh thản và niềm vui.

Nếu bạn thực sự khát khao tình yêu bạn hãy lập tức khởi sự công việc nhìn xem coi đây là một công việc nghiêm chỉnh. Bạn hãy nhìn vào người bạn không ưa thích và hãy thực sự nhìn ra sự thiên kiến của bạn. Bạn hãy nhìn vào những người hoặc những vật bạn quyến luyến và bạn sẽ thực sự nhìn ra tình trạng đau khổ vô ích mất tự do vì dính bén. Bạn hãy nhìn thật kỹ và trù mẩn vào những khuôn mặt nhân loại và thái độ của họ. Bạn hãy dành thời giờ để chăm chú nhìn Tự Nhiên nhìn đàn chim bay nhìn bông hoa nở nhìn lá khô rụng và rũa thành bụi đất nhìn dòng sông lững lờ trôi nhìn cảnh trăng lên nhìn bóng ngọn núi vắt qua bầu trời. Và khi bạn làm điều ấy chiếc vỏ bọc bảo vệ chung quanh tâm hồn bạn sẽ mềm nhũn tan chảy và tâm hồn bạn sẽ sinh động trở lại trong sự cảm nhận và nhanh nhạy. Bóng đen trong con mắt bạn sẽ bị rút ra và cái nhìn của bạn sẽ trở lên rõ ràng xuyên suốt và bạn sau cùng sẽ biết tình yêu là gì.