

THE NEW YORK TIMES BESTSELLER

MARIANNE
WILLIAMSON

TEARS
to
TRIUMPH

TỪ NƯỚC MẮT
ĐẾN NỤ CƯỜI

Tận cùng khổ đau
đến ngời sáng tâm hồn

Marianne Williamson

Trịnh Huy Ninh *dịch*

**TỪ NƯỚC MẮT ĐẾN NỤ
CƯỜI**

FIRST NEWS

**Chịu trách nhiệm xuất
bản:**

Giám đốc – Tổng Biên tập
ĐINH THỊ THANH THỦY

Biên tập: Cao Bá Định

Sửa bản in: Bích Thủy

Bìa & Trình bày: Dương Mai

**NHÀ XUẤT BẢN TỔNG
HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ**

MINH

62 Nguyễn Thị Minh Khai –
Quận 1

ĐT: (028) 38 225340 – 38
296764 – 38 247225 – Fax: 84
28 38222726

Email:
tonghop@nxbhcm.com.vn

Sách Online:
www.nxbhcm.com.vn

Ebook: www.sachweb.vn

NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 1

62 Nguyễn Thị Minh Khai – Q.
1,

TP. Hồ Chí Minh – ĐT: 028. 38
256 804

NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 2

86 – 88 Nguyễn Tất Thành –
Q. 4,

TP. Hồ Chí Minh – ĐT: 028.39
433 868

**GIAN HÀNG M01 -
ĐƯỜNG SÁCH TP. HCM**

Đường Nguyễn Văn Bình,
Quận 1, TP. Hồ Chí Minh

THỰC HIỆN LIÊN KẾT:

CÔNG TY TNHH VĂN HÓA
SÁNG TẠO TRÍ VIỆT (FIRST
NEWS)

Địa chỉ: 11H Nguyễn Thị
Minh Khai, Q.1, TP. HCM

In 4.000 cuốn, khổ 14.5 x
20.5 cm tại Công ty Cổ phần
In Gia Định (9D Nơ Trang
Long, P. 7, Q. Bình Thạnh, TP.
HCM). Xác nhận đăng ký xuất
bản số: 3841-2020

CXBIPH/03-249/THTPHCM
ngày 22/9/2020 - QĐXB số:
933/QĐ-THTPHCM-2020 cấp
ngày 12/11/2020. ISBN: 978-
604-312-010-3. In xong và

nộp lưu chiểu quý IV/2020.

Mục lục

Lời nói đầu

Một: Phó thác nỗi buồn

Hai: Xuyên qua bóng tối,
vào ánh sáng

Ba: Chống lại sự tê dại

Bốn: Vũ trụ diệu kỳ

Năm: Văn hóa muộn phiền

Sáu: Tha thứ

Bảy: Thiên đường quan hệ,
địa ngục quan hệ

Tám: Thay đổi chính mình,
thay đổi thế giới

Chín: Ánh sáng của đức
phật

Mười: Ánh sáng của Moses

Mười một: Ánh sáng của
chúa Jesus

Mười hai: Nước mắt tới
hân hoan

Lời cảm ơn

Một ngày nào đó, cuối cùng ló ra từ hung tợn, hãy để con hát lên tung bừng ngợi ca những thiên thần được chuẩn y.

Đừng để dù chỉ một nhịp nào tim con nèn rõ lại không phát nổi âm thanh bởi một dây chùng chình, không chắc, hay đã đứt. Hãy để khuôn mặt ngời hân hoan khiến con rạng rỡ hơn; hãy để những giọt nước mắt con giấu đi sống lại và bừng lên.

Người sẽ mến yêu con như thế nào khi đó, màn đêm thống khổ. Sao con không quỳ xuống sâu hơn để chấp nhận người, các chị em không thể nguôi ngoai, và, phó thác, lạc chính mình trong mái tóc buông lơi.

Làm sao để hoang hàng giờ đau đớn.

Làm sao để nhìn xa hơn khoảng thời gian đầy cay đắng để xem liệu có kết thúc hay chăng. Dẫu cho đó có thực là những tàn lá thường xuân xanh thẫm, bền bỉ qua cả mùa đông một mùa trong ta – không chỉ là một mùa thời gian – mà còn là nơi và chốn an cư, là nền, là đất và nhà.

Từ *Khúc bi ai thứ Mười*, trong “Duino Elegies” của Rainer Maria Rilke, bản dịch của Stephen Mitchell

LỜI NÓI ĐẦU

Ai trong chúng ta cũng đều có những lúc mà nỗi đau của sự tồn tại dường như quá sức chịu đựng. Đối với một số người, trải nghiệm này hiếm khi xảy ra, và nếu có xảy ra thì cũng tương đối nhẹ. Nhưng lại cũng có một số người bị nỗi đau đơn tột cùng này đè nặng, khó thể nào nguôi ngoai, dù chỉ một chút nhỏ nhoi. Ta chìm mỗi lúc một sâu hơn trong giếng nước mắt của chính mình, chìm vào bóng tối thăm thẳm dường như không đáy. Ta tự hỏi tất cả những đau đơn này đến từ đâu. Và ta tự hỏi nó có bao

giờ kết thúc?

Nếu bạn, hoặc một người nào đó mà bạn yêu thương, đang phải trải qua khoảng thời gian như thế – khi việc thở thêm một hơi nữa, sống thêm một ngày nữa, dưỡng như cũng là quá sức – thì tôi rất vui vì bạn đọc cuốn sách này. Bạn có thể tìm thấy ở đây một số mảnh ghép mà bạn chưa từng biết. Một bí ẩn. Và, có thể, là một phép màu.

Nhưng thế không có nghĩa là bạn không phải nỗ lực thêm gì nữa. Không có nghĩa là bạn không phải tự mình làm gì. Phép màu không phải là một giải pháp ăn liền hay một câu trả lời dễ dàng. Mà phép màu sẽ kích hoạt một sức mạnh tinh thần được đấng linh thiêng ủy quyền

để giúp bạn. Chúa Trời ở đây, ngay ở đây, ngay giữa khổ sở của bạn. Khi bạn tìm đến Người, Người sẽ đến với bạn.

Hãy xem xét khả năng rằng bất cứ điều gì cũng đều có thể xảy ra. Tôi không yêu cầu bạn phải tin điều này, chỉ cần cân nhắc rằng nó có thể là sự thật. Chỉ cần nghĩ rằng có phép màu tồn tại trên đời này cũng đủ để giúp mở đường cho sự chữa lành hơn bạn tưởng, nó mở ra cánh cửa đến một cõi năng lực vô hạn, bất kể bạn đã hay đang phải trải qua điều gì.

Nỗi đau đang trải qua không quyết định tương lai của bạn; mà tương lai sẽ được quyết định bởi việc “bạn là ai” khi trải qua điều đó. Không ai ngờ nỗi

đau sâu sắc mà bạn đang phải chịu cả; trong thế giới khả tử này, nó là điều chắc chắn. Nhưng thực tế thứ đang bẫy bạn nhìn vậy chứ không phải vậy đâu, và bạn cũng không phải là con người như bạn đang cảm nhận. Chúng ta có thể mở rộng định nghĩa về con người bạn, cũng như thế giới là gì – và cuộc sống của bạn sẽ bắt đầu thay đổi. Con người trần tục của bạn có thể như đang ở trong địa ngục, nhưng con người thiêng liêng của bạn thực sự không bị ảnh hưởng bởi những khổ sở. Và con người thiêng liêng đó mới chính là bạn.

Tiềm thức của bạn nhận thức được thực tế to lớn hơn và sẽ đảm nhận vai trò cho bạn thấy điều đó khi bạn sẵn sàng. Đây sẽ

là một trong những hành trình tuyệt vời nhất trong đời bạn, vì bạn sẽ thấy những điều chưa từng thấy và biết những điều chưa từng biết. Những giọt nước mắt của bạn, sự vô vọng, nỗi sợ hãi, cơn giận, cảm giác tội lỗi, sự phẫn nộ, sự hối hận, sự khiếp sợ của bạn – không thứ nào trong số này được che đậy hay chối bỏ. Bạn không thể khiến chúng biến mất bằng cách giữ chúng trong bóng tối, mà phải bằng cách phơi chúng ra ánh sáng. Khi làm thế, bạn sẽ thấy qua chúng sự tuyệt diệu – trong chính bạn và trong thế giới – tới mức bạn thực sự sẽ cầu phúc cho hành trình đau khổ của mình, vì nó dẫn đến con người thực của bạn và ý nghĩa của cuộc đời bạn. Sự chữa lành tinh thần không nằm ở việc chối bỏ nỗi đau, mà ở việc cảm

*nhận nó một cách trọn vẹn và
phó thác nó cho Chúa Trời.*

Và rồi phép màu bắt đầu xảy ra.

..

.....

Cuốn sách này là một suy tư tinh thần về nỗi đau của con người, cả căn nguyên và sự siêu việt của nó. Duy linh không phải là một hiểu biết tâm lý ngây thơ, tò hồn, hồi hợi nào đó về thế giới. Thay vào đó, nó đại diện cho sự giải thích sâu sắc nhất về cách thức hoạt động của tâm trí, cũng như nó đã lọc trải nghiệm của chúng ta như thế nào. Nó thừa nhận chiều sâu phi thường trong khao khát cơ bản nhất của chúng ta – khao khát tình yêu – cùng cả nỗi đau phi

thường khi ta không tìm được tình yêu ấy.

Dịch bệnh muộn phiền đang lan truyền trong thế giới của chúng ta ngày nay, cùng vô số phương án điều trị. Có những phương thuốc tự nhiên cho tật bệnh trong cơ thể thì cũng có những phương thuốc tự nhiên cho bệnh trong tâm trí. Và khi nói “phương thuốc tự nhiên” chữa trầm cảm, tôi không có ý nói đến thảo dược hay phép chữa vi lượng đồng căn; ý tôi muốn nói đến ứng dụng thực tế của tình yêu và sự tha thứ như một liều thuốc cho tâm hồn.

Xã hội này đã rước trầm cảm đến bằng cách coi thường tình yêu. Chúng ta đã bán linh hồn

của mình cho một mớ hầm bà lằng. Sự tồn tại của con người không chỉ là một tình tiết ngẫu nhiên, chẳng vì mục đích nào ngoài việc tất cả chúng ta đều nên có được những gì mình muốn. Nhìn nhận theo cách đó, không có lớp phủ tinh thần, cuộc sống của chúng ta dường như không còn ý nghĩa tối thượng, trong khi linh hồn khao khát ý nghĩa chẳng khác nào cơ thể thèm khát oxy. Khi không có một khung sườn tinh thần, chúng ta biết các cơ chế của cuộc sống nhưng lại hầu như không hiểu được. Và bởi không hiểu cuộc sống, chúng ta sống sai. Và bởi sống sai, chúng ta gây đau khổ – cho bản thân và cho người khác.

Mọi triết lý tôn giáo và tâm

linh vĩ đại của thế giới đều nói về nỗi khổ của con người. Cuốn sách này chỉ chạm đến bề mặt chiềng sâu tinh thần của sự sáng suốt trong các giáo lý tôn giáo và tâm linh vĩ đại, nhưng hy vọng vẫn đến được nơi đang bị che khuất đằng sau những bức màn giáo điều và hiểu lầm.

Chẳng hạn: Hành trình thiêng liêng của Đức Phật bắt đầu khi Ngài thấy đau khổ lần đầu tiên; Moses xúc động trước những thống khổ của dân Israel; và Chúa Jesus chịu khổ trên cây thập giá. Nhưng vấn đề không chỉ đơn giản là Đức Phật thấy nỗi khổ, mà là Ngài đã vượt qua nó bằng sự giác ngộ của mình. Vấn đề không chỉ đơn giản là người Do Thái

bị bắt làm nô lệ, mà là họ đã được giải cứu và dẫn đến Đất Hứa. Vấn đề không chỉ đơn giản là Chúa Jesus bị đóng đinh, mà là Ngài đã được hồi sinh. Sự đau khổ của con người chỉ là vế đầu của phương trình, điều quan trọng hơn là những gì xảy ra sau khi Chúa Trời cho ta thấy bàn tay của *Người*.

Chúng ta cũng đang đau khổ, và thấy người khác đau khổ xung quanh mình; chúng ta cũng đang là nô lệ của một pharaoh bên trong mỗi người; chúng ta cũng đang chết trên cây thập giá là sự tàn ác và thiếu tôn kính của thế giới. Cho dù đã xảy ra hàng ngàn năm trước hay đang xảy ra ngay hôm nay, đau khổ vẫn là đau khổ, áp bức vẫn là áp bức,

và tàn ác vẫn là tàn ác; chúng không phải là thực tế cổ xưa mà ngày nay không còn tồn tại. Tất cả đều *vẫn còn* đó.

Và cũng không phải sức mạnh của Chúa Trời là thứ sẽ trừ tiệt chúng. Tinh thần giác ngộ Đức Phật; Tinh thần cứu thoát dân Israel; và Tinh thần khiến Chúa Jesus sống lại. Nếu ta biết đau khổ của ta chẳng khác gì của các ngài thì việc tìm hiểu sâu hơn sự giải thoát của các ngài rõ ràng là điều hợp lý, để ta có thể dễ dàng tự cầu khẩn hơn. Chúng ta đã kiêu ngạo và mù quáng đến mức nào khi cho rằng đau khổ của mình muôn đời vẫn thế, tuy vậy bằng cách nào đó cũng đã cải thiện được cách đối phó với nó. Có ai tin rằng Đức Phật có thể

vượt qua đau khổ bằng cách kiếm nhiều tiền hơn, kiếm được một công việc tốt hơn hoặc mua một chiếc xe xịn hơn? Hay người Israel có thể thoát khỏi cảnh nô lệ nếu đàm phán thêm lần nữa với Pharaoh hoặc nếu có một chiếc máy bay riêng chở họ đến Đất Hứa? Hay Chúa Jesus có thể sống lại nếu dùng đến kỹ thuật làm đông xác?

Nhân loại, trong vài trăm năm qua, đã giảm bớt được ảnh hưởng của một số dạng đau khổ, nhưng lại tăng ở một số dạng khác. Chúng ta đã giảm bớt được mối đe dọa của bệnh bại liệt, nhưng lại tăng nguy cơ thảm họa hạt nhân. Chúng ta đã giảm bớt được những nguy hiểm của việc đi lại, nhưng lại

tăng khả năng khiến toàn bộ hệ sinh thái của mình nổ tung. Và nếu nghĩ rằng không còn chuyện “hiếp và cướp” nữa, hãy xem trên khắp thế giới đang diễn ra những gì kia.

Không giải pháp trần tục nào cho những đớn khổ, hay sự tự hủy hoại, của nhân loại ngày nay có thể sánh với các giải pháp được đưa ra bởi các triết lý tâm linh và tôn giáo lớn của thế giới – chính xác là lý do tại sao tâm trí bản ngã lại tìm cách bấu víu vào đó vì mục đích của mình. Nó đã biến sức mạnh của hòa bình thành sức mạnh của thanh kiếm, cả trong thế giới lẫn trong trái tim người.

Ngày nay, việc tìm kiếm

“thuốc bổ” cho tinh thần không bị giới hạn trong một giáo lý cụ thể. Chẳng có gì là đúng hay sai khi ta nói về Phật giáo, hay Do Thái giáo, hay Cơ Đốc giáo, hay Islam, hay Hindu giáo. Tất cả đều là các mặt muôn màu muôn vẻ của một viên kim cương. Dù cá nhân ta cảm thấy kết nối hơn với câu chuyện của Đức Phật, Moses, Jesus, Mohammed hay Krishna; dù ta hiểu sâu sắc hơn qua lời Carl Jung, Joseph Campbell, hay A Course in Miracles (Con đường phép màu); thì cái cốt lõi của tất cả các giáo lý ấy vẫn mang tính phổ quát, áp dụng cho tất cả mọi người, và quan trọng nhất là cho mọi thời đại.

Các nhân vật và giáo lý tôn

giáo vĩ đại của thế giới là những món quà của Chúa Trời, là bàn tay thiêng liêng vươn xuống để chạm vào tâm trí những người đã cầu viện đến họ. Trong khi bản ngã sử dụng các khía cạnh ngoài mặt của các giáo lý này để chia rẽ chúng ta – đôi khi thậm chí dùng để biện minh cho việc tiêu diệt lẫn nhau – nhưng sự thật bên trong chúng lại hợp nhất chúng ta bằng cách dạy chúng ta sống cùng với nhau. Về bản chất nội tại, các tôn giáo lớn trên thế giới luôn dẫn đến phép màu, trong khi ở bê ngoài thì lại thường dẫn đến bạo lực và hủy diệt. Điều đó phải thay đổi, và sẽ thay đổi, bởi nhiều người đã nhận ra được những sự thật huyền bí, thứ vàng ròng nằm bên trong

tất cả chúng. Cơ hội lớn nhất cho sự sống còn của loài người trong thế kỷ 21 không nằm ở việc mở rộng tầm hiểu biết về thế giới bên ngoài mà là đào sâu thêm thế giới bên trong chúng ta. Điều đó áp dụng cho mỗi cá nhân, và cũng áp dụng cho toàn thể.

Chừng nào còn chưa làm điều đó, thì ta còn buồn bã. Cơ thể của chúng ta, các mối quan hệ của chúng ta, sự nghiệp của chúng ta, chính kiến của chúng ta sẽ tiếp tục là ngọn nguồn đau khổ trong khi đáng ra nên là nguồn vui. Ẩn trong tất cả các giáo lý tâm linh vĩ đại là chìa khóa để xoay chuyển cục diện. Khi tìm thấy và xoay chìa, chúng ta sẽ ngạc nhiên bởi những gì ẩn giấu

đằng sau cánh cửa đã bị khóa trái với Chúa Trời. Không phải là không có hy vọng, chỉ là chúng ta chưa nhìn thấy nó mà thôi. Không phải là không có sức mạnh, chỉ là chúng ta chưa thỉnh cầu. Không phải là không có tình yêu, chỉ là chúng ta chưa sống với tình yêu.

Nhìn thấy những điều này, cuộc sống của chúng ta bắt đầu thay đổi. Tâm trí của chúng ta được đánh thức. Phép màu xảy ra. Và cuối cùng trái tim ta vui sướng.

Một PHÓ THÁC NỖI BUỒN

Ai cũng đều khát khao hạnh phúc và tình yêu, và đôi khi tìm thấy nó. Tuy nhiên, hầu hết chúng ta vào những lúc nào đó, còn thấy cả nỗi muộn phiền. Một mối quan hệ, một công việc, một hoàn cảnh cụ thể nào đó khiến chúng ta hạnh phúc – nhưng rồi lại có vấn đề xảy ra. Rồi có những lúc khác, tuy không rõ được lý do tại sao nhưng chúng ta không cảm

thấy hạnh phúc, cũng không cảm nhận được tình yêu.

Cuộc sống không phải lúc nào cũng dễ dàng và việc sống sao cho duyên dáng trong khi đau đớn sâu sắc có thể vô cùng khó khăn. Sự dằn vặt về cảm xúc, nỗi đau đớn tột cùng, sự thống khổ thể xác, tiếng la hét từ sâu thẳm trong tâm hồn – tại sao ta lại phải trải qua đau khổ? Nó có ý nghĩa gì? Và làm thế nào ta có thể chịu đựng và thậm chí là vượt qua được nó?

Một thế giới quan tinh thần không bỏ qua những câu hỏi như vậy, mà đáp lại chúng. Thực tế thì những câu hỏi này là trung tâm của tất cả những giáo lý tôn giáo vĩ đại, từ lần đầu tiên Đức Phật trông thấy

cảnh đau khổ khi rời hoàng cung của vua cha, đến nỗi khổ của dân Israel khi làm nô lệ dưới quyền của Pharaoh và khi phải lang thang qua sa mạc, đến nỗi đau của Chúa Jesus trên cây thập giá. Chân lý tinh thần phổ quát ở cốt lõi những giáo lý tôn giáo vĩ đại là niềm an ủi cho trái tim, được gửi thẳng đến từ Chủ tâm của Chúa Trời.

Trớ trêu thay, những sự thật ấy thường bị tôn giáo có tổ chức che khuất nhiều hơn tiết lộ, che giấu đi sức mạnh phi thường của sự an ủi và cảm hứng mà đáng ra chúng có thể mang lại. Cuốn sách này tìm cách tiết lộ những nguyên tắc đó, vì chúng là những thông điệp được mã hóa không chỉ

hướng đến nguồn gốc nỗi khổ của chúng ta mà còn hướng đến sự chữa lành.

Chữa lành trái tim thực tế là chuyên môn của Chúa Trời. Tinh thần sắp xếp lại suy nghĩ của chúng ta theo yêu cầu của chúng ta, để mang bình an đến cho trái tim ta. Sự bình an nội tại không sinh ra từ một sự thay đổi trí tuệ mà từ một quá trình tâm linh tác động đến cả thể xác và tâm hồn. Sự thay đổi này được tạo ra bởi một can thiệp thiêng liêng không hề là ẩn dụ, khi chúng ta căn chỉnh suy nghĩ của mình theo Chúa Trời.

Chỉ riêng thần học thì chưa đủ để mang lại sự an ủi. Nhưng các nguyên tắc tinh thần, khi

được áp dụng thực tế, là cửa ngõ dẫn vào sự bình an nội tại. Cuốn sách này nói về việc biến những nguyên tắc ấy thành một thứ giả kim thuật của sự biến đổi cá nhân, sử dụng hiểu biết về những chân lý tôn giáo vĩ đại để xoa dịu nỗi đau vốn là một phần của kiếp người.

Chỉ đơn giản việc thức dậy vào buổi sáng và lặp lại các hoạt động hằng ngày của một cuộc sống bình thường thôi có khi cũng là gánh nặng về mặt cảm xúc hoặc thậm chí về thể chất. Nỗi đau tột cùng có thể đè nặng trái tim trong nhiều tháng, thậm chí nhiều năm, xóa tan mọi niềm vui và không thể nào an ủi nổi, dù chỉ một chút. Ký ức đau thương có thể cắt vào tâm thần như dao

bén. Sự khổ sở có thể áp đảo tất cả mọi thứ khác, và ngay cả khi chúng ta nghĩ rằng có Chúa Trời, thì vào thời điểm đó, Người dường như cũng ở rất xa.

Nhưng Chúa Trời không bao giờ xa cả, vì Người ở ngay trong tâm trí chúng ta. Chúng ta được tự do muốn nghĩ gì thì nghĩ. Cánh cửa cứu rỗi cảm xúc căn bản là một cánh cửa tinh thần. Bằng cách căn chỉnh suy nghĩ của mình với suy nghĩ của Người, chúng ta có thể ngộ ra Người ở giữa đau thương. Chúng ta có thể tìm thấy Người ngay trong bóng tối. Và chúng ta có thể bước đi với Người về phía ánh sáng bên ngoài kia. Vũ trụ được nối dây với ánh sáng của Chúa

Trời như cách ngôi nhà của chúng ta được nối dây điện, và tâm trí của chúng ta thì giống như những ngọn đèn. Đèn phải được cắm điện thì mới sáng. Với mỗi lời cầu nguyện, chúng ta cắm điện sáng. Với mỗi nhận thức về sai lầm của mình và sẵn sàng thuộc lỗi, chúng ta cắm điện sáng. Với mỗi lời xin lỗi đưa ra và nhận về, chúng ta cắm điện sáng. Với mỗi hành động tha thứ, chúng ta cắm điện sáng. Với mỗi năm phút thiền, chúng ta cắm điện sáng. Với mỗi suy nghĩ về sự nhân từ, chúng ta cắm điện sáng. Với mỗi khoảnh khắc của niềm tin, chúng ta cắm điện sáng.

Tìm kiếm Chúa Trời là tìm kiếm ánh sáng. Bên ngoài

vùng sáng đó, chúng ta thực sự âu sầu. Còn bên trong, chúng ta được chữa lành và toàn vẹn.

RƠI VÀO MỘT THUNG LŨNG THẦM SÂU, ĐEN TỐI

Tôi biết khổ sở là gì, vì tôi đã hai lần bị chẩn đoán trầm cảm. Tôi đã trải qua bi kịch cá nhân và cái chết của những người thân yêu. Tôi đã phải chịu đựng sự phản bội và thất vọng. Hơn một lần, tôi cảm thấy mất hết mọi cơ hội hạnh phúc từng có. Tôi đã ở quá gần với đau khổ, không chỉ trong cuộc sống của chính tôi, mà còn cuộc sống của nhiều người khác tôi đã gặp trong sự nghiệp của mình. Không gì giúp bạn nhìn rõ được nỗi khổ

của người khác hơn khi chính bạn cũng phải chịu khổ. Tôi biết khuôn mặt của trầm cảm mà, tôi biết rõ!

Là một người luôn nhìn mọi thứ qua lăng kính huyền bí – ngay cả trước khi thực sự hiểu điều đó có nghĩa là gì – tôi luôn nhìn nhận những sự kiện xảy ra trong đời mình trong bối cảnh một hành trình tâm linh. Tôi coi những khoảng thời gian đau đớn trong đời mình như một phần của sự khai mở bí ẩn, như những đêm tối của tâm hồn mà dù tàn khốc đến mấy thì tôi cũng cần phải trải qua trọn vẹn. Dù nỗi đau có sâu đậm đến thế nào thì tôi cũng không muốn được gây mê khi trải qua nó. Giống như một người mẹ từ chối thuốc vì

muốn trải nghiệm sinh nở tự nhiên, tôi muốn được trải nghiệm đến tận cùng nỗi đau của mình. Tại sao ư? Vì tôi biết trong đó có bài học. Tôi biết rằng bằng cách nào đó, đau khổ của tôi sẽ dẫn đến một bình minh mới rực rỡ trong cuộc sống, nhưng chỉ khi tôi sẵn sàng chịu đựng màn đêm đen tối thẳm sâu trước nó.

Tôi không hề muốn lãng mạn hóa sự đau khổ. Những đêm mất ngủ, những suy nghĩ ám ảnh, nỗi đau tinh thần và cảm xúc tột cùng là những điều không thể xem nhẹ. Nhưng những chuyến đi xuyên qua nỗi buồn sâu thẳm cuối cùng đã cho tôi thấy ánh sáng cũng nhiều như thấy bóng tối – hiểu được nỗi khổ của mình, tôi

cũng hiểu được chính mình sâu sắc hơn. Vượt qua đau khổ, tôi nhìn thấy những điều mà tôi đã không thấy được khi ở trong tình cảnh ấy. Tôi thấy chính mình đã góp vào thảm họa thế nào. Tôi thấy rằng tình yêu không phải là một trò chơi và nó nên được đón nhận nghiêm túc. Tôi thấy rằng cảm xúc của những người khác cũng quan trọng như của chính tôi. Tôi thấy rằng những thứ ngoại thân không quan trọng như đã nghĩ. Tôi thấy rằng sống vì bất kỳ mục đích nào khác ngoài tình yêu đều sẽ dẫn đến đau khổ. Tôi thấy rằng tình yêu mạnh hơn ác quỷ. Tôi thấy rằng ngoài tình yêu của Chúa Trời thì chẳng còn gì đảm bảo cả. Và tôi thấy rằng cuộc sống vẫn tiếp tục.

Ăn năn, hối hận, nhục nhã, đau đớn về thể xác, đau buồn, thất bại, mất mát – tất cả những điều ấy đều có thể khiến ta hết sức khổ sở. Tuy khó chịu đựng được nhưng đôi khi chúng cũng có thể mở đường soi sáng cho ta: lương tri, sự tha thứ, khiêm nhường, sự ăn năn, trân trọng, lòng biết ơn và đức tin. Đôi khi ta nhìn lại những cảm xúc đau đớn sâu sắc khi bị thử lửa để thấy từ đó con người thật của mình trỗi dậy.

Tôi đã học được rất nhiều từ những nỗi buồn lúc nửa đêm, dẫn đi kèm rất nhiều đau đớn. Trong những đêm mất ngủ, chúng ta thường phải đối mặt với những con quái vật dễ dàng bị xua đi dưới ánh sáng

ban ngày, mang theo cùng chúng không chỉ nỗi buồn mà còn cả thông tin. Khó khăn không phải lúc nào cũng xấu. Chúng ta có thể thấy mình cần phải thay đổi ở đâu, lỗi lầm nào cần phải chuộc lại, cuộc sống của chúng ta đang bị hủy hoại bởi những thiếu sót trong tính cách hoặc lỗi tư duy nào, những sự xúc phạm nào cần được tha thứ và sự đền bù nào cần phải thực hiện. Cuối cùng chúng ta có thể trở nên trong sạch trước Chúa Trời, cầu xin Người tha thứ cho chính mình, và rồi nhận ra ân huệ của Người khi ta cầu nguyện xin một cơ hội khác để làm điều đúng đắn. Ta có thể đau buồn vì những người thân yêu đã mất, và cuối cùng cảm nhận được sự gắn kết vĩnh cửu mãi

mãi giữ chúng ta lại với nhau. Vào những đêm như vậy, những giọt nước mắt cần rơi đã rơi.

Đôi khi ánh sáng *bắt nguồn* từ những nhận thức đến trong bóng tối. Những khoảng thời gian đau khổ tuy không phải lúc nào cũng là khúc ngoặt trên hành trình đến giác ngộ nhưng có thể đóng vai trò như những điểm dừng quan trọng. Những con quỷ của cá nhân chui ra từ hang động tối tăm của nỗi buồn sâu thẳm không thể “trị” một cách đơn giản; chúng phải bị rã tan ra dưới ánh sáng của sự tự nhận thức. Thứ gì cần xem xét đều phải được xem xét; thứ gì cần hiểu đều phải được hiểu; và thứ gì cần khẩn cầu đều phải được

khẩn cầu.

Việc này có thể mất thời gian. Giai đoạn khổ sở về cảm xúc thường không chỉ đơn giản là một triệu chứng trầm cảm mà còn là một yếu tố cần thiết nhằm chữa lành nó. Nó có thể là thứ tốt nhất không nên tránh, mà cần phải vượt qua, trên hành trình đến nơi chúng ta không còn phải khổ sở thêm.

Thế cho nên đôi khi ta phải dành chỗ cho nỗi đau cảm xúc. Đôi khi hàng tháng trời đau buồn lại có thể là điều mà ta cần phải trải qua, xử lý những bí ẩn của tình yêu và sự mất mát để cuối cùng thấy rằng trong tinh thần không có mất mát và trong Chúa Trời luôn

có hy vọng. Đau buồn như thế là một hành trình thiêng liêng, không thể và cũng không nên vội vã. Nếu chúng ta có 45 giọt nước mắt để khóc, thì khóc 17 thôi là chưa đủ. Nỗi buồn sâu thẳm là một cơn sốt của tâm hồn, và tâm hồn thì cũng như cơ thể. Trong tâm trí cũng như trong cơ thể tồn tại một xu hướng hồi phục – một hệ thống miễn dịch bẩm sinh luôn hoạt động theo hướng chữa lành. Chỉ cần ta cho nó thời gian.

Khả năng ta phải đau lòng luôn tồn tại; nó là một phần trải nghiệm của con người. Ở đâu có tình yêu, ở đó có hạnh phúc. Nhưng nơi nào mối ràng buộc của tình yêu tan vỡ, nơi đó có nỗi đau. Nếu thế giới bị

chi phối bởi nỗi sợ, và vì vậy chống lại tình yêu theo nhiều cách khác nhau, thì làm sao trái tim chúng ta lại không thể bị xé toạc ra bởi nỗi đau của việc chỉ đơn giản là ta đang sống?

Khi đã sống đủ lâu, bạn sẽ hiểu. Nó đến với bạn, và bạn sống với nó một cách yêu kiều. Bạn học cách nhận đòn và biết rằng đó chỉ đơn giản là một phần của cuộc sống. “Chào ông bạn cũ bóng tối, tôi lại đến nói chuyện với ông nữa đây”* không chỉ là lời bài hát của Simon và Garfunkel, nó mô tả một thái độ chấp nhận rằng tuần này, tháng này, hoặc thậm chí năm này có thể khó khăn đấy, nhưng bạn biết bạn sẽ vượt qua. Và theo một cách

nào đó, con người mà chúng ta sẽ trở thành bởi vì đã sống qua khoảng thời gian đó là một người sống động hơn – và có lẽ còn đẹp hơn – con người lúc trước. Theo lời của Elisabeth Kübler-Ross^{**}: “Nếu che chắn hẻm núi khỏi những cơn bão, bạn sẽ không bao giờ nhìn ra được vẻ đẹp thực sự của những dấu vết phong hóa”.

* Nguyên văn là: “Hello darkness, my old friend; I've come to talk with you again”, trích từ bài hát *The Sound of Silence*.

** Bác sĩ tâm thần người Mỹ gốc Thụy Sĩ, tiên phong trong lĩnh vực nghiên cứu cận tử.

Trầm cảm là một cú rơi cảm

xúc, đôi khi là rơi vào một thung lũng rất sâu và tăm tối. Điều đó đúng. Tuy nhiên, một cuộc đời chiến thắng về tinh thần không phải là một cuộc đời chưa từng bao giờ bị rơi vào thung lũng đó; đó là cuộc đời mà nếu và khi vấp ngã, chúng ta học được cách làm thế nào để thoát khỏi. Chúng ta cần cơ bắp cảm xúc giống như cần cơ bắp thể chất để đỡ mình dậy. Phát triển những cơ bắp đó là công việc của tâm hồn. Đó chính là sự tìm kiếm Chúa Trời và tìm kiếm con người thực sự của chúng ta. Chúng ta sống trong Chúa và Chúa sống

Chúa Trời không ở bên ngoài mà ở ngay bên trong – Tình Yêu là bản chất con người thực sự của chúng ta. Chúng ta sống trong Chúa và Chúa sống

trong ta. Nỗi đau của thế giới là nỗi khổ không thể nào chịu nổi khi ở bên ngoài vòng tròn mối quan hệ của ta với Chúa Trời, vì bên ngoài mối quan hệ đó, chúng ta tách rời khỏi chính mình. Còn gì đáng buồn hơn là sống tách rời khỏi chính mình cơ chứ? Và còn gì có thể tự nhiên hơn thực tế là chúng ta tìm kiếm sự trọn vẹn ở những nơi trái tim mình bị xé nát? Với nhiều người, khuya xuống khi đau đớn là cách mà ta lần đầu quỳ gối cầu nguyện. Vào những thời điểm mà nỗi đau vượt quá sức chịu đựng, cơ thể tự nhận được thông điệp để khiêm nhường trước Chúa.

Bất kể vấn đề đã đi vào cuộc sống của chúng ta là gì, bất kể

nỗi đau đã làm chúng ta héo tàn là gì, câu trả lời cơ bản vẫn luôn là đạt được sự bình an của Chúa Trời. A Course in Miracles dạy rằng chúng ta nghĩ mình có nhiều vấn đề khác nhau, nhưng thực ra chỉ có một: chúng ta đã tách rời khỏi Chúa. Cuốn sách này nói về việc làm dịu bớt khổ đau: đôi khi qua cầu nguyện, đôi khi qua sự tha thứ, và luôn luôn bằng cách buông bỏ hết tất cả những suy nghĩ không phải của Chúa Trời.

Sự bình an nội tâm nằm nơi đó.

THAY ĐỔI BỘ LỌC TÂM THẦN

Từ bỏ những suy nghĩ không phải của Chúa Trời có nghĩa là

từ bỏ những suy nghĩ không phải của tình yêu. Mỗi người chúng ta đều có một hệ thống miễn dịch tinh thần – một hệ thống tồn tại để chữa lành tâm lý bị tổn thương cũng giống như cách hệ thống miễn dịch thể chất chữa lành cho thân xác – nhưng phải có ý thức nỗ lực thì mới kích hoạt được sức mạnh của nó. Không phải lúc nào cũng dễ đầu hàng sự vô tình, đặc biệt khi chúng ta đang đau đớn trong tình cảm. Tuy nhiên, nếu muốn chữa lành, chúng ta phải làm như vậy. Chữa lành tâm linh không phải là việc thụ động, mà chủ động. Đó là một loại thuốc chúng ta cùng tạo ra với Chúa Trời.

Thuốc này là một phép màu.

Đó là sự thay đổi từ nhận dạng chính với cái tôi đau khổ sang nhận dạng với cái tôi tinh thần. Sự chiếu sáng tinh thần này thắp sáng ngọn lửa của Chúa Trời trong chúng ta, một ngọn lửa sẽ bùng cháy kịp thời qua mọi suy nghĩ khiến chúng ta đau đớn. Nó hướng dẫn chúng ta diễn giải lại tất cả những gì đã xảy ra trong cuộc sống của mình, thay thế một bộ lọc tinh thần đảm bảo khiến ta đau bằng một bộ lọc đảm bảo sự giải thoát khỏi nỗi đau. Nó làm điều này bằng cách hướng dẫn chúng ta đến với niềm tin cấp tiến của sự tha thứ và yêu thương.

Phép màu là ý nghĩ, và ý nghĩ tạo ra mọi thứ. Suy nghĩ là cấp độ nguyên nhân, còn thế giới

như chúng ta biết là cấp độ kết quả. Phép màu là sự thay đổi trong nhận thức từ sợ hãi sang yêu thương, thay đổi một kết quả xảy ra trong cuộc sống của chúng ta bằng cách thay đổi suy nghĩ gây ra nó.

Hầu hết đau khổ của chúng ta không phụ thuộc vào hoàn cảnh nhiều bằng suy nghĩ của chính ta về hoàn cảnh đó. Trên thực tế, thế giới chỉ đơn thuần là sự phóng chiếu những suy nghĩ của con người ra ngoài. Tất cả mọi thứ chúng ta trải qua đều được lọc qua tâm trí của tình yêu hoặc tâm trí của sự sợ hãi; tình yêu tạo ra hòa bình, và sợ hãi tạo ra đau đớn. Bản thân sợ hãi không phải là một thứ riêng biệt, mà đúng hơn, nó là sự thiếu vắng tình

yêu. Hệ thống tư tưởng thống trị thế giới là một hệ thống thoái thác tình yêu, là một nhà tù mà chúng ta buộc phải chịu đựng. Cách duy nhất để thoát khỏi đau khổ là vượt lên khỏi hệ thống tư tưởng tạo ra nó.

Nỗi đau mà chúng ta trải qua trong thế giới này không nên bị phủ nhận, nhưng có thể vượt qua. Suy nghĩ kiểu tư duy phép màu không kìm nén cảm xúc của ta; mà thật ra là nâng chúng lên, để ta có thể đặt chúng vào con đường dẫn đến sự chữa lành thực sự.

Sự chữa lành xảy ra khi chúng ta xác định được cảm xúc đau đớn của mình và đặt chúng vào đôi tay của Chúa Trời, cầu nguyện cho những suy nghĩ

tạo ra cảm xúc sẽ được kết nối với Người. Buông bỏ một tình huống cho Chúa Trời có nghĩa là buông bỏ những suy nghĩ của chúng ta về nó, để chúng thay đổi ở cấp độ nguyên nhân. Và thứ được đặt trên bệ thờ cũng theo đó được thay đổi.

Nếu Chúa Trời sắp xếp lại những suy nghĩ của chúng ta khi ta không chủ ý cầu xin Người làm vậy, đó là sự vi phạm tự do ý chí, nhưng một khi chính chúng ta đã xin thì lời cầu nguyện của chúng ta sẽ được đáp ứng. Đau khổ của chúng ta được phó thác, một quá trình chữa lành giả kim thuật bắt đầu ngay lập tức. Hoàn cảnh được biến đổi một cách kỳ diệu khi suy nghĩ của

chúng ta thay đổi một cách
thần thánh.

Chúng ta bám lấy sự cay đắng
ở đâu thì được hướng dẫn cách
để tha thứ ở đó. Chúng ta bám
lấy quá khứ ở đâu thì được nhẹ
nhàng cho thấy những khả
năng mới trong hiện tại ở đó.
Quan điểm chung của chúng
ta tiêu cực ở đâu, ta sẽ bắt đầu
được nhìn mọi thứ qua lăng
kính tích cực hơn ở đó. Một khi
chúng ta sẵn sàng nhìn mọi
thứ khác đi – để hiệp lực với vị
Chúa, như trong cuốn A
Course in Miracles có nói,
“mưu mẹo hơn sự tự ghét bỏ
mình của chúng ta” – thì sự
chữa lành sẽ bắt đầu.

Ý thức của bạn được soi sáng,
ban đầu có lẽ chỉ một chút

thôi, nhưng kẽ nứt tí xíu để lọt tia sáng vào tâm trí sẽ phát triển thành một ánh sáng chói lợi diệu kỳ. Một sự mềm hóa trong mối quan hệ chắc chắn sẽ xảy ra khiến mọi việc trở nên dễ chịu hơn; những cuốn sách giúp đỡ được bạn sẽ rơi vào tay bạn; một người bạn có cái nhìn sâu sắc hữu ích sẽ bất ngờ gọi cho bạn. Việc nhận thức được rằng lẽ ra mình nên hành động khác đi bắt đầu xảy ra với bạn.

Góc nhìn tinh thần không phủ nhận nỗi đau hay bất kỳ khía cạnh nào trong trải nghiệm của con người. Nó chỉ đơn giản phủ nhận sức mạnh của nó đối với bạn. Nó cho bạn sức mạnh để chịu đựng khi những giọt nước mắt rơi, và sức mạnh để

cầu khẩn phép màu vượt quá khả năng của mình.

TỪ ẢO ẢNH ĐẾN SỰ THẬT

Phép màu thay đổi cách chúng ta nhìn thế giới, xuyên qua bức màn ảo ảnh đã khiến ta bị mắc kẹt trong đớn khổ. Cầu nguyện phép màu không phải là yêu cầu hoàn cảnh phải khác đi, mà yêu cầu chúng ta nhìn nhận khác đi. Chỉ khi suy nghĩ của chúng ta thay đổi, thì kết quả của những suy nghĩ ấy mới thay đổi theo. Chỉ khi nhìn xa hơn những ảo ảnh của thế giới, chúng ta mới được nâng lên khỏi nỗi buồn mà chúng tạo ra. Và những ảo ảnh ấy là gì? Chúng là những biểu hiện được tạo ra bởi nỗi sợ đã che giấu khuôn mặt của tình

yêu.

Thế giới vật chất là một ma trận ảo ảnh rộng lớn do tâm trí phàm trần tạo nên. Tuy nhiên, trọng điểm của việc tìm kiếm tinh thần không chỉ là nhận ra rằng thế giới chứa đầy ảo ảnh; mà còn để nhận rõ rằng sự thật tối thượng nằm ở ngoài những ảo ảnh đó. Nhưng nói thế giới như chúng ta biết không phải là thực tại tối thượng không có nghĩa rằng chúng ta không có một thực tại tối thượng. Chúng ta có thực tại tối thượng – nằm bên ngoài cơ thể của chúng ta, vượt ra ngoài những sai lầm của chúng ta và vượt ra ngoài cả thế giới này.

Chúng ta không phải là những

hạt bụi nhỏ – những sinh vật trần tục không hoàn hảo, hữu hạn, sống đời ngắn ngủi, không có mục đích nào hơn là níu kéo một cách thảm hại chút ít hạnh phúc trước khi chắc chắn phải chịu khổ và chịu chết. Chừng nào còn tự giam mình trong nhận thức điên rồ như vậy về ý nghĩa của con người, ta còn phải chịu nỗi thống khổ về tinh thần và cảm xúc. Thay vì vậy, hãy nắm bắt một sự thật sâu sắc hơn: rằng chúng ta là những linh hồn chứ không chỉ là thân thể xác thịt. Rằng chúng ta là những sinh linh vẻ vang và tuyệt vời trên trái đất với những sứ mệnh vẻ vang và tuyệt vời, và bởi quên điều này nên chúng ta đã bị ném vào một vương quốc bên ngoài, nơi đầy nỗi

đau và tuyệt vọng. Và bởi thế, nhiệm vụ của chúng ta là tìm cách quay trở lại với khả năng nhìn nhận cao quý hơn về con người thực của mình, để nỗi đau của sự lãng quên có thể chấm dứt.

Nỗi đau tồn tại là kết quả của việc sống trong một trải nghiệm ảo giác mà nghĩ rằng đó là thật. Trải nghiệm trên mặt phẳng ba chiều rất thực với con người phàm trần, nhưng sâu thẳm trong chúng ta biết rằng vẫn còn gì hơn thế. Tôi nói vậy không có nghĩa ta không phải chịu đau khổ với điều này điều nọ mà con người trải qua, mà có nghĩa “người” phải chịu đựng kia không phải là con người thật của bạn. Khi suy nghĩ của chúng ta được

sắp xếp lại theo việc ta là ai trong mối liên quan đến trải nghiệm, thì trải nghiệm của ta sẽ biến đổi. Điều này không khiến cho những khố sở chí tử biến mất, nhưng công nhận khả năng chúng ta có thể vượt lên trên chúng. Con người thật sự của bạn là tình yêu, không bị ảnh hưởng bởi những thứ không phải là tình yêu. Tinh thần của bạn – sáng tạo của Chúa Trời, là thực tế tối thượng của bạn – không thể bị thay đổi và ảnh hưởng bởi sự vô tình của thế giới.

Tâm trí con người cơ bản đã bị chia rẽ. Một phần của tâm trí biết chúng ta là ai, phần này vượt lên trên bức màn ảo giác trần gian mà nhìn rõ, nhưng lại cũng có một phần khác ảo

tưởng và mù quáng. Học cách phá bỏ tâm trí mê lầm, bản ngã sợ hãi, là con đường giác ngộ. Giống như bóng tối bị ánh sáng xua đi, nỗi sợ hãi cũng bị tình yêu loại bỏ. Bản ngã cuối cùng bị hòa tan và được thay thế bởi tâm trí của tinh thần, tức là tình yêu.

Tình yêu là Sự Thật như Chúa Trời đã tạo ra chúng ta; khi suy nghĩ của chúng ta không yêu thương, chúng ta thực sự không là chính mình. Về mặt tinh thần, mọi suy nghĩ không tình yêu đều là hành động tự hủy diệt. Một thế giới không nhận ra sự ưu việt của tình yêu cũng như không nuôi dưỡng biểu hiện của nó là một thế giới buồn thảm thực sự.

Sự giác ngộ, lòng trắc ẩn vô hạn, là liều thuốc giải thực sự duy nhất cho khổ sở của chúng ta. Phương pháp chữa trị này không nhanh chóng, lại đòi hỏi những nỗ lực hết mình và thậm chí còn đau đớn thắt ruột gan, bởi thế giới có thể khó khăn và sự kháng cự của chúng ta với tình yêu có thể rất mạnh mẽ. Nhưng sự sẵn lòng của chúng ta là tất cả, và Chúa đáp ứng đầy đủ đến cả lời mời gọi yếu ớt nhất để giúp chúng ta nhìn mọi thứ khác đi. Cách diễn giải tinh thần về các sự kiện mang lại cho chúng ta quyền năng kỳ diệu – để chỉ huy cơn gió, để rẽ nước và phá vỡ mọi xiềng xích ràng buộc mình. Sức mạnh của Chúa Trời không thể và sẽ không thất bại. Chúng ta bắt đầu cảm thấy

bình yên nơi trước đây chỉ biết lo lắng đau đớn, cảm thấy hy vọng ở nơi trước đây chẳng thấy được khả năng đột phá, học cách tha thứ và cảm thấy được tha thứ.

Nhìn cuộc sống qua lăng kính tinh thần không hề ít phức tạp hơn mà ngược lại, là một cách tinh vi hơn để diễn giải về các trải nghiệm. Tình yêu cứu chúng ta không phải là một thứ trừu tượng hay tính đa cảm yếu ớt, ủy mị. Lòng trắc ẩn là sức mạnh to lớn nhất trong vũ trụ. Thứ tâm trí giảm thiểu sức mạnh của tình yêu – sức mạnh giải thoát chúng ta khỏi đau khổ – là tâm trí ngay từ đầu đã tạo ra đau khổ rồi thận trọng duy trì nó.

Tâm trí không tình yêu là nguyên nhân lớn nhất đằng sau mọi thảm họa và mọi giọt nước mắt. Thật ra, điều duy nhất cần được cứu chuộc là suy nghĩ điên cuồng thống trị hành tinh này. Sóng hàng theo bản ngã thiêng liêng, khi đó, là sự cứu rỗi. Vì chúng ta đau khổ đến mức đồng cảm với sự tan vỡ của thế giới, và sức mạnh chữa lành của chúng ta nằm ở chỗ biết rằng chúng ta thực sự không thuộc về thế giới này. Vì là con của Chúa Trời, chúng ta không cần phải chịu đựng sự điên rồ của thế giới như chúng ta đang chịu đựng.

Mở rộng suy nghĩ vượt ra ngoài giới hạn của thực tế ba chiều, chúng ta cũng tự giải phóng mình khỏi những giới

hạn đó. Chúng ta tạo ra những con đường mới trong não bộ và trong kinh nghiệm của mình, và chỉ khi đó, những khả năng mới xuất hiện cho ta tận dụng.

Quá trình này không phải là một khoảnh khắc “Eureka!” tức thời. Một người phiền muộn không thể nói: “Ồ, tôi hiểu rồi” và thế là xong. Chẳng hạn, không dễ gì để tha thứ cho một người đã phản bội ta; để lạc quan rằng tương lai sẽ tốt hơn khi quá khứ đầy thảm; để nắm lấy khả năng kết nối đời đời với một người mà cái chết hoặc sự bỏ rơi của họ đã hủy hoại chúng ta. Nhưng khi chúng ta sẵn sàng, với sự giúp đỡ của Chúa Trời, để thấy những gì lúc này không thấy

được, thì con mắt bên trong của chúng ta được mở ra. Chúng ta mở rộng nhận thức của mình vượt khỏi bức màn của ảo ảnh trần tục và được đưa đến một thế giới xa hơn.

Tất cả những chuyện này không hề dễ, bởi các bức tường nhà tù đang giam giữ ta rất dày. Chúng được củng cố bằng thế giới vật chất và các giao kèo tinh thần của loài người. Nhân loại từ lâu đã bị chi phối bởi một hệ thống tư tưởng dựa trên nỗi sợ, và giác ngộ là sự bác bỏ triệt để các nguyên lý cơ bản của thế giới quan đó. Hiếm có điều gì mang tính cách mạng nhiều hơn là tìm kiếm hạnh phúc thực sự trong một thế giới khổ đau.

KHÔN NGOAN

Sự giác ngộ liên quan đến việc huấn luyện lại các cơ bắp tinh thần khi lội ngược chiều lực hút cảm xúc và tâm lý của một tâm trí dựa trên nỗi sợ.

Bản ngã tìm cách tự bảo tồn bằng cách dụ dỗ chúng ta vào những suy nghĩ không có tình yêu, bất cứ khi nào có thể. Và hãy hiểu cho đúng này: nó không chỉ đơn thuần làm phiền chúng ta mà còn khiến chúng ta khổ sở thêm, không chỉ đơn thuần khiến chúng ta bị thêm phiền phức mà nếu có thể, sẽ giết chết chúng ta. Từ thói nghiện ngập đến chiến tranh, bản ngã không chỉ đơn thuần tìm cách ngăn cản tình yêu mà còn phá hủy tình yêu.

Nỗi sợ làm nảy sinh nhiều cảm xúc tiêu cực, một số tương đối vô hại và một số thực sự đên rồ. Sự hội tụ của những cảm xúc dựa trên nỗi sợ thường được gọi là trầm cảm. Trầm cảm là một sự bùng nổ tiêu cực đè nén, ít nhất là tạm thời, khả năng vượt qua của chúng ta, nó như một cơn chuột rút cảm xúc khiến chúng ta không thể chạy thoát khỏi một nơi dính chặt và đầy đau đớn.

Với tình trạng của thế giới ngày nay – với nỗi sợ hãi và hủy diệt bao quanh ta – sự phiền muộn ở bất kỳ ai cũng là điều dễ hiểu. Cuộc sống trên trái đất có thể thực sự đau lòng. Nhưng nỗi buồn sâu thẳm, thậm chí là cảm xúc đau khổ mãnh liệt, không nhất

thiết sẽ khiến chúng ta tan nát. Nó là một phần của trải nghiệm con người, một phần của hành trình tâm linh. Ngay cả những người hạnh phúc nhất cũng có thể có những ngày buồn sâu sắc. Một khi chúng ta chấp nhận sự thật này, dành chỗ cho nó trong ý thức của mình, chúng ta sẽ ngừng coi những cơn trầm cảm như kẻ xâm nhập phải bị đuổi ra khỏi nhà ngay lập tức.

Việc chúng ta có thể bị đau lòng là một phần bản chất của loài người chứ không phải một điểm yếu trong tính cách. Có chăng điểm yếu là việc chúng ta sơ nhìn vào nỗi khổ của bản thân một cách xác thực hơn và chống cự nó một cách khôn ngoan hơn.

Câu hỏi khôn ngoan nhất khi chúng ta buồn sâu sắc không phải: “Tôi có thể chấm dứt hoặc làm tê liệt nỗi đau này ngay lập tức như thế nào?” mà là, “Ý nghĩa của nỗi đau này là gì?” hoặc, “Nó cho tôi thấy điều gì? Nó đang kêu gọi tôi hiểu điều gì?”.

Một câu hỏi trung thực về ý nghĩa tinh thần của nỗi đau không kéo dài nó, mà đẩy nhanh kết thúc của nó. Liệu ta sẽ trưởng thành từ nỗi đau hay chịu thua nó, chủ yếu nằm ở việc có tìm được một bài học tinh thần ngay cả trong những hoàn cảnh khó chịu nhất hay không. Tìm kiếm những bài học đó là tìm kiếm sự khôn ngoan, và tìm kiếm sự khôn ngoan là tìm kiếm yên bình.

Theo lời của triết gia Friedrich Nietzsche, “Sống là chịu khổ, sống sót là tìm thấy được ý nghĩa nào đó trong đau khổ”.

Trong thế giới ngày nay, việc tìm kiếm sự khôn ngoan bị tầm thường hóa và thường bị đánh giá thấp. Tuy lý trí có thể phân tích một tình huống nhưng chỉ trí tuệ mới có thể hiểu nó sâu sắc. Việc tìm kiếm trí tuệ không phải là một trò giải trí triết học không có khả năng ứng dụng thực tế. Tìm kiếm trí tuệ là tìm kiếm cách sống sao cho có trách nhiệm hơn, trong cả tư cách cá nhân lẫn tư cách một giống loài. Khi không có trí tuệ, chúng ta thường đưa ra những quyết định tệ hại. Bởi cảm xúc lung lay, chúng ta thường xuyên lao

đầu vào những tình huống tự hủy hoại bản thân. Và sau đó, mặc dù buộc phải dành rất nhiều thời gian và sức lực cố gắng khắc phục các tình huống gây ra bởi sự thiếu khôn ngoan của mình, nhưng chúng ta vẫn chẳng chịu bỏ thời gian để học cách sống cho khôn ngoan hơn.

Đó là lý do tại sao việc học những gì mà nỗi đau dạy cho chúng ta là rất quan trọng: để ít có khả năng phải gấp lại nỗi đau tương tự. Thứ tâm trí đã dẫn chúng ta vào địa ngục luôn luôn vui mừng chào đón chúng ta quay lại đó.

Thật kỳ lạ khi chúng ta dành quá nhiều thời gian loay hoay với bóng tối trong khi lại bỏ

quá ít thời gian để tìm kiếm ánh sáng. Bản ngã thích tôn vinh bản thân bằng cách tự lý giải, nhưng chúng ta không thoát được khỏi bóng tối bằng cách đập nó bằng một cây gậy bóng chày đâu. Chúng ta chỉ có thể thoát khỏi bóng tối bằng cách bật đèn. Khi tìm kiếm Chúa Trời, chúng ta đi vào bóng tối, nhưng là để đưa nó ra ánh sáng. Giống như Isis lang thang để gom góp lại những mảnh thân xác của Osiris yêu dấu***, chúng ta phải tìm lại những mảnh tứ tán của chính mình. Và từ hành động yêu thương đó, chúng ta sinh ra cuộc đời mới. Khi vượt qua những lúc buồn thương và đau đớn sâu sắc, ta không chỉ đơn giản lại hạnh phúc mà còn có một điều gì đó quan trọng hơn

nhiều xảy ra. Bởi đã thoảng thấy được nơi bóng tối sâu thẳm nhất, chúng ta bắt đầu thấy ánh sáng của Chúa Trời rõ hơn. Thật vậy, nếu Chúa Trời ở bất cứ nơi đâu, Người cũng ở cùng chúng ta vào những ngày đen tối nhất. Và khi những ngày đen tối nhất của chúng ta không còn nữa, đừng quên rằng Người đã ở bên chúng ta khi đó.

*** *Theo thần thoại Ai Cập cổ đại, Osiris là vị Pharaoh thứ tư. Ông bị em trai là Set ghen ghét giết hại. Nghe tin chồng bị giết, vợ ông là Isis đi khắp nơi thu thập xác chồng để dùng phép thuật sinh ra con trai Horus.*

Sự dằn vặt của bạn trong quá trình này không chỉ là một sự

kiện lạnh lùng và bệnh hoạn, mà còn là một quá trình linh thiêng không chỉ dẫn đến sự kết thúc nỗi đau, mà còn khởi đầu cho một ý thức mới của bạn về bản thân. Bạn sẽ đau khổ, có lẽ thế, nhưng theo thời gian bạn sẽ lành lặn. Một chương mới của cuộc đời bạn sẽ được mở ra từ đống tro tàn. Như đã nói trong Sách Khải Huyền 21:4 và cả trong A Course in Miracles: “Thiên Chúa sẽ lau sạch mọi giọt lệ nơi mắt người”.

Nền văn minh của chúng ta có một nỗi ám ảnh non nớt và dễ kích động với việc luôn cố gắng vui vẻ. Nhưng đôi khi, qua những giọt nước mắt, cuối cùng chúng ta sẽ có thể nhìn thấy phúc lành. Như Ernest

Hemingway**** đã nói: “Thế giới khiến tất cả vỡ ra, và rồi, nhiều người trỗi dậy mạnh mẽ ở những nơi nứt vỡ đó”. Câu hỏi thực sự, cho bất cứ ai đau khổ, là liệu chúng ta có muốn trở thành một trong những người được mạnh mẽ hơn đó hay không.

**** *Nhà văn người Mỹ nổi tiếng được giải Pulitzer năm 1953 với tác phẩm Ông già và biển cả và giải Nobel năm 1954.*

Làm chủ sự cân bằng giữa việc cho phép bản thân tôn trọng nỗi khổ sở của mình và đồng thời cam kết phải sống sót qua trải nghiệm ấy là một hình thức nghệ thuật tâm lý. Có thể nói: “Tôi biết đây là khoảng thời gian tồi tệ. Nhưng không

phải nó không có ý nghĩa gì, và tôi cam kết sẽ tìm ra ý nghĩa đó là gì. Tôi cam kết cởi mở tiếp nhận những bài học sẽ được học ở đây". Và bài học đó luôn luôn, theo một cách nào đó, là sự mở rộng khả năng yêu thương của mỗi người.

Chỉ có một vấn đề thực sự trong cuộc sống là người ta quay lưng lại với tình yêu. Tuy nhiên, bất kể bản ngã có điên cuồng bám lấy tâm trí ra sao – từ phiền hà chút ít cho đến ác hại ghê người – thì tình yêu của Chúa Trời vẫn rất tuyệt vời, và lòng khoan dung của Người là vô cùng, Người sẽ luôn có tiếng nói cuối cùng. Vũ trụ luôn sẵn sàng để bắt đầu lại, để gửi một cơ hội khác cho tình yêu trong một làn sóng

“Vậy hãy thử điều này” không bao giờ kết thúc. Vũ trụ của tình yêu không có khả năng cạn kiệt. Nó luôn tạo ra những khả năng mới, những cơ hội mới kỳ diệu. Không có gì chúng ta có thể làm hoặc có thể xảy ra với chúng ta cuối cùng lại có thể chiến thắng được Ý Chí của Chúa Trời – không gì cả, cho dù có hung hiểm đến mức nào. Biết được điều này là bình minh của sự hiểu biết. Tin được điều này là khởi đầu của niềm tin. Trải nghiệm được điều này là phép màu của cuộc sống mới.

Lối tư duy này thậm chí có thể nâng một trải nghiệm đau đớn lên tần số cảm xúc cao hơn, tạo ra cảm giác rằng các thiên thần đang giữ lấy chúng ta

ngay cả khi chúng ta than khóc. Theo nhà viết kịch Hy Lạp Aeschylus: “Ai muốn học được phải chịu đựng, ngay cả trong giấc ngủ, nỗi đau không thể quên rơi từng giọt vào tim, và trong nỗi tuyệt vọng của chính chúng ta, chổng lại ý chí của chúng ta, sự khôn ngoan đến với chúng ta nhờ ân sủng uy nghiêm của Chúa Trời”.

Hai

XUYÊN QUA BÓNG TỐI, VÀO ÁNH SÁNG

Jonathan mặc một bộ vest tối màu đắt tiền, áo sơ mi trắng là lượt tinh tươm cùng cà vạt đẹp bước vào phòng tôi. Rõ ràng anh không hề biết mình đang đến gặp ai, và cũng chẳng nghĩ rằng mình nên ở chốn này.

Một người bạn là bác sĩ tâm thần đã giới thiệu chúng tôi gặp nhau.

Jonathan không thể cưỡng lại vài câu khích bác về thứ mà anh coi là sự thiếu chứng nhận của tôi, đảm bảo cho tôi biết rằng anh đủ thông minh để không cần phải đến gặp ai đó như tôi. Nhưng tôi đã âm thầm từ bỏ phán đoán của mình về thái độ cực kỳ tự mãn ấy. Tôi chỉ ngồi xuống, rồi nhìn thẳng vào mắt anh và hỏi: “Vậy tại sao anh lại ở đây, Jonathan?”.

“À”, anh cố tình liến thoắng, “Daniel cho rằng chúng ta nên nói qua qua về một số việc tôi đang trải qua”.

“Thật sao?”, tôi hỏi. Tôi biết

Daniel mà, khó có thể có chuyện anh ấy đề nghị Jonathan đến gặp tôi một buổi chỉ để “nói qua qua”. Thế nên tôi vẫn nhìn chăm chăm.

Mất vài giây im lặng, cuối cùng Jonathan nói, rất khẽ: “Không, cũng không hẳn”. Rồi như thể đang đau đớn, toàn bộ cơ thể anh đờ đẫn đi. Anh tránh ánh mắt tôi và thì thầm: “Tôi mất hết cả rồi”.

Tôi đặt một hộp khăn giấy lên bàn trước mặt Jonathan và vẫn giữ im lặng, mong muốn anh trải hết nỗi buồn sâu thẳm ra.

Rồi tôi nhẹ nhàng hỏi: “Anh có thể cho tôi biết chuyện gì đã xảy ra không?”.

Thế là anh bắt đầu nói.

Câu chuyện của Jonathan, mặc dù với anh thì vô cùng đau đớn, nhưng lại chẳng lạ gì trong biên niên sử của nỗi đau hiện đại. Jonathan đã có một người vợ đẹp, một ngôi nhà to, một công việc trong ngành luật và một cuộc sống xa hoa, cho đến khi các hóa đơn đổ về vượt quá khả năng, khiến anh đã có một số động thái tuyệt vọng mà không phải tất cả đều hợp pháp. Cuối cùng, anh mất vợ, mất tiền, mất nhà, mất giấy phép hành nghề và khó khăn lắm mới không phải đi tù. Hiện anh đang sống cùng gia đình em gái, tuyệt vọng tìm cách lấy lại giá trị bản thân và tìm hy vọng cho một khởi đầu mới. Có thể hiểu là anh vô cùng chán nản.

Với đôi mắt ngắn lẻ, anh nói tiếp: “Tôi biết mà. Tôi không phải là một tên khốn không quan tâm mình đang làm cái quái gì. Tôi chỉ là... Tôi... mọi thứ như tuột khỏi tay tôi”. Anh cười nhạt.

Tôi đợi một nhịp. “Anh có dùng ma túy hay rượu không?”

“Không”, anh nói. “Nhưng cũng có thể nói như vậy. Tôi cảm thấy như mình đã phê thứ gì đó.”

“Đúng, anh đã phê một kiểu sống nhất định”, tôi nói.

“Đúng vậy”, anh thở dài.
“Đúng là vậy.”

“Để tôi nói lại nhé”, tôi chậm

rãi. “Anh đã từng là một món hời và bây giờ thì không như vậy nữa. Người vợ mà anh nghĩ sẽ yêu anh dù có thế nào chăng nữa đã bỏ đi khi mọi thứ trở nên quá khó khăn. Anh đánh mất cần câu cơm; anh không có tiền để trả tiền thuê nhà; và anh đang sống nhờ nhà của người thân. Tôi đã hiểu đúng chứ?”

“Đúng rồi”, Jonathan nói và với lấy một tờ khăn giấy. Cơ mặt anh đã bắt đầu giãn ra. Sự thật đã được phơi bày. Không còn phải vờ vịt gì nữa.

“Nói cách khác, anh không còn gì để mất nữa. Không còn mặt mũi gì để phải giữ. Cuối cùng anh cũng có thể thư giãn, vì anh đã rơi xuống tận đáy rồi.”

Yên lặng.

“Anh có cảm thấy nhẹ nhõm chút nào không?”, tôi hỏi.

Tuy Jonathan không biết tôi đang dẫn anh đến đâu, nhưng tôi có thể nói rằng anh không phản bác. Anh cười buồn.

“Theo kiểu nào đó thì... lạ lùng thật, cũng có...”

“Anh biết đấy, đôi khi mọi chuyện phải trở nên tồi tệ thì mới bắt đầu tốt lên”, tôi nói.
“Đời anh đang vỡ nát, tôi hiểu điều đó. Nhưng anh có nghĩ đến khả năng điều gì tốt đẹp có thể đến từ tình cảnh này không?”

“Ừm, tôi biết rằng chuyện không thể nào tệ hơn được

nữa. Thế nên tôi mới ở đây. Rõ ràng là tôi đang tìm kiếm hy vọng.”

“Có một nhà sư Phật giáo nói rằng cốc phải cạn thì mới có thể rót đầy”, tôi nói. “Đôi khi cuộc sống của chúng ta trở nên trống rỗng lại là điều tốt đẹp đấy, vì có thế rồi mới có thể được lấp đầy lại bằng điều gì đó tốt hơn. Tôi nghĩ rằng về tiềm thức mà nói, anh đã tự làm cạn cốc của mình rồi.”

.....

Một năm trước, Jonathan hắn không đời nào nghe lời tôi nói đâu, nhưng tại thời điểm này của cuộc đời, anh cởi mở theo cách chưa từng có. Anh đang tìm kiếm sự giúp đỡ, và đã có được sự khiêm nhường trước

ai đó có thể đem đến cho anh sự giúp đỡ anh cần.

Mất tất cả mọi thứ mà thế giới phải dâng cho mình (hoặc ít nhất là anh đã nghĩ thế), Jonathan giờ đây đã có thể nghe lọt tai một số ý tưởng vốn xa lạ với cách nghĩ quen thuộc của anh lâu nay. Thỉnh thoảng, phải khi chúng ta cảm thấy rằng tất cả hy vọng đã mất đi, thì một cuộc sống tốt đẹp hơn mới bắt đầu xuất hiện. Trái tim của chúng ta rạn mở ra, và sau đó tâm trí của chúng ta rạn mở ra. Khi bản ngã nói: “Hết rồi” thì Chúa Trời mới nói: “Giờ ta có thể bắt đầu”.

“Sự kiêu hãnh của anh đã bị tất cả những chuyện này phá hủy,

phải không?”

“Chắc chắn rồi”, anh đáp.

“Nhưng kiêu hãnh có phải là một điều tốt không?”, tôi nhẹ nhàng hỏi. Về mặt cảm xúc, anh giống như một nạn nhân bị bỏng, và tôi muốn lời nói của mình như một thứ thuốc mỡ xoa dịu chứ không phải là thứ kích động.

“Tôi hỏi anh một câu, Jonathan. Cuộc sống mà anh từng có ấy, nó có thực sự tốt cho anh không?”. Tôi chờ đợi. “Vì anh đã phá hủy nó còn gì”, tôi nói tiếp. “Chuyện đó đâu phải tự nhiên mà xảy ra. Anh đã xé toạc cuộc sống của chính mình trong tiềm thức. Anh có biết tại sao anh lại làm vậy không?”

Jonathan suy nghĩ một lúc. “Không”, anh đáp khẽ. “Hắn là do tôi điên rồi.”

“Có lẽ thế”, tôi nói. “Chắc chắn là anh đã điên khi tự hại mình, nhưng ở một cấp độ khác, anh lại không điên chút nào đâu.

Cuộc sống mà anh đã tạo ra không bền vững. Nó là một cây cao nhưng bộ rễ rất nông. Vũ trụ luôn phá hủy những gì không tốt, không hoàn thiện, nhưng nó không hủy diệt anh đâu, Jonathan. Tất cả những thứ khác đang sụp đổ quanh anh để con người thực của anh có thể vươn dậy!

Ngay cả những sai lầm cũng có thể dẫn chúng ta đến một nơi tốt hơn, một khi chúng ta phó thác cho điều mà chúng ta rõ

ràng chưa từng phó thác. Vấn đề là bây giờ anh đã không còn giống trước đây, và có thể bắt đầu lại ở một nơi khác. Có phải anh đã thành được một người tốt hơn nhờ trải qua tất cả những điều này không?"

Jonathan như thể đang đến một chân trời xa lăm, nhưng không nói gì.

"Nhìn xem. Ở đây có rất nhiều thứ cần phân tích. Anh sẽ phải xem xét các vấn đề mà cuộc sống trước đây đã dựng lên để giúp anh trốn tránh. Chẳng hạn như, tại sao anh lại kết hôn với một người đến với anh chỉ vì tiền. Tôi xin lỗi, nhưng chắc chắn ít nhiều đó là điều mà anh đã biết. Tại sao anh lại muốn sống một cuộc đời

hoành tráng như vậy khi đã biết nó vượt khả năng của mình. Và tại sao anh lại sẵn sàng phạm pháp khi biết việc đó không chỉ sai mà còn có thể khiến mọi thứ tiêu tùng. Trong hành vi ấy chứa đựng rất nhiều sự tự thù hận, anh biết mà. Nếu muốn chữa lành và bắt đầu lại, anh sẽ phải xem xét tất cả những điều ấy, Jonathan ạ. Đôi khi, việc xem xét này sẽ khiến anh cảm thấy khổ sở, cảm giác như anh đang tự châm kim vào mắt mình ấy. Nhưng việc anh sẵn lòng thực hiện, đối mặt với những gì thực sự đã xảy ra – để chuộc lại lỗi lầm của anh và tha thứ cho lỗi lầm của những người khác – là cũng đủ.”

“Có tin xấu, nhưng cũng có tin

tốt”, tôi đợi vài giây rồi lại từ từ nói tiếp. “Tin xấu là anh đã mất hết. Nhưng tin tốt là giờ anh đã trở về với bản ngã đau khổ đích thực của mình. Tôi biết lúc này anh cảm thấy nhục nhã, anh ghét bản thân, anh sợ hãi, nhưng hãy hiểu: Anh gây ra chuyện này bởi vì ở một mức độ nào đó, anh muốn nó xảy ra. Anh muốn toàn bộ lối sống lố bịch kia sụp đổ, bởi vì ít nhiều anh đã biết nó sai lầm. Anh đã tôn sùng nhiều thứ, mà những thứ được tôn sùng sẽ luôn sụp đổ. Anh muốn bị bắt bởi vì ít nhiều anh đã biết, mình đáng bị như vậy. Và anh muốn mất tất cả bởi vì ít nhiều anh đã biết, đây là cách duy nhất anh có thể hạ mình xuống đủ để biết điều gì là có thật hoặc quan trọng.”

Jonathan chậm rãi gật đầu.

Đối với Jonathan ngay lúc đó, dường như điều tồi tệ nhất đã xảy ra. Nhưng anh sẽ dần dần thấy rằng đây cũng có thể là điều tốt nhất. Quan trọng hơn hết, đó là điều không thể tránh khỏi, móng mực ruỗng thì nhà chắc chắn sẽ sập thôii. Nhận ra điều đó, anh có thể xây dựng lại cuộc sống của mình trên một nền tảng mới. Đúng là anh sẽ phải hòa giải với rất nhiều thứ, bắt đầu với chính bản thân anh. Anh sẽ phải dàn xếp, chuộc lỗi rất nhiều, và đối diện với rất nhiều bóng đen. Cả một quá trình không vui vẻ gì. Nhưng cũng đúng là anh đã thoảng nhìn thấy một hành trình thiêng liêng, khám phá ra một con đường để thoát

khỏi bóng tối hiện tại. Khi sử dụng trải nghiệm này để khai thác mỏ vàng tự nhận thức bên trong, anh học được cách sắp xếp lại suy nghĩ của bản thân, tha thứ cho bản thân và người khác, và vươn đến một nơi tốt hơn bao giờ hết.

“Những lỗi lầm của anh không khiến anh bớt đáng yêu đâu, Jonathan. Tôi biết anh cảm thấy không thể thương nổi bản thân, nhưng không phải thế đâu. Con người ai cũng có lỗi lầm; chỉ là anh đã vô tình tạo ra rất nhiều sai lầm cùng một lúc mà thôi!

Tôi nói thế này, bây giờ anh có thể không tin, nhưng sẽ đến lúc anh coi trọng một số thứ mà anh chưa từng coi trọng,

và thậm chí chẳng quá bận tâm đến những gì mình phải mất để đến đó đâu.”

“Tôi đã như thế đấy”, Jonathan nói. “Tôi chưa bao giờ nghĩ mình lại biết ơn nhiều đến thế về mọi thứ. Sáng nay, đứa cháu gái bốn tuổi của tôi vào phòng, mang theo những chiếc bánh mà con bé nói rằng đã tự tay làm cho tôi, và tôi đã khóc.”

“Anh biết không, thế không có nghĩa là anh điên đâu. Thế có nghĩa là anh cuối cùng cũng đủ tỉnh táo để biết điều gì là thực sự quan trọng. Tôi biết việc mất mát quá nhiều đã để lại một vết bầm khủng khiếp trong bản ngã. Tôi biết ngay lúc này anh chán nản và tan vỡ. Chuyện là thế.

Nhưng chào mừng anh, Jonathan. Anh, tôi và khá nhiều người tại một thời điểm nào đó đã bị chêch hướng khỏi con người thật của mình, để rồi đâm sầm vào tường. Nó không có nghĩa là chúng ta tệ hơn bất kỳ ai khác. Nó chỉ có nghĩa là không có khả năng quản lý sức mạnh của cá nhân là một việc rất đáng buồn. Anh không nghĩ mình phải cực kỳ mạnh mẽ mới có thể làm mọi thứ rối tung lên thế hay sao?"

Jonathan nở một nụ cười yếu ớt.

"Khi tôi còn nhỏ, cha tôi thường nói: 'Ngày vui qua mau'. Anh từng là một ông hoàng, Jonathan, và anh đã bị đánh gục vì điều đó phải xảy

ra. Vì tài năng và trí thông minh của anh, vũ trụ mới phải cho anh thấy Chúa Trời là ai. Đây thực sự chỉ là một sự khởi đầu tuyệt vời. Và bây giờ anh sẽ trở thành một vị vua – bên trong, thực sự.”

Jonathan cười. Thật tâm cười vang. Rồi anh im lặng một lúc và nói: “Tôi đúng là một thằng ngốc”.

“Anh ngạc nhiên vì điều này ư?”. Và tôi cũng cười.

“Nhưng tất cả chúng ta đều có những lúc là đồ ngốc mà, Jonathan. Anh sẽ khoan dung với người khác hơn khi thấy được tất cả sự khoan dung mà Chúa Trời cho anh thấy.

Quan trọng ở đây không phải

là sự nghiệp của anh sẽ quay trở lại, mặc dù nếu anh nỗ lực, thì tất nhiên rồi. Quan trọng không phải là anh sẽ lại vững vàng về tài chính, mặc dù tôi biết anh sẽ làm được. Quan trọng không phải là anh sẽ yêu thêm lần nữa, mặc dù anh cũng như tôi đều biết điều đó là tất nhiên. Nhưng không điều nào trong số những điều trên đại diện cho chiến thắng của anh cả. Chiến thắng của anh nằm ở việc hiểu rằng không có lý do để làm bất cứ điều gì, ngay cả sống, ngoại trừ để trở thành con người tốt nhất mà anh có khả năng trở thành. Một khi anh nhìn thấy nó – ánh sáng rực rỡ của sự nhận thức về tinh thần mà tất cả chúng ta nhất định sẽ thấy khi đến lúc – thì mọi thứ khác

rồi sẽ theo sau. Anh sẽ phải quỳ xuống và sau đó vươn lên một tầm cao mới. Tất cả những điều tốt đẹp sẽ quay trở lại, nhưng lần này được xây dựng trên một nền tảng vững chắc, và lần này chúng sẽ ở lại."

Buổi trị liệu của chúng tôi ngày hôm đó không làm vơi được hết nỗi buồn của Jonathan, nhưng đã giúp anh bắt đầu một hành trình mới. Anh biết mình sẽ phải trải qua đêm tối của tâm hồn và học hỏi từ đó, tuy không dễ dàng nhưng anh đã sẵn sàng để bắt đầu. Sẽ có những cuốn sách cho anh đọc, những con đường thiêng liêng để anh khám phá, và quan trọng nhất là những hiểu biết và nhận thức về bản

thân cùng cuộc sống mà anh không thể biết đến trừ khi tự đào sâu vào nội tâm.

Không phải mọi điều anh cần nghĩ đến đều vui, một số trong đó chắc chắn là khủng khiếp. Nhưng những ký ức như vậy, nếu được tìm gặp lại với sự chuộc lỗi và khiêm nhường chân thành trước Chúa, sẽ biến thành những viên kim cương chiếu sáng cuộc đời anh nếu anh cho phép.

Chúng tôi im lặng trong vài phút, rồi tôi hỏi anh có muốn cầu nguyện không.

“Vâng, có.”

Và chúng tôi đã cầu nguyện.

Lạy Chúa,

Con xin phó thác cho Người

Nỗi đau trong tim con.

*Con dâng Người thất bại của
con,*

Tủi thẹn của con,

Mất mát của con,

Sự tàn phá của con.

Con biết trong Người, lạy Chúa,

*Tất cả bóng tối được biến thành
ánh sáng.*

Rót tràn Tình thần Người

Lên tâm trí của con,

*Và giúp con tha thứ cho quá khứ
của chính mình.*

Khiến cuộc sống của con bắt đầu

trở lại.

Hồi phục tâm hồn con

Giúp con được yên bình.

An ủi con trong giờ đau đớn này,

Rằng con có thể thấy lại

*Sự ngày thơ và tốt đẹp của
mình.*

Con ngã rồi, Chúa kính yêu ơi,

*Và cảm thấy mình không thể
đứng dậy.*

*Xin hãy nâng con lên và cho con
sức mạnh.*

*Đặt bước chân con lên lối đến
hòa bình*

Giúp con không còn lạc nữa.

Con cầu xin sự tha thứ.

*Con bị nghiền nát bởi thất bại
của mình.*

*Hãy cho con thấy con là ai trước
Người,*

*Để sự tự ghét bỏ sẽ không làm
con gục ngã.*

*Giúp con nhớ và đòi lại những
điều tốt đẹp.*

Giúp con trở thành

*Kẻ mà Người muốn con trở
thành,*

*Và sống cuộc đời mà Người
mong con sống,*

Để nước mắt con sẽ thôi rơi.

Amen

Khi chúng tôi kết thúc lời cầu nguyện, Jonathan lau nước mắt.

Chúng tôi đi ra cửa và tôi thấy được sự nhẹ nhõm không hề có trong dáng đi của Jonathan khi anh đến. Điều cuối cùng anh nói với tôi hôm đó là “Cảm ơn cô”. Lời cảm ơn dường như đến từ một nơi rất đỗi dịu dàng.

ĂN GAI

Để có bộ lông đẹp, những con công thỉnh thoảng phải ăn gai. Những chiếc gai cứng, nhọn, sắc như dao cạo được xử lý trong bụng của chúng rồi góp phần tạo thành những chiếc lông vũ với màu sắc và hình dạng đẹp phi thường không thể sánh nổi trong tự nhiên.

Với chúng ta cũng thế.

Thông thường, thứ khó tiêu hóa nhất, khó xử lý nhất, khó đưa vào cuộc sống nhất lại là thứ cuối cùng sẽ biến đổi chúng ta theo hướng tích cực. Chúng ta đôi khi phải ăn những chiếc gai kinh nghiệm sắc nhọn, cay đắng để thành người. Jonathan có khác gì tất cả chúng ta. Nào có ai là chưa từng vấp ngã?

Chúng ta thất bại trong các mối quan hệ, và những thất bại đó đã thúc đẩy chúng ta hiểu sâu sắc hơn một mối quan hệ là gì và làm thế nào để nắm được nghệ thuật yêu thương. Chúng ta đau buồn về sự mất mát một người thân yêu và sau đó trân trọng hơn

mỗi ngày có được với những người mà chúng ta hằng yêu quý. Chúng ta kinh doanh thất bát và nhìn lại mất mát đó như một bài học kinh doanh rõ ràng là cần thiết. Chúng ta bị phản bội và sau đó mới biết sức mạnh đáng kinh ngạc của sự tha thứ. Chúng ta phạm sai lầm và biết đến lòng nhân từ của Chúa khi ta biết thừa nhận, chuộc lỗi và sửa đổi. Bất cứ gì cũng có thể là nền tảng cho một phép màu.

Đôi khi chính sự đau khổ của chúng ta lại là thứ đã âm thầm đưa ta đến với sự thiêng liêng trong chính mình. Sau khi phải nếm trải thứ cay đắng nhất, ta cũng thường được nếm thứ ngọt ngào nhất. Trái tim của chúng ta sau khi tan

vỡ có thể hé mở. Ánh sáng hy vọng nhỏ nhoi mà ta đã thoảng thấy le lói giữa đau khổ có thể trở thành ánh sáng rực rõ đến mức sự vô biên trong sức mạnh của nó dường như chỉ đứng sau độ sâu sắc trong sự dịu dàng của nó. Khi đã bước vào những vùng vô vọng riêng, chúng ta cuối cùng cũng tìm thấy hy vọng thực sự. Chúng ta hiểu rõ hơn mình là ai và tại sao mình tồn tại. Ánh sáng có thể đưa chúng ta ra khỏi đau khổ cũng dẫn chúng ta vào vòng tay của Chúa Trời.

Những giai đoạn chán nản nhất của cuộc đời lại có thể khơi nguồn sức mạnh tinh thần, khi ta bắt đầu nhìn nhận một cách trung thực về các ảnh hưởng sâu sắc hơn đang

dự phần vào những vấn đề cá nhân của mình.

Đó là con đường tâm linh, và thực sự là hành trình của một anh hùng. Tên của người anh hùng đó có thể là Jonathan hoặc một cái tên nào khác – tên bạn, tên tôi, tên mọi người khác. Đó là hành trình thoát khỏi tính phá hoại của bản ngã, khi chúng ta trỗi dậy, dù đã phải đổ máu bao nhiêu trên chặng đường leo núi để đến với đỉnh cao cảm xúc của sự trần trụi trước Chúa Trời, để buông bỏ chiếc mặt nạ đã đeo và ôm lấy bản ngã đích thực của chính mình. Tất nhiên, sẽ rất đau đớn khi phải trải qua cái chết của bản ngã giả, kẻ thù tự phá hoại, kẻ mà nếu được phép thì sẽ khiến cho cuộc

sống của ta ở khắp mọi ngóc ngách trở nên tồi tệ nhanh chóng và không thể kiểm soát nổi. Nhưng chỉ khi những phần sai giả trong tính cách bắt đầu chết đi, thì phần thật trong ta cuối cùng mới có cơ hội để thở. Mọi ý nghĩ về sợ hãi, mọi khuôn mẫu hành vi dựa trên nỗi sợ và mỗi chiếc mặt nạ chúng ta đeo chứa đầy vẻ sợ hãi đều đang che giấu một thứ ánh sáng rực rỡ trong chúng ta, rực rỡ đến nỗi vượt xa vẻ đẹp của bất kỳ vẻ đẹp nào trên thế giới.

Và đó là sự giải thoát cuối cùng khỏi đau khổ – ta nhận ra mình có thể trở thành người tốt hơn nhờ nó. Hành trình tâm linh từ nỗi đau tình cảm đến sự bình yên nội tâm đòi

hỏi một sự chuyển đổi tính cách, từ một người yếu đuối vì đau khổ trở thành một người được đau khổ mài giũa. Vâng, chúng ta phải nhìn vào bóng tối trong chính mình, và tha thứ cho người khác về bóng tối mà chúng ta thấy trong họ, để trải nghiệm phép màu của tình yêu mà chỉ sự tha thứ mới có thể mang lại. Khi làm như vậy, chúng ta nổi lên và chiến thắng. Chúng ta khôi phục những mảnh tính cách rời rạc bị tâm trí của bản ngã ném vào sâu trong những hang động tối tăm của nỗi sợ hãi. Chầm chậm, có lẽ vậy, nhưng chắc chắn ta sẽ được Chúa Trời dẫn dắt để cuối cùng xuất hiện dưới ánh sáng bản ngã đích thực của chính mình.

Trong ánh sáng đó, phép màu vô cùng vô tận. Bởi phép màu tự nhiên như biểu hiện của tình yêu. Nỗi sợ sẽ ngày càng ít giam cầm được ta khi ta thả nó vào những suy nghĩ về tình yêu. Không còn phủ nhận các vấn đề của mình nữa, chúng ta thuộc lỗi và học cách tha thứ cho bản thân. Không còn đổ lỗi cho người khác, chúng ta có thể tha thứ cho họ. Chúng ta thật thà như con trẻ, phó thác vào vòng tay của Chúa Trời, để từ đó cuối cùng lớn lên thành con người trưởng thành như đã được định. Bản ngã khiến chúng ta co rúm lại trong trạng thái mãi mãi yếu đuối và non nớt. Chúa Trời sẽ cho chúng ta đứng thẳng lên, trong ân sủng, sức mạnh và chiến thắng vây quanh. Đây là

câu chuyện vĩ đại nhất, câu chuyện của tất cả các câu chuyện, và nó là câu chuyện của mỗi người chúng ta.

Ba

CHỐNG LẠI

SỰ TÊ DẠI

Tuy có vẻ hoang mang nhưng người phụ nữ trẻ đáng yêu ngồi trước mặt tôi là người đang tìm kiếm câu trả lời. Miranda bị chẩn đoán mắc chứng trầm cảm và đang dùng nhiều loại thuốc cùng lúc. Tôi nhờ em chia sẻ một chút câu chuyện của mình để tôi có thể hiểu được lý do.

Nghe câu chuyện của Miranda,

tôi thấy được hình ảnh của rất nhiều người tuổi đôi mươi đang vật lộn gắng hiểu mình là ai. Tôi không nói Miranda có một tuổi thơ tuyệt vời, nhưng cũng không thấy bất kỳ dấu hiệu nào có vẻ đặc biệt kỳ lạ. Vậy nên tôi đã bị sốc vì chẩn đoán tâm thần của em. Em bị quy cho nhiều loại trầm cảm, và trên hết là chứng rối loạn lo âu.

Tôi đã phải hỏi thêm để xem liệu có còn sót vấn đề nghiêm trọng nào hay không. Em nói thêm về một số vấn đề gia đình, nhưng vẫn không có gì nghe quá bất thường hoặc không thể vượt qua.

Tôi đã nghe thấy gì khi lắng nghe cô gái trẻ này? Tôi thấy

một cô gái đang cố gắng một cách tuyệt vọng để trưởng thành, cố luận ra cuộc sống của mình, luận ra mình phải làm gì với nó, và đâu là vị trí của mình trong vũ trụ.

Trưởng thành nào đâu dễ, khẳng định mình lại càng khó khăn; công trình biến đổi bản thân này có thể là một trong những phần việc khó khăn nhất chúng ta phải làm. Nhưng đó không phải là việc có thể lảng tránh. Ở Miranda, tôi thấy một người bị khủng hoảng tinh thần, chắc chắn rồi, nhưng không phải ai bị khủng hoảng tinh thần cũng đều đáng bị coi là “rối loạn”. Đôi khi nỗi buồn chỉ bình thường như cân đong hộp sữa thôi mà.

Thế nên tôi rất ngạc nhiên khi các bác sĩ của em bảo rằng em cần chuẩn bị tinh thần sẽ phải dùng thuốc trong suốt quãng đời còn lại. Tôi không tin nổi. Hơn 30 năm qua, tôi đã vinh hạnh có cơ hội tư vấn cho những người phải trải qua những hoàn cảnh bị tổn thương cực kỳ, nghiêm trọng. Quá trình chữa lành của một số người cần được hỗ trợ thêm bằng thuốc, một số thì không. Nhưng vài năm qua, mọi chuyện đã thay đổi. Sau này, tôi gặp nhiều người tuy vẫn đề không quá sức nghiêm trọng nhưng đã bị kê đơn thuốc và thậm chí còn bị bác sĩ và chuyên viên trị liệu nói rằng họ có thể phải dùng thuốc trong tương lai thấy trước, nếu không muốn nói là mãi mãi.

Làm người đâu phải là một chứng bệnh. Trong cuộc đời của một con người chắc chắn sẽ có đầy những thử nghiệm, điều đó là chắc chắn, và đôi khi những thử nghiệm đó đầy đau đớn. Nhưng áp dụng phương pháp thử phản xạ giật gân khớp gối cho nỗi đau cảm xúc ư? Một kiểu hành xử thật sự ngớ ngẩn đối với trải nghiệm làm người.

Đau đớn và buồn bã có thể là một phần của quá trình biến đổi, không nên mặc định coi quá trình này là tiêu cực. Những cảm xúc khó khăn đôi khi là phù hợp; đó có thể chính xác là những gì chúng ta cần trải qua để thực sự được chữa lành, để phát triển và vượt qua cùng những bài học ý nghĩa.

Tôi nói điều này không hề có ý coi nhẹ, giảm thiểu nỗi đau về mặt cảm xúc, hoặc nghi ngờ tác động làm suy yếu của nó. Nhưng có nhiều cách khác nhau để giải thích nguồn gốc của trầm cảm, ý nghĩa của nó và cách tốt nhất để đối phó với nó. Nhìn qua lăng kính tinh thần, trầm cảm là kết quả không thể tránh khỏi khi chúng ta tách mình khỏi phần còn lại của vũ trụ. Đó là một cuộc khủng hoảng của tâm hồn.

Vâng, quả đúng là đau đớn khi phải đối mặt với cuộc sống – nhớ lại thời thơ ấu và nhận ra chúng khác như thế nào so với đáng lý ra nên thế; trải nghiệm sự phản bội của bạn bè hay người thân yêu nào đó; rút

ngắn khoảng cách giữa việc chúng ta đã hành xử thế nào trong những tình huống nhất định và cách chúng ta sau đó cảm thấy mình lẽ ra nên làm; tồn tại được sau khi mất đi công việc có ý nghĩa và các mối quan hệ yêu thương; chịu đựng việc người yêu hay bạn đời của mình bỏ đi; đau buồn về cái chết của những người hằng yêu dấu, vân vân.

Sự đau khổ ấy không thể được biến đổi bằng cách lảng tránh hoặc làm cho tê liệt đi. Nó chỉ có thể biến đổi khi chúng ta chấp nhận nó một cách trọn vẹn, phó thác tâm trí mình cho tiến trình kỳ diệu để nhờ đó khai phá bản thân và khai sáng nổi lên từ bóng tối đau khổ.

Khi lắng nghe Miranda, tôi nhận ra rằng chưa từng có ai đề nghị bất kỳ điều gì như vậy với em. Em chưa bao giờ được cho bất kỳ một lý do thực sự nào để hy vọng rằng mình còn có thể sống mà không cần sự can thiệp của y tế. Em được “dạy” để xem mình là nạn nhân. Xem nỗi buồn sâu sắc như một căn bệnh, và do đó là điều luôn luôn phải tránh, là một cách xảo quyết để cố gắng tránh né điều chúng ta cần giải quyết nhất. Khi chúng ta buồn, nhiệm vụ của chúng ta là giải quyết nguyên do của nỗi buồn – chứ không chỉ bản thân nỗi buồn. Tôi không thấy Miranda bị bệnh tật gì cả, tôi chỉ thấy em đang tìm kiếm mà thôi.

Việc hạ thấp sự trầm cảm

xuống thành nguyên nhân hóa học trong não đơn thuần hoặc quy cho các động lực tâm lý là đã cướp đi ý nghĩa sâu xa hơn của nó và do đó, cả khả năng cứu vãn chữa lành. Có một thuật giả kim biến đổi cho hành trình thoát khỏi khổ đau, đôi khi được mô tả mạnh mẽ về mặt tinh thần hơn là về mặt trị liệu tâm lý hoặc sinh học. Dịch bệnh trầm cảm mà chúng ta đang thấy ngày nay nên được nhìn nhận đúng bản chất của nó: một tiếng kêu chung đòi chữa lành cho trái tim.

CHO PHÉP ĐƯỢC BUỒN

Nhiều năm trước, tôi *chính là* Miranda. Tôi hoang mang, lạc lối, và đau đớn khủng khiếp. Tôi không thể tưởng tượng

được giờ này mình ở đâu nữa nếu các chuyên gia đã giúp tôi vượt qua khó khăn nói rằng tôi bị tổn thương vĩnh viễn, chứ không phải đơn giản là đang trải qua một giai đoạn rất khó khăn. Tôi từng trải qua một năm trong nước mắt, nhưng không ai quy chụp tôi điều gì có thể làm thay đổi nhận thức của tôi mãi mãi.

Thực tế là vào thời điểm đó, một người bạn đã nói với tôi rằng: “Bây giờ thì bạn không tin đâu, Marianne, nhưng một ngày nào đó bạn sẽ nhìn lại và thấy đây là một năm tốt đẹp”. Tôi không bao giờ quên câu nói đó, bởi vì sau nhiều năm, tôi đã thấy bạn tôi nói thật. Bây giờ tôi thấy khoảng thời gian đó là một phần đau đớn nhưng

cần thiết trên hành trình để mình trưởng thành. Trầm cảm có thể là một sự khởi đầu thiêng liêng dẫn vào hành trình giác ngộ.

Tôi luôn cảm thấy khoảng thời gian khó khăn đó trong đời là khi tôi “người” nhất. Nó khơi dậy trong tôi một nhận thức cao hơn về nỗi đau của người khác theo cách mà tôi chưa từng nhận ra. Khi những mảnh vỡ tâm lý của tôi dần được ghép lại, tôi bắt đầu tự hỏi liệu những người khác có phải khổ sở nhiều như tôi không, có ai khác cũng cảm thấy đau đớn như vậy không.

Và tôi nhận ra rất rõ ràng là, có, tất nhiên là có chứ. Ai cũng khổ cả. Chỉ là tôi đã quá mải

bận tâm đến bản thân nên không nhận ra mà thôi. Chưa bao giờ cảm nhận nỗi đau ở mức độ như vậy, tôi đã chưa từng biết đau khổ thực sự nghĩa là gì, cũng không bao giờ nghĩ rằng người khác cũng cảm thấy như vậy. Và khi bạn nhận ra rằng nếu những người khác phải chịu khổ, dù chỉ bằng một phần nhỏ của bạn, thì họ cũng xứng đáng với tất cả lòng trắc ẩn mà bạn có thể cho họ và tất cả những nỗ lực bạn có thể làm để giúp họ giảm bớt nỗi đau.

Sự đau khổ như vậy, với tất cả chúng ta, là kết quả của một vết rạn cùng khổ giữa một cuộc sống của tình yêu và cuộc sống như chúng ta đã tạo ra. Sự vi phạm đó là nguyên nhân

của mọi đau khổ, nên kết thúc nó cũng là kết thúc mọi nỗi đau. Vết rạn giữa chúng ta và Chúa Trời, và giữa chúng ta với nhau, là một. Kết thúc cái này cũng kết thúc cái kia. Và học cách làm điều ấy là một hành trình tâm linh.

Hành trình này là một con đường tự khai phá và phát huy bản thân. Khi can đảm đối mặt với nỗi đau của chính mình – để chịu đựng nó, học hỏi từ nó, xử lý nó, vượt qua nó – chúng ta thường tìm thấy chìa khóa để sống cuộc đời của mình theo cách mạnh mẽ nhất. Cũng giống như người ta phải luyện để thành thạo cách chơi đàn piano hoặc bất kỳ kỹ năng nào, ta phải học để thành thạo cách sống sao cho tốt. Và việc

học cách điều hướng những khoảnh khắc hỗn loạn nhất của cuộc sống chỉ đơn giản là một phần của hành trình này. Thuốc đắng dã tật, từ nỗi buồn của mình, chúng ta thường có thể đạt được những hiểu biết sâu sắc kỳ diệu.

THUỐC VÀ HÀNH TRÌNH TÂM LINH

Đau đớn về cảm xúc không chỉ là vấn đề tâm lý, nó là một vấn đề tinh thần. Trầm cảm có khi là bệnh của não bộ, có khi không, nhưng nó chắc chắn là một căn bệnh của tâm hồn. Đó không phải là thứ có thể đơn giản đem dùn cho các chuyên gia y học hoặc trị liệu truyền thống xử lý, bởi làm sao người không thừa nhận linh hồn lại

có thể chữa lành nó được?

Linh hồn, về lý thuyết mà nói, nằm trong phạm vi chăm sóc của tôn giáo. Nhưng trong xã hội ngày nay không còn mấy người tìm đến tôn giáo để thực sự được chữa lành nỗi tuyệt vọng. Cũng dễ hiểu thôi. Tôn giáo có tổ chức đã từ bỏ vai trò an ủi tinh thần, nếu không bởi sự bất lương của chính nó thì ít nhất cũng bởi sự phân ly khỏi cái hồn trong cốt lõi sứ mệnh của nó.

Tâm lý trị liệu hiện đại đã vào cuộc, nhưng cũng thất bại, bởi không thừa nhận phần việc cần thiết phải làm với linh hồn để chữa lành nỗi đau cảm xúc. Nghề trị liệu tâm lý giờ hướng sang ngành dược để tìm cách

bù đắp cho sự thiếu hiệu quả thường xuyên của nó, tuy nhiên ngành dược chẳng thể làm gì nhiều hơn là làm tê dại nỗi buồn của chúng ta.

Trong vài năm qua, ngành y đã chiếm lấy đề tài trầm cảm, cố tình tách biệt “buồn” với “trầm cảm” theo cái cách mà người được hưởng lợi không ai khác là ngành công nghiệp dược phẩm. Ranh giới rõ ràng ngăn cách hai khái niệm này được dựng lên nhằm mục đích thao túng, để bán thuốc nhiều hơn là điều trị vấn đề. Người ta đang nói về “trầm cảm bệnh lý” như thể có thể một xét nghiệm máu để xác định bệnh, trong khi thực tế hoàn toàn không có chuyện như vậy. Sàng lọc số lượng trầm cảm

bệnh lý chỉ là để hoàn thành bản điều tra mà thôi.

Vâng, đúng là đôi khi người ta cần tìm kiếm bất kỳ sự giúp đỡ nào có thể nhận được, được phẩm hoặc bất kỳ cách nào khác. Và việc điều trị một số bệnh tâm thần – rối loạn lưỡng cực và tâm thần phân liệt – bằng thuốc trị liệu tâm lý có thể cứu mạng người. Nhưng dù thuốc trị liệu tâm lý có thể được coi là một chế độ tích cực, thậm chí là chế độ điều trị cứu sống người trong một số trường hợp, thì việc *sử dụng thuốc chống trầm cảm tùy tiện* ngày nay có thể gọi là một dịch bệnh.

Theo nhiều chuyên gia, trầm cảm bệnh lý đang bị chẩn đoán

quá mức và điều trị quá mức. Người ta bị kê cho thuốc chống trầm cảm – và có được chúng một cách dễ dàng – như thể uống thuốc cũng chỉ như ăn một túi kẹo mà thôi. Hàng trăm ngàn người chỉ cần một hoặc hai lần đề cập với bác sĩ rằng vừa phải trải qua khoảng thời gian khó khăn thôi là đã thấy có đơn thuốc nhét vào tay mình.

“Có lẽ bạn nên dùng thuốc” đã trở thành gợi ý bình thường nhất, mà không cần bất kỳ cuộc trò chuyện nghiêm túc nào về ý nghĩa thực sự của vấn đề. Gợi ý này đến từ các bác sĩ, ừ thì thế, nhưng còn cả từ những người thân, bạn bè lo lắng cho ta, và cả từ quảng cáo truyền thông. Dường như ta

đang bị nhồi nhét từ mọi hướng cái ý tưởng có thể sống hạnh phúc hơn nhờ vào hóa học.

Không phải ai trải qua khoảng thời gian khó khăn – dù rất khó khăn đi nữa – cũng đều bị bệnh tâm thần. Dĩ nhiên không nên coi nhẹ, giảm thiểu các vấn đề về sức khỏe tâm thần, nhưng quan trọng không kém là không nên bất thường hóa những nỗi khổ bình thường của con người. Cuộc sống này có thể không hề dễ dàng. Trưởng thành không hề dễ dàng, nhưng nó không phải là bệnh tâm thần. Ly hôn không hề dễ dàng, nhưng nó không phải là bệnh tâm thần. Đau buồn trước cái chết của người thân yêu không hề dễ

dàng, nhưng nó không phải là một bệnh tâm thần. Nếu điều gì cũng bị coi là bệnh tâm thần thì mọi nỗi đau sâu sắc đều là bệnh tâm thần hết cả.

Một số người cho rằng nghi ngờ việc sử dụng thuốc chống trầm cảm là không nhạy cảm đối với các vấn đề sức khỏe tâm thần và thậm chí là ngu dốt vì không biết loại thuốc này cần thiết để giúp giảm nguy cơ tự tử ra sao. Tuy nhiên, rất nhiều người dùng thuốc chống trầm cảm đã tự tử, và trong một số trường hợp –*đặc biệt là ở thanh thiếu niên* – thuốc chống trầm cảm có thể làm tăng nguy cơ tự tử hơn là giảm.

Tôi thường nghe một điệp

khúc phổ biến: “Trầm cảm là một sự mất cân bằng hóa học”. Và thường kèm theo gợi ý: Bởi là một tình trạng liên quan đến hóa học nên trầm cảm buộc phải dùng thuốc điều trị – dù ta có thể đặt câu hỏi ai là người đang đưa ra quy định bắt buộc đó. Các bác sĩ chuyên khoa ung thư không dùng từ “bắt buộc” cho việc hóa trị, ngay cả khi họ nói đó là liệu trình điều trị khuyến nghị. Có thể đúng là trầm cảm thường đi kèm với những thay đổi hóa học trong não, nhưng không nên tự động coi đó như một lý do cho sự can thiệp của dược phẩm. Tình yêu, sự tha thứ, lòng trắc ẩn và lời cầu nguyện cũng gây ra những thay đổi về sinh lý. Thí dụ như thiền cũng được chứng minh là làm thay

đổi hoạt động của hệ thần kinh và sóng não. Việc mặc nhiên cho rằng thuốc là cần thiết để điều trị trầm cảm đang bắt đầu bị dội lại – nó đáng bị như thế.

Lòng trắc ẩn giả tạo của các chiến dịch quảng cáo trị giá hàng tỷ đô-la – xin nhắc bạn, không chỉ cho một loại thuốc chống trầm cảm, mà còn cả loại thứ hai bạn nên dùng sau loại đầu tiên kia nữa (và đó là chưa nói đến những rủi ro nhỏ, như suy gan!) – là đủ để báo động cho mọi người không nên lạm dụng thuốc chống trầm cảm. Ví dụ, Abilify (aripiprazole) – một trong những loại thuốc kê toa hiện bán chạy nhất ở Hoa Kỳ – được phân loại là thuốc chống loạn

thần. Các công ty dược phẩm đang tiếp thị cho đại đa số người dân loại thuốc mà về mặt lý thuyết chỉ nên dành cho một phần rất nhỏ những người mắc bệnh tâm thần nghiêm trọng.

Trong vài thập niên qua, việc sử dụng thuốc chống trầm cảm đã tăng vọt, đặc biệt ở những người chưa bao giờ thực sự bị chẩn đoán mắc rối loạn tâm thần nghiêm trọng. Chúng ta đang ngày càng bị tê liệt về mặt tâm lý trong khi lẽ ra nên tỉnh thức.

Tổ hợp công nghiệp dược phẩm – tâm lý trị liệu giờ đây đã trở thành một nhóm công ty thuốc tinh vi, biến sự khổ sở của con người thành món lợi

nhuận nhiều tỷ đô-la. Hôm nay tâm trạng của bạn thất thường ư? *Đây, chất ổn định tâm trạng đây.* Bạn không ngủ được ư? Chắc bạn bị trầm cảm đấy, hãy thử dùng thuốc đi. Mẹ bạn mất ư? *Tạm thời hãy tăng liều lên gấp đôi đi.* Và màn chào mời có thể nói là tồi tệ nhất đang đội lốt hữu ích, và áp vào cuộc sống của giới trẻ chúng ta một cách đặc biệt vô trách nhiệm là: *Bạn nên chuẩn bị tinh thần dùng thuốc đến hết đời.*

Xu hướng dễ dàng tìm đến thuốc để ngăn nước mắt rơi là có hại cả về sức khỏe tâm lý và tinh thần. Đó là sự tránh né mà xã hội đang hướng đến và khiến chúng ta bị trừng phạt, khiến chúng ta bị non nớt về cảm xúc, thiếu trưởng thành

và thiếu các kỹ năng cần thiết để đương đầu hiệu quả với các vấn đề quan trọng của cuộc sống trưởng thành. Nó cản trở chúng ta phát triển khả năng nhận thức sâu sắc, khả năng nhìn nhận và khả năng thấu hiểu thật sự. Quan trọng nhất, khi tự tách khỏi nỗi đau của chính mình, chúng ta cũng tê liệt với nỗi đau của người khác; tôi đã tê liệt với nỗi đau của chính mình thì nhiều khả năng tôi cũng tê liệt với nỗi đau của bạn. Và điều đó rồi thì sẽ gây ra thêm đau đớn.

Một lời biện minh phổ biến cho việc sử dụng thuốc chống trầm cảm tùy tiện là “nó giúp dễ chịu hơn”. Nhưng thường thì chịu đựng sự khó chịu cho đến khi vượt qua được nó mới

là việc nên làm. Ngày nay, nhiều người sử dụng thuốc chống trầm cảm, với những ai nó thật sự giúp ích được, tôi rất vui mừng. Nhưng đối với những người đang trải qua giai đoạn khó khăn bị định nghĩa là trầm cảm nhưng không cần phải xem xét theo khía cạnh bệnh lý thì lại khác.

ĐÒI LẠI LINH HỒN

Linh hồn là vĩnh viễn toàn diện và trọn vẹn trong Chúa Trời. Một thế giới quan hướng ra ngoài quá mức sẽ ngăn cách chúng ta với linh hồn của mình, do đó khiến chúng ta đau khổ; và chỉ khi nào đòi lại được linh hồn mình, khổ đau ấy mới có thể kết thúc. Việc đòi lại linh hồn này không phải là

đem rót ánh sáng vào bóng tối, mà đúng hơn đó là quá trình đưa bóng tối ra ánh sáng. Chúng ta phải khai thác bóng tối bên trong mình – những rào cản ngăn mình yêu thương – như vậy mới có thể giải phóng chúng.

Việc này diễn ra có thể sẽ chẳng vui vẻ gì. Nhưng khi trốn tránh nỗi buồn, chúng ta cũng trốn tránh cuộc sống. Học hỏi từ nỗi buồn có thể sinh hoa trái thật ngọt, còn trốn tránh nó thì có thể sẽ phải âm thầm trả giá. Chúng ta phải chọn giữa cảm giác đau đớn khi tự khám phá hay chịu đựng cơn đau âm ỉ của sự vô thức sẽ kéo dài đến hết cuộc đời. Kìm nén không chấm dứt được nỗi đau của chúng ta, mà

chỉ đơn giản là phủ lấp lên nó.

Việc tránh né nỗi buồn cũng làm giảm khả năng chúng ta học hỏi được từ nó. Vì làm sao có thể thông tỏ được những gì mình đã không nhìn cho rõ? Đôi khi, qua màn nước mắt của mình, chúng ta hiểu được một tình huống đầy đủ hơn. Ngay cả cuộc sống hạnh phúc cũng có thể có những ngày buồn, và nỗi buồn đôi khi chỉ đơn giản là một dấu hiệu của sự phát triển. Đem dán những hình mặt cười màu vàng rẻ tiền lên mọi thứ, như thế cứ hễ buồn là sai, sẽ chẳng hề đem lại lợi ích gì cho bất cứ ai. Cơ bản có chức năng riêng của chúng trong tự nhiên thì trong tâm lý cũng vậy. Giống như những đứa trẻ không bao giờ

tiếp xúc với vi trùng thì sẽ không phát triển được kháng thể cần thiết, những người né tránh trải qua trọn vẹn khổ đau cũng không thể phát triển các kỹ năng cảm xúc cần thiết để đối phó với nó.

Khi nhận ra ý nghĩa tinh thần của nỗi buồn, chúng ta tìm thấy nơi thích hợp để đặt nó – vào linh hồn của chúng ta, và vào cuộc sống của chúng ta. Chúng ta nhận ra mình đã tự tách khỏi tình yêu, tách khỏi nhau, và do đó tự tách rời khỏi sự bình an của Chúa Trời như thế nào. Biết được điều này, biết được nguồn gốc thực sự nỗi đau của bản thân, chúng ta mới có thể sửa chữa vấn đề tận gốc.

Thái độ “tôi là trên hết” lan tràn khắp nơi là nguồn gốc của dịch bệnh bất hạnh, và việc cùng nhau thay đổi thái độ đó là sự chữa lành. Một xã hội mà toàn bộ hệ thống kinh tế và xã hội đều khuyến khích tách biệt khỏi chính mình, tách biệt với nhau và với trái đất mà chúng ta đang sống là một xã hội bao đau khổ. Một thế giới điên rồ nói với những người không liên kết được với nó rằng họ mới điên rồ. Tuy nhiên, tìm cách để mọi người dễ hữu dụng hơn trong một xã hội rối loạn không phải là cách để chữa lành nỗi tuyệt vọng của chúng ta; ngược lại, nó là một phương thức sai lầm, khiến sự tuyệt vọng càng sâu sắc hơn.

Từ góc độ tinh thần, nhân loại

này đang bị bệnh ở tim. Để chữa lành một cái chân gãy, chúng ta không chỉ cần uống thuốc giảm đau mà phải xếp đặt lại xương. Và để chữa lành những trái tim tan vỡ, chúng ta cũng không thể chỉ dùng thuốc giảm đau, mà phải điều chỉnh lại suy nghĩ của mình.

TỔN HẠI ĐẾN TÂM HỒN

Căn nguyên của hầu hết đau khổ không nằm ở cấp độ hóa học trong não mà ở cấp độ ý thức, và một thế giới quan khoa học không thừa nhận sức mạnh của ý thức sẽ không thể chữa lành hoàn toàn. Chấn thương cảm xúc trở thành một chấn thương vật lý ở não bởi vì đó là một chấn thương tinh thần.

Chẳng hạn, chứng trầm cảm nặng của một cựu chiến binh trở về đôi khi là do chấn thương não, nhưng không phải lúc nào cũng vậy. Nó chủ yếu là do chấn thương tâm hồn. Khi một thanh niên bị thương trong chiến tranh, khi có người cố giết anh ta, khi anh ta chứng kiến sự khủng khiếp của cuộc chiến, khi anh ta được huấn luyện để trở thành một cỗ máy giết chóc và sống với hậu quả của những gì anh ta có thể đã làm – thì làm sao tâm hồn không đau khổ cho được? Tôi có quen một người lính – một chàng trai từng vui tính, thông minh, tràn đầy niềm say mê cuộc sống mà tôi tin chắc sẽ làm được những điều tuyệt vời – vừa tự tử, và người mẹ buồn

khổ của cậu đã nói với tôi trong nước mắt rằng: "Marianne ơi, họ đã cố gắng biến thẳng bé thành một người không còn giống như đứa con mà tôi đã nuôi dạy". Tất nhiên họ phải làm thế, nhưng đó thật là một thảm kịch với chúng ta.

Ai cũng đều muốn thấy các cựu chiến binh đau khổ được chữa lành. Có rất nhiều chuyên gia phi thường đang làm việc với họ, và chữa lành cho họ, bằng vô số cách. Nhưng những người cho rằng bởi các cựu chiến binh có tỷ lệ tự tử cao (gần một người mỗi giờ, theo kết quả một cuộc điều tra năm 2013 của Bộ Cựu chiến binh Hoa Kỳ) nên việc sử dụng tràn lan thuốc chống

trầm cảm cho họ là cần thiết, có thể cần cân nhắc đến yếu tố đối kháng của nguy cơ tự tử đã được ghi nhận ở những người dùng thuốc chống trầm cảm. Rủi ro này đặc biệt xảy ra ở những người trong độ tuổi 29 trở xuống, bao gồm phần lớn các cựu chiến binh ở Hoa Kỳ. Không một loại thuốc bên ngoài nào có thể đơn độc giải quyết các vấn đề thuộc kí ức mà những người lính hồi hương gặp phải.

Những người này cần đến phương thuốc tinh thần, không chỉ là sự an ủi của Chúa Trời mà còn là tình yêu của đồng loại. Họ cần lòng tốt của con người, cần đến những lời cầu nguyện, liệu pháp, thiền định, cần một xã hội chứng

minh được rằng nó thực sự quan tâm đến họ thông qua các chính sách kinh tế và xã hội (chứ không chỉ qua những lời hoa mỹ chính trị dễ dãi như “Cảm ơn sự phục vụ của các bạn”), và có lẽ cần cả một lời xin lỗi vì đã gửi quá nhiều người vào các cuộc chiến mà lẽ ra không bao giờ nên diễn ra, cũng như một số dấu hiệu – ở bất cứ nơi nào – rằng chúng ta đang nghiêm túc cân nhắc các biện pháp thay thế cho chiến tranh.

Duy linh không phải là đứa con ghê tỳ quặc của một thế giới quan thông minh, cũng không phải lựa chọn duy nhất cho những người không đủ thông minh để hiểu thế giới thực. Duy linh phản ánh tư

duy tinh vi nhất và lực lượng mạnh nhất để chuyển hóa đau khổ của con người – cho dù người đó có đang dùng thuốc hay không. Đó là lý do tại sao việc học những điều cơ bản của một thế giới quan tinh thần – cũng như các nguyên tắc tinh thần, cảm xúc và hành vi đòi hỏi theo đó – là chìa khóa để lấy lại sự bình an nội tâm.

Bóng tối không thể tồn tại khi ánh sáng hiện diện. Thiền là một con đường dẫn đến ánh sáng. Tha thứ là chìa khóa của ánh sáng. Cầu nguyện là một con đường dẫn đến ánh sáng. Đó là những sức mạnh mang lại sự an ủi cho tâm hồn, mang lại thứ mà không phương thuốc trần gian nào có thể làm

được. Và đó cũng là sức mạnh mà chúng ta cần phát triển nhất bây giờ. Chúng chữa lành cuộc sống của chúng ta bằng cách chữa lành suy nghĩ của chúng ta; và trong khi học cách thay đổi suy nghĩ, chúng ta cũng học cách thay đổi cuộc sống của mình. Như được viết trong *Kinh Tân ước*, sách Romans 12:2, “Hãy biến hóa bởi sự đổi mới của tâm thần mình”. Làm mới tâm trí mình, chúng ta sẽ làm mới thế giới.

Bốn VŨ TRỤ DIỆU KỲ

Học các nguyên lý cơ bản của vũ trụ tâm linh là bước đầu tiên trên con đường dẫn đến sự khai sáng. Đầu tiên chúng ta học các nguyên tắc, sau đó cố gắng áp dụng chúng trong cả trải nghiệm cá nhân và tập thể.

Mọi người đều đang đi trên một hành trình tâm linh; nhưng hầu hết không biết điều đó. Duy linh không chỉ nói về

một số động lực thần học bên ngoài chúng ta, mà còn cả cách chúng ta chọn sử dụng tâm trí mình. Con đường tâm linh là con đường của trái tim; lúc nào cũng vậy, chúng ta hoặc đang đi trên con đường của tình yêu và tạo ra hạnh phúc, hoặc chêch khỏi đó và sinh ra đau khổ. Mọi suy nghĩ của chúng ta đều dẫn sâu hơn vào tình yêu hoặc sâu hơn vào nỗi sợ hãi.

Tình yêu là lành mạnh, đúng mực, còn sợ hãi thì không. Tâm trí yêu thương là “tâm trí đúng đắn”. Như Mahatma Gandhi* nói thì: “Vấn đề của thế giới ngày nay là loài người đang không có chủ tâm đúng đắn”.

** Mahatma Gandhi (1869 - 1948) là lãnh tụ cuộc kháng chiến chống thực dân Anh, giành lại độc lập cho Ấn Độ, với chủ trương bất bạo động.*

Vũ trụ thần thánh là Chủ tâm của Chúa Trời. Phép màu là những suy nghĩ về tình yêu, được mở rộng từ Chủ tâm của Chúa Trời qua tâm trí của con người và thể hiện ra thế giới. Thiên Chúa là Tình Yêu, và bởi là con Thiên Chúa, chúng ta cũng vậy. Mục đích của chúng ta trên trái đất này là nghĩ như cách Chúa nghĩ, tức là yêu như cách Chúa yêu. Khi tâm trí của chúng ta được hòa hợp với tình yêu, mọi thứ được khai mở một cách diệu kỳ. Suy nghĩ yêu thương tạo ra cảm xúc yêu thương, và cảm xúc yêu

thương tạo ra hành vi yêu thương. Bằng cách này, chúng ta tạo ra hạnh phúc cho bản thân và cho cả những người xung quanh.

Rõ ràng là cuộc sống không phải lúc nào cũng như vậy. Nhưng nó nên như vậy. Bởi tình yêu thực tế là trạng thái tự nhiên của chúng ta, từ đó giống loài chúng ta đổi hướng đi, và cũng là nơi tất cả đều mong trở lại. Từ những chênh hướng nho nhỏ khỏi tình yêu làm xây xước các mối quan hệ cá nhân đến nỗi kinh hoàng của chiến tranh và diệt chủng – loài người đã thể hiện mối quan hệ yêu/ghét tâm linh với chính cái tôi chân thực của mình. Chúng ta với tình yêu là một, chúng ta quay lưng với

tình yêu, và cuối cùng chúng ta lại trở về với tình yêu.

Khi tâm trí của chúng ta không được hòa hợp với tình yêu, kết cấu tự nhiên của vũ trụ sẽ bị nứt rách. Nhưng vũ trụ vừa tự tổ chức vừa tự sửa sai. Khi lạc trong ảo ảnh sợ hãi, chúng ta vẫn có thể trở lại với tình yêu và do đó trở lại với bình an. Mỗi người chúng ta đều có trong mình một Người Thầy Trong Tâm, một người hướng dẫn được Chúa ủy quyền mở đường cho chúng ta về nhà khi chúng ta lạc lối trong nỗi đau của ảo ảnh trần gian. Sức mạnh này có thể được gọi bằng nhiều cái tên (trong đó có tên Chúa Thánh Thần), và chắc chắn không thể gọi là phù phiếm hão huyền.

Phép màu là một sự can thiệp thiêng liêng nhân danh tinh thần của chúng ta, khôi phục lại trật tự của vũ trụ. Phép màu giải thoát chúng ta khỏi những xiềng xích ràng buộc bằng cách nâng chúng ta lên trên những giới hạn của thế giới khả tử. Xiềng xích của bản ngã không phải là vật chất mà là tinh thần, đó đơn giản là những niềm tin cố hữu của chúng ta về thế giới ba chiều. Bằng cách chuyển từ niềm tin vào sức mạnh của những thảm họa sang niềm tin vào sức mạnh chữa lành của Chúa Trời, chúng ta giải phóng sức mạnh của những phép màu để thay mặt chúng ta làm việc.

Nhưng để làm ra phép màu thì ý định tốt thôi là chưa đủ.

Muốn thấy mọi thứ khác đi thì chúng ta cần nhiều hơn là chỉ có ý định; chúng ta phải *sẵn sàng* nhìn mọi thứ khác đi. “Thưa Chúa, con đã sẵn lòng nhìn nhận khác đi” là lời cầu nguyện mạnh mẽ nhất để có sự biến đổi kỳ diệu. Bản ngã khẳng định thế giới phải khác, thì tinh thần sẽ tìm cách nhìn nhận thế giới khác đi. Chỉ khi đó thế giới mới thực sự thay đổi. Chúng ta không thể cầu xin Chúa Trời ban “phép màu” cho những điều xảy ra theo cách mà chúng ta muốn chúng xảy ra; phép màu là khi chúng ta nghĩ về mọi thứ theo cách mà Chúa muốn chúng ta *nghi* về chúng.

Tinh thần ban phúc, trong khi bản ngã đổ lỗi. Tinh thần tha

thứ, còn bản ngã tấn công. Tinh thần chấp nhận, trong khi bản ngã chống giữ. Tinh thần hoàn toàn sẵn sàng trong hiện tại, trong khi bản ngã bám vào quá khứ hoặc tương lai. Mỗi lần chúng ta đưa ra một quyết định, dù hữu thức hay vô thức, thì liệu ta sẽ dâng mình cho Chúa Trời hay làm con tin cho bản ngã.

Và lựa chọn không phải lúc nào cũng dễ dàng. Bạn đời của bạn đã bỏ đi, sau 25 năm chung sống, phép màu nào ở đó? Con bạn chết vì chơi thuốc quá liều, phép màu nào ở đó? Bạn mất việc và không biết sẽ phải nuôi sống gia đình bằng cách nào, phép màu nào ở đó? Bác sĩ nói rằng bạn chỉ còn sống được thêm sáu tháng,

phép màu nào ở đó? Bạn không biết đôi chân của mình có còn hoạt động được nữa không, phép màu nào ở đó? Bạn không thể thoát khỏi những ký ức về tổn thương trong quá khứ, phép màu nào ở đó?

Thế giới sẽ cung cấp cho bạn nhiều cách để làm tê liệt nỗi đau, để tăng cường cơn giận, và do đó đào sâu thêm sự tuyệt vọng của bạn. Bạn luôn có thể tìm được người đồng ý rằng bạn là nạn nhân, và trên phương diện trần tục, bạn có thể đã bị như vậy. Bạn luôn có thể tìm được người đồng ý rằng một tình huống nào đó là vô vọng, và từ góc độ lý trí, có vẻ đúng là như vậy. Tất cả chúng ta ít nhiều đều đã trải qua những trải nghiệm mà từ

góc độ trần tục, chúng ta có quyền cảm thấy tức giận, cảm thấy tuyệt vọng đến đớn đau, cảm thấy mình là nạn nhân.

Tuy nhiên, ngay cả khi đó chúng ta vẫn có sự lựa chọn. Chúng ta có thể tìm cách chống lại những người làm tổn thương mình – rồi tự khiến mình đau đớn, tự thương thân. Chúng ta có thể khẳng định rằng bất kể ai nói gì đi nữa thì việc tiến về phía trước cũng chẳng đem lại hy vọng gì – rồi tự khiến mình hoàn toàn tuyệt vọng. Chúng ta có thể đổi mặt thế giới với cùng thái độ tiêu cực và đổ lỗi, phòng thủ và tấn công, quy tội và tức giận như thế – rồi tự khiến mình trở nên lạnh lùng và cô lập.

Hoặc thay vào đó, chúng ta có thể có một phép màu.

Lựa chọn để thấy phép màu này có nghĩa là phản bác hệ thống tư duy bản ngã. Chính việc chọn giữ vững thái độ, bất chấp bản ngã có khăng khăng rằng chúng ta phải chịu nghe theo một thế giới đầy sợ hãi. Đây là ý nghĩa siêu hình của lời mà Chúa Jesus nói: "Satan, hãy lui ra đằng sau ta". Cảm giác tuyệt vọng của bạn là phần thưởng cho bản ngã, là con đường trong vương quốc đen tối và cay đắng của nó. Nhưng với sự giúp đỡ của Chúa Trời, bạn có thể vươn lên trên bản ngã. Ánh sáng của Người xua tan bóng tối và đưa chúng ta khỏi nỗi đau đã cảm thấy ở đó. Người nâng chúng

ta lên trên sự giày vò và đau đớn trong thế giới của bản ngã.

Tôi đã từng hỏi một phụ nữ bị chồng bỏ rằng cô nghĩ điều gì có thể khiến cô cảm thấy tốt hơn, và nhận được lời đáp rằng: mối quan hệ mới của người chồng bội bạc sẽ thất bại; hoặc anh ta sẽ tỉnh ra, nhận ra mình là một kẻ ngốc và quay lại với cô; hoặc điều gì đó khủng khiếp sẽ xảy ra với anh ta hoặc với người phụ nữ mới trong cuộc đời anh ta! Cô cười, nhưng cô cũng khóc.

Tất cả chúng ta, ở một mức độ nào đó, đều có thể hiểu câu trả lời này. Nhưng cách suy nghĩ như vậy thực tế sẽ chỉ làm nỗi đau thêm dài. Ý nghĩ mạnh mẽ nhất là một ý nghĩ cầu

nguyễn. Khi tôi cầu nguyện cho bạn, tôi cầu nguyện cho sự bình an của chính tôi. Tôi chỉ có thể nhận về mình những gì tôi sẵn sàng mong bạn nhận được.

Tôi hỏi người phụ nữ kia rằng cô có muốn cầu nguyện cho chồng thay vì những suy nghĩ như vậy không. Và câu trả lời của cô thật hoàn hảo: “Nếu một lời cầu nguyện có thể giải thoát tôi khỏi địa ngục hiện tại, thì làm ơn, hãy cùng cầu nguyện”.

Chúa ơi,

Cầu Chúa phù hộ cho tình yêu cũ của con,

Người đã quyết định rời xa con.

Dù lòng có cương lại, con vẫn
cầu phúc cho con đường của anh
ta

Và cầu cho anh ta hạnh phúc.

Cầu cho con thôi bị cám dỗ đánh
giá

Hoặc kiểm soát,

Ràng buộc anh ta vào sự phán
xét của con

Nhưng rồi lại trói buộc chính
con vào nỗi khổ.

Xin Chúa giúp con tha thứ cho
anh ta

Và nhờ đó tha thứ cho chính
mình.

Giải thoát anh ta khỏi lưỡi câu
của con, lạy Chúa,

*Và giải thoát con khỏi nỗi đau
của mình.*

Amen

Lời cầu nguyện là đường dẫn phép màu. Nó làm thay đổi vũ trụ bằng cách thay đổi chúng ta. Bản ngã có vô số lựa chọn để xử lý các vấn đề mà nó tạo ra, nhưng không lựa chọn nào trong số đó làm được gì khác ngoài đẩy chúng ta sâu thêm vào tuyệt vọng. Có một điều mà bản ngã sẽ không bao giờ gợi ý: Tình yêu luôn là câu trả lời, bởi vì tình yêu làm rã tan bản ngã, và nó biết điều đó. Nó nuôi dưỡng sự vô tình để sống còn, nhưng sự sống còn của nó cũng là sự hủy diệt *của chúng ta*.

Bản ngã xem tha thứ là hành

động yếu đuối và tấn công là sức mạnh. Nhưng tình yêu không yếu đuối, đó là sức mạnh của Chúa Trời. Vấn đề ở đây không phải là tình yêu có hay không có phép màu, mà vấn đề là chúng ta đang cưỡng lại tình yêu đến mức nào.

Rất dễ để tin vào tình yêu khi mọi người xung quanh đều tốt đẹp và mọi thứ diễn ra theo cách chúng ta muốn. Nhưng cuộc sống là một quá trình học tập mà qua đó chúng ta liên tục bị thử thách để yêu sâu đậm hơn. Vũ trụ có chủ ý và sẽ không từ bỏ cho đến khi chúng ta đến được nơi mà tình yêu, và chỉ riêng tình yêu, là thực tế của chúng ta. Chúng ta không được sinh ra trên trái đất này chỉ để cho có; chúng ta ở đây

để hiện thực hóa tiềm năng giác ngộ của mình. Và vũ trụ sẽ đảm bảo chúng ta phải làm điều đó.

Nên đúng vậy, mọi người sẽ không tử tế với chúng ta; và đúng thế, mọi thứ không phải lúc nào cũng diễn ra theo cách chúng ta mong muốn; và cũng đúng là có những bi kịch. Nhưng kho phép màu của Chúa Trời là vô hạn, bằng cách chấp nhận tình yêu, chúng ta học cách gọi ra phép màu. Không có gì mà tính thần thánh trong ta, hay “tâm trí toàn vẹn”, không thể làm. Tính thần thánh là biểu hiện của tình yêu biến đổi tất cả những trải nghiệm kia và giải phóng chúng ta khỏi nỗi thống khổ của mình.

Con đường tìm kiếm tính thần thánh không phải là con đường màu hồng êm ả mà đầy khó khăn và nghiệt ngã. Chúng ta không giả vờ cho qua khi giận dữ; chúng ta phó thác cơn giận của mình vào tay Chúa và nói với Người rằng chúng ta sẵn lòng không như thế. Chúng ta không chối bỏ những giọt nước mắt của mình khi bị bỏ rơi hoặc bị phản bội; chúng ta cầu nguyện cho hạnh phúc của người làm tổn thương mình, như một hành động rộng lượng với chính mình. Chúng ta không giả vờ không sợ hãi hay cô đơn; chúng ta đặt nỗi sợ hãi và cô đơn của mình vào tay Chúa. Tất cả điều này là một quá trình và không có gì là dễ dàng. Con đường của các bậc

thánh đều đẫm nước mắt.

Nhưng Chúa ở cùng chúng ta trong những thời điểm khó khăn cũng như trong những khoảng thời gian khác. Khi chúng ta trải qua những đêm tối tăm nhất của tâm hồn, chúng ta được giữ gìn bởi sức mạnh của niềm tin rằng mình không cô đơn.

NIỀM TIN

Trong thời gian cảm xúc tăm tối, có niềm tin thực sự có ý nghĩa gì?

Đức tin là một định hướng tâm lý độc đáo, một lời nhắc nhở mạnh mẽ về ánh sáng của Chúa Trời tồn tại vượt khỏi bóng tối. Đức tin giúp chúng ta trong giai đoạn trầm cảm và

buồn bã bằng cách cho chúng ta sự kiên nhẫn để chịu đựng. Chúng ta hiểu rằng nếu bản thân nỗ lực thì sẽ được đền đáp. Đức tin không mù quáng mà nhìn xa trông rộng. Một phi công không vì không nhìn thấy đường chân trời mà kết luận rằng không có đường chân trời. Đức tin cũng giống như viên phi công ấy. Như *Kinh Thánh* đã viết: “Phúc thay những người không thấy mà tin”^{**}.

^{**} Trích *Kinh Thánh Tân ước*, sách *Ga-la-ti 20, 19-31.*

Niềm tin là một khía cạnh của ý thức, chúng ta liên tục áp niềm tin của mình vào thế giới này hay thế giới khác. Và vấn đề nằm ở chỗ chúng ta có xu

hướng tin rằng sức mạnh của bệnh ung thư có thể giết chết mình hơn là tin vào quyền năng của Chúa có thể chữa lành cho mình.

Trong vũ trụ tinh thần có một trật tự thiêng liêng, và sự hỗn loạn dù ở bất cứ dạng nào cũng chỉ là tạm thời. Đức tin đơn giản là nhận ra được điều đó. Dù bản ngã có vứt xuống thứ gì, thì cuối cùng Chúa cũng sẽ nâng đỡ lên lại. Đây không chỉ là một niềm tin, mà còn là tri thức tinh thần. Tri thức tinh thần cho chúng ta sức mạnh và sự ngoan cường. Dùng niềm tin như một vật chứa cảm xúc là rất quan trọng vì nó mang lại cho chúng ta sự chắc chắn khi đối mặt với sự không chắc chắn. Trong thời gian đau khổ,

nó giữ cho chúng ta ở trên mớn cảm xúc, cho chúng ta sức mạnh để chịu đựng bằng cách biết dù có thế nào thì điều ấy rồi cũng sẽ qua. Có sự khác biệt lớn về cảm xúc giữa “Tôi bị trầm cảm và cảm thấy nỗi đau này sẽ không bao giờ chấm dứt” với “Tôi bị trầm cảm nhưng biết mình sẽ vượt qua”. Sẽ có những đêm rất tăm tối, nhưng chắc chắn bình minh rồi sẽ đến. Bất kể điều gì đã xảy ra trong cuộc sống của chúng ta, phép màu vẫn có thể tồn tại. Vũ trụ hoạt động giống như GPS. Ngay cả khi rẽ sai, GPS chỉ cần hiệu chỉnh lại và đưa ra một tuyến đường khác. Đích đến là sự bình an nội tâm. Khó khăn không thể tránh khỏi, nhưng cuối cùng chúng không thể và sẽ không kéo dài

mãi chừng nào chúng ta còn chọn tình yêu.

TRÍ TUỆ CỦA CHÚA TRỜI

Vũ trụ đang sống, thấm nhuần trí thông minh tự nhiên dẫn dắt mọi sự hướng tới lợi ích cao nhất. Trí thông minh này biến một phôi thai thành em bé, một chiếc nụ thành bông hoa và một hạt sồi thành cây sồi. Khi chúng ta cho phép, nó sẽ dẫn dắt ta thành con người tốt nhất có thể, sống cuộc đời hạnh phúc và bình yên. Học cách kết nối với trí thông minh tự nhiên này là điều thông minh nhất mà chúng ta có thể làm.

Trong phần Giới thiệu A Course in *Miracles* có viết:

Không gì thực lại có thể bị đe dọa.

Không gì không thực lại tồn tại.

Ở nơi đây trong sự bình an của Chúa Trời.

Chỉ có tình yêu là thực tế tối thượng, mọi thứ khác đều là ảo ảnh tạm thời mà tâm trí tạo ra. Những gì không phải là tình yêu thì không thực sự tồn tại.

Rõ ràng kiểu suy nghĩ như vậy chống lại bằng chứng vật chất. Khi nhìn xung quanh, chúng ta linh hội thế giới bằng các giác quan của thân thể mình – tất cả đều báo cáo rằng thế giới thực sự rất thực. Tuy nhiên, những gì mà các giác quan của cơ thể báo với chúng ta là “thế

giới thực” ấy thật ra lại là một ảo giác chung, khổng lồ, chí mạng. Như Albert Einstein đã nói: “Thực tế chỉ là một ảo ảnh, dẫu có là một ảo ảnh rất bền bỉ”. Thế giới vật chất chỉ là một bức màn chắn trước một thế giới chân thực hơn, đẹp đẽ hơn. Đó là một bức màn ảo giác rất lớn, được bắn ngã tạo ra không phải để chiếu sáng, mà là để che giấu thế giới nằm ngoài nó.

Tất cả mọi thứ khiến chúng ta đau khổ – từ những vụ lạm dụng ghê tởm nhất đến việc mất đi người thân yêu – đều diễn ra trong một cõi ảo tưởng. Những đau khổ ấy là trải nghiệm của con người và nên được tôn trọng như vậy, nhưng chỉ riêng trải nghiệm của con

người thôi thì không phải là sự thật tối hậu rằng chúng ta là ai. Chúng ta là những sinh linh của một thế giới thực hơn thế giới này, thế giới bên ngoài tấm màn che. Thế giới tinh thần là một vũ trụ chỉ của tình yêu, nơi không tồn tại gì ngoài sự bình yên và hòa hợp vĩnh cửu.

Do đó, con người đau khổ không phải con người thực của bạn. Thế giới có thể ném nhiều điều khủng khiếp vào bạn nhưng không thể thay đổi thực tế rằng bạn là ai. Bạn thực ra là một sinh linh của tình yêu, hoàn toàn không bị ảnh hưởng bởi sự vô tình của thế giới.

Hành trình giác ngộ là một

hành trình tìm đến ý thức biến đổi về bản thân, một sự chuyển đổi sang một ý nghĩa khác về con người chúng ta là ai và thế giới là gì. Mặc dù bản ngã cho chúng ta là những sinh vật bị giới hạn, tội lỗi, nhất thời, dễ bị tổn thương cố níu lấy chút hạnh phúc ít ỏi trong một thế giới thiếu thốn, nhưng thế giới quan tinh thần nói chúng ta không hề là như thế. Trong Chúa, chúng ta ngây thơ. Chúng ta phong phú. Chúng ta toàn diện. Chúng ta bất diệt.

Và khi nhớ những điều này, cuối cùng chúng ta cũng hạnh phúc. Bởi chúng không chỉ là những điều trừu tượng. Chúng là những vụ nổ bùng của ánh sáng.

THU HẸP KHOẢNG CÁCH

Cái tôi khả tử – được xác định bằng thân thể, mô tả theo các hoàn cảnh thế gian và theo những tác động của thế giới vật chất – chỉ là một khía cạnh con người thật sự của chúng ta. Thực tế thì cơ thể giống như một bức tường mà chúng ta dựng nên xung quanh một cái tôi vô hình. Cái tôi vô hình đó – được gọi là Thiên Chúa, hay Phật Tâm, hay *shekinah*, hay bất kỳ cái tên nào khác – là chính ta, về bản chất, về cơ bản và mãi mãi muôn đời như vậy. Bạn không phải là một thân xác mà là một linh hồn bất diệt. Bạn đã sống từ trước khi thể xác được sinh ra, và sẽ sống vượt qua cái chết về thể xác. Những gì Chúa tạo ra

không thể bị phá hủy.

Phải cam kết triệt để cố gắng ghi nhớ chúng ta là ai trong một thế giới làm tất cả những gì có thể, trong từng khoảnh khắc mỗi ngày, để thuyết phục rằng chúng ta là người không thực sự là mình, chứ không phải thực sự là mình. Thế giới mà chúng ta biết được tổ chức xoay quanh sự phủ nhận tầm nhìn tinh thần, coi thế xác là thực còn tinh thần là tưởng tượng. Nó dựa trên giả định rằng chỉ những gì xảy ra bên ngoài mới quan trọng. Như vậy, nền văn minh hiện đại của chúng ta mù tịt về tinh thần. Nó mù tịt về thực tế sâu sắc hơn và ý nghĩa của cuộc sống. Nó đã ngủ thiếp đi trước những động lực sâu sắc hơn và

những mệnh lệnh tiến hóa của sự tồn tại con người, trong giấc ngủ ấy, nó tạo ra ác mộng cho từng cá nhân và cho toàn bộ giống loài.

Những tàn phá mà sự thiếu hiểu biết về tinh thần của chúng ta gây ra hiện đang được trải nghiệm trên quy mô lớn, tạo nên các vấn đề tâm lý và cảm xúc sâu sắc ở các cá nhân, và dường như cả sự hủy hoại môi trường và chính trị không thể ngăn chặn được trên thế giới. Nhưng những vấn đề như vậy không phải là nguyên nhân; chúng là hệ quả từ sự lo lắng của loài người khi chúng ta tách rời khỏi con người thực của mình, để rồi rơi vào tình trạng nhẹ thì cũng loạn thần kinh mà nặng thì

thực sự phát điên.

Tâm trí bản ngã, con người hoang tưởng, mỗi ngày trong từng khoảnh khắc đều tìm cách để tiêu diệt công trình sáng tạo của Chúa Trời. Nói cách khác, mục tiêu của nó là tiêu diệt *bạn*. Trong thế giới này, bản ngã có thể có những tác động tàn phá. Tất cả những điều này đang diễn ra trong một ảo ảnh rộng lớn, nhưng khi chúng ta còn đang ở giữa ảo ảnh ấy, tác động của nó mang lại cảm giác rất chân thực. Vai trò của người làm ra phép màu không phải là lờ đi bóng tối mà là xua tan nó.

Tất nhiên, thế giới của bản ngã vừa buồn thảm vừa điên rồ. Nó khẳng định chúng ta như

những sinh vật tạm thời, trong khi thực tế chúng ta bất diệt. Nó khẳng định chúng ta tách biệt với Chúa Trời, trong khi thực tế chúng ta là những suy nghĩ trong tâm trí của Người. Nó khẳng định chúng ta tách biệt nhau, trong khi thực tế chúng ta được tạo ra là một thể và vẫn là một thể thống nhất. Để chữa lành căn bệnh trầm cảm của mình, chúng ta phải thu hẹp khoảng cách tinh thần giữa quan điểm của bản ngã về chính ta và người khác, với quan điểm của Chúa Trời về chính ta và người khác. Đây là cách duy nhất để cứu rỗi ta khỏi buồn đau.

Bản ngã là năng lượng tinh thần của chính ta chống lại ta. Tuy nhiên, giống như bóng tối

chẳng qua là sự thiếu vắng ánh sáng, nỗi sợ hãi chẳng qua cũng chỉ là sự thiếu vắng tình yêu. Bản ngã chỉ đơn giản là một sự méo mó tinh thần, thứ tư duy hoang tưởng rằng chúng ta không phải là con người thực của mình. Trong niềm tin điên rồ của bản ngã rằng chúng ta tách biệt, nó thuyết phục chúng ta rằng chúng ta đơn độc... nguy hiểm... và không được yêu thương. Tất nhiên chúng ta vì thế mà chán nản. Và sự chữa lành chứng trầm cảm nằm ở việc chúng ta nhớ mình là ai.

Chúng ta là những đứa con hoàn hảo, ngây thơ của Chúa Trời. Đó là Hiện Thực của Chúa Trời, và Hiện Thực của Chúa Trời là bất di bất dịch. Hơn

nữa, chúng ta được tạo ra như một và ở cấp độ tinh thần, chúng ta là một. Bản ngã rất cảnh giác trong nỗ lực khiến chúng ta quên rằng mình hoàn hảo, quên rằng mình ngây thơ, và quên rằng chúng ta là một. Sự lo lắng và nỗi thống khổ về tinh thần mà sự lãng quên này gây ra là ý nghĩa thực sự của từ “địa ngục”. Nhận thức về sự đồng nhất của chúng ta và sự bình yên mà nó tạo ra là ý nghĩa của từ “thiên đàng”. Địa ngục không phải là môi trường sống tự nhiên của chúng ta. Thiên đàng là quê hương và là nơi chúng ta thuộc về – không chỉ sau khi chết, mà trong mọi khoảnh khắc mỗi ngày.

LỜI NÓI DỐI VĨ ĐẠI

Henry David Thoreau*** đã viết: “đa phần con người ta sống đời tuyệt vọng lặng câm”. Từ góc độ tinh thần, sự tuyệt vọng đó bắt nguồn từ một ảo tưởng: nhận thức không chính xác rằng mọi phần của cuộc sống đều tách biệt với nhau. Sự hiểu lầm được duy trì bởi bằng chứng của các giác quan đã và đang trải nghiệm thực tế về mặt vật chất hơn là tinh thần, do đó khẳng định chúng ta tách biệt, trong khi thực tế không phải vậy. Niềm tin nguy hại, chính yếu vào sự tách bạch này xóa mờ tình yêu và gây ra nỗi sợ, bằng cách khiến chúng ta tự sống tách rời khỏi những thứ, những người mà thực ra ta vốn không thể tách rời. Ảo tưởng này là nguồn gốc của sự tuyệt vọng bởi vì, ở cấp

độ suy nghĩ, nó chia cắt sự đồng nhất của chúng ta thành hàng tỷ mảnh riêng biệt và do đó xâm phạm vào ý thức cơ bản nhất của chúng ta về chính mình.

*** *Nhà văn, nhà thơ, nhà tự nhiên học, nhà sử học, nhà triết học và nhà địa hình học người Mỹ. Nổi tiếng với các tác phẩm Walden - Một mình sống trong rừng và Civil Disobedience (Bất phục tùng).*

Chúng ta, theo A Course in Miracles, giống như những tia nắng nghĩ rằng mình tách biệt với mặt trời, hoặc những đợt sóng trong đại dương nghĩ rằng mình không liên quan gì đến những con sóng khác. Hãy xem điều đó có nghĩa gì về mặt

tâm lý. Nếu tôi là một con sóng giữa đại dương và nghĩ mình tách biệt khỏi tất cả các con sóng khác, thì làm sao tôi có thể không sợ đại dương? Làm sao có thể không cảm thấy bất lực? Làm sao có thể không sợ rằng bất cứ lúc nào mình cũng có thể bị áp đảo bởi các đợt sóng khác? Nhưng nếu tôi nghĩ về bản thân đúng như bản chất thực sự của mình – không tách rời khỏi các con sóng khác – tôi sẽ biết mình an toàn trong đại dương và sức mạnh của đại dương cũng là sức mạnh của tôi.

Tất cả đau khổ bắt nguồn từ việc chúng ta sai lầm khi gắn bó với vương quốc của cái tôi riêng. Đau đớn là không thể tránh được chừng nào chúng

ta còn thấy mình tách biệt với phần còn lại của cuộc sống. Các tế bào trong cơ thể tách biệt với trí thông minh tự nhiên của chúng, quên mất chức năng của chúng và chòi ra thành lập vương quốc riêng, đó là các tế bào ung thư. Chúng là tế bào ác tính, đã thoát khỏi vũ điệu hợp tác tuyệt vời của cuộc sống. Và đó cũng là những gì đã xảy ra với nhân loại; chúng ta đã bị nhiễm một căn bệnh ác tính tinh thần, trong đó, giống như các tế bào ung thư, chúng ta quên mất chức năng của mình là hợp tác với các tế bào khác để ấp ủ cuộc sống lớn hơn mà tất cả đều có dự phần. Thay vào đó, chúng ta lại để bị dẫn dắt tin rằng không có gì tốt bằng việc làm bất cứ điều gì

mình muốn – mà không phải chịu trách nhiệm gì đối với cái toàn vẹn mà tất cả đều có dự phần. Và sức mạnh mà chúng ta đáng lý cần tạo ra lại trở thành sức mạnh mà chúng ta phá hủy.

Thái độ sợ hãi, bắt nguồn từ niềm tin vào sự tách biệt và hình thành độc tính xã hội đang đầu độc thế giới, tràn ngập mọi khía cạnh của xã hội chúng ta. Độc tính đó hủy hoại tinh thần, thậm chí cả cơ thể của chúng ta. Cho dù đó là cảnh bạo lực trên tivi hay bạo lực chiến tranh, xung đột giữa những người láng giềng hay xung đột giữa các chủng tộc, đôi khi ta cảm thấy như thể sợ hãi tràn ngập khắp mọi nơi còn tình yêu không hề hiện

diện.

Chúng ta cần tình yêu như cần không khí, nhưng thường lại không thể tìm thấy nó. Chúng ta bị hút vào những niềm tin sai lệch về việc mình là ai và là gì với nhau – cơ bản ta tin rằng cuối cùng ta chẳng là ai và cũng chẳng là gì với nhau; niềm tin ấy tích lũy đến mức trở thành một lời nói dối khổng lồ, không còn phải bàn cãi, lan rộng trong ý thức của nhân loại như một tấm chăn phủ của sự diệt vong. Lời nói dối ấy được củng cố một cách trọn vẹn, liên tục, dai dẳng đến mức có vẻ như nó hẳn phải là sự thật. Nhưng một lời nói dối dẫu có được truyền đi nhanh chóng khắp nơi thì vẫn là một lời nói dối.

Lời dối trá ấy quả thật đang được củng cố ở khắp mọi nơi. Tôn giáo của chúng ta, nền kinh tế của chúng ta, quốc tịch của chúng ta, bản năng giới tính của chúng ta, nền chính trị của chúng ta, văn hóa của chúng ta: bản ngã sử dụng tất cả những thứ ấy làm bằng chứng cho sự tách biệt và liên tục cảnh báo chúng ta rằng: “Không được tin tưởng lẫn nhau!”. Chúng ta *được dạy* để sợ hơn là yêu nhau. Chúng ta thấy một thế giới thiến thốn và nguy hiểm, và từ nhận thức đó kết luận rằng để đạt được nhu cầu của mình thì một ai đó phải hy sinh. Trong thực tế, nhận thức của chúng ta về sự phân tách chính là thứ đã tạo ra sự khan hiếm ngay từ đầu.

Vậy nguồn gốc của lời nói dối ấy là gì, và làm thế nào loại bỏ nó? Thật ra, nó không đến từ nơi nào cụ thể cả, bởi vì nó đến từ khắp mọi nơi. Đơn giản chỉ là ý thức của con người thiếu vắng tình yêu. Tâm trí bản ngã là ý nghĩa tâm lý của hang ổ ma quỷ, nơi tất cả những lời nói dối của thế giới được dựng lên, nơi bằng mắt thường sẽ không thể nào tìm thấy. Nỗi sợ hãi là sức mạnh của tâm trí chúng ta quay lưng lại với chính ta – cái tôi không tình yêu, rỗng tuếch và tuyệt vọng. Đó là sự tự ghét mình giả thành tự yêu thương.

Bởi thực tế nỗi sợ, chứ không phải tình yêu, là thứ chiếm ưu thế trong hệ thống tư tưởng thống trị hành tinh ngày nay,

nên không có gì đáng ngạc nhiên khi rất nhiều người trong chúng ta muộn phiền: Các nguyên tắc tổ chức của nền văn minh hiện đại đánh bật chúng ta về mặt tinh thần khỏi vị trí của mình trong vũ trụ. Tâm lý bị ám ảnh bởi vật chất, dựa trên nỗi sợ đã lọc bỏ ý thức về mục đích tinh thần khỏi xương cốt nền văn minh của chúng ta, và điều này làm tổn thương chúng ta.

Chúng ta không – và không thể – cảm thấy phù hợp về cảm xúc với một thế giới nơi trải nghiệm làm người không có được ý nghĩa tồn tại ngoài giới hạn vật chất, nơi không có mối liên kết sâu sắc hoặc trách nhiệm qua lại nào được bao hàm trong kết nối giữa chúng

ta với các sinh linh khác, nơi
nhiều thế lực tồn tại để chia
tách chúng ta hơn là hợp nhất,
và nơi mà giá trị của chúng ta
được xác định chủ yếu bởi các
yếu tố bên ngoài. Vòng xoáy
của suy nghĩ bệnh hoạn này –
bệnh hoạn ở chỗ nó không hề
nuôi dưỡng tình yêu mà chỉ
dung dưỡng nỗi sợ – đã biến
nền văn minh của chúng ta
thành một chiếc đĩa petri nuôi
cấy bệnh lý xã hội. Đó là một
vấn đề tập thể mà tất cả mọi
người đều phải chịu hậu quả ở
cấp độ cá nhân.

Và còn có cách nào khác sao?
Làm thế nào một nền văn
minh coi tình yêu là thứ yếu
đến mức như thế lại không
khiến người ta đau lòng cho
được? Sự đau khổ về tình cảm

sâu sắc lan tràn trong chúng ta là một căn bệnh về tinh thần và sẽ không được chữa lành trên cấp độ vật chất. Nó sẽ chỉ lành lặn khi được giải quyết ở cấp độ tinh thần.

Một căn bệnh tinh thần đòi hỏi một giải pháp tinh thần, và một giải pháp tinh thần không làm tê liệt hoặc lảng tránh sự đau khổ. Nếu làm tê liệt hoặc lảng tránh đau khổ thì không thể phơi bày ngọn nguồn của nó ra ánh sáng của nhận thức có ý thức. Nếu không nhận thức được nỗi đau của mình, chúng ta không thể phó thác nó, và chỉ khi nỗi đau được phó thác thì nó mới có thể tan đi.

Chúa Trời sẽ không lấy từ chúng ta những gì chúng ta

không thổ lộ với Người, bởi làm như vậy là vi phạm tự do ý chí. Các độc tố tinh thần phải được đưa lên bề mặt để được cho thoát ra. Chúng được cho thoát ra như một phần của quá trình giải độc cảm xúc, mà nếu không làm như thế, chúng sẽ vẫn tồn tại trong ta để hủy hoại cuộc sống của chúng ta. Thế giới quan hiện đại của chúng ta không nhận ra được độc tính cảm xúc ở ngay trong cốt lõi của nó. Thế giới quan cơ học, duy lý, quá trán tục của chúng ta mang độc, nó cần được chữa lành trước khi đau khổ của chúng ta có thể được chữa lành.

ĐƯỜNG ĐẾN CHỮA LÀNH

Trí tuệ thiên tài của tự nhiên

áp dụng cho cả thể chất và tâm trí.

Trí thông minh tự nhiên phi thường thể hiện rõ trong hoạt động của các hệ thống sinh học. Để tạo thành cơ thể con người, trứng và tinh trùng lần đầu tiên tham gia vào một cuộc hôn phối tế bào, từ đó phát sinh một quá trình tạo thành và phân chia tế bào phức tạp khó mà tin nổi. Các tế bào xuất hiện và phân chia để trở thành cơ bắp, da, các cơ quan và máu. Não, phổi, gan, tim, móng tay, bộ phận sinh dục, nhãn cầu, lưỡi, ngón chân – tất cả đều phát triển từ hàng tỷ hàng tỷ tế bào nhỏ được hướng dẫn để hợp tác với các tế bào khác trong một quá trình sáng tạo vô tận dẫn đến

sự ra đời của em bé. Rồi ngay cả sau khi được sinh ra, các quá trình này vẫn tiếp tục để hỗ trợ cơ thể hoạt động và phát triển thành một sinh vật độc lập.

Hãy lưu ý rằng tự nhiên chưa bao giờ dựa vào bạn hay tôi để làm bất kỳ điều gì trong quá trình này. *Chúng ta không phải là tác giả quá trình này*, mà trí thông minh tự nhiên hướng dẫn hoạt động sinh học của chúng ta mới chính là tác giả. Và cho dù nghĩ theo mặt tinh thần hay thế tục, thì trí thông minh thiên tài này cũng áp dụng cho cả chức năng tâm lý và cảm xúc. Giống như về mặt sinh học chúng ta được lập trình để sinh ra, về mặt tinh thần, chúng ta được lập trình

để hạnh phúc. Trí thông minh thần thánh sử dụng cơ thể như một phương tiện để sáng tạo thêm.

Mục đích của tự nhiên và mục đích sống của chúng ta chính là: Chúng ta lớn lên và phát triển không chỉ về mặt sinh học mà còn về mặt tinh thần. Trí thông minh của tự nhiên dẫn đến sự sáng tạo, tốt đẹp và niềm vui cao nhất. Vấn đề không phải là liệu trí thông minh này có tồn tại hay không, mà chỉ là chúng ta có tuân theo nó hay không. Kết nối với trí thông minh đó, chính là tình yêu, chúng ta được hướng đến sự trọn vẹn và bình an nội tâm. Ngắt kết nối với nó, chúng ta bị bắn ngã dẫn vào bóng tối của sự hỗn

loạn và đớn đau. Tự do ý chí đơn giản có nghĩa sự lựa chọn là tùy thuộc vào ta.

Tâm trí là một phần của một hệ sinh thái được phối hợp hoàn hảo, cũng hết như cơ thể. Nó có cơ chế sinh tồn tự thân, cũng hết như cơ thể. Và nó có nhiều cách để tự sửa chữa, cũng hết như cơ thể. Cơ thể sẽ không tồn tại nếu không có khả năng tiếp nhận một lượng chấn thương nhất định, và tâm trí cũng vậy. Cả hai đều có hệ thống miễn dịch tuyệt vời, cơ chế phục hồi nhờ đó chữa lành chấn thương và chống lại bệnh tật.

Khi chịu tổn thương về tình cảm, chúng ta có thể cảm thấy như thể bị đánh đập – bởi vì

theo nghĩa nào đó, ta đã bị vậy thật, bởi chính mình, bởi người khác, hoặc bởi cuộc sống. Cái tôi trong ta đã bị bầm dập và cần thời gian để lành lại. Nếu khi chữa lành thể chất chúng ta cần phải nhẹ nhàng với cơ thể của mình, thì khi chữa lành cảm xúc, chúng ta cũng cần phải dịu dàng với trái tim. Bất cứ ai từng bị trầm cảm đều hiểu rằng nội tâm cũng có thể đau đớn như bất kỳ nỗi đau thể chất nào.

Một lượng bệnh tật và đau đớn nhất định chỉ đơn giản là một phần của cuộc sống, và một lượng đau lòng nhất định cũng là một phần của cuộc sống. Cần phải có thời gian để hồi phục sau tổn thương thể chất, và cũng cần có thời gian để

phục hồi sau một tổn thương cảm xúc. Việc chúng ta hiểu điều này, và cho phép nó, đơn giản là một phần của việc sống cho khôn ngoan. Khoảng thời gian mà tâm trí hấp thụ và xử lý những mất mát, thất vọng và sợ hãi không phải là bị bệnh. Cảm thấy mất mát, thất vọng và sợ hãi không nhất thiết có nghĩa là có gì đó không ổn. Nó chỉ đơn giản là chúng ta đã bị bầm dập và cần thời gian để chữa lành.

Không phải mãi gần đây người ta mới bắt đầu chết, mới bắt đầu phải trải qua những tình cảnh ê thảm, không phải mãi gần đây mới bắt đầu đau lòng. Theo thời gian, khi phải đối mặt với những thách thức và đe dọa tới sự sống còn,

chúng ta đã thích nghi để đáp ứng các mối đe dọa ở cả cấp độ bên ngoài và bên trong. Cả cơ thể và tâm trí đều đã phát triển hệ thống miễn dịch, và nền tảng cho hệ thống miễn dịch của tâm trí là đau buồn. Đau buồn cho phép chúng ta xử lý ngày càng nhiều những điều có thể gây sốc đối với hệ thống khi phải xử lý tất cả cùng một lúc.

Không nên tránh đau buồn về những mất mát bình thường của cuộc sống, mà phải chấp nhận và đón nhận. Đó là một quá trình – chứ không phải là một sự kiện – được thực hiện tốt nhất khi chúng ta phó thác hoàn toàn. Khi cảm xúc bị tổn thương sâu sắc, chúng ta cần lắng lại giai đoạn đau đớn với

việc hiểu rõ rằng dẫu sẽ khó khăn đấy, nhưng chúng ta sẽ vượt qua. Chúng ta cần dự trù bất cứ điều gì sẽ giúp mình vượt qua, và tập hợp xung quanh những người đồng hành lành mạnh, biết cảm thông và giàu lòng yêu thương trong khi chúng ta xử lý mất mát và vượt qua những cảm giác của mình. Sự đau buồn sẽ đến thành những đợt sóng, sẽ mất nhiều thời gian. Điều cuối cùng chúng ta nên làm là nhủ mình phải nhanh lên, phải vượt qua, phải đánh bại nó, phải quên đi. Ta không làm thế với cơ thể thì cũng không nên làm với tâm hồn mình.

Một trong những rối loạn thần kinh mà tính hiện đại sinh ra là sự thô thiúc vội vàng những

việc không nên vội vàng. Chúng ta đã lấy những mệnh lệnh của một mô hình kinh doanh và đem áp vào mọi thứ. Nếu thứ gì đó làm cho chúng ta kém “hữu ích” hơn trong ít lâu thì chắc chắn thứ đó là không ổn. Nhưng cuối cùng, còn điều gì có thể hữu ích hơn là vượt ra được khỏi nỗi buồn sâu sắc làm ta suy nhược và đòi lại sự bình an nội tâm?

Thời điểm thích hợp để đau lòng là khi trái tim tan vỡ. Giống như một người mẹ chăm sóc cho thai kỳ của mình tốt nhất đôi khi chỉ bằng cách uống một tách trà hoa cúc và nghỉ ngơi thoải mái; trong những lúc đau buồn, chúng ta cũng đang mang thai giai đoạn tiếp theo của cuộc đời và chăm

sóc cho quá trình ấy tốt nhất đơn giản chỉ bằng cách để yên cho nó diễn ra. Chúng ta cần nghỉ ngơi cùng con người thực của mình, vị trí thực của mình; khi nhẹ nhàng với chính mình, chúng ta tạo ra không gian rộng lớn hơn cho các quá trình biến đổi cá nhân khổng lồ đang diễn ra sâu bên trong. Về mặt tinh thần, chúng ta luôn chết và luôn được sinh ra.

Khi dành sự tôn trọng thích hợp cho nỗi sâu khổ, chúng ta cho phép mình vượt qua nó. Tôi còn nhớ khi người ta dành nhiều lòng tin hơn cho trải nghiệm đau buồn sâu sắc, người ta không trông đợi ai đó sẽ cứ thế mà chóng nguôi ngoai sau cái chết của người thân. Các thành viên trong gia

đình có thể mặc đồ đen (điếc không bình thường hồi đó) trong một năm để thể hiện việc tiếc thương. Người ta hiểu rằng họ không thể là chính mình trong một thời gian và cảm thấy *được phép* không là chính mình. Ngày nay lại khác, mọi người có xu hướng cảm thấy tội lỗi vì việc đau buồn, khi ai đó nói với họ: “Mẹ của bạn đã qua đời một tháng rồi. Mà bạn vẫn chưa vượt qua được sao?”. Những lúc như thế, ta hoàn toàn có thể, và thực tế là hoàn toàn nên nói rằng: “Chưa, tôi chưa vượt qua được, và có lẽ vẫn sẽ chưa trong một thời gian nữa”.

Chúng ta không phải là máy móc. Chúng ta là con người. Và khi đau buồn là chúng ta đang

trải qua một trải nghiệm sâu sắc và quan trọng. Khoảng thời gian đau buồn có thể là khoảng thời gian thiêng liêng. Tôn trọng trái tim khi chúng ta đau đớn, tìm cách bước qua trải nghiệm rất gần với Chúa Trời không ngay lập tức khiến chúng ta bớt buồn, nhưng nó làm cho nỗi buồn của chúng ta bắt đầu có ý nghĩa. Sống trong một vũ trụ thiêng liêng mang đến cho chúng ta góc nhìn cảm xúc khác, trong đó cuộc sống được gán cho một ý nghĩa sâu sắc hơn bởi vì chúng ta đã chọn nhìn nó từ một góc nhìn sâu sắc hơn. Chúng ta chọn nhìn thấy mọi thứ, kể cả sự đau khổ của bản thân, khi nhận ra mình có thể học cách yêu sâu đậm như thế nào.

Dù có điều gì xảy ra trong cuộc sống đi nữa, đối mặt với nó như thế nào là lựa chọn của chúng ta. Và bất cứ khi nào chọn sống hết mình, ta cũng cảm nhận được sâu sắc những cảm xúc. Khoảng thời gian đau buồn sâu sắc có thể khơi ra cả những vết thương đau đớn đã bị chôn vùi trước đó – có thể không chỉ là những vết thương của chúng ta, mà còn của cả thế hệ hay cả xã hội. Chịu đựng khổ đau với một trái tim rộng mở không phải hành động của những kẻ yếu đuối, mà của những người tìm kiếm. Những vết thương đã ngăn chúng ta phát huy hết khả năng của mình, và việc chúng được mang ra chữa lành là một phần trong hành trình ta tìm đến giác ngộ.

Trong quá trình đó, nếu bị buộc phải trải qua những lúc tưởng như đau đớn không thể chịu đựng được, thì ta có thể khóc. Không sao cả đâu bạn nhé.

Năm

VĂN HÓA

MUỘN

PHIỀN

Ngay ở trung tâm của xã hội chúng ta có một khoảng trống tinh thần rỗng tuếch, cùng hậu quả tự nhiên của nó là một nỗi buồn man mác. Chính thế giới quan ngầm vào nền văn minh của chúng ta đã khiến ta chán nản, mất hy vọng. Cách giải thích máy móc về thế giới dạy ta

xem con người như những cỗ máy chứ không phải những sinh vật đa chiều – chỉ là thân xác chứ không phải linh hồn. Suy nghĩ này phủ nhận con người thực sự của chúng ta. Chúng ta sống mà từng chút, từng chút một, liên tục từ chối bản chất thật của mình.

Nội việc sống trong thế giới hôm nay thô thiển đã đầy chấn thương cảm xúc rồi. Nhưng sự mất kết nối cảm xúc của chúng ta với nhau, với chính mình, với tự nhiên, với Chúa Trời – thật ra là với bất kỳ ý nghĩa nào của hiện thực siêu việt – không phải là một sự kiện quá khích cụ thể nào cả. Thay vào đó, nó là sự tổn thương nhất quán cuộn trong một thế giới bị ngắt kết nối với

tình yêu. Chúng ta không chỉ muộn phiền vì những sự việc cụ thể, và cũng không chỉ muộn phiền trong tư cách cá nhân. Chúng ta cùng nhau muộn phiền.

Trong các niềm riêng lại có các vấn đề chung:

- Ai đó muộn phiền vì vừa chia tay hoặc ly hôn. Vấn đề chung là, tại sao chúng ta thường khó xây dựng và duy trì các mối quan hệ đến vậy?
- Ai đó muộn phiền vì mất người thân. Vấn đề chung là, tại sao chúng ta lại ít cho phép mình đau buồn đến vậy?
- Ai đó muộn phiền vì mất tiền bạc hoặc sự nghiệp. Vấn đề chung là, tại sao chúng ta lại

chấp nhận tạo ra một nền kinh tế mà phần lớn mọi người bị o ép tài chính như vậy?

- Ai đó muộn phiền vì con chết do dùng thuốc quá liều. Vấn đề chung là, chúng ta đã tạo ra loại xã hội thế nào mà nhiều người trẻ lao vào ma túy như vậy?
- Ai đó muộn phiền vì quá khứ bị tổn thương hoặc bị lạm dụng. Vấn đề chung là, khoảng trống tinh thần ở trung tâm của xã hội chúng ta là gì mà lại ít có sự quan tâm, an ủi, hy vọng và khích lệ cho những người đau khổ đến vậy?

Vâng, xã hội của chúng ta ngày nay đang bị dịch bệnh muộn phiền. Nhưng nói cho cùng là làm sao bất cứ ai ngày hôm

nay có thể không ít nhiều buồn phiền cho được? Khoảng cách giữa một cuộc sống tươi đẹp với thực tế quá thường xuyên gây đau lòng. Ai không đau lòng về tình trạng của thế giới ở một mức độ nào đó thì có lẽ là bởi họ chỉ chưa nhìn sâu nhìn kỹ mà thôi.

Đôi khi nguồn gốc nỗi tuyệt vọng riêng thực ra chỉ là trung gian chuyển tiếp tình trạng rối loạn tập thể lớn hơn. Nguyên nhân gây ra nỗi đau của chúng ta có thể mang tính cá nhân, nhưng bản thân nỗi đau lại mang tính phổ quát. Cũng như các nhà thám hiểm Hy Lạp, La Mã và châu Âu trong hàng thiên niên kỷ vẫn không biết đâu là nguồn cội của sông Nile, không ai ngày nay có thể gọi

tên nguồn gốc cụ thể của sự tuyệt vọng trôi nổi lan tràn trong chúng ta. Trầm cảm gây ra bởi tổn thương ngăn cách linh hồn với tính cách, nhưng tổn thương không phải lúc nào cũng do một sự kiện cụ thể kích hoạt.

Chẳng có cuộc sống của ai có thể được hiểu hoàn toàn khi tách bạch khỏi bối cảnh tình trạng chung của nhân loại, chẳng có cuộc sống của một đứa trẻ nào có thể được hiểu hoàn toàn khi tách bạch khỏi bối cảnh gia đình của đứa trẻ đó. Những cảnh chật đầu người đập vào mắt chúng ta từ màn hình mang đến nỗi kinh hoàng, dù chúng ta sống ở Iraq hay ở Illinois. Ta không thể thật lòng hỏi ai đó rằng: “Nào,

bạn còn phải buồn về điều gì đây?”. Gần như cả thế giới đang khóc trong nỗi đau mà hầu hết chúng ta đều nhận thấy ở một mức độ nào đó.

Chúng ta muộn phiền vì cuộc sống hôm nay đã *tuột khỏi* mình. Chúng ta chán nản vì thường xuyên không ý thức được vị trí của mình trong vũ trụ, mối quan hệ của chúng ta với nguồn gốc sự tồn tại của chúng ta, ý thức sâu sắc hơn về mối quan hệ của chúng ta với người khác, hoặc bất kỳ ý thức tôn trọng đối với bất kỳ khía cạnh nào của cuộc sống. Toàn bộ nền văn minh của chúng ta bị cai trị bởi nỗi sợ hãi là tình yêu.

Chúng ta đang phải chịu đựng

vết rạn không thể chịu đựng giữa hiểu biết của trái tim và trải nghiệm làm người, điều đó ném chúng ta vào cơn cuồng loạn thầm lặng của khủng hoảng hiện sinh, và khủng hoảng đó – chứ không chỉ triệu chứng của nó – là thứ cần phải được giải quyết nghiêm túc.

Khủng hoảng của xã hội hiện đại là con người quá thường cảm thấy bơ vơ như thể vô gia cư về mặt tinh thần trong xã hội. Làm sao khác được? Làm sao để linh hồn có thể cảm thấy như ở nhà trên hành tinh này, khi nền văn minh vô hồn đến vậy? Bị hàng loạt các thông tin trái ngược nhau oanh tạc liên tục – từ hoàn toàn vô nghĩa đến dữ tợn ghê gớm – trái tim biết tìm kiếm sự

an ủi ở đâu? Vấn đề không chỉ là Sheila bị trầm cảm, hay Robert bị trầm cảm; vấn đề là bản thân văn hóa của chúng ta đang khiến chúng ta cùng cực chán nản, theo quá nhiều cách.

Một xã hội đề cao sự tích lũy của cải nhưng hạ thấp trí tuệ thích đáng, tức đề cao sức mạnh của quyền lực nhưng hạ thấp sức mạnh của tình yêu, là một xã hội mất kết nối với linh hồn của chính nó. Sống trong xã hội đó, chúng ta cũng rất dễ dàng mất đi kết nối với linh hồn mình.

Nỗi muộn phiền chung này rất lớn, đã lan tỏa đến mức chẳng mấy người nhận ra được nó lạ kỳ thế nào. Nó giống như một

loại khí độc mà gần như ai cũng đều đang hít vào. Hầu hết mọi người, nếu mô tả lại sự muộn phiền của mình, sẽ nói về một cảm giác mà gần như ai cũng đều đã từng trải qua, lúc này hay lúc khác. Đại đa số những người được hỏi: “Bạn thế nào?” mà trả lời rằng “Tôi ổn” thì đều là nói dối.

Các nguyên tắc tổ chức cai quản nền văn minh của chúng ta vốn đã bệnh hoạn khi liên tục xua chúng ta đấu đá lẫn nhau và đấu đá với bản thân mình, theo đủ mọi cách. Đầu tiên, chúng nói với chúng ta rằng giá trị nằm bên ngoài chúng ta, trong những thứ vật chất hơn là trong chính con người ta. Đây là một mâu thuẫn trực tiếp nhắm đến giá

trí tinh thần vốn có trong mỗi tạo tác của Chúa Trời.

Thứ hai, chúng dạy chúng ta rằng đẹp lên người khác để tôn vinh mình là điều tự nhiên và thậm chí là điều tốt. Điều này đặt chúng ta vào thế bất hòa với cái tôi sâu kín của mình, bởi vì tinh thần không thể nào *không* quan tâm sâu sắc đến sự đau khổ của người khác.

Thứ ba, chúng ta bị đào tạo bởi một thế giới quan thống trị chẳng liên hệ gì mấy với người khác mà chỉ đơn thuần là giao dịch – và ngay cả khi như thế thì cũng không phải vì lợi ích của sự hiệp thông chân chính, mà là để nhận được những gì chúng ta nghĩ mình muốn từ họ.

Về mặt tinh thần, những nhận thức văn vẹo này đang xé toạc ta ra.

Sự coi thường thực tế của nội tâm lan tràn khắp nơi là thứ dẫn đến tuyệt vọng. Quan điểm xã hội của chúng ta đã khiến chúng ta tê liệt với cả nhu cầu sâu sắc hơn của chính bản thân lẫn nhu cầu của người khác. Cả hai cùng nhau ủ thành một thứ chất độc đe dọa kết cấu nền văn minh; và việc nó tàn phá cuộc sống của bạn, hoặc của tôi, vẫn chẳng đáng gì so với thực tế là nó đang tàn phá cả loài người.

NỖI MUỘN PHIỀN CÁ NHÂN VÀ NỖI MUỘN PHIỀN CHUNG

Sự giác ngộ là liều thuốc giải

cho nỗi tuyệt vọng của riêng mỗi người, và cũng là liều thuốc giải cho nỗi tuyệt vọng chung của toàn thể. Hành trình tâm linh không giới hạn trong con đường của mỗi cá nhân. Không chỉ cá nhân bị thử thách mà các quốc gia, các nhóm và cả giống loài chúng ta cũng bị thử thách để trở thành hiện thân của cái tôi yêu thương hơn.

Tất cả chúng ta, để có ý thức đầy đủ, giờ đây được yêu cầu giải quyết các vấn đề lớn hơn liên quan đến không chỉ chúng ta là ai với tư cách cá nhân, mà còn chúng ta là ai với tư cách một nền văn minh. Chúng ta được yêu cầu nhận lấy thách thức của một cuộc khủng hoảng tiến hóa mà cả giống

loài hiện đang phải đổi mặt, bởi những thách thức chung rồi sẽ ảnh hưởng đến tất cả chúng ta khi đến lúc.

Ta rất dễ chỉ tập trung vào một trải nghiệm phiền muộn của cá nhân và tránh né các yếu tố lớn hơn đã khiến cho những nỗi tuyệt vọng dễ xảy ra hơn. Chẳng hạn, tỷ lệ bạo lực gia đình tăng cùng sự hiện diện của nghèo đói. Tội phạm đường phố tăng lên do tỷ lệ thất nghiệp cao. Căng thẳng tài chính cực độ mà rất nhiều người phải trải qua phần nhiều là hậu quả của một hệ thống tài chính đầy thủ đoạn lừa đảo. Một số vấn đề sức khỏe bắt nguồn từ hệ thống chăm sóc sức khỏe không thỏa đáng và việc coi thường môi trường.

Hàng triệu người trẻ mất cơ hội học cao hơn và đạt được tiến bộ kinh tế không vì lý do nào khác ngoài việc chúng ta đã đặt lợi ích kinh tế của các ngân hàng lên trên tiềm năng kinh tế của thế hệ trẻ.

Nhiều nỗi thống khổ cá nhân xuất phát từ các chính sách xã hội bệnh hoạn về mặt tinh thần – bệnh hoạn ở chỗ chúng không phản ánh được nhận thức về sự hợp nhất. Sự bệnh hoạn từ chính sách sau đó lây nhiễm cho cá nhân, và căn bệnh cảm xúc đó gọi là trầm cảm. Nhưng dịch bệnh lớn hơn của sự mệt mỏi, uể oải và thiếu sức sống trong mỗi cá nhân sẽ vẫn chưa dịu bớt chừng nào ta còn chưa giải quyết các vấn đề lớn trong xã hội. Sau mỗi

người mới bị trầm cảm sẽ là một người khác, cho đến khi tất cả chúng ta thức tỉnh và nhận ra được rằng vấn đề này không chỉ là một mỏ vàng cho các nhà sản xuất thuốc.

Ngay cả khi chúng ta muộn phiền về vấn đề cụ thể – liên quan đến tiền bạc, các mối quan hệ, bệnh tật,... – những nguyên nhân như vậy thường xuất hiện từ một ma trận rối loạn chức năng xã hội lớn hơn. Mặc dù mỗi cá nhân phải chịu trách nhiệm đối với cuộc sống của mình, nhưng cũng rất cần cảnh giác với các yếu tố xã hội làm tăng hoặc giảm khả năng gian khổ xảy ra với mỗi người. Hai điều này thực tế không thể tách rời. Xu hướng tách trải nghiêm cá nhân khỏi kinh

nghiêm tập thể trong thế kỷ qua đã tạo ra những điểm mù trong quan điểm của chúng ta về cả hai.

Tách bạch nỗi lo cá nhân khỏi lo lắng tập thể – coi chúng như hai vấn đề riêng biệt – là một cách đề cập không thỏa đáng về những sai lầm sâu sắc của thế giới ngày nay. Chúng ta càng hiểu rõ bối cảnh xã hội lớn hơn của các vấn đề mình gặp phải thì càng có khả năng giải quyết chúng. Đây là chỗ mà trị liệu tâm lý hiện đại, với sự nhấn mạnh vào mỗi cá nhân đang gặp đau khổ, đã vừa chữa trị vừa làm trầm trọng thêm vấn đề, cả hai ngang bằng nhau. Khi trầm cảm, chúng ta rất không nên chỉ tập trung vào chính

mình. Trước hết, việc vươn tay ra với người khác giúp mời gọi tình yêu đến tạo ra phép màu. Và thứ hai, tôi hiểu cha mẹ tôi cư xử như thế nào khi tôi còn là một đứa trẻ, nhưng lại chưa hiểu được những áp lực họ phải chịu lớn hơn ra sao? Hiểu được thực tế cảm xúc sâu sắc hơn có thể và sẽ cho chúng ta cái nhìn sâu sắc hơn về các vấn đề xã hội, và ngược lại. Ví dụ, nếu tôi nhận thức rằng mẹ đã phớt lờ tôi về khoản cảm xúc sau khi sinh em tôi, thì cũng phải nhận ra sự căng thẳng mà mẹ đang phải chịu. Nếu vấn đề là mẹ có quá ít thời gian ở nhà, tôi có thể hiểu rõ hơn tại sao các luật như nghỉ thai sản có lương lại quan trọng. Bằng cách trở thành người biện hộ cho chế độ nghỉ thai sản có

lương, tôi góp sức giúp đỡ những bà mẹ và những đứa trẻ khác không phải trải qua những cǎng thẳng như mẹ tôi và tôi nhiều năm trước. Quan trọng nhất, việc làm những gì có thể để tạo ra hy vọng mới, không chỉ cho bản thân mà còn cho những người khác – vươn tới những người khác, tham gia vào việc tạo ra các giải pháp xã hội lớn hơn – giúp tôi vượt qua nỗi khổ của chính mình. Hy vọng sinh ra từ sự tham gia vào các giải pháp đầy hy vọng. Một trong những thái độ rối loạn chức năng nhất mà chúng ta có đối với nỗi khổ cảm xúc ngày nay là: Người đau khổ luôn một mình chịu đựng. Chúng ta không đơn độc – chúng ta đều là những người nhận lấy những thông điệp

độc hại cho tâm lý về việc mình là ai và tại sao mình lại ở đây kia mà. Nỗi đau của chúng ta được chia sẻ bởi những người khác cũng cùng chịu ảnh hưởng từ những rối loạn không thể tránh khỏi của một nền văn minh tự mâu thuẫn về tinh thần. Quy luật tinh thần cao nhất là yêu người kế cận như yêu chính mình. Thế giới ngày nay bị chia rẽ, sự chia rẽ chưa từng có giữa hai nhóm chính: những người nghĩ rằng chúng ta nên yêu như vậy và những người nghĩ rằng không nên.

Điều rất quan trọng, khi chúng ta vô cùng buồn bã, là hãy chống lại phần tâm trí nói rằng: “Chỉ có bạn mới thế thôi”. Chẳng bao giờ có điều gì là “chỉ

bạn mới thể thôii” cả. Tất cả chúng ta là một phần của một tổng thể lớn hơn, của nhân loại lớn hơn và mọi phép lạ đều bắt nguồn từ việc hiểu ra điều đó. Tiềm thức không nhìn nhận chúng ta tách biệt khỏi nhau – bởi vì đó không phải là sự thật. Chúng ta chưa lành vết thương quá khứ thông qua sự chữa lành trong hiện tại, và chữa lành trái tim tan vỡ của chính mình bằng cách chạm vào trái tim người khác. Ngay khi trở thành một phần của một giải pháp lớn hơn và một thế giới rộng lớn hơn, sự chữa lành cho chính tôi bắt đầu. Chúng ta nên dành thời gian ở một mình và khóc, đúng, nhưng cũng nên dành thời gian để nở nụ cười can đảm dành cho những người có vấn

để cõng lớn bằng hoặc thậm chí hơn mình. Chúng ta có đủ thời gian để làm hết những điều như vậy.

Nhiều năm trước, tôi hướng dẫn các nhóm hỗ trợ cho người mắc AIDS. Một ngày nọ, một thanh niên nói với tôi: “Hôm nay tôi không đến với nhóm đâu vì tôi không cần hỗ trợ. Tôi đã có một tuần tốt lành”. Tôi trả lời: “Vậy có lẽ tuần này đến lượt bạn ra đó và hỗ trợ những người đã không có được một tuần tốt lành như bạn”. Qua biểu hiện trên khuôn mặt cậu ấy, tôi thấy nhận xét của mình không hề khiến cậu bức bối; mà nó đã trao quyền cho cậu ấy. Trong suốt cuộc khủng hoảng AIDS, tôi đã được chứng kiến tác động kỳ diệu của một

cộng đồng đầy những cá nhân đau khổ nhưng vẫn đến với nhau, với rất nhiều tình thương yêu đến nỗi ngay cả một trải nghiệm tăm tối nhất cũng chứa đựng những khoảnh khắc bừng sáng không thể diễn tả thành lời.

PHƯƠNG THUỐC SAY MÊ

Không biết bao nhiêu lần tôi đã nghe thấy những lời tuy khác nhau nhưng tựu trung đều nhắc đến một ý: “Tôi đã từng tin vào Chúa, nhưng giờ thì không thể. Làm sao một Chúa Trời đầy tình yêu lại có thể để cho trẻ em chết đói?”. Tất nhiên, câu trả lời là Chúa Trời không để trẻ em chết đói, chính chúng ta đã làm điều đó. Những vấn đề lớn nhất trên

thế giới hiện nay không phải do Chúa tạo ra, mà là do chúng ta. Và chúng ta vẫn cứ đang tiếp tục tạo ra như thế.

- Một thế giới mà trong đó những người trẻ tuổi phải chứng kiến hình ảnh bạo lực trên màn hình gần như cả ngày là thế giới khiến họ dễ bị trầm cảm hơn.
- Một thế giới mà trong đó những người trẻ bị áp lực phải học ở trường đúng theo một cách được chỉ dẫn, bất kể não bộ của họ có hoạt động theo cách đó hay không, là thế giới khiến họ dễ bị trầm cảm hơn.
- Một thế giới mà trong đó những người trẻ tuổi thường phải trải nghiệm cuộc sống gia đình bị những căng thẳng

kinh tế của cha mẹ chi phối là thế giới khiến họ dễ bị trầm cảm hơn.

- Một thế giới trong đó những người trẻ tuổi nhận thức được sự hủy hoại môi trường, bộ máy chiến tranh thường trực, một hệ thống kinh tế bất công và một hệ thống pháp luật hình sự ngày càng củng cố cho các hệ thống chính trị xã hội của chúng ta là thế giới khiến họ dễ bị trầm cảm hơn.
- Một thế giới trong đó những người trẻ tuổi nhìn thấy chi phí cắt cổ của giáo dục bậc cao và việc thiếu cơ hội kinh tế lù lù án ngữ tương lai của họ là thế giới khiến họ dễ bị trầm cảm hơn.

Khi những đứa trẻ 10 tuổi bị

trầm cảm, thì vấn đề chúng ta gặp phải đã vượt xa phạm vi của gia đình đó rồi. Những đứa trẻ như vậy đang phản ánh lại sự căng thẳng của Mẹ và Cha chúng, tức phản ánh các vấn đề về mối quan hệ, các vấn đề kinh tế hoặc các yếu tố khác xuất phát từ việc nhân loại đã lạc mất linh hồn.

Sự đau khổ mà con cái chúng ta phải chịu nên là một mũi tên xuyên qua tấm lá chắn phủ nhận của chúng ta, để cảnh báo về những gì đang xảy ra trên thế giới. Những người trầm cảm trong số chúng ta có khác nào những con chim hoàng yến chết dưới mỏ than, để báo hiệu rằng có một khí độc khủng khiếp sẽ giết chết tất cả nếu chúng ta đi xuống

đó. Vậy mà, chúng ta vẫn tiếp tục đi xuống mà chẳng buồn thắc mắc dưới mỏ có khí độc hay không. Vì sao? Bởi vì trật tự đên rõ của mọi thứ nói với chúng ta rằng mỏ không có vấn đề gì cả, chỉ con chim hoàng yến là có vấn đề mà thôi!

Chúng ta làm tất cả để tránh phải đau khi nhìn vào nỗi đau của chính mình. Một thế giới quan ngoại hiện quá mức không biết cách nào để trị cơn đau bên trong, ngoại trừ thông qua các phương tiện ngoại tại – tìm cách xóa bỏ hoặc triệt tiêu các triệu chứng, mà không nhất thiết giải quyết nguyên nhân của chúng. Tuy nhiên, căn nguyên sẽ chỉ bị chặn lại một thời gian trước khi đổi

thành một loại triệu chứng khác.

Đau đớn về tinh thần, cũng giống như nỗi đau thể xác, luôn có lý do. Đó không phải là bệnh, đó là một sứ giả – một sứ giả mà chúng ta thường chọn lờ đi. A Course in Miracles nói rằng ta không thể quyết định bài học mình sẽ nhận, mà chỉ quyết định được sẽ học nó cùng niềm vui hay nỗi đau. Điều này áp dụng cho cả một nền văn minh hay chỉ một cá nhân. Nếu điều gì đó đang xảy ra, thì nó cứ xảy ra dù chúng ta có chọn suy ngẫm về ý nghĩa của nó hay không. Nhưng hoặc chúng ta phải suy nghĩ về ý nghĩa của rất nhiều đau khổ không cần thiết trên thế giới ngày nay, hoặc sẽ phải trả một

cái giá rất, rất nặng dưới dạng đau khổ nhiều hơn.

Đây không phải là lúc để bất kỳ ai bị tê dại. Một trong những lý do khiến việc chúng ta nhận thức được nỗi đau của mình và của người khác trở nên quan trọng là: Khi không có người quan tâm đến các vấn đề của thế giới, những vấn đề đó sẽ chỉ trở nên tồi tệ đi, chứ không tốt lên. Hậu quả của việc chúng ta tê dại trước nỗi đau của chính mình hoặc của người khác sẽ là không thể chịu đựng nổi.

Có lần khi đang lướt Internet, tôi bắt gặp câu chuyện về một quả bom phát nổ vào cuối một trận bóng đá nghiệp dư ở Iraq, 34 người đã chết, 17 trong số

đó ở độ tuổi từ 10 đến 16. Bài báo kèm theo một bức ảnh đau lòng về một chàng trai trẻ đang an ủi một cậu bé có vẻ như tuổi teen, khuôn mặt của cậu bé bị hủy hoại hoàn toàn vì vụ đánh bom khủng khiếp xảy ra vào cuối sự kiện mà lẽ ra đã là một trong những niềm vui ít ỏi còn sót lại cho người dân ở đất nước bị chiến tranh tàn phá này.

Tôi nghĩ về sự cố kinh hoàng đó và cuộc chiến kinh hoàng đó. Khủng khiếp nhất là nhận ra rằng lẽ ra đã không có bất cứ điều gì trong số đó phải xảy ra, rằng sự hỗn loạn ở Iraq ngày nay là hậu quả của một hành động khủng khiếp do một chính phủ gây nên: chính phủ nước tôi. Tôi nhớ lại những lời

cay đắng mà một phụ nữ Baghdad đã nói trong một chương trình radio mà tôi dẫn vài năm trước: “Trước khi Saddam Hussein bị giết, chúng tôi biết mình có ba con quỷ: ông ta và hai con trai của ông ta. Chúng tôi đã dành tất cả thời gian để lên kế hoạch cho những việc sẽ làm khi họ chết. Nhưng sau những gì mà đất nước của chị đã làm, giờ đây có quá nhiều ác quỷ mà chúng tôi không thể đối phó hết nổi”.

Tôi cảm thấy kinh khủng, *nặng lòng*, nhưng tôi không muốn nỗi đau của mình ngày hôm đó giảm đi một chút nào. Như Gandhi đã nói, có một *sức mạnh linh hồn* khi chứng kiến sự đau đớn của người khác. Điều tối thiểu tôi có thể làm là

không tự giảm nhẹ nỗi đau của chính mình, khi cậu bé kia đã không thể tự giảm nhẹ nỗi đau của cậu.

Tê dại trước các vấn đề của thế giới không chỉ làm giảm nhân tính của chúng ta, mà còn làm giảm động lực giúp chúng ta khắc phục những vấn đề đó trước khi chúng áp đảo chúng ta. Cần phải lưu tâm đến thông điệp của đau khổ hơn là tránh né nó. Kết cấu nền văn minh của chúng ta đang bị sờn rách một cách nguy hiểm, và những người hiểu điều đó – những người cảm thấy khó chịu thật lòng và chính đáng về điều đó – là những người mang trong mình đam mê cần có để tái tạo thế giới.

Tuy vậy, những người có niềm đam mê như vậy lại đang phải chịu sự khinh miệt tinh vi. Một số người dường như nghĩ họ quá tuyệt vời nên không cần bận tâm những thứ đó. Sau một lễ trao giải Oscar gần đây, một nữ diễn viên điện ảnh và truyền hình nổi tiếng đã thể hiện sự khinh miệt đối với những người thắng giải Oscar lại dùng khoảng thời gian được đứng trên sân khấu trao giải để lên tiếng về môi trường hoặc sự tham lam của các công ty – những vấn đề mà họ dành nhiều tâm huyết. Cô này nói rằng cô hạnh phúc khi sống ở New York, nơi dường như những “chuyện nhảm nhí của giới Hollywood” như thế không xảy ra! “Mọi người này”, cô ta nói, “lo con đường của

mình đi!". Cuối tuần đó, tôi thấy cô này tham gia một quảng cáo truyền hình cho American Express. Phải rồi! Cô ta đã chọn đường cho mình.

Nhưng những người nhận thức được những gì đang xảy ra trên hành tinh không tìm kiếm sự chấp thuận. Họ tìm kiếm một thế giới tốt đẹp hơn và không biện bạch. Tác giả Paul Hawken đã đặt ra cụm từ "sự băn khoăn thần thánh" để mô tả cảm giác khó chịu chung mà nhiều người cảm thấy. Nếu có điều gì đáng lo ngại, thì đó là vẫn có bao nhiêu người chẳng mấy may kinh hoàng trước quá nhiều đau khổ không cần thiết đang tồn tại trên thế giới ngày nay. Đôi khi chúng loạn thần kinh được

đánh giá tốt nhất không phải bởi những điều khiến chúng ta buồn, mà bởi những điều *không* khiến chúng ta buồn.

Đau buồn về tình trạng đau buồn của thế giới là lành mạnh; chúng ta giờ sẽ ở đâu đây nếu những người theo chủ nghĩa bãي nô đã không khó chịu về chế độ nô lệ, hoặc những người đòi quyền bầu cử không khó chịu vì phụ nữ không thể bỏ phiếu? Sự khó chịu như vậy là một lời cảnh báo sớm trong tâm can ta, nó nói rằng: “Thế giới đang đi sai hướng”. Ngày nay, mọi người chán nản vì thế giới đang bị biến tính. *Chúng ta không sai khi cảm thấy như vậy.* Thay vào đó, chúng ta nên lắng nghe tiếng nói đang cất lên trong

mỗi người, rằng: “Có điều gì đó không đúng ở đây. Có gì đó không ổn”. Có lắng nghe như thế, chúng ta mới được đánh thức bằng tiếng gọi cấp bách của lịch sử, rằng phải sửa lại cho đúng.

Mọi vấn đề trước hết xuất hiện ở tư duy, và mọi giải pháp cũng xuất hiện từ tư duy. Vấn đề không chỉ là chúng ta có quá nhiều vấn đề, mà là quá nhiều người bị tê liệt trước chúng, hoặc bất lực trong việc sửa chữa chúng, hoặc thất vọng, hoặc vỡ mộng vì chúng. Tuy nhiên, vỡ mộng có thể là một điều tốt khi nó thúc đẩy chúng ta trưởng thành. Lột bỏ ảo tưởng rằng sẽ có “ai khác” giải quyết vấn đề, chúng ta nhận ra rằng chính mình, chứ

không ai khác, phải làm điều đó. Và khi cố gắng tạo ra sự khác biệt, chúng ta bắt đầu cảm thấy rằng điều khác biệt đó là có thể.

Câu hỏi đúng không phải là: “Tại sao lại có chuyện thiếu đói, hay diệt chủng, hay bần cùng xảy ra?”. Câu hỏi đặt ra phải là: “Tại sao chúng ta cho phép những chuyện đó tồn tại?”. Những người phản đối và chặn được những điều ấy có một đặc điểm chung: *họ từ chối im lặng*. Theo lời của Martin Luther King Jr.*, “Cuộc sống của chúng ta bắt đầu kết thúc vào ngày chúng ta trở nên im lặng về những điều quan trọng”.

* Mục sư, nhà hoạt động nhân

quyền người Mỹ gốc Phi, đạt giải Nobel Hòa bình năm 1964.

Khi tôi còn trẻ, chúng tôi có những vấn đề cụ thể để chống đối – chiến tranh Việt Nam, thiếu quyền công dân, bất bình đẳng giới – và chúng tôi đã làm thế. Vấn đề ngày nay là đang có nhiều hơn một cuộc chiến, hay nhiều hơn một thể chế áp bức; những cái đó, chúng ta có thể sửa chữa. Vấn đề của chúng ta bây giờ mơ hồ bao trùm lên tất cả, ít giới hạn trong một hậu quả cụ thể nào đó và lại xuất phát từ một nguyên nhân còn kín hơn. Nguyên nhân quan trọng nhất là thứ tư duy hiệu quả nhưng vô hồn, là con đẻ của trật tự đoàn thể hóa mới, đe dọa cách ly bất kỳ ai không thuận theo

cách nhìn thế giới ngày càng tiêu cực.

Điểm mấu chốt bây giờ là tiền – chứ không phải là con người, nguyên tắc hay tình yêu. Và điểm mấu chốt đó rõ ràng đã ở dạng khẳng định. Nỗi sợ lập luận rằng chúng ta không ở đây để yêu thương nhau và chúng ta không nợ nần nhau gì cả. Chúng ta ở đây để có được nhiều thêm, mặc dù những thứ đó hiếm khi làm ta thỏa mãn. Khi nhận được những thứ đó, chúng ta sẽ phải hạnh phúc, còn nếu không hạnh phúc thì hẳn là *ta có vấn đề*. Và có rất nhiều, rất nhiều lựa chọn cho những thứ chúng ta có thể làm để xoa dịu nỗi đau hiện hữu. *Ta chẳng vui mừng sao, bản ngã hỏi, khi có*

nhiều lựa chọn như thế? Nhưng sự thật là, lựa chọn của chúng ta về các sản phẩm tiêu dùng được mở rộng trong khi những thứ quan trọng nhất lại giảm dần. Bản ngã là một tay độc tài cảm xúc lạnh lùng, không cho phép bất kỳ sự sáng tạo cách nào.

Tuy nhiên, đam mê nằm ở đâu trong việc lúc nào cũng sống trong khuôn khổ phép tắc của bản ngã kia? Muộn phiền là thứ gì đó đã bị đè nặng xuống – như trong niềm vui, sự sáng tạo của chúng ta, và đôi khi, là khả năng chúng ta có thể nâng địa ngục lên khi nó cần được nâng lên. Muộn phiền là thiếu đam mê. Đam mê xuất hiện khi chúng ta hiến mình phục vụ cho những điều tốt đẹp,

chân thực và đẹp đẽ – điều gì đó quan trọng, lớn lao hơn bản thân chúng ta.

Vai trò của người mang niềm đam mê là nhận ra những sai sót đang diễn ra trên thế giới và cầu khẩn nhiệt thành nhất những gì có thể được làm cho đúng. Vai trò này không phải lúc nào cũng dễ dàng, trơn tru, hoặc đảm bảo nhận được những tràng pháo tay. Đập vỡ bình cũ và tạo ra thứ rượu mới là lời hiệu triệu anh hùng của mọi thời đại.

Chúng ta không thể rót rượu thánh vào một chiếc chai của lòng tham. Chúng ta đã tài chính hóa gần như tất cả mọi thứ, phá vỡ hệ sinh thái dịu dàng của các mối quan hệ con

người bằng tâm lý giao dịch “Làm sao để nhận được những gì tôi muốn từ anh?” đã biến cuộc gặp gỡ bình thường giữa người với người thành những buổi chào hàng. Chúng ta được dạy cách thuyết phục người khác – thậm chí đến mức thao túng và bóc lột – hơn nhiều so với được dạy cách yêu thương nhau.

Khi “Tôi muốn nhận được gì từ anh?” thay thế cho “Tôi ở đây để chia sẻ gì với anh” – khi từ tâm và thiện chí dành cho nhau không còn là nền tảng của mối quan hệ con người – thì thế giới bắt đầu tan rã. Mọi tương tác bình thường của con người trở nên sai lệch, và các lực lượng kinh tế xã hội khổng lồ dần theo hướng bất chính.

Người dân ở một số quốc gia giàu nhất thế giới nằm trong số những người chán nản nhất, không phải vì thiếu của cải vật chất mà vì thiếu ý thức về một cộng đồng. Trong vài thập niên qua, chúng ta đã hy sinh các yếu tố xã hội thiết yếu cho việc nuôi dưỡng cộng đồng, gia đình và sự bình yên bên trong để đổi lấy một trật tự kinh tế mới.

Chưa từng bao giờ như vậy, thần của lợi ích đã vượt qua thần ngay thẳng, công chính, và sự đau khổ của con người thường bị xem là thiệt hại ngoài dự kiến chấp nhận được. Dù sao đi nữa, miễn có tiền là được – ngay cả khi những mối quan tâm nghiêm túc về đạo đức cho rằng điều đó là không

nên. Đây không chỉ là một lời kêu gọi sửa chữa, mà là một lời kêu gọi cách mạng tinh thần và chính trị.

Giữ vững các nguyên tắc từ bi khi đối mặt với một ông kẹ kinh tế đã được tháo gông thực sự là một hành động cách mạng ngày nay.

Mỗi quan hệ chính đáng với người khác là điều cần thiết cho sự bình an và hạnh phúc của chúng ta, cả giữa các cá nhân lẫn giữa các quốc gia, bởi chúng ta không phải những sinh vật tách bạch. Chúng ta vốn phụ thuộc lẫn nhau. Chúng ta được sinh ra để trở thành anh chị em của nhau, nên khi không có mối quan hệ máu mủ, chúng ta chết dần

chết mòn.

Khi nghĩ rằng mình tách biệt và đơn độc trong cuộc sống biệt lập, chúng ta sẽ mất hết ý thức trách nhiệm với nhau, mất hết sự từ bi và tha thứ dành cho nhau. Đây là cái bẫy chết người của tâm trí bản ngã, cả với cá nhân và với xã hội; và việc chúng ta rất, rất buồn về điều đó là một trong những điều lành mạnh nhất có thể nói được về chúng ta. Không có tình yêu, chúng ta không thể sống, sâu thẳm trong trái tim mình, ai cũng biết như vậy.

HỆ THỐNG CẢNH BÁO SỚM CỦA TỰ NHIÊN

Tôi từng nghe chuyện về một bầy tinh tinh, trong đó có

những con thể hiện hành vi trầm cảm. Chúng không ăn cùng những con còn lại, không chơi cùng và cũng không ngủ cùng. Một nhóm các nhà nhân chủng học tự hỏi sự vắng mặt của những con tinh tinh bị trầm cảm này sẽ ảnh hưởng thế nào đến phần còn lại của bầy, và họ tách chúng ra trong sáu tháng. Thế rồi khi quay lại, họ thấy rằng tất cả những con tinh tinh khác, những con còn lại trong bầy, đã chết! Tại sao? Theo một phân tích, chúng chết là vì những con bị coi là trầm cảm chính là hệ thống cảnh báo sớm của chúng. Những con tinh tinh trầm cảm có lý do: Chúng nhận ra một cơn bão đang đến, hoặc sắp có rắn, có voi, hoặc bệnh tật ập đến. Sự hiện diện của những

con tinh tinh trầm cảm là một sự trợ giúp tiến hóa cho sự sống còn của cả bầy; thiếu chúng, những con khác không nhận thấy được nguy hiểm rình rập.

Không gì có thể thiết thực hơn một hệ thống cảnh báo nội bộ, dù là ở loài người hay bất kỳ loài nào khác. Và không gì có thể *rối loạn* hơn là lờ đi cảnh báo hoặc *giảm nhẹ* nó. Vậy mà chúng ta lại đang làm điều đó, theo nhiều cách.

Bản thân văn hóa đại chúng đương đại của chúng ta đã là một tác nhân gây tê, khiến chúng ta thoái mái theo cách rất sai khi đáng ra không nên thoái mái mới phải. Thậm chí còn có thứ duy linh thể phẩm

hiện đang nuôi dưỡng niềm tin rằng dù gì thế giới cũng chỉ là ảo ảnh, vậy sao phải cố sửa chữa mọi thứ làm gì? Thật là một cái cớ thuận tiện để không phải giúp đỡ. Thực tế là không hề có con đường tâm linh nghiêm túc nào chấp nhận cho bất cứ ai lờ đi nỗi khổ của chúng sinh. Chúng ta không ở đây để lờ đi bóng tối của thế giới, mà để biến đổi nó. Và để biến đổi bóng tối, đôi khi chúng ta phải bước vào bóng tối.

Martin Luther King Jr. không chỉ thuyết phục mọi người yêu mến những kẻ áp bức mình; ông cũng thuyết phục tẩy chay công ty xe buýt. Phẫn nộ trước sự bất công xã hội gần như không bao giờ là một phản ứng

bất thường; sự phẫn nộ về đạo đức không sinh ra từ giận dữ, mà từ tình yêu. Không loài động vật có vú nào mà khả năng bảo vệ mãnh liệt của mẹ đối với con non lại không phải là điều cần thiết cho sự sống còn của loài đó. Nếu thực sự một ngôi nhà đang bị cháy thì hét lên “Cháy!” không phải là điều tiêu cực, ngồi đó và không làm gì mới là tiêu cực.

Chỉ bản ngã mới tin rằng chúng ta không có trách nhiệm đạo đức phải hướng đến nỗi đau của người khác, hoặc sẽ không có hậu quả cay đắng nào xảy ra nếu chúng ta không làm như vậy. Nhưng Luật Nhân quả là có thật; hoặc nói cách khác, không đùa với nghiệp được đâu! Tất nhiên ta

sẽ đau lòng khi để ý đến những đau khổ quá sức của người khác, nhưng nếu lờ đi thì cuối cùng còn đau hơn nhiều. Một dòng máu tình yêu chảy trong huyết quản của chúng ta, giống như những xung điện kết nối chúng ta với mọi sinh linh khác. Hành động không phù hợp với thực tế này sẽ lôi ta khỏi trọng tâm và khỏi niềm vui của mình. Chúng ta rồi sẽ cho phép mình được thảh thoát tận hưởng hơn khi biết mình đã làm tất cả những gì có thể cho người khác trong ngày hôm đó.

Nhiều người trong chúng ta cảm thấy mình như người ngoài hành tinh ở thế giới này – bởi vì về mặt tinh thần mà nói thì đúng là vậy. Và khi cảm

thấy bơ vơ về tinh thần, tất nhiên chúng ta thấy buồn. Nhưng chúng ta ở trái đất này là để biến nó thành ngôi nhà của mình chứ không phải để mặc nhận những gì không thật. Những biểu hiện của nỗi sợ hãi đã trở nên quá thuyết phục – vâng, trong một cõi ảo ảnh, nhưng trong ảo ảnh đó, con người vẫn phải chịu khổ và chết – nên đã đến lúc cho một cuộc cách mạng lớn về ý thức. Đã đến lúc tuyên bố trái đất thuộc về sức mạnh của tình yêu.

Không có liều thuốc giải nào trị chứng muộn phiền tốt hơn là tham gia vào cuộc cách mạng tình yêu, thực hiện ngay cả những việc nhỏ nhặt nhất để đóng góp năng lượng cho

làn sóng ý thức biến đổi đang trỗi dậy trong chúng ta. Đây không chỉ là cách tấn công vào dịch bệnh muộn phiền mà còn là cách chúng ta cứu thế giới.

Chúng ta biến đổi thế giới bằng mỗi suy nghĩ yêu thương và tha thứ. Chúng ta biến đổi nó bằng mọi hành động chính trị, xã hội hoặc kinh tế, chống lại một trật tự không có tình yêu. Chúng ta biến đổi nó bằng bất kỳ hành động sáng tạo nào chỉ ra một cách sống mới trên hành tinh này. Sự biến đổi đó – cả về mặt cá nhân lẫn xã hội – là bước tiến hóa tiếp theo của nhân loại.

Chúng ta sẽ thực hiện, hoặc bị tuyệt chủng như bất kỳ loài nào khác thích nghi không tốt,

trở nên quá phản lại bản chất
sự tồn tại đến nỗi đã bị loại bỏ
khỏi trái đất theo nghĩa đen.
Đó là nơi mà hiện giờ chúng ta
đang đâm đầu vào. Nhưng
chúng ta vẫn có thể chọn một
cách khác. Như mọi phép màu
khác, Chúa Trời cho ta thấy
bàn tay của Người vào những
thời điểm tuyệt vời nhất, theo
những cách bí ẩn nhất. Trong
bóng tối của màn đêm có một
ngôi sao của niềm hy vọng
mới, đã luôn là như thế và sẽ
luôn là như thế.

Chúa ơi,

Cho con và toàn thế giới,

*Xin hãy mở một con đường
ánh sáng từ bóng tối*

Và chỉ cho chúng con cách để

đi.

Mở mắt chúng con ra để xem

*Và cho tâm trí của chúng
con được hiểu*

Một cách khác,

*Một con đường khác để đi
theo,*

Để chúng con có thể sống

Một cách khác.

Chúa ơi,

Xin hãy dùng chúng con

*Để làm cho thế giới tốt đẹp
hơn.*

Amen

Sáu THA THÚ

Dẫu rằng không nên bọc đường nỗi đau, nhưng hãy luôn hướng đến kết cục. Và kết cục đó là hạnh phúc. Tâm trí chán nản khi lạc điệu với thực tại tâm linh bao nhiêu thì sẽ thật hạnh phúc khi được kết nối lại bấy nhiêu. Hạnh phúc không chỉ là miền đất hứa của hành trình tìm kiếm tâm linh; đó là trạng thái tự nhiên của chúng ta, thiên đường cội nguồn nơi chúng ta xuất phát và đều mong muốn trở về.

Không có gì vui sướng hơn tiếng cười của trẻ sơ sinh, và không gì đẹp hơn nụ cười của trẻ sơ sinh. Tất cả chúng ta đều từng là đứa trẻ sơ sinh đó. Chúng ta đến trái đất với bản tính vui tươi và đánh mất niềm vui ấy vì những lời dối trá mà ta bị nhồi vào đầu. Vấn đề đang diễn ra là chúng ta đã tiếp nhận những lời nói dối, đến mức chúng trở thành những khuôn mẫu thói quen tinh thần không ngừng từ chối cho ta niềm vui sống.

Theo *A Course in Miracles*, mục đích sống của chúng ta là hạnh phúc. Hay nói cách khác, giác ngộ, cứu rỗi, tha thứ, trắc ẩn – tất cả các khía cạnh của một tâm trí linh thiêng – là chìa khóa của hạnh phúc. Một

trong những lời nói dối tai hại nhất của bản ngã là chúng ta phải lựa chọn giữa hạnh phúc và phụng sự Chúa; trong khi thật ra, theo một cách rất thực tế, con đường duy nhất chúng ta CÓ THỂ hạnh phúc là phụng sự Chúa. Vì Thiên Chúa là tình yêu, và không có tình yêu là chúng ta đã bị mất mát rất nhiều.

Chúng ta không học các nguyên tắc tâm linh để sống cuộc đời hy sinh, mà để sống cuộc đời dư dả, bình yên và vui sướng. Chúa Trời không giải thoát chúng ta khỏi đau khổ để ta chỉ thỉnh thoảng được cảm thấy an ổn; Người giúp chúng ta thoát khỏi đau khổ để chúng ta có thể cười như ngày nhỏ dù ta tưởng rằng

mình không bao giờ còn có thể cười như vậy. Đó là vinh quang và quyền năng hùng mạnh của Chúa Trời.

Câu hỏi không còn là chúng ta phải làm gì để được hạnh phúc? Câu hỏi đặt ra là chúng ta phải là ai để được hạnh phúc? Chúng ta phải suy nghĩ như thế nào? Làm thế nào ta có thể yêu cho tốt nhất?

THA THÚ THẬT SỰ LÀ GÌ

Không có sự tha thứ thì không có tình yêu; và không có tình yêu thì không có phép màu. *A Course in Miracles* viết rằng chúng ta có thể có một mối bất bình hoặc một phép màu, chứ không thể có cả hai. Tha thứ, do đó, là yếu tố then chốt để có được hạnh phúc. Đôi khi thử

thách là tha thứ cho người khác và đôi khi thủ thách là tha thứ cho chính chúng ta, dù là ai đi nữa thì chừng nào còn chưa tha thứ, ta sẽ vẫn còn đau khổ.

Bản ngã nhìn nhận về sự tha thứ rất khác tinh thần. Bản ngã cho rằng một người có tội và quyết định tha thứ cho người đó như một hành động của kẻ bề trên. Rõ ràng, việc này không phải là tha thứ thực sự, mà là một hình thức khác của sự phán xét. Tha thứ thực sự là thừa nhận rằng bởi vì chỉ tình yêu là có thật, nên bất cứ điều gì cần tha thứ cũng chỉ tồn tại trong lãnh địa của ảo ảnh. Chúng ta thôi tập trung vào tội lỗi của người khác, mà thay vào đó nhận biết sự ngây

thơ vĩnh cửu của họ. Khi làm như vậy – bằng sức mạnh của sự thay đổi tinh thần trong nhận thức – chúng ta giải phóng sức mạnh của vũ trụ diệu kỳ.

Sự tha thứ thiết lập lại quỹ đạo cho những khả năng có thể bị mở ra ở bất cứ nơi nào cảm giác tội lỗi và đổ lỗi tràn lan nếu ta không tha thứ. Nơi tình yêu hiện diện, phép màu sẽ tự nhiên xảy ra; nơi tình yêu bị chối bỏ, phép màu bị chênh hướng. Tha thứ giải phóng phép màu để giúp đỡ nhân danh sự thánh thiện của chúng ta và khôi phục lại sự hài hòa đã bị ngăn chặn.

Chúng ta tìm cách tha thứ không phải để chối bỏ những

gì mình phải chịu, mà để thay đổi trải nghiệm của chính mình về những gì đã xảy ra với ta. Khi chuyển sự tập trung từ cõi thân xác sang cõi linh hồn, chúng ta vượt khỏi suy nghĩ bám chặt vào lỗi lầm của ai đó. Không còn nhìn nhận thực tế theo tội lỗi của người ta, tâm trí cũng thôi nhìn nhận thực tế theo nỗi đau mà tội lỗi ấy gây ra. Đây không phải là phủ nhận, mà là vượt qua. Nó kích hoạt cơ chế tự điều chỉnh của vũ trụ, làm thay đổi tác động của bất kỳ sự tội lỗi nào đối với chúng ta. Không ai có khả năng đánh bại chúng ta vĩnh viễn chừng nào chúng ta còn sẵn sàng tha thứ.

Tha thứ là chọn nhớ về những điều mà ai đó đã làm đúng, tại

thời điểm mà tâm trí bản ngã đang thét lên về những gì người đó làm sai. Chúng ta luôn được lựa chọn nên tập trung vào đâu – nên đổ lỗi hay cầu phúc cho ai đó. Tôi có thể tập trung chú ý vào những gì bạn làm sai, hoặc có thể tìm cách ghi nhớ một khoảnh khắc bạn cố gắng làm đúng. Mặc dù bản ngã khăng khăng rằng bạn không xứng đáng với điều đó nhưng tinh thần hoàn toàn biết rằng bạn xứng đáng. Và thật ra, bản ngã của tôi có một động cơ thầm kín: Khi tìm cách tấn công bạn, nó đang bí mật tìm cách tấn công tôi. Chỉ khi tôi nhớ ra bạn thực sự là ai (*một đứa con ngây thơ của Chúa Trời, dù bạn phạm lỗi lầm gì đi nữa*), thì tôi mới có thể nhớ ra mình thực sự là ai (*một đứa*

con ngây thơ của Chúa Trời, dù tôi phạm lỗi lầm gì đi nữa).

A Course in Miracles nói rằng bất cứ khi nào cảm thấy chuẩn bị có một suy nghĩ công kích người khác, ta nên tưởng tượng có một thanh kiếm lơ lửng trên đầu – và sau đó hãy nhớ rằng bởi chỉ còn lại một người trong chúng ta ở đây, nên thanh kiếm sẽ rơi xuống đầu của chính ta. Một ý tưởng không rời bỏ nguồn cội của nó; do đó, tôi nghĩ gì về bạn thế nào, thì tôi cũng đang nghĩ về mình thế đó. Khi tấn công bạn, tôi đang tấn công chính mình. Và khi tha thứ cho bạn, tôi cũng đang tha thứ cho chính mình.

Việc chê trách người khác, dù

có thể cho chúng ta một vài phút nhẹ nhõm tạm thời, sẽ luôn trở ngược lại và khiến ta cảm thấy tồi tệ hơn. Nếu tôi tấn công bạn, bạn sẽ tấn công ngược lại tôi – hoặc ít nhất tôi nghĩ bạn sẽ làm vậy. Xét về cách thức hoạt động của ý thức thì không quan trọng ai là kẻ tấn công trước: Người nào tấn công đều sẽ cảm thấy bị tấn công.

Tha thứ giúp chúng ta thoát khỏi vòng quay đau khổ. Nó đưa chúng ta đến các cõi lượng tử vượt không gian và thời gian, nơi những suy nghĩ về cảm giác tội lỗi sẽ không phá hỏng cả sự ngây thơ của bạn lẫn của tôi. Điều này được tóm tắt trong một câu thơ của nhà thơ Ba Tư Rumi: “Vượt ngoài

những hình dung về việc làm sai và đúng, có một nơi. Tôi sẽ gặp anh ở đó". Ở đó, trong không gian của không gì cả, vũ trụ tự chỉnh lý một cách kỳ diệu. Trong sự hiện diện của tình yêu, mọi thứ tự động trở về trật tự đúng đắn thiêng liêng. Thứ gì bản ngã đã biến thành không hoàn hảo thì sẽ được trở về với sự hoàn hảo thiêng liêng, giải phóng những khả năng chữa lành mà nếu không có nó thì sẽ không tồn tại.

“Tôi xin lỗi.”

“Tôi cũng xin lỗi.”

Đơn giản thế thôi nhưng tốt hơn biết bao nhiêu so với những lời lẽ của bản ngã. Chúng ta thường nói những

điều rất khác, những điều mà sau đó nhiều năm vẫn khiến ta phải hối tiếc vì đã trót nói ra.

Ít có thứ gì gây đau đớn về mặt cảm xúc hơn khoảng cách không xác đáng giữa chúng ta với nhau. Bản ngã tạo ra khoảng cách đó thông qua sự phán xét và tấn công. Và tha thứ là khi chúng ta đối đầu với bản ngã, ra lệnh cho nó quay lại hư vô, nơi nó đến. Chúng ta chọn suy nghĩ như Chúa Trời nghĩ, và Chúa Trời không chê trách. Chúa Trời không chê trách vì Người chỉ nhìn thấy chúng ta như khi Người tạo ra chúng ta. Chúng ta sẽ bình an, và thế giới sẽ bình yên, khi chúng ta học cách nhìn thấy nhau như Chúa Trời thấy. Học cách làm điều này là lý do duy

nhất chúng ta ở đây.

KHOẢNH KHẮC LINH THIÊNG

Bản ngã coi thời gian là thời gian tuyến tính, nhưng thời gian tuyến tính là một ảo ảnh. Thời gian thực duy nhất là thời gian của Chúa, hay thời gian vĩnh cửu. Nơi duy nhất giao nhau giữa sự vĩnh cửu với thời gian tuyến tính chính là thời điểm hiện tại, mà trong *A Course in Miracles* gọi là “Khoảnh Khắc Linh Thiêng”. Ấy là nơi phép màu xảy ra.

Một trong những bài học hằng ngày trong *A Course in Miracles* là: “Quá khứ đã qua. Nó không thể chạm vào ta”. Vì chỉ tình yêu có thật nên chỉ có tình yêu bạn được trao và trao cho

người khác là có thật trong quá khứ của bạn. Bạn chẳng cần mang theo thứ gì khác vào hiện tại tỏa sáng. Để lại đằng sau những gì không thực, và mỗi khoảnh khắc đều có thể là một khởi đầu mới.

Tương lai được lập trình trong hiện tại. Nếu bước vào hiện tại cùng những suy nghĩ về quá khứ, chúng ta sẽ lập trình tương lai giống hệt như quá khứ. Nhưng khi không bước vào hiện tại cùng quá khứ, chúng ta sẽ giải phóng tương lai, để tương lai không lặp lại nữa. Phép màu xảy ra trong hiện tại, làm gián đoạn chuỗi thời gian tuyến tính. Tha thứ là những gì xảy ra khi chúng ta chọn nhìn một người không phải như họ lúc trước thời

điểm này, mà là họ của ngay lúc này. Bước vào Khoảnh Khắc Linh Thiêng, không tập trung vào những gì đã xảy ra trong quá khứ, chúng ta sẽ giải phóng một mối quan hệ để bắt đầu lại. Tôi cho bạn một cơ hội, thì khả năng bạn cũng cho tôi một cơ hội sẽ tăng lên.

Chúa Trời chỉ thấy sự ngây thơ của chúng ta vì Người đã tạo ra chúng ta như thế, và do vậy, chỉ điều đó là đúng. Khi huấn luyện để tâm trí nhìn thấy mọi người như Người thấy, là chúng ta để cho phép màu hàn gắn các mối quan hệ và giải thoát chúng ta khỏi những đau khổ gắn liền với đó. Chỉ khi giải phóng ai đó khỏi sự lén ání của chúng ta về những gì họ đã làm, chúng ta mới tự giải

phóng mình khỏi ảnh hưởng của những điều họ đã làm. Bằng cách ban tặng món quà tha thứ, chúng ta sẽ nhận được món quà tha thứ. Đó không phải là một hành động hy sinh mà là một hành động vì chính mình.

Bước vào Khoảnh Khắc Linh Thiêng, tập trung một cách có ý thức vào sự ngây thơ thần thánh vốn là bản thể thực sự của ai đó *lúc này*, ngay tại thời điểm này, tôi nhắc nhở người đó về sự ngây thơ của họ và nhờ đó, tự nhắc nhở về sự ngây thơ của chính mình. Trong khoảnh khắc kỳ diệu đó, bức màn ảo ảnh được gỡ bỏ để hiện ra toàn bộ vũ trụ của những khả năng không rõ ràng.

Bản ngã, tất nhiên, xem tất cả những điều này là vô nghĩa đại dột. Bởi nhầm đến mục tiêu là sự tách biệt, nó coi mọi nỗ lực tha thứ là sự sỉ nhục. Nó chuyên về những bình luận kiểu như: “Nhưng bạn phải tức giận chứ!”; “Nếu tha thứ, bạn sẽ bị coi như một tấm thảm chùi chân”; và “Tôi thực sự lo lắng về bạn; bạn dường như không có giới hạn”.

Nhưng bản ngã là một kẻ dối trá. Thứ giúp phục hồi tâm trí đúng đắn sẽ không dẫn dắt chúng ta đi vào chỗ sai lầm. Việc tôi tha thứ cho bạn không có nghĩa rằng tôi mất trí. Nó không có nghĩa là tôi không thể nói không. Nó không có nghĩa là tôi không thể đặt ra những giới hạn lành mạnh

hoặc rời bỏ những tình huống không lành mạnh. Nó có nghĩa là tôi có thể làm như vậy nhanh hơn và hiệu quả hơn. Khi đã được nâng lên trên xáo trộn cảm xúc gây ra bởi các sự kiện đau lòng, khả năng điều hướng khôn ngoan của tôi trong thế giới vật chất sẽ chỉ được cải thiện mà thôi. Nếu rời khỏi một tình huống, nói không, tránh xa ai đó là việc làm khôn ngoan – thì sẽ chỉ càng hiệu quả hơn nếu tôi có thể làm việc đó một cách tử tế.

Khả năng không phản ứng và lắng lặng rời khỏi một tình huống không phù hợp sẽ mạnh mẽ hơn nhiều so với việc giậm chân và la hét: “Không ai được đối xử với tôi như vậy!”. Bởi với cách phản

ứng sau chắc chắn không thể tránh khỏi sự thật rằng, vâng, ai đó sẽ đối xử với bạn theo cách như vậy. Bởi khi chúng ta tức giận là vẫn còn một khoảng cách giữa tính cách hiện tại với con người giác ngộ của ta. Tình huống này sẽ xuất hiện trở lại, có lẽ với một người khác ở một nơi khác, cho đến khi chúng ta học được cách thu hẹp khoảng cách. Người mà chúng ta chưa tha thứ sẽ vẫn còn trong đầu ta. Như *A Course in Miracles* nhắc nhở, khi tù nhân không thể rời khỏi nhà tù thì cũng chẳng cần cai ngục làm gì.

Tha thứ là một quá trình, nó không có nghĩa là người mà chúng ta tha thứ sẽ nhất thiết phải là bạn của ta – dù trong

chốc lát hay mãi mãi. Nếu bạn đã làm điều gì tồi tệ với tôi hoặc với người tôi yêu, thì trước mắt tôi không thấy có lý do gì để đi chơi hay ăn trưa cùng bạn cả. Nếu một người phụ nữ sống với một kẻ lạm dụng, cô ấy cần phải rời khỏi mối quan hệ đó. Tha thứ không có nghĩa là không có giới hạn, trách nhiệm, luật lệ hoặc các tiêu chuẩn hành vi lành mạnh, mà chỉ đơn thuần nghĩa là ta có một cách để tìm thấy sự bình yên trong tim, dù người khác có cư xử thế nào đi nữa. Và chính nó là một phép màu.

Một thanh niên bị AIDS mà tôi biết từng nói: “Ý chị là tôi phải tha thứ cho *mọi người sao?*”. Tôi nhớ mình đã cười và nói

với cậu rằng: “Chà, tôi không biết nữa. Cậu đang bị gì, cúm, hay AIDS? Bởi vì nếu chỉ bị cúm thì chỉ cần tha thứ cho một vài người! Còn nếu là AIDS, cậu có thể nên cân nhắc việc dùng cho đủ thuốc”.

Nghĩ về tất cả những người mà mình từng, và đang quen biết, ta thường sẽ rất kinh ngạc khi nhận ra mình phán xét nhiều đến thế nào. Một gánh nặng khổng lồ sẽ được dỡ khỏi vai khi chúng ta tha thứ và buông bỏ.

Chúa ơi,

*Con sẵn sàng nhìn anh mình
khác đi,*

Bất kể anh có làm gì với con.

*Buông tha anh khỏi thanh gươm
quy tội*

*Để chính con cũng có thể được
buông tha.*

*Hãy cho con thấy sự ngây thơ
của anh*

Để cả hai chúng con được tự do.

*Hãy rót đầy tâm trí con tinh
thần tha thứ.*

*Mở mắt con ra cho con thấy
được*

Rằng chỉ tình yêu là có thật.

*Cho con nhìn xuyên được bức
màn này*

Để thấy ánh sáng ngoài kia,

Để tình yêu của Người có thể

chữa lành trái tim con.

Amen

.....

THOÁT KHỎI QUÁ KHỨ

Ác quỷ là có thật. Tha thứ không phải là đánh giá thấp thực tế của cái ác, hời hợt khuyên chúng ta nên tò hồng thứ gì đó khủng khiếp và vờ như nó chưa từng xảy ra. Tình yêu không phá hủy các tế bào não hoặc làm giảm chỉ số IQ của chúng ta như vậy. Nhưng chúng ta có thể nhận ra việc tồi tệ đã xảy ra mà vẫn thấy được sự vô ích của cơn giận dữ và sự nuông chiều bản thân trong cơn giận thái quá.

Chúa Trời không cần chúng ta

làm cảnh sát vũ trụ. Sự tức giận, cay đắng của chúng ta chỉ khiến phép màu của Người chêch hướng. Vũ trụ tâm linh khắc tự biết điều chỉnh. Dù cho ai có thể đã làm gì với bạn trong quá khứ, Chúa Trời đều có một kế hoạch bí ẩn lập trình cho tương lai của bạn được tốt hơn. Không phải ai đó đã làm gì với bạn, mà chính sự giận dữ của bạn trước hành vi của họ là thứ có thể ngăn dòng chảy yêu thương kỳ diệu đến cửa nhà mình.

A Course in Miracles hỏi rằng, ta thích mình đúng hay thích mình hạnh phúc. Tha thứ không có nghĩa là chúng ta bỏ qua điều gì mà ta nghĩ rằng mình không nên bỏ qua. Nó chỉ có nghĩa là chúng ta đang

giải phóng bản thân khỏi sự đau đớn sinh ra từ đó. Chúng ta tha thứ cho quá khứ để được giải thoát khỏi đó.

Naomi Warren, bạn của tôi, đã phải trải qua hai năm cuộc đời, từ 21 đến 23 tuổi, ở trại tập trung Auschwitz. Bà kể khi được giải thoát bà đã nghĩ rằng: “Hitler đã lấy mất hai năm cuộc đời tôi. Ông ta sẽ không được lấy thêm một ngày nào nữa”. Đó là một người đã trải qua nỗi kinh hoàng của trại tập trung Đức Quốc xã, không chỉ có thể sống sót mà còn phát triển và cho thấy được khả năng tự chữa lành sâu sắc của linh hồn. Tôi cũng biết những người khác giống như Naomi – những người đã phải trải qua những

điều có thể khiến hầu hết chúng ta đau đến oằn người, từ tội giết một đứa trẻ cho đến bị lạm dụng tàn ác khi còn thơ bé. Tất cả họ đều là những ngọn đèn báo cho khả năng mà ta vinh dự được biết đến, là hiện thân cho phép màu đặc biệt của Chúa Trời đưa ra ánh sáng từ màn đêm đen kịt. Họ là minh chứng cho một ý thức thần thánh, nguồn cảm hứng cho chúng ta, những người mà cuộc vật lộn để tồn tại dường như quá nhỏ bé so với họ. Nếu những người phải chịu đựng điều xấu xa đến nhường ấy mà vẫn tiếp tục sống được thì chắc chắn những người phải chịu đựng ít hơn cũng có thể tìm thấy sức mạnh để tiếp tục.

THA THÚ CHO CHÍNH

MÌNH

Trong cuộc sống, có những lúc thử thách lớn nhất mà ta phải đổi mặt là tha thứ cho chính mình. *A Course in Miracles* nói rằng chúng ta phải trả một cái giá rất đắt cho việc từ chối chịu trách nhiệm cho trải nghiệm của mình: cái giá của việc không thể thay đổi nó. Việc chúng ta cảm thấy tồi tệ khi nhận ra mình có thể đã làm sai chỉ đơn giản là dấu hiệu của một tính cách lành mạnh. Khi người khác nói với ta rằng: “Bạn không thể nào phạm lỗi được”, nhưng ta biết là mình đã phạm, thì lời khuyên của họ dù có thiện chí thế nào cũng vẫn chẳng hữu ích. Điều quan trọng là phải làm chủ những sai lầm của

chính mình để học hỏi từ chúng.

Có thể chúng ta *đã* làm hỏng việc. Có thể chúng ta *đã* cư xử vô trách nhiệm và liều lĩnh. Có thể chúng ta *đã* làm điều gì đó cực xấu xa. Chúng ta có thể nhận ra rằng những sai lầm nào đã xảy ra ít nhất một phần là do lỗi của chính ta, và giờ đang phải chịu đựng những cơn bộc phát tự căm ghét mình. Bản ngã không có vấn đề gì với điều đó, bởi vì nó thực sự chẳng quan tâm đến việc chúng ta tấn công ai, miễn chúng ta đang tấn công là được. Phản ứng đầu tiên của nó đối với các lỗi lầm trong quá khứ của chúng ta là không thừa nhận, nhưng nếu không thể chối bỏ, nó sẽ chuyển sang

tự lấy roi đánh mình. Bản ngã là thứ dẫn ta làm điều sai trái và rồi trừng phạt ta một cách dã man vì đã làm như vậy.

Điều quan trọng cần làm khi biết mình đã sai là mở to mắt ra, ngay cả khi mắt đẫm lệ, nhìn xem chính xác mình đã làm gì và tại sao lại làm như thế. Nếu thực sự ta đã phạm sai lầm thì việc thừa nhận sai lầm ấy là rất quan trọng. Lương tâm ta có thể đau đớn, nhưng đó là một phản ứng thích hợp, bởi chỉ một kẻ rối loạn nhân cách chống xã hội mới không biết hối hận mà thôi. Giảm thiểu sự hối tiếc, làm cho tê liệt nỗi đau của lương tâm, làm câm bặt lời than van của chính mình không phải là cách để giác ngộ.

Đây là một trong những lĩnh vực cuộc sống mà chỉ đốt cháy mình trong nỗi đau mới giúp chúng ta đạt thành. Người trưởng thành thừa nhận sai lầm của mình, và trưởng thành thêm từ chúng.

Và khi có cái nhìn trung thực về mặt tối trong trái tim, ta có thể ngạc nhiên với những gì thấy được. Ta thấy rằng những sai lầm, khiếm khuyết trong tính cách của mình, chỉ đơn giản là cơ chế đối phó của đứa trẻ hoảng hốt vẫn còn sống trong mình. Ta đã phải rất đau đớn thì mới tạo ra một cách xử lý rối loạn như thế. Đằng sau trái tim đã hóa đen là một trái tim mong manh – trong tất cả chúng ta.

Chúa Trời sẽ cho chúng ta nhìn vào chính mình, và vào nhau, như Người vẫn làm. Chúa Trời là tình yêu, và Người đã tạo ra chúng ta theo chính hình ảnh của mình. Một Chúa Trời tức giận là do bản ngã hư cấu ra, được tạo ra theo hình ảnh *của nó*. Tuy nhiên, điều ấy không làm thay đổi việc Chúa Trời thực sự là ai hay Người thực sự hoạt động như thế nào. Những sai lầm của chúng ta được đáp lại không phải bởi cơn thịnh nộ, mà bởi lòng thương xót của Người.

Chúa Trời khiến chúng ta cho chính mình, và cho nhau, thấy lòng thương xót mà Người thể hiện. Tấn công chính chúng ta hay tấn công người khác đều hồ đồ như nhau cả. Bất cứ lúc

nào khi chúng ta phạm sai lầm, khi chúng ta tải xuống thế giới một phiên bản mâu thuẫn với con người thực của mình, thì không phải ta đã phá hoại con người thật sự của mình, mà chỉ là chọn không thể hiện nó. Và chúng ta hẳn đã làm khác đi nếu não ta không bị dây quấn vào. Vào những buổi sáng trước khi phạm phải những sai lầm tồi tệ nhất, tôi không thức dậy và nói: “Mình nghĩ hôm nay mình sẽ là một kẻ ngốc!”. Thay vào đó, trong những khoảnh khắc sai lầm ấy, tôi đã bối rối vô cùng, sợ hãi, điên rồ, như bất kỳ ai khác.

Khi phạm sai lầm, chúng ta nên cảm thấy hối hận, đúng thế – nhưng không phải là dìm

mình trong cảm giác tội lỗi và tự lên án. Chúa kêu gọi chúng ta đừng trùng phạt chính mình, mà hãy chuộc lại lỗi lầm của mình và tiến lên một nấc cao hơn. Chỉ bản ngã mới khiến chúng ta nán ná trong sự tự hận thù. Thuốc giải duy nhất cho sự tự hận thù là lòng tự trọng, và lòng tự trọng chỉ có thể đến khi chúng ta biết mình đang làm mọi thứ có thể để trở thành người tốt hơn.

Tất cả chúng ta đều đã làm những điều khiến mình hối tiếc và sống qua những tình huống khiến ta phải co rúm người khi nhớ lại. Phản ứng của bản ngã đối với lỗi lầm trong quá khứ là giam cầm tâm lý thông qua việc tự trùng phạt cảm xúc. Phản ứng của

Chúa Trời là giải phóng tâm lý thông qua sức mạnh của sự Chuộc Tội.

Chuộc Tội là sự điều chỉnh nhận thức của chúng ta, là một trong những món quà tuyệt vời nhất của Chúa. Thể hiện qua việc xưng tội của Công giáo, Ngày Chuộc Tội hay Yom Kippur của người Do Thái, và Alcoholics Anonymous (Hội Người Nghiện Rượu Ẩn Danh) thông qua việc đánh giá đạo đức bản thân một cách can đảm rồi đền bù, nguyên tắc Chuộc Tội là nút reset (thiết lập lại) mà khi nhấn vào đó chúng ta sẽ được giải thoát khỏi những hậu quả tiêu cực của hành động sai lầm. Một khi chúng ta đã chuộc tội cho một lỗi lầm, nó

không còn tạo ra hậu quả nghiệp chướng nữa.

Chúa Trời coi việc chúng ta lạc lối khỏi tình yêu không phải là tội lỗi đáng bị trừng phạt mà là lỗi lầm cần sửa chữa. Như đã nói trong *A Course in Miracles*: “Mọi tội lỗi của chúng ta đều được gột rửa bằng cách hiểu chúng chỉ là những sai lầm”.

Chúa ơi,

Con biết rằng mình đã làm sai.

*Con phó thác tình huống này
vào tay Người*

*Và nhìn rõ những điều mình đã
làm,*

Hoặc những điều đã không làm,

Khiến con chêch khỏi tình yêu.

Đưa ra quyết định sai lầm,

Bây giờ con đưa ra một quyết định khác.

Lạy Chúa, xin hãy sửa đường cho con.

Xóa đi cảm giác tội lỗi trong con,

Và biến con thành một người tốt hơn.

*Cầu cho con tận tâm hiến dâng
hơn bao giờ hết*

Để làm những gì là đúng.

*Giải thoát những người khác
khỏi hậu quả*

*Của bất kỳ sai lầm nào con đã
phạm vào,*

Và cũng xin giải thoát cả con.

Amen

.....

NHÂN TỪ, THƯƠNG XÓT

Hãy tưởng tượng cuộc đời như một chiếc máy tính. Có một tập tin vĩnh viễn không thể xóa tên là “God’s Will”, nghĩa là “Suy nghĩ của Tình yêu”. Tập tin này luôn ở đó, sẵn sàng chờ được tải xuống. Câu hỏi duy nhất là ta có chọn tải xuống hay không.

Rõ ràng, thế giới của chúng ta là một thế giới nơi tập tin Tình yêu vô hạn, vô điều kiện kia đã không được tải đủ. Thay vào đó ta lại thường xuyên tải xuống năng lượng của những rạn vỡ, bị hành hạ, đầy sợ hãi, biểu lộ sự bạo lực tinh vi lẩn

không quá tinh vi trong trái tim mình – tác động đến cả ý thức của loài người và tình trạng của thế giới chúng ta đang sống.

Nhưng dù có thể không được chọn, thì tình yêu cũng không thể bị phá hoại. Khi bất kỳ ai trong chúng ta thể hiện sự sợ hãi thay vì yêu thương, thì tình yêu mà chúng ta lẽ ra phải thể hiện vẫn được giữ an toàn trong Tâm trí của Chúa Trời. Theo *A Course in Miracles*, bất cứ phép màu nào đang bị chúng ta làm lệch hướng vẫn được giữ gìn y nguyên ở đó, cho đến khi chúng ta sẵn sàng nhận lấy. Sự Chuộc Tội cho phép chúng ta đòi lại bất cứ điều tốt lành nào mà ta lẽ ra đã tự từ chối. Các tình huống sẽ

lắp lại, trả về cho chúng ta “những năm tháng buồn như chấu cắn”.

Bản ngã đánh cắp thứ gì, Chúa Trời trả lại thứ ấy.

Nhìn thấy những cơ hội lại xuất hiện sau khi mình thực sự chuộc lỗi, chúng ta thoảng thấy được lòng nhân từ của Chúa. Khó mà hiểu được “nhân từ” cho đến khi ta thực sự cảm thấy nó. Và một khi hiểu được, chúng ta sẽ thay đổi mãi mãi. Chúng ta kinh ngạc về cách vũ trụ sắp xếp lại chính nó để cho chúng ta thêm cơ hội.

Khái niệm về nơi tôn nghiêm là một khái niệm cũ: Bất kể tội ác đã phạm phải là gì, nếu người đó đến một nhà thờ

hoặc một nơi tôn nghiêm nào khác và thỉnh cầu “Lòng Thương Xót”, người đó sẽ không bị bắt vì tội lỗi. Người ta tin rằng vào thời điểm ấy, người này đã liên kết bản thân họ với quyền năng của Chúa Trời, khiến mọi phán xét dành cho họ đều bị vô hiệu hóa. Dù ngày nay ít người coi đây là một thông lệ hợp lý cho việc thực thi pháp luật, nhưng nguyên tắc tâm linh liên quan thì vẫn vô cùng thích hợp với các mối quan hệ cá nhân.

Chúa Trời không cho rằng chúng ta không bao giờ phạm sai lầm. Khi mà suy nghĩ của thế giới đang quá sức điên rồ, kể cũng ngạc nhiên nếu chúng ta không phạm phải những lỗi lầm lớn hơn thường xuyên

hơn! Và chỉ có sự ngạo mạn của bản ngã mới có thể cảm dỗ khiến chúng ta tin rằng mình không có khả năng mắc lỗi. Tất cả chúng ta đang phát triển và ai cũng đôi lần vấp ngã. Bất cứ điều gì cũng có thể trở thành nền tảng cho một phép màu, và đôi khi việc vấp ngã lại khiến chúng ta trở thành những người tốt hơn. Cảm nhận được lòng nhân từ của Chúa dành cho mình khiến chúng ta cũng nhân từ hơn với người khác. Càng trải nghiệm lòng thương xót, chúng ta càng biết thương xót hơn. Chẳng hạn, tôi đã chợt nhận ra mình đang chuẩn bị phán xét một phụ nữ trẻ vì đã vung vãi nồng lượng tính dục theo cách rất vô trách nhiệm, và rồi tôi tự nhắc nhở: “Ôi Marianne, cô

gái này có là gì so với cô ngày trước đâu!".

Tình yêu của Chúa Trời dành cho chúng ta không dao động. Người yêu thương mỗi chúng ta vì Người yêu thương tất cả chúng ta: Không phải vì những gì chúng ta đã làm hay không làm, mà vì chính con người chúng ta. Người biết bạn là ai bởi vì Người đã tạo ra bạn, và sự tạo thành của Chúa không thể thay đổi. Người biết những sai lầm của bạn chỉ xảy ra trong phạm vi ảo ảnh. Người sẵn sàng bắt đầu lại bất cứ lúc nào.

Hồi trẻ, tôi thuộc lối rất dễ dàng nhưng sau đó lại hay “ngựa quen đường cũ”. Và rồi lại bắt đầu lại từ đầu. Sau

nhiều lần lẩn quẩn lộn-xộn-
rồi-hối-lỗi, cuối cùng một ngày
nọ tôi tự nhủ: “Lần tới, khi quỳ
xuống hối lỗi, Marianne à, hãy
ở nguyên lại đó!”.

Đôi khi, việc phạm đủ sai lầm
sẽ truyền cảm hứng cho chúng
ta sống khác đi. Sự Chuộc Tội
không chỉ giúp xoa dịu nỗi đau
của chúng ta; một khi trái tim
của chúng ta được làm quen
với sức mạnh của nó, cố gắng
sống theo đó sẽ trở thành một
cách sống kiên định.

Tha thứ sau cùng không chỉ là
một hành động, mà là một
thái độ; không phải là công cụ
cho mối quan hệ, mà là một
trạng thái của tâm trí. Và nó
không chỉ là thái độ đối với
con người, mà còn đối với

chính cuộc sống. Tha thứ là sự điều chỉnh cuối cùng của nhận thức làm tan biến đi mọi bóng tối của thế giới, là một màu phơn phớt của ánh sáng tinh khôi, thuần khiết.

THỨ THA

Tấm màn ngăn cách thế giới này với thiên đàng mỏng như tờ nhưng lại rắn tựa titan. Một mặt, nó chỉ đơn giản là một ý nghĩ; nhưng mặt khác, mọi suy nghĩ đều đầy sức mạnh. Những suy nghĩ về cảm giác tội lỗi và sợ hãi là một địa ngục sống mà từ đó sự tha thứ và tình yêu cứu rỗi chúng ta.

Từ bị mất việc một cách không công bằng đến mất đi mối quan hệ, từ bị phản bội đến trở thành nạn nhân, từ cảm giác

bị bỏ rơi đến cảm giác bị áp bức – mọi kết quả đều biến đổi, và sự đau khổ mà chúng gây ra cho chúng ta được dịu bớt khi chúng ta học cách tha thứ cho chúng. Tha thứ không phải lúc nào cũng dễ dàng – đôi khi nó là một quá trình – nhưng nó chưa bao giờ không đem lại phần thưởng.

Một số người có thể cho rằng diễn giải cuộc sống qua con mắt của tình yêu chỉ đơn giản là nhìn đời qua cặp kính màu hồng. Tuy nhiên, “hiệu ứng người quan sát” trong khoa học cho rằng khi người nhận thức thay đổi, thì điều được nhận thức cũng thay đổi. Nếu ai đó nói rằng bạn là một Pollyanna^{*} quá lạc quan, chỉ cần cảm ơn họ vì lời khen đó,

vì Pollyanna là câu chuyện về một người tạo ra phép màu. Cô không chỉ nhìn thấy tình yêu ở người khác, bất chấp hành vi vô tình của họ, mà qua cái nhìn của mình cô cầu khẩn tình yêu của họ, và hành vi của họ cuối cùng đã thay đổi.

* *Nhân vật trong cuốn tiểu thuyết cùng tên của Eleanor H. Porter năm 1913. Tên nhân vật này đã trở thành một thuật ngữ phổ biến chỉ người lạc quan quá mức.*

Bản ngã trói chúng ta vào ảo tưởng rằng chúng ta tồn tại hoàn toàn chịu sự chi phối của thế giới vật chất, trong khi thực tế thế giới vật chất chẳng là gì ngoài sự phóng chiếu suy nghĩ của chính chúng ta.

Ngoài thế giới này còn có một thế giới xác thực hơn; khi chúng ta mở rộng nhận thức vượt ra ngoài những gì mà giác quan vật lý cảm nhận được, đến với những gì trái tim mình biết là đúng, thì chúng ta sẽ được đưa đến thế giới bên ngoài đó. Khi chúng ta mở rộng nhận thức vượt ra khỏi bức màn vật chất, chúng ta trải nghiệm phép màu của sự giải thoát khỏi mọi đau khổ của thế giới.

Trong ba chiều kích trải nghiệm thế giới trần tục, hoàn cảnh này hoặc khác đã hoặc đang tồn tại. Nhưng cách chúng ta chọn nhìn vào hoàn cảnh sẽ quyết định nó ảnh hưởng đến chúng ta như thế nào. Tha thứ là nhớ rằng chỉ

tình yêu thật sự tồn tại, ngoài ra không có gì khác, và những gì không tồn tại thì không thể đánh bại ta. Trong mỗi khoảnh khắc chúng ta tha thứ, chúng ta nhớ điều này. Trong mỗi khoảnh khắc chúng ta tha thứ, chúng ta tinh khôi đau khổ của mình. Trong mỗi khoảnh khắc chúng ta tha thứ, lại thêm một giọt nước mắt nữa bắt đầu khô đi.

Chúa ơi,

*Con dang Người nỗi đau và
tuyệt vọng của mình.*

Con biết rằng mình đau khổ

*Bởi thấy những điều không
có thực.*

Con biết rằng mình khóc

*Bởi niềm tin của con vào
Người yêu át.*

Xin mở mang đầu óc cho con

Để con được biết,

Và mở mắt cho con

Để con được thấy.

*An ủi tâm hồn con, lạy
Chúa,*

Và tha thứ cho trái tim con.

Amen

Bảy

THIÊN ĐƯỜNG QUAN HỆ, ĐỊA NGỤC QUAN HỆ

Những khó khăn trong một mối quan hệ – cả khi chúng ta ở trong đó lẫn khi để mất nó – đều có thể cực kỳ khổ sở. Ở đây, cũng như trong mọi sự khác, hiểu biết về

thực tại tâm linh là chìa khóa để có được một trái tim bình yên.

Khi chúng ta suy nghĩ bằng tình yêu, chúng ta là chính mình. Tâm trí khi hoàn toàn yêu thương là tâm trí toàn vẹn, tâm trí thánh thiện. Đó là cội nguồn hạnh phúc.

Tuy nhiên, khi ôm mối bất hòa với ai đó là chúng ta đang sử dụng tâm trí của mình theo cách không có ích, hoặc có tính phá hoại. Điều này chia tách tâm trí thành đôi và khiến chúng ta gây chiến chống lại chính mình. Đó là nguồn gốc của đau khổ tinh thần.

Do đó, chịu trách nhiệm cho bản chất tư duy của mình là

sức mạnh lớn nhất giúp chúng ta chữa lành cuộc sống. Hệ thống tư tưởng thống trị thế giới liên tục cám dỗ chúng ta tấn công người khác, từ đó tấn công chính chúng ta. Nhưng khi chúng ta trao tâm trí mình để Chúa Trời sử dụng cho mục đích của Người, chúng trở thành những tiêu chuẩn thần thánh của một lối suy nghĩ và hiện hữu khác. Mục đích của chúng ta trên trái đất là xem mọi khoảnh khắc đều là cơ hội để yêu. Do đó, chúng ta trở thành những người tạo ra phép màu, hoặc biến đổi bóng tối thành ánh sáng.

Từng khoảnh khắc mỗi ngày, cho dù ai đó có ở trong phòng cùng ta, hay ta chỉ đang nghĩ về họ, ta phải đối mặt với

quyết định: Tôi sẽ cầu phúc cho người này, hay sẽ phán xét? Ai cũng đều sẽ phải kinh ngạc khi nhận ra mình thật sự nghĩ gì. Chúng ta có hàng ngàn suy nghĩ mỗi ngày, hầu hết đều có khúc mắc ở một mức độ nào đó với những gì người khác đã hoặc đang làm. Cho dù có vẻ vô hại, kiểu như “Cô ấy nên bỏ cái ly đó vào máy rửa chén”, hay thực sự tiêu cực như “Tôi ghét cái tên khốn đó”, thì bất hòa vẫn là bất hòa. Theo *A Course in Miracles*, bất kỳ lời kêu ca, oán trách nào ta dành cho bất kỳ ai, vì bất kỳ lý do gì đều sẽ tấn công trở ngược về chúng ta.

Bạn không thể ngừng cuộc chiến chống lại chính mình nếu chỉ kết thúc một số trận

chiến. Trên con đường thiêng liêng, chúng ta tìm kiếm một thái độ yêu thương đối với tất cả – chứ không chỉ một số. Việc này không liên quan gì đến cách mà chúng ta “nên nghĩ” hay “nên là”, mà chỉ đơn giản hiểu được sức mạnh của mọi suy nghĩ.

Chúng ta thường bị đánh lừa về “tính trung lập” – nghĩ rằng miễn ta không chủ động mong ai đó bị hại, thì thế là đủ. Nhưng thực tế không có suy nghĩ trung lập. Suy nghĩ của chúng ta có thể bị điều hướng sai lạc nhưng sức mạnh của nó không thể bị giảm đi, mỗi suy nghĩ đều là một nguyên nhân dẫn đến một kết quả.

Thỉnh thoảng tôi lại sẽ vội vã

hòa cùng dòng người lao đến cổng này hoặc cổng kia sân bay, để lên một chiếc máy bay sẽ đưa tôi đến một thành phố khác, để lặp lại những bài nói chuyện và ký tên lên sách, rồi trở về nhà mệt lả. Nếu tâm trí tôi chỉ hòa hợp với thực tế đó, tôi đã có thể bị choáng ngợp và suy kiệt.

Hoặc, tôi có thể chọn lại. “Nghĩ khác đi, Marianne”, tôi sẽ tự nhủ. Và sau đó, thay vì khép mình lại trong nỗ lực tự bảo vệ khỏi những chao chát tinh thần quanh mình, tôi nhìn xung quanh những người trong sân bay và gửi đến họ tình yêu của mình. Tôi suy nghĩ về việc họ là ai, họ đang đi đến đâu, bao nhiêu người trong số họ có thể đang gặp

phải khó khăn khổ sở. Bao nhiêu người trong số họ có thể đang bị bệnh hoặc đau buồn. Bao nhiêu người trong số họ có thể đang bị căng thẳng về tài chính, về cuộc hôn nhân, hoặc về con cái. Tôi nghĩ hầu hết trong số đó là những người tốt, đáng kính phục, đang cố gắng hết sức để sống đàng hoàng. Khi tôi làm điều này, loại thuốc tốt nhất – lòng từ bi – bắt đầu ngập tràn trái tim tôi. Trải nghiệm của tôi thay đổi. Thứ mà bản ngã của tôi coi “chỉ là một sân bay khác” trở thành một ngôi đền linh thiêng nơi tôi có đặc quyền phi thường để được cố gắng yêu như Chúa yêu. Trái tim tôi, tâm trí tôi, thậm chí cả cơ thể tôi vượt lên trên bản ngã khi tôi nhớ sự thật mình là ai bằng cách nhớ

sự thật về người khác là ai. Một nụ cười mãn nguyện thay thế cho cái nhíu mày căng thẳng.

Vấn đề nằm ở chỗ: việc này *khác* nhiều hơn là khó. Việc tự luyện để sử dụng tâm trí như thuyền tàu tình yêu chạy ngược lại luồng thói quen tinh thần thường có. Tuy nhiên, đó là sự giải thoát thực sự duy nhất cho ta khỏi nỗi buồn trong lòng.

Ai đó có thể nói: “Tất cả những điều này thật tuyệt, Marianne ạ, nhưng ngay lúc này tôi có những vấn đề lớn cần giải quyết hơn là đi lòng vòng cầu phúc lành cho người lạ”. Tất cả chúng ta đều vậy. Nhưng một trong những vấn đề ở nỗi buồn, trầm cảm và lo âu là

chúng rất dễ khiến chúng ta tự cô lập mình – nếu không về thể chất thì ít nhất cũng về tinh thần và cảm xúc. Tuy nhiên, cho dù có đau đớn đến mức nào, chúng ta vẫn có thể chọn yêu người. Dù ngày hôm nay đã khóc bao nhiêu, ta vẫn có thể nhìn sang ai đó cùng trái tim rộng mở. Có lẽ họ cũng đã khóc nhiều như chúng ta vậy. Ta thương những gì người khác trải qua, vũ trụ cũng sẽ dành lại cho ta lòng thương như thế. Chúng ta không bao giờ thực sự biết trong trái tim của người khác có gì, nhưng một khi nghĩ rằng mọi người khác cũng nhạy cảm như mình và cũng bị tổn thương nhiều như mình, trái tim của chúng ta sẽ tràn ngập ánh sáng thần thánh và không

bóng tối nào có thể giữ lại. Bất kể đang đau đớn về chuyện gì, miễn ta mở lòng cho người khác, cuộc sống mới sẽ hiện ra.

Và đây không phải chỉ đơn thuần là vấn đề lý thuyết, nó sẽ chỉ có ý nghĩa bằng trải nghiệm thực tế. Lần tới khi bạn xếp hàng chờ đợi hoặc ngồi trong một nhà hàng, hãy âm thầm gửi sự bình yên và tình yêu từ trái tim mình đến những người gần đấy. Năng lượng của bạn, vẻ mặt của bạn, ngay cả những điều bạn nói và cách bạn nói đều sẽ thay đổi. Và hãy xem những gì bạn đưa ra sau đó có trở lại với bạn hay không nhé. Bạn có thể đang đọc một cuốn sách như thế này, nhưng những từ trong sách không thể thay thế cho

sức mạnh của việc bạn quyết định xem người khác là con Thiên Chúa. Nhà thờ duy nhất, thánh đường duy nhất, đền thờ duy nhất quan trọng sau cùng chính là mặt đất nơi bạn đang đứng. Có thể là một sân bay. Có thể là một cửa hàng thức ăn. Có thể là phòng ngủ của bạn. Chỉ cần khiến nó trong sạch, linh thiêng, thì bình yên sẽ đến.

SẮP XẾP MỐI QUAN HỆ

Theo *A Course in Miracles*, các mối quan hệ là những sắp xếp, phân bổ thiêng liêng, trong đó Chúa Thánh Thần đưa những người có cơ hội phát triển linh hồn tốt nhất khi ở bên nhau lại với nhau. Thế cho nên không có gì ngạc nhiên khi các mối

quan hệ không phải lúc nào cũng dễ dàng. Đó là chiếc kính lúp để chúng ta soi có gì hiệu quả và không hiệu quả trong cách mình liên hệ với những người khác. Mọi tình huống trong cuộc sống đều là một mối quan hệ, trong đó chúng ta – và những người xung quanh – có thể thấy chính xác chỗ nào mình tự do yêu thương, và nơi nào mình bị nỗi sợ hãi ràng buộc.

Dù bản ngã cho rằng có những loại tình yêu khác nhau dành cho các loại mối quan hệ khác nhau thì cơ bản về tinh thần của mối quan hệ vẫn là như thế, cho dù mối quan hệ đó diễn ra như thế nào. Cho dù bạn là đối tác kinh doanh của tôi hay là thành viên gia đình

thì quan trọng vẫn là: Tôi có dành cho bạn món quà tình yêu của tôi không? Tôi ở đây để phán xét bạn, hay để tha thứ cho bạn? Câu trả lời sẽ xác định những gì xảy ra tiếp theo.

Bản ngã nhìn người từ góc độ giao dịch, xem người khác có thể phục vụ nhu cầu của chúng ta như thế nào. Trong khi đó, tinh thần nhìn người từ góc độ quan hệ, tìm kiếm những cách để chúng ta có thể cùng nhau đáp ứng tình yêu. Đối với bản ngã, mối quan hệ là những cái bẫy đầy sơ hãi; với tinh thần, đó là những cuộc gặp gỡ thiêng liêng. Điều cuối cùng mà bản ngã muốn chúng ta tin là các mối quan hệ tạo thành nền tảng của hành trình tâm linh. Nhưng sự thật lại

chính là như thế. Mỗi cuộc gặp gỡ, dù lớn hay nhỏ, đều là cơ hội để tôn vinh tình yêu. Khi tôi dâng nộp một mối quan hệ để phục vụ mục đích của Chúa Trời, mỗi quan hệ đó có lẽ sẽ mang lại cho tôi sự bình yên. Nếu tôi cố gắng sử dụng nó phục vụ nhu cầu của mình, có lẽ nó sẽ mang lại cho tôi nỗi đau.

Vậy làm sao chúng ta đáp ứng được nhu cầu của mình nếu mục đích duy nhất chỉ là yêu? Làm thế nào để chúng ta thiết lập các tiêu chuẩn, hoàn thành công việc, có những kỳ vọng hợp lý và không bị lợi dụng, nếu trong bất kỳ tình huống nào cũng chỉ coi mình là một người tạo phép màu, một mạch nguồn cho tình yêu, một

kẻ tôi tớ của Chúa?

Câu trả lời là: “Rất dễ”. Phép màu không xảy ra ở cấp độ cơ thể, nó ít liên quan đến những gì xảy ra ở bên ngoài hơn những gì xảy ra ở bên trong. Mọi người có thể cảm thấy khi được ban phúc, thì cũng có thể cảm nhận được khi bị đánh giá. Trong tiềm thức, mọi người biết cả. Nếu tôi thức dậy vào buổi sáng và cầu nguyện cho hạnh phúc của bạn, suy ngẫm về sự đồng nhất tinh thần của chúng ta, đặt ý định trở thành đại diện cho tình yêu trong cuộc sống của bạn ngày hôm nay, từ bỏ mọi cám dỗ kiểm soát bạn hoặc phán xét bạn, bạn sẽ *cảm nhận được* điều đó. Mỗi quan hệ của chúng ta sẽ có cơ hội là một

trải nghiệm tích cực. Nếu không, nó sẽ trở thành thứ mà bản ngã muốn nó trở thành, và bạn cũng sẽ cảm thấy như vậy.

Vấn đề chính trong mỗi quan hệ của chúng ta với bất cứ điều gì là *mục đích*. Mục đích của bản ngã trong một mối quan hệ là kìm giữ lại tình yêu, trong khi mục đích của tinh thần là nhân rộng tình yêu. Bản ngã nghĩ thế giới phải phục vụ nó, trong khi tinh thần nghĩ chúng ta phải phục vụ thế giới.

Đã bao nhiêu lần bạn được hỏi: “Bạn tìm kiếm điều gì trong một mối quan hệ?” thay vì: “Món quà tuyệt vời nhất bạn cảm thấy có thể mang đến cho một mối quan hệ là gì?”. Đã

bao nhiêu lần người ta hỏi bạn, về một mối quan hệ, rằng: “Bạn có thực sự nhận được những gì bạn cần không?” thay vì: “Bạn có thực sự cho đi tất cả những gì mình có không?”. *A Course in Miracles* nói thứ duy nhất thiếu trong mọi tình huống là thứ chúng ta không cho đi. Chúng ta thường chỉ chăm chăm vào lỗi lầm của người khác trong khi hầu như không chú ý đến lỗi lầm của chính mình. Bản ngã độc ác, quỷ quyết gọi đây là quan tâm đến bản thân.

Bản ngã coi tất cả mọi mối quan hệ như cơ hội để giám sát tiến bộ tinh thần của người khác, nhưng không bao giờ giám sát tiến bộ của chính mình. Bản ngã giống như một

con chó bới rác soi mói tìm kiếm bất kỳ bằng chứng nào về lỗi lầm của người khác, để có thể tấn công, phán xét, chỉ trích và đổ lỗi. Tuy nhiên, mục đích cuối cùng của nó là làm tổn thương cả chính ta, cũng nhiều chẳng kém gì làm tổn thương người khác.

Bản ngã không bao giờ thấy lý do để hài lòng với ai đó. Nó ranh mãnh cuốn chúng ta vào những suy nghĩ và hành vi sẽ đẩy tình yêu ra xa, ngay cả khi phản kháng rằng chúng ta muốn yêu đến tuyệt vọng. “Lý do duy nhất tôi muốn anh khác đi là vì tôi yêu anh!”. Theo *A Course in Miracles*, mệnh lệnh của bản ngã là “tìm kiếm, nhưng đừng tìm thấy”.

Trong thế giới nơi nỗi sợ thống trị ý thức của loài người, cần thực hành có ý thức để phát triển hệ thống cơ cảm xúc của tình yêu. Nhưng trời ơi, thật khó khi ai đó cứ quấy rầy và chọc ngoáy vào vết thương của ta. Tất cả chúng ta đều có thể đáng yêu và giác ngộ vào buổi sáng, nhưng đến trưa thì đã giận phát điên lên.

Và sau đó, thật không may, chúng ta lạc khỏi đường đua. Chúng ta đưa ra nhiều đánh giá quan trọng, thực hiện các cuộc tấn công nguy hiểm nhất, thậm chí trước khi có cơ hội suy nghĩ. Chúng ta gửi một tin nhắn hay email phản ứng. Chúng ta nói những điều mà sau đó phải hối tiếc. Chúng ta đưa ra quyết định mà khi nhìn

lại, thấy rõ là một quyết định tự chặt chân mình.

Đây là lý do tại sao thực hành tâm linh lại quan trọng đến vậy. Công cụ mạnh mẽ nhất để thành công trong cuộc sống, trong bất kỳ lĩnh vực nào, cả trong các mối quan hệ, là khi tâm trí của chúng ta trở thành kênh dẫn suy nghĩ đúng đắn. Và để được như vậy thì cần rèn luyện. Có những bài tập tăng sức mạnh cho cơ bắp thể chất thì cũng có cả các bài tập tinh thần để rèn luyện cơ bắp thái độ, để duy trì được sự tĩnh tại bên trong. Một bên cho ta mạnh mẽ bên ngoài, và một bên cho ta mạnh mẽ bên trong. Cả hai đều đòi hỏi nỗ lực.

Sẽ rất hữu ích nếu chúng ta dành thời gian mỗi sáng, dù chỉ năm phút, để áp dụng bất kỳ kỹ thuật thiền hay cầu nguyện nào phù hợp, để rèn cho cơ bắp thái độ tập quen cách suy nghĩ với tình yêu. Mỗi bình minh, trước khi bạn gấp hoặc tương tác với bất cứ ai, hãy chủ động gửi tình yêu của mình đi trước. Sau đó, khi bạn nhìn người khác trong suốt cả ngày hôm đó, hãy yên lặng tự nhủ: “Tình yêu trong tôi chào đón tình yêu trong bạn”. Trong bất kỳ tình huống nào, hãy phó thác cho Chúa Trời bất kỳ phán xét nào bạn có. Bài tập này sẽ cho bạn nhiều thứ hơn là chỉ sự bình an, nó tạo ra phép màu trong cuộc sống của bạn. Sẽ không có chỗ cho bóng tối trong một ngôi nhà tràn

ngập ánh sáng, cũng sẽ không có chỗ cho sự sợ hãi trong tâm trí tràn ngập tình yêu. Chìa khóa để thu hút, duy trì và chữa lành các mối quan hệ là cho tâm trí của chúng ta được ngập trong ánh sáng – hiến mình cho Đức Chúa, để chúng ta có thể trở thành phước lành cho tất cả những người mình gặp.

Mỗi ngày, bạn hãy xem xét việc khẳng định những sự thật sau:

1. Tôi không cần ai khác để khiến mình được toàn vẹn; bởi là một tạo vật của Chúa Trời, tôi vốn đã toàn vẹn. Tôi bước vào thế giới ngày hôm nay để chia sẻ với mọi người tôi gặp sự thật phong phú về con người thực của mình.

2. Việc của tôi trên trái đất là yêu thương, tha thứ và cầu phúc. Mỗi người tôi sẽ gặp hôm nay đều là cơ hội để tôi đóng vai trò đại diện cho tình yêu trên trái đất.

3. Những gì tôi dành cho người khác, tôi cũng dành cho chính mình. Những gì tôi giữ lại với người khác, tôi cũng giữ lại với chính mình. Mọi người tôi gặp hôm nay đều cho tôi cơ hội để vui thêm, bằng cách mang lại niềm vui thêm cho họ.

Như đã nói trong *A Course in Miracles*, “cầu nguyện là phương tiện truyền đạt của phép màu”. Hãy coi đó như một trong những sức mạnh lớn nhất trong bộ công cụ thần kỳ của người tạo ra phép màu.

Chúa ơi,

Hãy làm cho đời con

Thành một nơi linh thiêng

Không chỉ cho con,

*Mà còn cho những người con
gặp.*

*Mong mọi người bước vào
cuộc đời con*

Được ban phúc,

*Và mong con được họ ban
phúc cho.*

Hãy gửi đến cho con

*Những người mà với họ, con
phát triển tốt thêm.*

Chỉ cho chúng con cách yêu

nhau

*Theo cách phung sự Người
tốt nhất.*

Amen

.....

THU HÚT TÌNH YÊU

Bản thân vũ trụ đã có chủ ý, hướng dẫn tất cả mọi sự đến hiện thực hóa hết khả năng của mình. Mọi sự ở đây bao gồm không chỉ các cá nhân mà còn các mối quan hệ. Tình yêu luôn tìm kiếm chúng ta. Nhưng vấn đề là chúng ta lại thường tránh nó, chạy khỏi ánh sáng của tình yêu để trốn vào bóng tối của bản thân đáng sợ. Không phải tình yêu không đến với chúng ta, mà là

chúng ta đã không đến với tình yêu.

A Course in Miracles nói rằng việc của chúng ta không phải là tìm kiếm tình yêu, mà tìm kiếm tất cả những rào cản tự mình đặt ra để ngăn chặn tình yêu tìm đến. Những rào cản đó, những bức tường chắn trước trái tim chúng ta, là nơi chúng ta quay lưng lại với tình yêu. Chúng ta làm nhiều điều để tránh xa tình yêu, từ hành vi chèo kéo đòi hỏi đến kiểm soát, không trung thực đến thao túng, tránh né đến si mê thái quá, quá nóng đến quá lạnh, tự cho mình là trung tâm đến quá bao bọc ôm đodom. Những khuyết điểm tính cách này không phải là chỗ tồi tệ của chúng ta, mà là chỗ chúng

ta bị tổn thương. Tuy nhiên, dù trải nghiệm thơ ấu nào có thể là nguồn cội gây nên những khiếm khuyết đó, thì bây giờ mọi sự đã là trách nhiệm của chúng ta rồi. Khi chúng ta thể hiện những khía cạnh thô ráp của mình, người khác sẽ không nghĩ: “Ôi tội nghiệp người bạn bị tổn thương”. Mà thay vào đó sẽ rất dễ là: “Trời ạ, biến khỏi chỗ này thôi”.

Hết lần này đến lần khác, chúng ta cứ thấy các mối quan hệ của mình – với bạn bè, với đồng nghiệp, với gia đình, với người yêu – trở nên bung bét. Và một lần nữa, vấn đề thực sự duy nhất là sự xa cách của chúng ta với Chúa Trời. Chìa khóa để nuôi dưỡng mối quan

hệ sâu sắc với người khác là nuôi dưỡng mối quan hệ cẩn nguyên của chúng ta với Chúa Trời, vì ở đó, chúng ta được chữa lành những mảnh ghép của bản thân sai lạc đã thường khiến ta tự phá hoại các mối quan hệ của mình. Trong mối quan hệ của tôi với Chúa Trời có mối quan hệ của tôi với con người thật của tôi, và chỉ khi tôi kết nối với sự thật mình là ai, thì tôi mới có thể kết nối với sự thật trong bạn.

BỆNH VIỆN CỦA TÂM HỒN

Chúng ta tìm đến mối quan hệ để hàn gắn, không phải vì chúng ta luôn có thể trở thành người tốt nhất trong các mối quan hệ ấy, mà chính xác là vì ngược lại. Chúng không chỉ

làm nổi bật những điểm mạnh, mà còn soi kính lúp vào những điểm yếu của ta nữa. Và theo một cách nào đó, đó chính là mục đích. Chúng không chỉ để lộ các cạnh thô ráp của ta ra mà còn cho ta cơ hội để mài nhẵn. Chữa lành là một loại quá trình thanh lọc, trong đó mọi thứ cần loại khỏi hệ thống trước tiên phải xuất hiện đã, sau đó mới bị loại ra ngoài. Những thứ chưa được chữa lành trong ta được đưa ra để xem xét, để ta có thể có ý thức được mình bị thương ở đâu trong tình yêu và phó thác vết thương cho Chúa.

Tất cả chúng ta đều cô đơn, cô đơn hơn ta tưởng, bởi chúng ta cảm thấy tách biệt khỏi Chúa. Và bản ngã, thứ ngay từ đầu đã

thuyết phục rằng chúng ta tách rời khỏi Chúa, lại cung cấp cho chúng ta những giải pháp xoắn xuýt vẹo vợ nhất: Rằng hãy tìm một người đặc biệt giúp ta được trọn vẹn, rồi thì sẽ không cảm thấy cô đơn nữa. Đây là sự tìm kiếm cứu rỗi trong phân ly, vốn chỉ làm sâu sắc thêm sự tuyệt vọng.

Nỗi ám ảnh với việc tìm kiếm thứ được gọi là “quan hệ đặc biệt” trong *A Course in Miracles* là một trong những khẩu súng lợi hại nhất trong kho vũ khí của bản ngã. Lý do chúng ta ám ảnh về tình yêu lăng mạn là bởi tưởng rằng nó có thể chữa lành nỗi đau của sự mất kết nối giữa chúng ta với toàn thể. Chúng ta cảm thấy bị tách rời khỏi Chúa Trời, khỏi chính

ta, khởi trái đất, khởi những sinh linh khác; để rồi, bởi cảm thấy thiếu sót, chúng ta tìm kiếm một mối quan hệ sẽ làm cho tất cả nỗi đau biến mất.

Ôi chao, nào có áp lực gì đâu.

Tuy nhiên, tìm kiếm một mối quan hệ đặc biệt độc nhất chính là tìm kiếm sự thống nhất trong sự tách biệt. Mục tiêu tìm kiếm sự trọn vẹn ở duy nhất một con người không chỉ trái với nguyên tắc giác ngộ, mà còn trái với sự thân tình. Sự thân tình không phải là thứ có thể cố gắng tạo ra, đó là thứ đã xong xuôi và ta cần chấp nhận. Khi ta nhận người khác là mình – chứ không phải bên ngoài mình – thì ta sẽ dễ đối xử với họ một

cách thận trọng và chân thành
như bản thân ta mong muốn
được đối xử. Và việc đó tạo ra...
sự thân tình!

Bản ngã của tôi quyết định tôi
cần bạn thì mới có thể cư xử
theo cách để thế giới của tôi
được ổn. Nhưng việc tôi thực
sự cần làm là giải phóng bạn
khỏi danh sách những việc mà
bản ngã của tôi áp đặt lên cuộc
sống của bạn! Chúng ta buông
bỏ sự kìm kẹp lên cảm xúc, suy
nghĩ và cảm nhận của người
khác. Chúng ta có thể ngừng
bắt người khác phải làm gì. Và
chúng ta có thể gỡ bỏ suy nghĩ
rằng bất cứ ai hoặc bất cứ điều
gi gì bên ngoài chúng ta đều là
nguồn gốc cho lợi ích của
chúng ta.

Khi phó thác để Chúa Trời sử dụng cho mục đích của Người, mỗi quan hệ đặc biệt của bản ngã được biến thành một mối quan hệ thiêng liêng. Điều mà *A Course in Miracles* gọi là *mối quan hệ thiêng liêng* là một bệnh viện cho tâm hồn, nơi chúng ta nhận ra những điểm yếu của mình được hiện rõ trong mối quan hệ là có lý do của nó.

Nếu tôi chỉ gặp những người khiến tôi thể hiện mặt tốt của mình thôi thì tuyệt đấy, nhưng có lẽ sẽ có những bài học mãi mãi không được học. Những vết thương của chúng ta sẽ mãi mãi không được hay biết để được chữa lành. Và chừng nào còn chưa được chữa lành, những vết thương ấy còn tiếp

tục đưa cuộc sống của chúng ta đi theo những hướng bất lợi.

Chúng ta càng tiến gần đến việc thực sự kết nối bao nhiêu, thì khả năng các điểm yếu của một trong hai người – hay thường là cả hai – được kích hoạt càng lớn bấy nhiêu. “Em lǎng nhǎng và hay đòi hỏi về mặt cảm xúc” sẽ gặp “Anh kiêu ngạo và ích kỷ”. Trong khi bản ngã tìm kiếm mối quan hệ như một nơi để che giấu vết thương, thì Chúa Thánh Thần lại sử dụng các mối quan hệ để đưa những vết thương ấy lên bề mặt – không phải để hủy hoại mối quan hệ, mà để làm cho nó được trọn vẹn hết mức có thể. Khi có sự thấu hiểu, lòng trắc ẩn, lòng tin và sự tha thứ lẫn nhau, vết thương của

chúng ta sẽ có thể được chữa lành.

Khi hai người hiểu được điều này, mối quan hệ của họ trở thành một cuộc gấp gỡ thiêng liêng và phát triển không ngừng. Nhận ra được rằng những vết thương phơi bày trong mối quan hệ là để được chữa lành, họ sẽ cố gắng yêu thương bất chấp sự chống cự, họ cam kết nỗ lực tha thứ và thấu hiểu.

Cô lắng nghe, hiểu rằng hành vi của mình là lắng nhắng và kiểm soát; cô xin lỗi và cư xử khác đi. Anh lắng nghe, hiểu rằng hành vi của mình là ích kỷ và thiếu ân cần; anh xin lỗi và cư xử khác đi. Bởi cả hai nhận thức rõ hơn về những

điểm yếu của mình – khi họ xin lỗi, tha thứ, nhân từ với nhau và tìm cách làm tốt hơn – nên mục đích tinh thần của mối quan hệ được hoàn thành. Những điều mà bản ngã coi là lý do để rời bỏ một mối quan hệ cuối cùng lại được tinh thần coi như lý do để mối quan hệ được hình thành. Đôi khi, bài học rút ra từ một mối quan hệ là ở lại và học hỏi từ những gì đang xảy ra, nhưng cũng có những lúc khác lại là nhận ra rằng nó không phù hợp để ta ở đó lâu thêm. Không hề có chỉ báo bên ngoài để ta biết mình sẽ được học bài học nào; tiếng nói cho Chúa Trời trong chúng ta cuối cùng vẫn là hệ thống hướng dẫn đáng tin cậy duy nhất.

Và cuối cùng dù ở lại hay rời đi thì cũng không quan trọng bằng việc chúng ta sử dụng trải nghiệm này để mở rộng trái tim. Ngay cả khi định mệnh của chúng ta có là rời bỏ một mối quan hệ đi chăng nữa, thì điều quan trọng là ta rời đi trong yêu thương, như đã từng thương. Nếu không như thế, thì rồi ta sẽ lại gặp một người nào đó khác tiếp tục cho ta thêm một cơ hội để thấy được sự kháng cự của chính mình trước tình yêu, và chữa lành.

CHĂM VƯỜN

Ai cũng đều hiểu rõ rằng sau khi mua một chiếc xe, ngay cả khi nó là chiếc xe tốt nhất thế giới, ta chắc chắn cũng phải

làm một số việc để duy trì cho nó hoạt động tốt. Nhưng vì một số lý do khó hiểu, chúng ta lại thường không nhận ra rằng mình cũng phải bảo trì các mối quan hệ giống như chiếc xe kia. Bất cứ ai suy nghĩ đúng đắn cũng đều thấy mối quan hệ sâu sắc với người khác quý giá hơn một chiếc ô tô, nhưng thật lạ làm sao khi ta chú ý đến việc chăm sóc các “thứ” của mình nhiều hơn chăm sóc các mối quan hệ.

Cách giữ gìn một mối quan hệ hiệu quả nhất là đặt nó vào tay Chúa, mỗi ngày. Phó thác cho Chúa không chỉ là một nguyên tắc, đó là việc chúng ta làm. Đôi khi tôi hỏi mọi người: “Bạn đã cầu nguyện cho điều này chưa?”. Họ trả lời: “Tôi biết nó

đã nằm trong tay Chúa".
Nhưng tôi đâu có hỏi như vậy!
Tôi không hỏi nó có nằm trong
tay Chúa hay không (dù cuối
cùng rồi thì mọi thứ đều vậy
cả), tôi hỏi họ đã đặt nó vào tay
Chúa hay chưa. Mọi thứ rốt
cuộc đều sẽ dẫn đến một kết
quả yêu thương, nhưng việc đó
diễn ra mau chậm ra sao thì
hoàn toàn phụ thuộc ở chúng
ta. Qua lời cầu nguyện, chúng
ta mời Chúa Thánh Thần đi
vào tâm trí và điều chỉnh lại
suy nghĩ của chúng ta, để tạo
ra một kết quả yêu thương
không chỉ trong cõi tối thượng
mà còn trong thực tế cuộc
sống hằng ngày ở hiện tại.

Chúa ơi,

Xin cho con chỉ là phúc lành

cho người này,

Và anh ấy sẽ chỉ là phúc lành cho con.

*Chữa lành cho chúng con
những vết thương*

*Và bỏ đi những cưỡng lại
yêu thương.*

*Nâng mối quan hệ của
chúng con lên trật tự thiêng
liêng,*

*Vượt trên, vượt ngoài mọi
bức tường phân cách.*

Xin sự thứ tha gột sạch

*Trái tim và tâm trí chúng
con,*

*Để chúng con chỉ thấy sự
ngây thơ*

*Trong chính mình và cả
trong nhau.*

*Xin cho sự hiện diện của con
trong cuộc sống của anh ấy*

Góp thêm niềm hạnh phúc,

*Đỡ dần anh trên con đường
anh đi.*

*Xin cho mối kết hợp của
chúng con là một sự thiêng
liêng.*

Xin để nó phục vụ cho Người

*Cho chúng con và toàn thế
giới*

*Và mang niềm vui đến cho
mọi sinh linh.*

Amen

Không ai hoàn hảo. Tất cả chúng ta đều mắc phải những lỗi lầm. Và các mối quan hệ gần gũi là nơi mà chúng ta phải tạo ra những sai lầm ấy. Thực tế là chừng nào còn chưa thấy mặt tối của ai đó, chúng ta còn chưa thật sự hiểu được họ đâu. Và chừng nào còn chưa tha thứ cho họ, vì mặt tối ấy, chúng ta vẫn chưa thực sự hiểu tình yêu là gì.

Các mối quan hệ của chúng ta sẽ là ngôi đền chữa lành khi được chúng ta cho phép. Sự thật sau rốt của bất kỳ mối quan hệ nào là hai đứa con ngây thơ của Chúa Trời đang tìm cách yêu và được yêu. Lỗi lầm của ai đó đơn giản chỉ là họ đã va vào tường khi không nhìn thấy được xa hơn – và

chúng ta cũng như vậy. *A Course in Miracles* nói rằng chúng ta nên hiểu tất cả những gì không phải tình yêu như một lời kêu gọi tình yêu. Đánh giá bạn về lỗi lầm của bạn là tôi chỉ đang củng cố chúng trong tâm trí của bạn và của tôi. Tha thứ cho lỗi lầm của bạn là tôi cho cả hai cơ hội cảm nhận sức mạnh chữa lành của tình yêu.

Ai trong chúng ta mà không mang vết sẹo từ những trận chiến tình yêu? Ai trong chúng ta mà không đau đớn bởi những chật vật yêu thương? Ai trong chúng ta mà không khao khát sự vỗ về của tình yêu? Tất cả đều mong muốn yêu và được yêu, dù trong thế giới đầy tổn thương này, việc ấy đôi khi

có thể rất khó khăn. Nhưng thất bại duy nhất trong tình yêu là từ bỏ tình yêu. Một trái tim tan vỡ không cần phải là một trái tim cay đắng. Và dù tình yêu có thể tạm dừng, nhưng nó không bao giờ thực sự kết thúc.

KHI MỐI QUAN HỆ THAY ĐỔI DẠNG HÌNH

Mối quan hệ cấp độ sâu nhất không phải ở cơ thể mà ở tinh thần, và theo nghĩa đó, các mối quan hệ không bao giờ kết thúc.

Mấu chốt của một mối quan hệ không nằm ở hình thức của nó mà ở nội dung, và thay đổi hình thức không hề có nghĩa là một mối quan hệ đã kết thúc. Ngay cả khi chúng ta ly biệt ai

đó, kỳ thực chúng ta chỉ có vẻ đã làm vậy chứ không thực sự làm vậy, vì các mối quan hệ nằm trong tâm trí.

Chẳng hạn, một cặp vợ chồng ly dị không “kết thúc” một mối quan hệ mà chỉ thay đổi hình thức. Hiểu được quan điểm này có thể tạo ra sự khác biệt lớn về mặt cảm xúc cho người đang gặp khó khăn trong việc từ bỏ chấp trước vào hình thức trước đây của một mối quan hệ. Khi ai đó rời bỏ mối quan hệ trong khi bản thân ta muốn tiếp tục, hoặc khi ai đó đã rời khỏi thế giới này và chúng ta đau buồn về sự mất mát, nỗi đau tưởng chừng có thể nghiền nát ta. Nhưng hiểu được bản chất vĩnh cửu của các mối quan hệ – và bản chất

vĩnh cửu của tình yêu – mang lại sự bình yên cho cả một trái tim sâu khổ.

Đôi khi chúng ta cảm thấy bị bỏ rơi, bị phản bội, cảm thấy mình là nạn nhân và đau đớn lòng khi một mối quan hệ thay đổi hình thức. Nhưng tình yêu sẽ chỉ thôi đến được với ta nếu ta ngăn cản nó. Đó là lý do tại sao cầu nguyện cho hạnh phúc của người yêu đã đánh mất là cách chắc chắn nhất để chuyển đổi cảm xúc. Việc lặp đi lặp lại cho người từng thương nhưng đã chia xa câu: “Cầu phúc cho anh. Mong anh hạnh phúc. Mong anh được yêu thương” mang lại sức mạnh cảm xúc tuyệt vời. Sẽ có người nói, “Nhưng làm sao tôi cầu nguyện cho hạnh phúc của

anh ta cho được? Trong khi lúc này tôi ghét anh ta vô cùng!”. Nhưng đổ lỗi cho người khác vì đã bỏ rơi chúng ta, hoặc từ chối tôn trọng lựa chọn đi theo hướng khác của người ta không chỉ là tấn công vào người đó mà còn là tấn công vào chính chúng ta, nhiều chẳng kém gì. Nó làm chênh hướng phép màu mà chúng ta cần vào ngay lúc đó. Kiểu suy nghĩ như vậy và hành vi mà nó sinh ra sẽ chỉ tạo thêm khoảng cách. Và thậm chí quan trọng hơn, nó khiến chúng ta khó mà bước tiếp; trái tim chúng ta sẽ bị câu thúc trong cay đắng hơn là mở ra cho tình yêu mới. Khi giúp mình vững vàng trong hiểu biết rằng mối quan hệ kia chỉ đang thay đổi hình thức, chúng ta thấy mình có

thể buông cho người khác làm những gì họ cần làm và đến nơi họ cần đến. Tùy thuộc vào lựa chọn tinh thần của chính bản thân, chúng ta có thể là nạn nhân hoặc là người chiến thắng trong tình yêu.

Chúa ơi,

*Xin hãy chữa lành cho con
trái tim tan vỡ.*

*Cho con chỉ thấy những gì
thực sự*

*Và không bị cảm dỗ để đánh
giá anh con.*

Dẫu cho nước mắt rơi,

*Con cầu nguyện cho anh
hạnh phúc.*

Con chúc phúc cho anh trên

con đường anh chọn

Dù nó dẫn anh rời khỏi con.

*Gột sạch tâm trí con khỏi tất
cả những suy nghĩ tội lỗi*

*Để cả hai chúng con được tự
do.*

*Xin hãy tạo một con đường
ánh sáng*

Cho cả hai chúng con.

*Làm tan đi các mối dây
không còn hợp nữa,*

*Và tăng cường cho những
mối hãy còn.*

*Chúc lành cho anh con trong
mọi việc anh làm,*

Và làm ơn, xin Chúa,

Xin ban phúc cho con.

Amen

MẤT NGƯỜI, MẤT SỰ

Theo *A Course in Miracles*, mọi sự đều là mối quan hệ. Đôi khi mối quan hệ của chúng ta là với một người khác, đôi khi lại là với một thứ gì đó, một địa điểm hay thậm chí là một giấc mơ hằng ấp ủ. Những mối quan hệ ấy cũng có thể thất bại.

Tôi biết những người vì một đợt khủng hoảng kinh tế mà mất hết tiền tiết kiệm cả đời, những người lính bị mất chân tay trong chiến tranh, những người bị mất đi giác quan hoặc một phần thân thể do bệnh tật, và những người nhiều

năm bị lạm dụng. Tôi biết những người vì mất mát mà gục ngã, đến mức như không thở nổi. Tuy nhiên, tôi cũng biết những người đã vượt được lên trên những điều như vậy để có một cuộc sống hạnh phúc.

Tất nhiên, chúng ta là con người, vì vậy không thể nào sống tách rời khỏi mọi sự trên đời. Nhưng những gì chúng ta nghĩ khi ở giữa bóng tối quyết định ánh sáng sẽ đến nhanh như thế nào. Trong nỗi đau mất mát, phép màu xuất hiện khi chúng ta nhận ra rằng mất mát, bất kể thể hiện ra sao, cũng chỉ là ảo ảnh. Trong vũ trụ của Chúa Trời không có mất mát.

Chỉ hình thức là có thể thay đổi, và chỉ hình thức là có thể biến mất. Còn nội hàm không thay đổi. Chu kỳ của sự sống và cái chết là vô tận. Thứ gì của bạn sẽ mãi mãi là của bạn và ai của bạn thì sẽ mãi mãi là của bạn. Vũ trụ được lập trình cho hạnh phúc của bạn và bất kỳ sự suy giảm nào trên bề mặt vật chất sẽ được tự động bù đắp trong cõi thực chất tâm linh. Trong một vũ trụ tự tổ chức, tự sửa lỗi, các sức mạnh từ thiên đàng ngay lập tức đáp ứng với mọi mảnh đất. Vì ai mà không thể bị suy giảm, thì thế giới của bạn cũng vậy. Không hẳn. Chương khí hay thay đổi của thế giới khả tử chỉ là một ảo ảnh, nhưng bạn thì không.

KHI NGƯỜI THƯƠNG YÊU

QUA ĐỜI

Bởi bản ngã cho rằng sự sống của cơ thể là sự sống duy nhất nên chúng ta coi cái chết của cơ thể là kết thúc của sự sống. Chúng ta tan nát khi một người thương yêu qua đời, bởi nghĩ rằng mối quan hệ giữa ta với người ấy đã chấm dứt. Còn nhớ khi mẹ tôi mất, chưa bao giờ tôi thấy một nỗi buồn sâu thẳm đến thế.

Mất cả cha mẹ, em gái và một người bạn thân nhất trong vòng 30 năm, tôi đã rơi quá nhiều nước mắt. Tôi đã ngồi với những bậc cha mẹ phải quyết định khi nào thì rút máy cho con mình ra đi. Tôi đã đau buồn cùng những người trẻ tuổi biết rằng căn bệnh nan y

mắc phải sẽ khiến họ phải chết trước tuổi 30. Tôi đã hành lẽ tưởng niệm những người bị sát hại và ngồi cùng gia đình họ. Tôi quen với thực tế đau buồn, cả trong cuộc sống của chính tôi và chứng kiến sự đau đớn của người khác.

Theo *A Course in Miracles* và nhiều triết lý tâm linh khác, cuộc sống không kết thúc bằng cái chết thể xác. Sự ra đời của cơ thể vật chất không phải là khởi đầu mà là tiếp nối, và cái chết của cơ thể vật chất không phải là kết thúc mà cũng là tiếp nối. Trong ý nghĩa tối thượng, cái chết không tồn tại bởi vì những người sống trong Tâm trí của Chúa Trời sống mãi mãi. Cơ thể giống như một bộ quần áo, chỉ đơn giản là

phải cởi ra khi nó không còn cần thiết nữa.

Đức tin không ngăn cản chúng ta đau buồn khi những người thân yêu ra đi, nhưng sẽ lấy đi sợi dây thép gai quần lấp trái tim chúng ta khi chúng ta làm điều đó. Chúng ta có thể nhớ ai đó khủng khiếp nhưng vẫn được an ủi khi hiểu rằng họ đang sống trên một mặt hiện hữu khác. Khi nghĩ về gia đình mình, tôi không nghĩ rằng cha tôi, mẹ tôi và em tôi đã ra đi, để lại anh tôi và tôi. Thay vào đó, tâm trí tôi hiện lên một bức ảnh, trong đó ba người họ có màu âm bản còn Peter và tôi là dương bản. Nhưng cả năm người chúng tôi đều vẫn ở đó thôi.

Cái chết không chấm dứt mối quan hệ của chúng ta với người đã khuất. Cuộc sống là một cuốn sách không hồi kết, một thân thể bằng thịt bằng xương chỉ đơn giản là một chương trong cuốn sách ấy. Trong chương tiếp theo, một người có thể vẫn tồn tại bằng xương thịt trong khi người còn lại tiếp tục trong cõi vô hình. Những người mà Chúa đã gắn kết với nhau thì không ai và không gì – ngay cả cái chết – có thể cách lìa.

Thực tế là giữa đau buồn, các mối quan hệ thậm chí có thể được cải thiện. Việc tha thứ trở nên dễ dàng hơn khi những tổn thương cũ được nhìn lại để thấy chúng không còn quan trọng. Chúng ta thấy người

khác rõ ràng hơn khi họ đã qua đời, và có lẽ họ cũng thấy chúng ta như vậy.

Bây giờ khi nghĩ về cha mẹ, tôi đã rõ ràng hơn rất nhiều về những món quà họ tặng cho tôi và không quan tâm gì đến những vấn đề nho nhỏ tồn tại trong cuộc sống của bất kỳ gia đình nào. Tôi có thể vui mừng vì họ không còn phải vật lộn với những thách thức của bệnh tật hoặc tuổi già. Cảm giác khi mẹ tôi qua đời là như thể dây rốn của tôi bị kéo giật lại và tôi không chắc mình còn tồn tại nữa, nhưng bây giờ tôi cảm thấy sự hiện diện vô hình của bà như một phúc lành không ngừng tươi xuống cuộc đời mình.

Nếu tôi buồn vì mất đi ai đó, nhưng sâu thẳm trong tim lại cảm thấy một ngày nào đó chúng tôi sẽ gặp lại nhau – họ chỉ đang ở trong một căn phòng khác, ở một chiều kích khác, vẫn phát ra tín hiệu mặc dù tôi không bắt được – thì tôi sẽ vượt qua nỗi khổ dễ dàng hơn. Tôi có thể tìm thấy sự bình yên trong thứ không chỉ là ký ức mà là một thực tế sống động trong trái tim. Mặt khác, nếu tôi nghĩ cái chết là một kết thúc hữu hạn, không còn sự sống dưới bất kỳ hình thức nào, thì cái chết của người thân yêu sẽ luôn là gánh nặng trong trái tim. Một lần nữa, tôi đau khổ ra sao phụ thuộc phần lớn vào cách tôi diễn giải trải nghiệm thế nào.

Tôi tin tưởng vào quá trình đau buồn trong cuộc sống của tôi và của những người khác mà tôi quen biết. Những giọt nước mắt bị kìm lại sẽ nguy hiểm hơn nhiều so với những giọt nước mắt rơi ra. Khóc có thể chữa lành, và kìm nén có thể dẫn tới tổn thương. Trong số nhiều hậu quả của việc không cho phép mình được buồn là ta có thể cũng bị tê liệt trước nỗi đau của người khác. Và điều đó không bao giờ tốt. Một giai đoạn tang thương – với tất cả những lời than vãn, những giọt nước mắt và sự đau khổ – không nhất thiết phải là dấu hiệu của một vấn đề. Nó chỉ đơn giản là dấu hiệu của tình yêu.

Không ai vĩnh viễn thoát được

cái chết, và ít người trong chúng ta thoát khỏi trải nghiệm đau buồn về việc mất đi người mà chúng ta yêu thương. Những điều này là một phần của cuộc sống. Trong các xã hội cũ, cái chết quen thuộc hơn bởi vì nó đầy rẫy xung quanh ta. Dù tất nhiên thật hân hoan khi y học hiện đại kéo dài tuổi thọ trung bình của con người, nhưng chúng ta cũng phải trả giá đắt khi đẩy cái chết ra xa mình hơn trước. Đẩy nó ra khỏi ngôi nhà của chúng ta, hoặc thậm chí ra khỏi tâm trí của chúng ta, không phải cách đáp lại – đặc biệt khi chúng ta già đi. Thực tế thì theo lời của nhà tâm lý học người Thụy Sĩ Carl Jung: “Việc chạy trốn [khỏi cái chết] là một điều không lành

mạnh và bất thường, cướp đi của nửa sau cuộc đời mục đích của nó". Chúng ta khổ vì cái chết bởi hiểu lầm nó hơn là bởi nó tồn tại. Chính nỗi sợ hãi và hiểu lầm về cái chết đã gây ra phần lớn sự đau khổ cho chúng ta – chứ không phải bản thân cái chết.

Chúa ơi,

*Con đặt vào tay Người
những giọt nước mắt con đã
rơi*

*Bởi cái chết của người con
yêu dấu.*

*Mong cô ấy có thể yên nghỉ
mãi trong vòng tay của
Người*

Và được bình yên dưới mái

nha vĩn cùu.

*Cũng xin hãy gửi các thiên
thần của Người đến an ủi
con,*

Cho đôi mắt con được mở

*Để thấy được rằng cái chết
không có thực.*

*Kết nối con, thưa Chúa,
bằng một mối dây vàng,*

*Đến trái tim người con yêu
dẫu.*

*Bởi con biết trong tình yêu
của Người*

*Cô ấy và con mãi mãi là
một.*

Amen

Một số người lại đau lòng về cái chết đang tới gần của chính mình. Nhiệm vụ của sự trưởng thành là chấp nhận rằng một ngày nào đó chúng ta cũng sẽ chết, thanh thản biết rằng khi rời khỏi cuộc sống này, chúng ta không thực sự rời xa mà chỉ mở rộng vào không gian vũ trụ của toàn thể. *A Course in Miracles* nói rằng một ngày nào đó chúng ta sẽ nhận ra cái chết không phải là một hình phạt, mà là một phần thưởng. Rằng một ngày nào đó chúng ta sẽ tiến hóa đến mức cái chết về thể xác không còn khiến cho bất cứ ai đau buồn. Vì chúng ta sẽ biết rằng thực tế không hề có cái chết.

Dành cho những ai cảm thấy rằng thời gian của mình

dường như sắp hết, một lời cầu nguyện cho sự an ủi và yên bình...

Chúa ơi,

Xin hãy cất khỏi con nỗi sợ cái chết.

Nỗi đau trong lòng, con phó thác cho Người.

Xin hãy cất khỏi con nỗi khổ đau

Và nỗi khổ đau ở những người con yêu quý.

Xin hãy mở mắt con, cho con thấy

Ánh sáng bên kia tấm màn che.

Hãy cho con thấy sự thật

của sự sống đời đời

Để con thôi không sợ nữa.

Chăm sóc những người

Con để lại phía sau.

An ủi họ, và an ủi con.

*Cái chết đang khiến trái tim
con sợ hãi.*

*Xin Người hãy cho con bình
an.*

Amen

Tám

THAY ĐỔI CHÍNH MÌNH, THAY ĐỔI THẾ GIỚI

Nhiều năm trước, khi đang vô cùng suy sụp, tôi thường cảm thấy một sự hiện diện kỳ lạ, giống như ai đó ngồi bên mép giường mình tầm nửa đêm về sáng –

một bóng dáng cao, gầy, ngồi thẳng và rất yên, hướng về phía vuông góc với cơ thể tôi. Tôi biết đó không phải là một thể xác, nhưng tôi biết người ấy ở đó. Và tôi biết người ấy là ai.

Không thể nói thành lời sự có mặt ấy có ý nghĩa với tôi thế nào. Người ấy không nói bất cứ lời nào hoặc gửi tôi bất kỳ thông điệp nào, chỉ ngồi ở đó. Và không chỉ vào ban đêm. Mặc dù cảm nhận được sự hiện diện thực sự ở cuối giường mình vào ban đêm nhưng trong ngày, tôi cũng cảm thấy người ấy dõi theo.

Chán nản và cô đơn, thời điểm đó tôi thật sự là một mớ hỗn độn. Tôi biết mình đã thành ra

khá thảm hại. Tôi nhận ra mọi người nhìn tôi thương hại và nghĩ: “Tôi Marianne quá”. Em họ của tôi nhiều năm sau kể lại rằng lúc đó cha tôi đã khóc mà nói với cô ấy rằng: “Bác không biết phải làm gì với một đứa trẻ khổ sở”. Tôi thật đã rất khổ sở. Tôi biết mình đã gắp rắc rối rồi. Trong cơn tuyệt vọng, tôi bắt đầu cố gắng thương lượng với Chúa Trời. *Nếu Người giúp con – nếu Người nâng con dậy và trả lại con sức sống – con sẽ dâng phần đời còn lại cho Người. Con sẽ làm bất cứ điều gì Người muốn con làm.*

Nhiều tháng trôi qua, từ từ nhưng chắc chắn – với sự giúp đỡ của một bác sĩ tâm thần xuất sắc, với tình yêu của gia đình và bạn bè, và chắc chắn

với cả sự giúp đỡ của Chúa Trời – cuộc sống của tôi bắt đầu ổn định lại. Một ngày nọ ở nơi làm việc, tôi lại một lần nữa cảm nhận được sự hiện diện đã ở quanh mình suốt những tháng ngày đó. Tuy nhiên, lần này, tôi không cảm thấy sự an ủi nhiều như trước nữa mà thay vào đó, thấy hơi bị làm phiền.

Tôi đã nói với Người, trong tâm trí: “Con thực sự biết ơn vì Người đã ở đây lâu đến thế. Người thực sự đã giúp con, con rất biết ơn. Nhưng con thực sự đang làm rất tốt và chắc chắn rằng còn rất nhiều người khác cần giúp đỡ. Con hoàn toàn ổn. Cảm ơn Người rất nhiều, con sẽ không bao giờ quên Người đã tốt với con như thế nào khi con cần đến”.

Tôi đã nói với Chúa rằng Người có thể đi ngay.

Vài tuần sau, tại một bữa tiệc cocktail trang trọng, tôi một mình lang thang trong ngôi nhà rất lớn. Tôi bước vào một căn phòng và thấy một nhóm nhỏ mặc tuxedo đang nói chuyện với nhau, với đồ uống trong tay. Một trong những người ấy quay lại và nhìn tôi. Rõ ràng, tại thời điểm ấy, tôi đã mơ giữa ban ngày. Bởi người ấy là Jesus.

Người nhìn tôi, không cảm xúc, không trách móc, không có bất kỳ thái độ gì, chỉ nói rất đơn giản: “Tôi nghĩ chúng ta có một thỏa thuận”.

Vậy đó. Từ khoảnh khắc đó, tôi bắt đầu hành trình đến một

định mệnh hoàn toàn khác với những gì từng tưởng tượng. Bất cứ khi nào có người hỏi tôi: “Sự nghiệp của chị bắt đầu như thế nào?” tôi luôn nghĩ về Chúa Jesus trong bữa tiệc cocktail năm đó.

Trong suốt quãng đời ấy, tôi cảm thấy hộp sọ của mình như một chiếc bình cổ vô giá đã bị đập tan tành. Những mảnh vỡ của nó, quá nhiều đến mức không đếm nổi, đã nổ tung ra ngoài vũ trụ. Và điều này hóa ra lại mở ra một cuộc sống hoàn toàn mới mẻ cho tôi. Khi hộp sọ của tôi hoàn toàn trở lại đúng vị trí, có vẻ như có thứ gì đó mới mẻ đã lọt vào đầu tôi.

Vâng, đó là khoảng thời gian tôi suy sụp, nhưng cũng là lúc

tâm linh tôi học được. Ở phía bên kia đêm tối của tâm hồn, tôi đã biết, đã thấy và hiểu những điều mà tôi chưa từng biết, từng thấy hoặc hiểu trước đó. Tôi biết những người khác cũng trải qua biến đổi tương tự. Đôi khi chúng ta phải rũ bỏ chấp trước của mình với một thế giới trước khi có thể nhận ra một thế giới khác.

KHI KHỔ ĐAU THỨC TỈNH CHÚNG TA

Ngay cả bóng tối thâm sâu nhất cũng có thể lộ ra ánh sáng của Chúa Trời.

Nhiều năm trước, cậu con trai 21 tuổi của Teresa bạn tôi bị sát hại. Khó mà tưởng tượng được nỗi đau nào lớn hơn, nhưng Teresa và gia đình cô đã

vượt qua bằng cách hướng ánh mắt về cuộc sống vượt khỏi sự kiện nó. Sau thảm kịch, Teresa giờ là một nhà hoạt động cho quyền lợi của các nạn nhân và một người biện hộ, trò chuyện với các tù nhân nhằm mục đích chữa lành về cảm xúc giữa nạn nhân và thủ phạm. Cô nói với tôi rằng thông qua công việc này, cô tìm thấy sứ mệnh của mình.

Dù sự giận dữ với kẻ thủ ác không tỏ ra hối lỗi sau tội ác gây ra với con trai mình là một cực hình đối với tâm hồn cô, cho đến bây giờ vẫn như vậy, nhưng cơ hội nói chuyện với những người khác bị giam cầm vì tội ác tương tự đã giúp nỗi khổ người ngoại phần nào. Khi nói chuyện với tù nhân bị kết

án chung thân vì tội giết người, Teresa thấy nhiều người thực sự ăn năn – và trong lời xin lỗi của họ, trong lời họ đề nghị giúp đỡ cô làm việc, cô tìm thấy sự an ủi.

Một tù nhân chia sẻ rằng đã hoàn toàn hiểu được mức độ đau đớn anh ta gây ra cho cha mẹ nạn nhân. “Cho dù tôi có ở tù bao nhiêu lâu đi chăng nữa”, anh ta nói, “tôi nhận ra mình cũng không thể trả con gái lại cho họ”.

Sự hối hận sâu sắc của anh ta khiến Teresa suy nghĩ về cơn giận của bản thân, cô nói đã nhận ra được rất rõ ràng rằng người tù này giờ đây còn tự do hơn cô – vì sự chuộc tội đã giải thoát anh ta, trong khi cô còn

bị trói buộc bởi cơn giận khôn nguôi.

Cô tìm cách tha thứ để có được tự do, dù nhiệm vụ đó khó khăn thế nào thì không cần phải bàn cãi. Chúa Trời làm việc theo những cách không dễ gì giải thích, và Teresa nói công việc đang làm đã giúp chữa lành trái tim cô. Kinh nghiệm của cô khi làm việc với các tù nhân đã thay đổi cuộc đời cô, mở ra cho cô khả năng rằng có ánh sáng giữa bóng tối sâu thẳm nhất. Cô mô tả công việc của mình cả với tù nhân và cả với tư cách biện hộ cho các nạn nhân như một chiếc phao cứu sinh, nói với tôi: “Dù phải nghe về những hành động bạo lực khủng khiếp, đáng sợ nhất, nhưng bây giờ

tôi cảm thấy có hy vọng”.

NGƯỜI MÀ TA CHỌN TRỞ THÀNH

Có nhiều nhân vật quyền lực trong lịch sử đã biến đổi tích cực bằng những trải nghiệm tàn phá bên ngoài. Một trong những câu chuyện hấp dẫn nhất trong số đó là cuộc đời của Franklin D. Roosevelt, tổng thống thứ 32 của Hoa Kỳ.

Khi còn là một chàng trai trẻ, Roosevelt là điển hình của một người có tất cả – cao và đẹp trai, thông minh và giàu có, kết hôn rồi sinh nhiều con cái. Anh họ của ông, Theodore, đã từng là tổng thống Hoa Kỳ, và sự nghiệp của chính ông dường như được đảm bảo để ông cũng có thể tiến xa đến

vậy, nếu muốn.

Một ngày năm 1921, trong kỳ nghỉ tại ngôi nhà bên hồ của gia đình ở Canada, Roosevelt đã đi bơi. Vài giờ sau khi trở về nhà, ông bị ớn lạnh, vài ngày sau, chân tay ông bắt đầu bị tê, và vài tuần sau, ông bị chẩn đoán mắc bệnh bại liệt.

Bi kịch đến đây chưa kết thúc, thậm chí đó mới chỉ là khởi đầu. Roosevelt không đi lại được nữa nếu không có sự trợ giúp của gậy và khung sắt, nhưng từ trong đau khổ, ông đã thoát ra trở thành một người làm rất nhiều điều để cải thiện, giảm bớt khổ đau cho người khác.

Ba năm sau khi bị chẩn đoán mắc bệnh, Roosevelt đến một

khu nghỉ dưỡng ở Warm Springs, Georgia, nơi nổi tiếng với những suối nước nóng tự nhiên. Nước nóng làm dịu đi nỗi đau thể xác, nhưng quan trọng hơn cả, lòng tốt của những người gặp gỡ ở đó đã nâng đỡ tinh thần ông. Hầu như không có ai ở Warm Springs từng nghe nói về nhà Roosevelt ở Hyde Park, New York. Họ không biết gì về sự giàu có mà cũng chẳng quan tâm đến quyền lực của ông. Với những người ở Warm Springs ấy, trong đó có nhiều người nghèo, ông cũng chỉ là một người đang khổ sở, một người buồn bã cần nước nóng để xoa dịu nỗi đau. Họ chăm sóc ông đơn giản vì ông là một con người cùng chia sẻ nỗi khổ với họ. Thông qua trải nghiệm

đó, Roosevelt đã biết đến và tin tưởng vào lòng tốt của những người mà có lẽ ông không bao giờ gặp được ở đâu khác.

Đây là một chủ đề phổ biến – một kiểu mẫu thường lặp lại – trên hành trình thoát khổ đau. Người khác đến giúp chúng ta trong những giờ phút đen tối nhất của chúng ta, và họ thường đến dưới những dáng vẻ lạ kỳ. Ai đó mà ta có thể chưa từng gặp, hoặc kính trọng – người mà ta ít trông chờ – cuối cùng lại cho chúng ta sự trợ giúp then chốt không thể có được ở nơi nào khác. Những người tại một khu nghỉ mát xiêu veo đã giúp chữa lành Roosevelt theo cách mà tất cả bác sĩ tại các cơ sở y tế tốt nhất đã không thể làm

được. Không phải tất cả thiên thần của Chúa Trời đều đeo bảng thông báo rằng họ là thiên thần. Không gì khiến ta nhún nhường bằng việc được giúp đỡ bởi những người mà ta chưa bao giờ nghĩ rằng mình sẽ cần đến họ.

Nhiều năm sau, khi đã trở thành tổng thống, Roosevelt phải đối mặt với nỗi khổ của hàng triệu người trở nên nghèo đói vì sự sụp đổ của thị trường chứng khoán năm 1929. Với xuất thân của mình, ông có thể khó mà đồng cảm sâu sắc được với hàng triệu người thất nghiệp đang vật lộn trong cuộc Đại khủng hoảng. Việc là một người rất giàu lớn lên trong một gia đình rất giàu hoàn toàn có thể là bức tường

dày ngăn cách cảm xúc của ông với những người đau khổ nhất vào thời điểm đó. Họ không giống những người mang họ Roosevelt ở Hyde Park, nhưng lại rất giống những người mà Roosevelt đã quen biết, và tin tưởng, ở Warm Springs, Georgia.

Và đến lượt Roosevelt đền đáp. Sự đồng cảm của ông đối với khó khăn mà những người Mỹ bình thường phải chịu đựng vào thời điểm đó đã truyền cảm hứng cho Chính sách mới New Deal, một loạt các chương trình kinh tế và xã hội đã cứu trợ hàng triệu người. Roosevelt không phải là người hoàn hảo – còn rất nhiều người bị bỏ lại bên ngoài vòng trắc ẩn của ông – nhưng một người ít đồng

cảm hơn sẽ không hoàn thành được New Deal, thậm chí có lẽ còn không buồn thử. Cha tôi lớn lên trong nghèo khó và luôn ngưỡng mộ nói về Roosevelt như người đã cứu gia đình chúng tôi khỏi khốn cùng. Cho đến khi qua đời năm 1995, bất cứ khi nào được hỏi đã bầu cho ai trong Ngày bầu cử, câu trả lời của ông luôn là: “Tôi bỏ phiếu cho Roosevelt”.

Khổ sở của Roosevelt đã giúp ông biến đổi thành con người mà ông cần trở thành để giảm bớt nỗi khổ sở của hàng triệu người. Khi bi kịch xảy ra, không phải lúc nào chúng ta cũng nhận được câu trả lời cho câu hỏi: “Tại sao điều này lại xảy ra với tôi?”. Nhưng chúng ta luôn có thể hỏi rằng mình

vẫn nhận được ơn gì từ trải nghiệm này.

Chúng ta không thể quyết định việc mình có phải chịu đau khổ hay không, nhưng có thể quyết định sự đau khổ ấy có vô ích hay không. Từ người mất thị lực và sau đó trở thành người ủng hộ cho người mù; đến những bậc cha mẹ thành lập những tổ chức vận động, tuyên truyền nhân danh đứa con quá cố; đến vận động viên bị mất chân tay về sau thành lập một tổ chức thể thao cho những người khác cũng phải đổi mặt với thách thức tương tự – chìa khóa để vượt qua đau khổ của chúng ta là sử dụng nó như phúc lành cho cuộc sống của những người khác.

Lý tưởng hóa đau khổ là sai lầm, nhưng coi nhẹ sự liên quan của đau khổ tới sự hình thành tính cách cũng sai lầm không kém. Theo nhà thơ Khalil Gibran: “Từ khổ đau sinh ra những linh hồn mạnh mẽ nhất, những con người vĩ đại nhất đầy vết sẹo trên thân”.

Quá nhiều người buồn rầu về những điều không quan trọng, có lẽ *bởi vì* họ không để mình buồn về những bi kịch lớn hơn của cuộc sống. Carl Jung nói: “Chứng loạn thần kinh chức năng luôn là sự thay thế cho những đau khổ chính đáng”. Khi cho phép những đau khổ thực sự, cả trong cuộc sống của chính chúng ta và trong cuộc sống của những người khác, xuyên qua trái tim mình,

chúng ta sẽ tinh ý hơn trước nhiều cơ hội tế nhị nhất mà cuộc sống dành cho hạnh phúc.

Không gì khiến chúng ta mạnh mẽ hơn việc trèo từ thung lũng tuyệt vọng thăm thăm lên đỉnh cao sướng vui, và không gì đẩy lùn chúng ta tốt cho bằng những thiên thần nhắc nhở chúng ta đừng quên những người khác cũng đang leo lên núi cùng mình. Khi đã lên đến đỉnh, ta thấy mình không còn khóc nữa – và thậm chí quan trọng hơn, ta thấy mình không còn cô đơn nữa.

Một khi hiểu rõ được rằng hạnh phúc 24/7 là điều không thể, chúng ta sẽ có được sự chấp nhận trưởng thành hơn

về những thăng trầm cuộc sống. Mọi thứ không phải lúc nào cũng như chúng ta mong muốn, không phải lúc nào cũng nằm trong tầm kiểm soát, và bất kể điều gì xảy ra, cuộc sống trên trái đất chỉ là một chuyến đi tạm thời. Khi thành thật với chính mình, chúng ta nhận ra rằng mỗi ngày đều có khả năng đau lòng. Nhưng niềm vui không phụ thuộc vào việc phải tin mỗi ngày sẽ đều như mong muốn; đôi khi nó chỉ đơn giản là đánh giá cao việc ngày hôm nay, đúng ngày hôm nay, mọi thứ đều ổn. Khoảng thời gian khó khăn trong cuộc sống có thể khiến chúng ta cảm thấy biết ơn hơn khi cuộc sống diễn ra tốt đẹp. Mất đi những thứ quý giá, chúng ta học cách

hạnh phúc hơn nhiều với những gì còn lại. Đau khổ có thể khiến chúng ta bị sứt sẹo, nhưng dấu vây, theo những cách gần như bí ẩn, chúng ta có thể trở thành người tốt hơn nhờ đã trải qua đau khổ. Đôi khi, việc “tôi không còn như trước nữa” không có gì là tệ cả. Chúng ta không còn như đã từng, nhưng sẽ trở thành ai, điều đó hoàn toàn phụ thuộc vào chúng ta.

Chúa ơi,

*Xin hãy khiến cho cuộc sống
của con*

Trở nên tươi đẹp.

*Dẫn dắt con trên một hành
trình soi sáng*

Từ bóng tối của thế giới

Đến ánh sáng đó là Người.

Hãy cho con được dẫn

Điều lành

*Để con có thể giúp thế giới
này thay đổi.*

*Đặt bàn chân con lên hành
trình của một anh hùng*

*Và trái tim con trên một con
đường giác ngộ.*

Amen

SỰ TRƯỞNG THÀNH VỀ TINH THẦN

Khi đau khổ đã khiến chúng ta
hiểu được rằng để tìm ra câu
trả lời cuối cùng, chúng ta nên

đến với Chúa, thì câu hỏi được đặt ra là: Nhưng phải đi đâu để tìm Chúa?

Trong thế kỷ 21, những câu chuyện tôn giáo vĩ đại đã mang một dáng vẻ mới mẻ và hiện đại. Chúng được ứng dụng vào các vấn đề của cuộc sống đương đại một cách thực tế hơn nhiều so với mọi người vẫn tưởng. Những câu chuyện ấy có thể được giải phóng khỏi những “thùng chúa” vô tri giác của tôn giáo được thể chế hóa hoặc chỉ đơn thuần theo đuổi học thuật – lý do khiến chúng thường xuyên bị bỏ xó. Chúng ta có thể hít thở lấy sự sống của sự xác đáng thực tiễn, ngay lập tức, ở thứ có thể đã bị coi chỉ là thuần ẩn dụ hoặc khái niệm.

đến với Chúa, thì câu hỏi được đặt ra là: Nhưng phải đi đâu để tìm Chúa?

Trong thế kỷ 21, những câu chuyện tôn giáo vĩ đại đã mang một dáng vẻ mới mẻ và hiện đại. Chúng được ứng dụng vào các vấn đề của cuộc sống đương đại một cách thực tế hơn nhiều so với mọi người vẫn tưởng. Những câu chuyện ấy có thể được giải phóng khỏi những “thùng chứa” vô tri giác của tôn giáo được thể chế hóa hoặc chỉ đơn thuần theo đuổi học thuật – lý do khiến chúng thường xuyên bị bỏ xó. Chúng ta có thể hít thở lấy sự sống của sự xác đáng thực tiễn, ngay lập tức, ở thứ có thể đã bị coi chỉ là thuần ẩn dụ hoặc khái niệm.

Khai sáng đòi hỏi nhiều hơn là một tập hợp dữ liệu siêu hình; nó liên quan đến việc thực hành, ứng dụng và thị hiện thực sự tình yêu.

Mục đích của tôn giáo không những là kể chuyện mà còn thay đổi cuộc sống của chúng ta. Và trải nghiệm tôn giáo chỉ là vậy thôi: *một trải nghiệm*. Chỉ khi trải nghiệm đó mở ra tình yêu thì nó mới thực sự có liên quan đến Chúa. Và sự thật của Đức Chúa Trời không thể bị độc chiếm bởi bất kỳ nhóm hoặc tổ chức nào, bất kể nhóm đó nói gì và bất kể họ đã nói điều đó qua bao nhiêu thế kỷ.

Mục đích của tôn giáo là đưa chúng ta trở lại với tâm trí đúng đắn của mình, cũng là

hiểu biết huyền bí của vũ trụ. *A Course in Miracles* nói rằng về bản chất, tôn giáo và tâm lý trị liệu là như nhau, bất kể ta dùng từ nào để nói về nó đi nữa thì sự cứu rỗi cũng nằm trong sự chữa lành tâm trí.

Sự giác ngộ, khi đó, áp dụng cho mặt đất cũng nhiều như cho thiên đàng. *A Course in Miracles* nói rằng câu Kinh thánh “Trời đất sẽ qua đi”^{*} có nghĩa là rồi sẽ đến lúc chúng không còn tồn tại như hai trạng thái riêng biệt nữa. Cõi kinh nghiệm thực tế và ý thức lý tưởng sẽ hợp thành một.

^{*} *Kinh Tân ước, Matthew 24:35.*

Giác ngộ không phải là học được, mà là quên đi những gì

đã học. Đó là một quá trình, thường trải qua với rất nhiều thử và sai, chúng ta dần từ chối sự hướng dẫn của bản ngã và thay vào đó, chấp nhận hướng dẫn của tình yêu. Nó không chỉ là sự khai triển thêm cho ý thức chúng ta là ai, mà còn là sự tan rã của một bản ngã sai lạc đã giả mạo chúng ta. Trạng thái vô ngã của ý thức, nó thực sự là trạng thái tự nhiên của chúng ta. Và tuy rằng chẳng mấy người có thể nói rằng đã đạt được một cách liên tục, nhưng hầu hết đã trải qua những khoảnh khắc khi chúng ta ở đó – những khoảnh khắc mà chúng ta cảm thấy thoải mái khi yêu và được yêu. Chừng nào còn chưa trở thành bậc thầy giác ngộ, chúng ta vẫn sẽ còn phạm

sai lầm và vấp ngã cùng mọi người khác. Nhưng chúng ta có thể trở thành người mà những ngày tốt lành, những khoảng thời gian hạnh phúc sẽ là thói quen hơn là ngoại lệ. Và việc ấy cũng chính là một phép màu.

Ánh sáng, theo như trong *A Course in Miracles*, có nghĩa là “sự hiểu biết”. Tâm trí giác ngộ là tâm trí hiểu biết. Nó hiểu rằng chỉ tình yêu là có thật, ngoài ra không gì khác tồn tại. Nó hiểu rằng những ảo ảnh tan biến trước sự hiện diện của tình yêu. Nó hiểu rằng chúng ta, và mọi thứ liên quan đến cuộc sống của chúng ta, đều có thể thay đổi.

Sự giác ngộ và phép màu tự

nhiên đi đôi với nhau, bởi vì tâm trí chữa lành nỗi sợ hãi là một mạch nguồn tình yêu, và tâm trí chính là mạch tình yêu tạo ra phép màu đó. Khi ánh sáng bắt đầu ló rạng trong tâm trí, thì bóng tối của đêm đen sâu thẳm nhất thoái trào.

NẮM LẤY PHÉP MÀU

Khi chúng ta tha thứ, khi chúng ta chuộc lỗi, khi chúng ta xin lỗi, khi chúng ta làm chủ những sai lầm của mình, khi chúng ta mở lòng từ bi, chúng ta không chỉ “tử tế”. Chúng ta đang tuân theo các quy luật bất biến của vũ trụ. Các nguyên tắc tâm linh dựa trên các quy luật bên trong của ý thức, cũng cố định và không thể thay đổi như bất kỳ định

luật khoa học nào. Chúng ta biết việc ôm mối bất bình với người khác chắc chắn sẽ ngăn chặn phép màu xảy ra không kém gì việc buông một cuốn sách khỏi tay sẽ khiến nó rơi xuống đất.

Điều này đặc biệt quan trọng khi chúng ta chán nản, bởi đó là lúc ta dễ bị cám dỗ bởi những suy nghĩ vô vọng và tiêu cực. Những suy nghĩ kiểu như: “Mọi thứ sẽ không thể được như xưa” và “Hết hy vọng rồi!” – và đó là chưa nói đến “Tôi ghét những người đó vì cách họ đối xử với tôi” – là sự uốn éo tinh thần làm gián đoạn dòng chảy của phép màu.

Tuần này qua tuần khác, trong hơn 30 năm qua, tôi đã nói

chuyện với mọi người về cách tình yêu tạo ra phép màu thế nào. Như thường lệ, luôn có một người nào đó dưới hàng ghế khán giả bật khóc, cố gắng nâng mình khỏi vùng tuyệt vọng – đau lòng vì một mối tình tan vỡ, vì một cuộc ly hôn cay đắng, vì một chẩn đoán bệnh nan y, vì khủng hoảng tài chính, vì sự thật là một người thân yêu nào đó, hay chính họ, nghiện ngập,... Thông điệp của tôi gửi đến họ chưa bao giờ là “đừng khóc” cả, tôi hiểu vì chính tôi cũng đã từng bị rơi xuống đó. Nhưng tôi sẽ nói, như những người khác đã nói với tôi khi tôi đau khổ, rằng Chúa Trời có phép màu. Người không bao giờ hết phép màu.

Trong cuộc sống có những giai

đoạn không dễ dàng. Chúng đòi hỏi tự thân bên trong phải nỗ lực hết sức cùng sự nâng đỡ cảm xúc nặng nề. Điều này có thể nghĩa là bạn phải chấp nhận điều tưởng chừng không thể chấp nhận, hoặc tha thứ cho điều tưởng chừng không thể tha thứ, có thể nghĩa là dù đau đớn nhưng bạn vẫn phải nhìn thẳng vào chính mình, hoặc cởi mở để thay đổi những điều mà bạn không thể tưởng tượng là mình sẽ thay đổi. Sự an ủi tinh thần không đến từ việc rọi chút ít ánh sáng quanh một vấn đề nào đó. Không phải bạn cứ nắm được một hoặc hai nguyên tắc tâm linh là a lê hấp, nỗi đau không còn. Thay vào đó, bạn bắt đầu học và áp dụng các nguyên tắc và a lê hấp, bạn cứ thế tiếp tục.

Nỗ lực tinh thần không phải là việc dễ dàng, không phải thứ gì đó được vớ đại lấy để thay thế cho cách chữa bệnh tâm lý thật sự. Đó là một chuyến đi xuyên qua nơi có thể là một khu rừng tâm linh rất sâu và tăm tối, dù biết rằng quái vật đang lẩn khuất giữa những tán cây nhưng vẫn bước đi với lòng quyết tâm chinh phục của người anh hùng. Duy linh không phải là nhãn quan của kẻ yếu đuối, đó là nhãn quan của người can đảm.

Cuộc hành trình tâm linh khuấy bùn lên trong nỗi sợ tiềm thức của chúng ta, nhưng nhằm mục đích loại bỏ chúng. Nói như Carl Jung: “Một người không trở nên giác ngộ bằng cách tưởng tượng ra ánh sáng,

mà bằng cách làm cho bóng tối trở nên rõ ràng". Nỗi sợ hãi và tiêu cực ẩn trong bóng tối của sự vô ý thức có sức mạnh làm tổn thương chúng ta; khi được đưa ra ánh sáng của nhận thức có ý thức, chúng có thể được phó thác cho Chúa Trời và biến đổi một cách diệu kỳ.

Khi tất cả những điều này đang diễn ra, việc chúng ta chán nản cũng là dễ hiểu, nhưng thế không nhất thiết mang nghĩa là có gì *không đúng*. Nó chỉ đơn giản có nghĩa là công việc đang được thực hiện: điều gì đó đang được xem xét, đang được chịu đựng, và cuối cùng đang được chữa lành. Nỗi buồn trong quá trình ấy diễn ra tự nhiên; chúng ta đang nhìn những thứ không

dễ nhìn và thay đổi theo những cách đòi ta trở nên yếu đuối trước Chúa và đôi khi trước cả những người khác nữa.

Đôi khi chúng ta phải đi trên một con đường đau đớn để vượt qua nó, nhưng trải nghiệm ấy trở thành cuộc thử thách linh thiêng khi chúng ta đi cùng với Chúa.

TRUYỀN THỐNG HUYỀN BÍ VÀ SỰ THẬT THIÊNG LIÊNG

Thuyết thần bí là con đường của trái tim. Nó không phải một tôn giáo, mà là một dòng sông linh thiêng của các chủ đề phổ quát chảy qua các hệ thống tôn giáo và tâm linh vĩ đại của thế giới. Nó không đặt

ra cho đời sống tinh thần một nhà môi giới bên ngoài dưới dạng con người hoặc tổ chức nào, mà là sự hiện diện của một hệ thống hướng dẫn linh thiêng trong tất cả chúng ta.

Sự chuyển đổi tâm linh không phải một giáo lý hay giáo điều, mà là một cách nhìn khác. Chúng ta có được đôi mắt mới mẻ khi mở rộng nhận thức vượt qua bóng tối của thế giới đến với ánh sáng nằm phía bên kia. Ánh sáng tâm linh là trường siêu việt của những khả năng vô hạn tồn tại vượt ngoài hoàn cảnh mà bản ngã đòi kiểm soát. Đó là cách sự thật tâm linh thắp sáng con đường thoát khỏi bóng tối. Nó khôi phục lại hy vọng cho chúng ta bằng cách sắp xếp lại

những suy nghĩ của chúng ta theo ý tưởng rằng trong Chúa, mọi sự đều có thể.

Bất chấp những sự xuyên tạc khủng khiếp mà bản ngã đã rất ranh mãnh đem truyền bá, những câu chuyện tôn giáo vĩ đại vẫn là chìa khóa mở ra những bí ẩn tâm lý cho chúng ta. Những câu chuyện tôn giáo không chỉ là biểu tượng, chúng là mật mã. Khi được hiểu một cách trừu tượng, chúng loại bỏ tấm màn che giấu ánh sáng mà bản ngã vẫn dùng. Các nhân vật tôn giáo vĩ đại trong lịch sử đều tiết lộ những sự thật không thể chối cãi.

Cho dù các nguyên tắc phổ quát được nói rõ trong Công giáo hay Alcoholics

Anonymous, Do Thái giáo hay *A Course in Miracles*, Islam, Phật giáo, Ấn Độ giáo hay bất cứ nơi nào, chúng đều là của chúng ta, dành để chúng ta khai phá kho báu tâm linh nếu muốn. Một thế hệ những người tìm kiếm đương đại bây giờ tìm đến những sự thật phổ quát đó để được giúp đỡ thoát khỏi bãy lầy đen tối chính là thời điểm này trong lịch sử loài người.

Các truyền thống tôn giáo vĩ đại là những biểu hiện tinh thần của cuộc hành trình anh hùng, cuộc kiếm tìm ý nghĩa của chung chúng ta trong một thế giới thường bị chi phối bởi những điều vô nghĩa. Mục tiêu của đời sống tinh thần là đạt được sự bình an nội tâm thông

qua việc áp dụng các nguyên tắc yêu thương vào những mối quan tâm hằng ngày. Những nguyên tắc này là những lực vô hình mà khi được vận dụng sẽ mang lại sức mạnh vô hạn thay đổi cuộc sống của chúng ta.

Những câu chuyện tôn giáo vĩ đại tiết lộ thông tin đời đời xác đáng, dẫn dắt chúng ta qua sự mơ hồ của cuộc tồn tại có sinh có tử để đến với cái rõ ràng của sự thật tâm linh. Có một Chân Lý tâm linh, nhấn mạnh, được nói theo nhiều cách khác nhau và được kể qua nhiều bộ lọc khác nhau, cả thế tục và tôn giáo. Giống như một bài hát cổ điển của Cole Porter mà Frank Sinatra trình diễn vào năm 1943 và sau đó U2 hát vào

năm 2010, mọi thời kỳ đều có quyền – và trách nhiệm với chính mình – làm mới hiểu biết về các nguyên tắc tâm linh theo quan điểm và trải nghiệm riêng. Truyền thống Do Thái nói rằng mọi thế hệ phải tái khám phá Chúa Trời, cho chính mình.

Có một điều không thay đổi, từ thế hệ này sang thế hệ khác, đó là con người đau khổ và tìm kiếm cách chấm dứt đau khổ. Đau khổ là cốt lõi trong mọi câu chuyện tôn giáo vĩ đại bởi nó là cốt lõi trải nghiệm của con người. Cuộc đời của Đức Phật, Moses và Jesus là ba cuộc đời đã tạo ra những vụ nổ bùng ánh sáng trong tinh thần toàn nhân loại, họ đều đã chứng kiến, chịu đựng và biến

đổi niềm đau của cuộc sống. Từ việc Đức Phật chứng kiến cảnh đau khổ khi lần đầu rời khỏi cung điện của vua cha, Moses dẫn dân Israel thoát khỏi khổ nạn ở Ai Cập, đến nỗi khổ của Chúa Jesus trên thập giá – cả ba đều nhắm đến khổ đau của thế giới và sự giải thoát của chúng ta khỏi đó.

Khám phá Đức Phật, Moses và Chúa Jesus qua lăng kính tư duy phép màu làm tăng thêm chiều hướng hiểu biết cho những sự thật mà họ tiết lộ. Những câu chuyện của họ, sự khổ đau của họ và sự giải thoát mà họ đem đến chiếu sáng kinh nghiệm của chúng ta và mở rộng trái tim cho chúng ta.

Chịu đựng những cực nhọc và

phiền phức của thế giới, hoặc đồng cảm với những người phải chịu đựng chúng, khiến tinh thần chúng ta biến đổi. Thông qua nỗi thống khổ của chính họ, những nhân vật tâm linh vĩ đại đã biến đổi và sau đó ban tặng cho đời đời ánh sáng thiêng liêng. Không chỉ đơn giản là Đức Phật, Moses hay Chúa Jesus đã khám phá được hiểu biết trừu tượng bí mật nào đó có thể truyền lại cho chúng ta. Tất nhiên sự việc sâu sắc hơn nhiều. Họ đã được tiếp thu. Họ đã nhận được sự thật thiêng liêng không trừu tượng mà dựa vào bản năng, không chỉ nhờ vào trí tuệ mà qua trải nghiệm, để trở thành ống dẫn truyền những gì mình tiếp thu được vào tâm trí người khác.

Bởi vì toàn bộ tâm trí đều tham gia và bản thân tâm trí là bất diệt, nên khi bất cứ ai, ở bất cứ nơi đâu vào bất cứ lúc nào, đạt được trạng thái ý thức trong đó thế giới tâm linh thâm nhập vào vật chất, cơ hội được tạo ra cho bất kỳ ai, ở bất cứ nơi đâu và vào bất cứ lúc nào, có thể làm điều tương tự. Ý thức của một nhân vật tôn giáo vĩ đại là một đường hầm năng lượng thông suốt – một cánh cửa, một cơn lốc hay bất kỳ từ nào chúng ta sử dụng để mô tả – để qua đó người khác có thể dễ dàng đi vào cùng trạng thái ý thức cao hơn. Cũng giống trong lịch sử tiến hóa, họ đạt được trạng thái mà tất cả chúng ta đang hướng tới, những việc họ đã làm khiến hành trình của chúng ta

dễ đạt được hơn. Câu chuyện của họ, nhiệm vụ của họ, trở thành một dấu ấn trong tâm lý của chính chúng ta, mang sức mạnh biến đổi để chúng ta hóa thân như họ đã hóa thân.

Chúng ta không được yêu cầu tái hiện nỗi khổ của các nhân vật tôn giáo vĩ đại, mà chỉ đơn thuần học hỏi từ đó để cũng có thể là hiện thân của những thông điệp mà họ nhận được.

Khi chính chúng ta đang đau khổ – vì sự thờ ơ tâm linh, vì làm nô lệ cho bản ngã, vì bệnh tật hoặc thương tật, hoặc bất kỳ thử thách sâu sắc nào khác – thì ánh sáng tinh thần là bàn tay của Chúa vươn xuống để nâng chúng ta dậy. Những giáo lý tâm linh vĩ đại là ánh

sáng xua tan bóng tối khỏi tâm trí chúng ta, là bậc thang ý thức dẫn thoát khỏi vực sâu tuyệt vọng. Trải nghiệm tôn giáo – không phải chỉ khu khu bám vào giáo lý hay giáo điều, mà là cuộc gặp gỡ đích thực với Chúa khi chúng ta gọi tên Người trong bất lực và đau đớn – mở ra cánh cửa để chúng ta thoát khỏi cõi tối tăm thuộc linh.

Tôi không nói để tán dương đau khổ, mà để đơn giản nhận ra rằng ngay cả trong đau khổ vẫn có Chúa. Thông thường, những thứ đánh dấu sự kết thúc của một cuộc đời chỉ đơn giản là sự khởi đầu của một cuộc đời mới. Tuy nhiên, trừ khi chúng ta cho phép khổ đau dạy mình những điều nó có

thể dạy – tuyệt đối tin tưởng Tình Yêu của Chúa như nguồn cội hạnh phúc duy nhất, không phải chỉ trong một số thứ nào đó mà là trong tất cả – còn không thì nỗi đau mà chúng ta phải chịu sẽ chẳng bao giờ là gì khác ngoài kết quả của sự hỗn loạn ngẫu nhiên vô nghĩa. Giống như mọi thứ khác, nó mang bất kỳ ý nghĩa nào mà chúng ta gán cho. Trên hết, yêu thương là ý nghĩa của cuộc sống – là đặt sự mở rộng lòng từ bi cho chúng sinh khác lên đầu danh sách khi chúng ta xem xét tại sao mình được sinh ra, tại sao mình thức dậy mỗi sáng, tại sao mình làm những gì đang làm, và tại sao mình đến những nơi đang đến. Bất cứ điều gì khác cuối cùng cũng đều là vô nghĩa và sẽ

không bao giờ đủ mạnh mẽ để chấm dứt nỗi khổ hoặc đem đến một con đường để bình an thực sự. Chúng ta có thể không bao giờ đạt được, ít nhất là trong cuộc đời này, ý thức giác ngộ của Đức Phật, Moses, hay Jesus, nhưng nỗ lực là thứ khiến cho cuộc sống trở nên đáng sống, giúp chấm dứt đau khổ và làm cho hạnh phúc trở thành mục tiêu cơ bản có thể đạt được.

Chín

ÁNH SÁNG CỦA ĐỨC PHẬT

Đức Phật nói ngài chỉ dạy về khổ đau, nguồn gốc của khổ đau và sự chấm dứt khổ đau. “Đó là tất cả những gì ta dạy”. Ngài dạy rằng cuộc sống là đau khổ và thuốc giải duy nhất cho sự đau khổ đó là lòng từ bi vô hạn, hay giác ngộ. Cách duy nhất để ta thoát khổ là đồng cảm với

nỗi khổ của người khác, ý nghĩa duy nhất của nỗi khổ là nó giúp ta mở rộng trái tim để có thể đồng cảm.

Khi chào đời, Đức Phật là Hoàng tử Siddhartha. Lúc hoàng tử ra đời, đức vua được một nhà tiên tri nổi tiếng cho hay rằng đứa trẻ sẽ lớn lên trở thành một vị vua chinh phạt vĩ đại hoặc một vị thánh vĩ đại. Bởi kiên quyết mong Siddhartha theo bước chân hoàng gia, đức vua luôn tìm cách giữ con trai được “bảo vệ” khỏi các giáo lý tôn giáo. Ông bao kín cung điện trong những bức tường dày, chỉ cho phép những thú lạc trú tồn tại bên trong với hy vọng lối sống xa hoa sẽ khiến Siddhartha không bao giờ thấy được sự

khổ sở. Từ những cơ hội giáo dục đến những thú khoái lạc, trong nhiều năm trời, Siddhartha tiếp xúc với tất cả mọi thứ mà vua cha tin rằng sẽ khiến ngài hạnh phúc và gắn chặt mãi mãi với hoàng gia. Mãi đến năm 29 tuổi, ngài rất hiếm khi hoặc thậm chí không tiếp xúc với cuộc sống bên ngoài môi trường sang cả này.

Bất chấp vô khói những thú vui trần tục đã trải qua, trái tim Siddhartha ngày một bồn chồn. Ngài cảm thấy thiếu một cái gì đó mặc dù không biết đó là gì. Ngài biết sự tồn tại của con người không chỉ gói trong sự huy hoàng vật chất đang bao bọc lấy mình... Có điều gì đó ngài chưa từng được thấy, nhưng cần phải thấy. Một ngày

nọ, ngài khởi sự ra đi khắp các vùng quê, tìm cách khám phá thế giới nằm bên ngoài những bức tường cung điện của vua cha.

Trên lưng ngựa, Siddhartha thấy một người già, một người bệnh và một xác chết. Lần đầu tiên trong đời, ngài trông thấy thực tế về sự già nua, bệnh tật và cái chết, và điều đó khiến ngài thay đổi sâu sắc. Trở về cung điện, ngài nhìn mọi thứ ở đó bằng một ánh sáng khác. Ngài nhận ra rằng ngay cả các nhạc sĩ và vũ công, tất cả các đối tượng xa xỉ được sử dụng để tránh đau khổ, theo thời gian cũng xấu đi và biến thành cát bụi. Nghĩ khác đi chỉ là ảo giác mà thôi. Ngay cả người con trai được sinh ra khi ngài

vắng mặt cũng không mang lại niềm vui cho ngài; thật ra, chính cái tên của đứa bé, Rahula, đã có nghĩa là “câu thúc”. Siddhartha bắt đầu tìm kiếm thứ gì đó vượt ra ngoài những gì mà cuộc sống trước đây đã mang lại.

Trong những chuyến đi, Siddhartha trông thấy một người khổ hạnh lang thang – một người đã rũ bỏ thế giới và tìm cách thoát khỏi nỗi sợ chết và đau khổ – và chọn đây làm con đường cho mình. Ngài trốn khỏi cung điện, cao trọc đầu và khoác lên mình một chiếc áo ăn mày. Ngài bắt đầu lên đường tìm kiếm sự giác ngộ.

Con đường của Siddhartha,

giống như con đường của tất cả chúng ta, không dễ dàng gì. Việc lột bỏ ảo tưởng đã đưa ngài qua nhiều hình thức đau khổ khác nhau, khi ngài buộc phải đổi mặt với những con quỷ của cái tôi ảo tưởng. Các thần thánh giả tạo của tâm trí bản ngã – hiện thân trong Phật giáo là ác quỷ Mara, có nghĩa là “sự hủy diệt” – tìm cách lừa dối, phản bội và đánh bẫy ngài. Như chúng làm với tất cả chúng ta.

Tuy nhiên, Siddhartha trung thành với điều mà ngài đã nhận ra, về sự vĩnh cửu nằm ngoài cái tạm bợ, sự rõ ràng vượt ngoài đam mê và sự thật vượt ngoài ảo ảnh. Người người sùng kính cuộc chiến tinh thần vĩ đại giữa các thế

lực của sự thật và sự giả dối bùng lên trong ngài khi ngài tiến đến sự giác ngộ dưới gốc cây bồ đề. Mặc dù bị Mara hành hạ về mặt tinh thần, nhưng chính mặt đất đã hứa sẽ làm chứng cho ngài, và cuối cùng yêu ma đã bị đánh bại. Đôi mắt của Siddhartha được mở ra thấy rõ bản chất đích thực của thực tại, và ngài trở thành Phật, hay Đấng Giác ngộ.

Đức Phật đã thấy, đã trải, và vượt qua nỗi khổ. Ngài thấy sự chấp trước với thế giới là nguồn gốc của khổ đau và lòng từ bi vô hạn là chìa khóa để vượt qua nó. Những lời dạy từ nhận thức này là con đường mà hàng tỷ linh hồn đã theo để vượt xuyên qua bức màn ảo ảnh khiến chúng ta mù quáng

trước thực tại tối hậu; nhờ nhớ lại hành trình của ngài, chúng ta được thức tỉnh về hành trình của chính mình. Sự giác ngộ của Đức Phật là cánh cửa mà qua đó chúng ta có thể vượt qua sự đau khổ của chính mình như ngài đã vượt qua. Thế giới trở thành nơi đẹp hơn vô cùng nhờ ánh sáng ngài mang cho thế giới.

TỨ DIỆU ĐẾ VÀ BÁT CHÁNH ĐẠO

Hành trình tâm linh là một sự diễn giải hòa nhã về thế giới, thay thế hệ điều hành nội bộ ngày càng lỗi thời bằng kiểu tư duy khai sáng tinh vi hơn nhiều. Mọi đau khổ bắt nguồn từ hoạt động của tâm trí khi bám vào những ảo ảnh của thế

giới, chỉ có lòng từ bi vô hạn mới giải thoát chúng ta khỏi những chấp trước và đưa chúng ta đến với sự bình an nội tâm.

Phật giáo, cũng giống như *A Course in Miracles*, dạy rằng thế giới ba chiều là một ảo ảnh khổng lồ. Thế giới trần tục chỉ là một bức màn chắn trước sự thật chân thật, tấm màn không được vén lên khi chúng ta rời mắt khỏi nó mà chỉ khi chúng ta nhìn xuyên qua nó bằng đôi mắt khác.

Tứ Diệu đế và Bát Chánh đạo của Phật giáo là những chỉ dẫn giải thoát chúng ta khỏi đau khổ, khi chúng ta đi về hướng giác ngộ, hay chánh niệm. “Đi theo hướng giác ngộ” và “cầu

một phép màu” về cơ bản là giống nhau.

Tôi vẫn còn nhớ như in hai lần nọ, khi đang rất phiền muộn, tôi đã cầu một phép màu. Cả hai lần, theo nghĩa đen chỉ trong vài phút sau khi tôi cầu nguyện, đã có việc xảy ra làm thay đổi tâm trạng của tôi. Cả hai lần tôi được yêu cầu, trong khi đang đau đớn, làm điều gì đó cho người khác. Lúc đầu, tôi nghĩ: “Chúa ơi, con không thể”, nhưng rồi nhận ra yêu cầu trên thực tế là hồi đáp cho lời cầu nguyện *của tôi!* Cơ hội làm điều gì đó cho người khác là cơ hội để tôi *vượt qua chính mình*. Và nó hiệu quả. Bất kỳ suy nghĩ nào đặt nhu cầu của ta quan trọng hơn người khác đều là suy nghĩ chia ly, và sẽ

không dẫn đến hạnh phúc. Con đường tâm linh nghiêm túc là một thực hành giải thoát cảm xúc nhất quán cho tình yêu thay thế nỗi sợ, không chỉ đơn thuần đáp ứng cho tình huống cụ thể nào mà như một thái độ sống. Thực hành như vậy khiến ta chịu đựng được và biến đổi được niềm đau, khi nó xuất hiện. Tách mình khỏi những ảo ảnh của thế giới – thứ mà Đức Phật gọi là *maya* – chúng ta mới có thể vượt qua những suy nghĩ và cảm xúc luôn khiến cho trải nghiệm làm người trở nên khó chịu.

Tứ Diệu đế của Đức Phật là hiểu rõ rằng (1) vạn vật của thế giới này nhiều nhất cũng chỉ có thể mang lại hạnh phúc

tạm thời; (2) đau khổ là do chấp trước của chúng ta với vạn vật của thế giới này gây ra; (3) chúng ta có thể thoát khỏi những chấp trước của mình và nhờ đó thoát khỏi khổ đau; và (4) thông qua Bát Chánh đạo, hay Trung đạo – không xa hoa thái quá, cũng không tự chối bỏ thái quá – chúng ta có thể thoát khỏi khổ đau. Bát Chánh đạo bao gồm *Chánh kiến*, *Chánh tư duy*, *Chánh ngữ*, *Chánh nghiệp*, *Chánh mạng*, *Chánh tinh tấn*, *Chánh niệm*, *Chánh định*. Đây không chỉ là lý thuyết, mà chính là chìa khóa để có được một trí óc bình yên.

Chánh kiến

Phật giáo tuyên bố rằng chỉ

thực tại tối hậu là có thật, và chính chấp trước của chúng ta vào cái không thật đã khiến chúng ta đau khổ. Cuộc sống chỉ đơn giản xảy ra như nó phải xảy ra. Đó không phải là những sự kiện khiến chúng ta khổ, ta khổ phần nhiều do chính cách *nhìn nhận* những sự kiện đó.

Ai đó có thể đối xử không tốt với ta, và vì thế mà ta khổ – hay là ta nghĩ như vậy. Nhưng nếu chỉ tình yêu là có thật, thì sự không tử tế kia chẳng tồn tại ở đâu khác ngoài cõi ảo tưởng. *Chánh kiến* nghĩa là thấy rằng bởi con người trần tục là một phần của ảo ảnh, nên ta không phải giới hạn nhận thức trong con người đã khiến mình đau đớn. Thông

qua *Chánh kiến*, ta có thể mở rộng nhận thức vượt ra ngoài những gì mà các giác quan vật lý cảm nhận được, đến với thực tế chân thực hơn nằm bên ngoài.

Chẳng hạn, tôi có thể chọn cách đóng cửa trái tim mình để đáp lại việc bị bạn làm tổn thương, nhưng nỗi đau của tôi khi đó không phải là kết quả của việc bạn đóng cửa trái tim mình với tôi, mà bởi tôi đã đóng cửa trái tim tôi với bạn. Tôi không thể thấy tổn thương bởi thứ mà mình không bị bó buộc vào. Tôi không thể bị ảnh hưởng bởi thứ mà tôi từ chối cho là thực.

Ta cần kỷ luật để tập trung vào những gì cơ bản là đúng bất kể

nó thể hiện bên ngoài ra sao. *Chánh kiến* nghĩa là từ chối làm theo một thực tế không thực sự tồn tại, mặc dù các giác quan khẳng định rằng có. Đôi mắt của thân xác này khẳng khăng khẳng định một chiếc máy bay càng bay xa thì chúng ta càng nhỏ lại, nhưng rõ ràng không phải vậy. Các giác quan vật lý là chỉ báo của một thực tại ba chiều thực ra là ảo giác chết người. Hành trình tâm linh là việc chuyển từ mắt ngoài sang mắt trong, khi chúng ta mở rộng nhận thức của mình vượt khỏi bức màn ảo giác để đến với một sự thật chân thật nằm ngoài nó.

Giải phóng vũ trụ khỏi tâm trí bấu chặt cho phép chúng ta nhìn mọi sự như nó vốn là.

Trong Phật giáo, trạng thái giải phóng tinh thần và cảm xúc đó được gọi là Niết bàn. Nó là trạng thái nhận thức giác ngộ mà trong đó trật tự thiên thể được phục hồi, nghiệp chướng được hoàn tác và sự bình an nội tâm trở nên khả dĩ.

Có lần, khi một tạp chí cho đăng một bài viết về tôi chứa đầy những lời nói dối và bịa đặt đáng xấu hổ, tôi đã bị công kích nặng nề. Vào đêm đó, tôi gặp một ngôi sao nhạc pop nổi tiếng trong một bữa tối, và những lời đầu tiên anh ấy nói với tôi là: “Marianne, hãy giả vờ bạn đang ở Nhật Bản đi. Bạn thậm chí còn chưa đọc gì cả”. Anh ấy đã nói những lời đó một cách đầy quả quyết, đầy sức mạnh, khiến trong khoảnh

khắc đó tôi thực sự nhận ra rằng mình được lựa chọn. Kể từ đó, tôi thường nghĩ đến lời khuyên này. Cho đến hôm nay, thỉnh thoảng tôi vẫn tự nhủ: "Marianne, hãy giả vờ là đang ở Nhật Bản đi" khi bị cám dỗ hiểu nhầm một tình huống nào đó và để nó đánh bại mình.

Chánh tư duy

Sức mạnh của chủ đích đã được công nhận rộng rãi, nhưng đó là một sức mạnh có thể được sử dụng cho mục đích của cả tinh thần và bản ngã. Khi được tinh thần sử dụng, chủ đích là công cụ trong việc đồng tạo ra một thế giới yêu thương hơn. Còn khi bị bản ngã sử dụng, nó là thứ

công cụ chỉ để cố gắng có được bất cứ thứ gì chúng ta nghĩ rằng mình muốn. Sử dụng sức mạnh của tâm trí để khiến điều gì đó xảy ra thì rõ là sự bướng bỉnh. Thứ gì không phục vụ tình yêu cũng sẽ chẳng phục vụ cho sự biểu lộ tâm linh của vũ trụ, bởi sự biểu lộ tâm linh của vũ trụ là tình yêu và chỉ tình yêu mà thôi.

Những chủ đích của tâm trí bản ngã là chúng ta có được cái này cái kia, hoặc làm cho cái này cái kia xảy ra. *Chánh duy* là một sự rung động cao hơn hoàn toàn. Nó là chủ đích sao cho tình yêu lan tỏa đến mọi sinh linh.

Đức Phật nói về cả Chủ đích

đúng và Chủ đích sai. Chủ đích đúng trở thành một công cụ chữa lành, chủ đích sai lại là một công cụ gây hại. Và không tồn tại chủ đích trung lập. Tất cả suy nghĩ tạo ra hiệu ứng trên những cấp độ khác nhau. Nếu chúng ta không có chủ đích yêu thương, thì nó sẽ thuộc về chủ đích gây sợ hãi.

Ta có thể tự nhủ mình đã có chủ đích tốt nhất cho một tình huống nào đó chỉ đơn giản vì không có ý định làm tổn thương ai. Thông thường, khi ai đó làm tổn thương ta, họ nói: “Tôi không có ý làm tổn thương bạn”, như thể đó là một *lời xin lỗi*. Nhưng theo Đức Phật, *không có chủ đích xấu* là chưa đủ, ta phải có *chủ đích tốt lành*.

Thậm chí chỉ cần hơi nhận ra mức độ mà mọi suy nghĩ mình có đều ảnh hưởng đến trường rung động xung quanh, thì chúng ta cũng sẽ nhận ra rằng ngay cả khi thế giới không nhìn thấy hay nghe thấy những suy nghĩ này, vũ trụ vẫn ghi nhận chúng. Có một bộ phim tài liệu tên là *The True Cost* (Cái giá thật sự) tiết lộ những bất công khủng khiếp mà người lao động phải chịu tại các nhà xưởng bóc lột nhằm cung ứng cho ngành công nghiệp “thời trang ăn liền”*. Bộ phim là lời đáp hoàn hảo cho câu hỏi hóc búa về chủ ý. Khi mua một chiếc quần jeans 12 đô tại một cửa hàng giảm giá hợp mốt, tôi chắc chắn không có ý định làm tổn thương bất cứ ai mà chỉ đơn

giản muốn tìm một chiếc quần jeans đẹp với giá tốt. Nhưng sau khi xem bộ phim kia, tôi chấp nhận một chủ đích cao hơn; trong trường hợp này, *Chánh tư duy* nghĩa là không còn mua sắm tại các chuỗi cửa hàng khổng lồ bán các mặt hàng giá rẻ được làm ra từ mồ hôi nước mắt của những người làm việc trong công xưởng bóc lột, bị đối xử không khác gì nô lệ ở phía bên kia địa cầu.

* “*Fast fashion*” là từ dùng để chỉ kiểu thời trang có mẫu mã đa dạng, nắm bắt xu hướng nhưng giá thành rẻ, tuy nhiên để có được mức giá này, các nhà sản xuất cũng cắt giảm chi phí sản xuất hết mức có thể – bao gồm cả việc không đảm bảo quyền lợi cho người lao động –

Từ cách đối xử và trả lương cho công nhân nhà máy ở nhiều quốc gia, đến việc đối xử tàn nhẫn với động vật, thậm chí lái xe một mình khi có thể đi chung xe, giáo huấn *Chánh tư duy* của Phật kêu gọi chúng ta đến một mức độ ý thức cao hơn mà hầu hết đều chưa đạt được – chắc chắn trong số đó có tôi. Tuy thế, chúng ta có thể cố gắng cải thiện. Việc sống trong xã hội hiện đại cũng đặt ra những thách thức không ngừng đối với *Chánh tư duy*. Tác hại mà chúng ta gây ra cho người khác và *chấp nhận* gây ra cho người khác đã khiến cho nghiệp chướng mà chúng ta phải cùng nhau gánh lấy ngày càng thêm nặng.

Chánh tư duy rất quan trọng để hiểu được cách chữa lành đau khổ, bởi nó khuyến khích chúng ta suy nghĩ lại về nguyên nhân nỗi đau của mình, cũng như cách phản ứng thích hợp. Khi phân biệt được giữa chủ đích đúng và sai, chúng ta cũng thay đổi được cách đương đầu với đau khổ của chính mình và cách nhìn nhận đau khổ trên toàn thế giới. Chúng ta có thể trở thành công cụ cho điều lành, ngay cả khi ta hầu như không cảm thấy mình muốn làm như vậy.

“Ý chỉ là bây giờ, khi vẫn đang đương đầu với nỗi đau của chính mình, tôi phải suy nghĩ về việc tôi sẽ ảnh hưởng đến người khác như thế nào hay

sao?”. Vâng, nếu bạn muốn chữa lành, thì câu trả lời là đúng vậy.

Chánh ngữ

Chánh ngữ là một khía cạnh quan trọng của chánh niệm. Những lời chúng ta nói ra ảnh hưởng tinh vi lẩn không quá tinh vi lên cả chính ta lẫn những người xung quanh. Việc sử dụng đúng từ ngữ là một công cụ quan trọng trên con đường biến đổi sự khổ đau.

Đức Phật xác định bốn chìa khóa cho *Chánh ngữ* là: lời nói đi cùng với tình cảm, với sự trung thực, vì lợi ích của người khác và với ý định làm điều tốt.

Chánh ngữ áp dụng với ngay cả cách chúng ta nói về bản thân. Chúng ta cần thẳng thắn, tất nhiên, đó là điều quan trọng; có điều khi làm như vậy, đôi khi ta có thể vô tình vượt qua ranh giới giữa vô hại và có hại, nói ra những lời tự chế bai như: “Mình ngu ngốc quá! Mình đúng là một kẻ thất bại!”. Nhưng tấn công vào chính mình là việc hổ đồ chẳng kém gì tấn công người khác. Dù việc xử lý những thất vọng trong cuộc sống là cần thiết, nhưng tốt nhất nên làm điều đó với các nhà tư vấn chuyên nghiệp, các nhóm hỗ trợ ẩn danh hoặc các mối quan hệ bạn bè đáng tin cậy nhất. Hãy tìm cách đối xử tốt với bản thân và người khác, ngay cả khi cần trung thực. Với mỗi lời

nói ra, chúng ta đều hình thành suy nghĩ và mọi suy nghĩ đều thành hình ở một mức độ nào đó.

Tất nhiên ai cũng có suy nghĩ tiêu cực, nhưng vấn đề là phải làm chủ chúng, thừa nhận chúng, và rồi buông bỏ. Kế hoạch của bản ngã để thoát khỏi khổ đau là hướng nguồn đau khổ lên người khác, nhưng điều này thực chất lại cản trở sự chữa lành của chính chúng ta. Câu hỏi không phải là liệu chúng ta “được quyền” có những cảm xúc tiêu cực hay không, bởi tất nhiên là được. Vấn đề là chúng ta chọn quản lý quyền lực cá nhân của mình thế nào. Lời nói vừa có sức mạnh chữa lành vừa gây hại.

Nghĩ rằng tôi nói gì cũng không quan trọng bởi vì “Tôi không thật có ý đó” hay “Anh ta sẽ không bao giờ biết rằng tôi đã nói điều đó” là không đúng. Vũ trụ có tai đấy. Mỗi lời chúng ta nói đều mang dấu ấn sức mạnh, bất kể người lắng nghe chúng là ai. Tôi nhớ khi còn nhỏ, chúng tôi hay nói rằng: “Rút lại lời đó đi!” mỗi khi ai đó nói điều mà chúng tôi không thích. Bản năng chúng ta rõ ràng biết rằng lời nói có sức mạnh. Ngay cả ngày nay, chẳng phải chúng ta vẫn nói: “Phỉ phui! Phỉ phui cái mồm!” khi nghe ai đó nói điều tiêu cực đó sao?

Chánh ngữ không chỉ liên quan đến những gì chúng ta nói ra; mà còn liên quan đến cách ta

nói. Tôi đã bị chỉ trích vì nói theo cách khiến người khác bị tổn thương tình cảm, trong khi thật tâm không hề có mảy may ý định làm tổn thương ai. Tôi chỉ đơn thuần nghĩ mình đang nói sự thật. Nhưng ranh giới giữa việc “chia sẻ” và “công kích” cần phải được theo dõi chặt chẽ, điều mà ta cảm thấy bình thường thôi khi nói ra lại có thể khiến người nghe cảm thấy gay gắt. Nếu lời nói của chúng ta mang theo năng lượng tấn công, thì dù cho đó là sự thật đi nữa cũng không còn quan trọng. Tấn công người khác là chúng ta sai, ngay cả khi ta đúng. Trung thực mà không có lòng trắc ẩn thì cũng là tàn bạo, đó là sự thật.

Trong giao tiếp có bao hàm sự cảm thông, nếu chúng ta không cảm thông thì đó không thực sự là giao tiếp. Bởi cảm thấy bị tấn công nên người mà ta đang trò chuyện cùng sẽ không còn thấy ta chỉ đơn giản là chia sẻ sự thật. Thật dễ hiểu khi họ đóng cửa trái tim lại với ta vì cảm thấy ta đã đóng cửa trái tim với họ, và như thế tất nhiên họ cũng không còn lắng nghe nữa. Chúng ta không được lắng nghe, và trở nên bức tức. Đó là một cái vòng lẩn quẩn.

Hãy học cách trung thực và đáng tin nhất có thể, nhưng cũng hãy chịu trách nhiệm về không gian trái tim dành cho bản thân và người khác, bởi đó là điều cần thiết để giác ngộ.

Chánh ngữ cũng bao gồm nhận ra sức mạnh của việc không nói gì. Mahatma Gandhi đã nói: “Chỉ nên nói nếu nói tốt hơn là im lặng”. Một trong những quả ngọt của thiền định là cho phép tâm trí tĩnh lặng, một điều không hề đơn giản trong một thế giới có quá nhiều người dường như đang thiếu khả năng kiểm soát ham muốn. Bản ngã muốn nói, và muốn nói ngay. Gửi văn bản đó đi! Gửi email đó đi! Gọi điện thoại đi! Hãy nói ra những gì bạn nghĩ đi! Nhưng việc bạn có một suy nghĩ, bất kể nó có thể đúng như thế nào, không nhất thiết có nghĩa là nó nên được chia sẻ hoặc chia sẻ ngay.

Khi và nếu có điều cần nói, những điều phản ánh sự tốt

lành cao cả nhất, ta sẽ được hướng dẫn không chỉ nên nói gì, mà còn nói lúc nào và nói thế nào. Đó chính là điều tạo nên sự khác biệt.

Tin đồn tiêu cực là một vấn đề khác liên quan đến *Chánh ngữ*, cơ bản là nếu người mà chúng ta đề cập đến không vui vẻ gì khi nghe những điều ta nói về họ, thì có lẽ ta không nên nói. Tôi nhớ mẹ tôi thường trích dẫn lời của thỏ Thumper trong phim *Bambi*: “Nếu bạn không có điều gì hay để nói, thì đừng nói gì cả”. Vì tất cả tâm trí đều hiệp thông với nhau nên trong tiềm thức, mọi người đều sẽ biết. Bất kể ta nói gì về bất kỳ ai ở một mức độ nào, thì họ cũng sẽ biết. Từng lời được nói ra – về chính bản thân, về

người khác, về bất cứ điều gì – đều mang theo sức mạnh của ý nghĩ đằng sau nó. Bạn từng nghe câu “Gậy và đá có thể làm gãy xương, nhưng lời nói không bao giờ có thể gây tổn thương” chưa? Không đúng đâu! Bạo lực bằng lời nói vẫn là bạo lực, và lời nói có thể gây tổn thương rất nhiều.

Chánh nghiệp

Chánh nghiệp là hướng dẫn chỉ hành động theo những cách hài hòa với vũ trụ. Nó tự động bắt nguồn từ thực tại tối thượng của việc chúng ta là ai, tức là lòng trắc ẩn vô hạn.

Trong thế giới ngày nay, chúng ta luôn luôn nghĩ về những việc làm và sẽ làm theo hướng xem chúng có mang lại những

gì mình muốn hay không. Nhưng *Chánh nghiệp* kêu gọi một động cơ cao hơn cho hành động. Có những điều ta nên làm không vì lý do nào khác ngoài chuyện đó là điều đúng đắn – không phải vì ta sẽ nhận được gì từ nó, cũng không phải vì những người khác sẽ biết về nó và hoan hô ta. Chúng ta nên làm không vì lý do nào khác ngoài việc nó phù hợp với sự chính trực, trung thực, lòng hào hiệp và tình yêu.

Điều này có nghĩa là, rõ ràng, chúng ta không giết, ăn cắp hoặc có quan hệ bất chính với những người đã ràng buộc về mặt cảm xúc hoặc đạo đức với người khác. Chúng ta tìm cách trung thực, hành động hoàn hảo, tôn trọng các thỏa thuận

của mình. Gieo nhân nào thì gặt quả nấy. Bất cứ điều gì chúng ta làm sẽ trở ngược lại với chúng ta, và những gì chúng ta từ chối làm cho người khác cũng sẽ bị kìm giữ lại với ta. Không có lời kêu gọi *Chánh nghiệp* nào hơn quy tắc vàng sau đây: Hãy làm cho người khác những gì bạn muốn họ làm cho bạn. Bởi vì họ, hoặc ai đó, sẽ làm như vậy.

Khi đau đớn, hoặc khi cảm thấy cần phải khiến điều gì đó xảy ra, ta rất dễ bị cám dỗ thỏa hiệp với nguyên tắc *Chánh nghiệp*. Tuy nhiên, một khi thực sự hiểu rằng mọi hành động đều tạo ra phản ứng – cho dù hành động đó có được ai thấy biết hay không – thì chúng ta cũng hiểu rằng

không có thỏa hiệp nào với sự công bằng chính đáng mà cuối cùng lại không thỏa hiệp với lợi ích của chính ta.

Thỉnh thoảng chúng ta có thể được yêu cầu làm gì đó và thấy mình nghĩ rằng: “Trời ơi, mình không có thời gian! Mình không có sức lực! Mình không có điều kiện!”. Ngày nay, ta cũng rất dễ gặp những người bảo ta xem lại xem liệu có phải mình đang “cho quá nhiều” hay không. Tuy nhiên, phản ứng của chúng ta phải luôn được xác định bởi những gì ta thực sự cảm thấy từ trái tim. Và vũ trụ sẽ hỗ trợ cho ta. Khi trái tim bạn mở rộng, cuộc sống của bạn mở rộng; khi trái tim bạn co siết, cuộc sống của bạn cũng co siết lại.

Bản ngã, hay Mara, thường lập luận rằng lợi ích của chúng ta nằm ở việc tránh trách nhiệm, đốt cháy giai đoạn, vô đạo đức. Nhưng chỉ có cái thiện mới truyền bá cho cái thiện. Khi chán nản *không phải* là lúc để ta lơ là việc cảnh giác tâm linh. Bằng cách thực hành các nguyên tắc tâm linh, đặc biệt trong thời gian vô cùng buồn đau, chúng ta hợp lực với vũ trụ để đưa cuộc sống của mình trở lại đúng hướng.

Đôi khi *Chánh nghiệp* có nghĩa là ta phải xin lỗi người mà ta không hề muốn xin lỗi. Hoặc đến nơi mà ta không hề muốn đến. Nhưng nếu trong lòng ta cảm thấy điều đó là đúng, là nên làm, thì ta sẽ được ban phúc bởi đã làm. Có một rối

loạn rất phổ biến trong xã hội là quan niệm cho rằng chỉ nên làm điều gì đó nếu cảm thấy tốt, hoặc nghĩ rằng nó sẽ mang lại thứ gì đó có giá trị. Quan niệm như vậy nảy sinh từ sự thiếu hiểu biết tâm linh và hoàn toàn không phải là sự thật.

Cho phép bản thân làm bất cứ điều gì mình muốn không phải là tự do, mà là cấp phép. Nó không giải phóng, mà giam cầm ta. *Chánh nghiệp* – cố gắng làm điều đúng đắn – là con đường giác ngộ duy nhất, bởi vì nó trôi theo sự hướng dẫn của trái tim.

Chánh mạng

Chánh mạng là nguyên tắc đưa ra lựa chọn nghề nghiệp có đạo

đức, nghĩa là không kiếm sống theo cách gây hại cho người hoặc động vật bởi vì làm như vậy sẽ cản trở sự giác ngộ. Thấy được công việc của mình là một kênh dẫn mở rộng tình yêu vào thế giới, ta sẽ tìm cách kiếm sống phù hợp với thô thiển cống hiến cao hơn.

Trong công việc ngày nay, rất nhiều người đang phải đổi mặt với những thách thức liên quan đến nguyên tắc *Chánh mạng*. Ta có thể tự hỏi liệu có nên lên tiếng về một hoạt động phi đạo đức ở công ty mình làm hay không, nhưng lại sợ có thể bị mất việc nếu làm như vậy, và nghĩ rằng “dù sao đó cũng không phải là vấn đề lớn”. Hoặc ta có thể bán một sản phẩm đắt hơn nhiều giá trị

thực của nó, vì thực sự cần thêm tiền trong tháng này. Hoặc gián tiếp thúc đẩy bạo lực bằng cách tham gia sản xuất một quảng cáo, một chương trình truyền hình hoặc một bộ phim bạo lực vô duyên cớ. Hoặc bán một mặt hàng mà ta biết rõ là sẽ không cung cấp được những gì nó hứa hẹn.

Bởi những thiếu sót về đạo đức trí mạng trong nền kinh tế toàn cầu ngày nay – các tập đoàn lớn đặt lợi ích kinh tế ngắn hạn của riêng họ lên trên sức khỏe và sự thịnh vượng của đại đa số dân cư thế giới, cũng như trên cả chính hành tinh này – nên vấn đề *Chánh mạng* cũng có ý nghĩa tập thể. Nếu mỗi cá nhân chúng ta làm

tất cả những gì có thể để có đạo đức trong công việc chuyên môn của riêng mình, thì đã đủ chưa? Chúng ta có cần phải xem xét bức tranh lớn hơn về một hệ thống kinh tế đang ngày càng được khẳng định dựa trên lợi nhuận tăng lên cho một số ít người nhờ giẫm đạp lên rất nhiều người khác không?

Rất dễ nghĩ rằng nếu không trực tiếp làm tổn thương ai thông qua phương kế kiểm sống của mình thì chắc chắn chúng ta không phải nhận hậu quả tiêu cực. Nhưng nếu chúng ta gián tiếp hỗ trợ một doanh nghiệp phi đạo đức, chẳng hạn bằng cách cung cấp dịch vụ hỗ trợ chuyên nghiệp cho họ, thì thực sự chúng ta đã

vi phạm nguyên tắc *Chánh mạng* rồi. Không có nguyên tắc nào trong Bát Chánh đạo của nhà Phật liên quan đến tương lai của nhân loại hơn nguyên tắc khuyến khích các quốc gia tiên tiến trên thế giới xem nghiệp tiêu cực tích lũy khi kinh doanh phục vụ cho lòng tham là trái ngược với tình yêu.

Rất nhiều đau khổ không cần thiết trên thế giới ngày nay – từ các cá nhân bị nền kinh tế toàn cầu gạt ra bên lề cho đến các cuộc khủng hoảng kinh tế do các hoạt động ngân hàng phi đạo đức – xảy ra bởi sự thiếu *Chánh mạng*, không nhất thiết từ phía chúng ta, mà từ phía các hệ thống chúng ta tham dự vào. Chúng ta không

thể chỉ bo bo vì lợi ích của riêng mình, dù là tiền bạc hay gì khác. Tôi từng thấy một người biểu tình “Chiếm lấy Phố Wall” cầm tấm bảng ghi rằng, “*Phố Wall nên thực hành Chánh mạng*”. Thật vậy!

Chỉ cần biết rằng Chánh mạng là một phần của Bát Chánh đạo thôi là đủ để đặt vấn đề ra ranh ranh trước mắt chúng ta. Đó là món quà của Phật giáo, như bất kỳ giáo lý tâm linh nào. Nó không đặt linh hồn chúng ta “ở đó”, một góc xa xôi nào tách biệt khỏi cuộc sống hằng ngày. Nếu tất cả chúng ta cố gắng hơn một chút thôi, áp dụng nguyên tắc này một cách nhất quán hơn, thì những thay đổi cả lớn lẫn nhỏ sẽ bắt đầu xảy ra. Việc vi phạm nguyên

tắc này là cốt lõi của rất nhiều nghiệp tiêu cực trong cuộc sống của chúng ta, cả với tư cách cá nhân và xã hội. Và việc bắt đầu tôn vinh tầm quan trọng của *Chánh mạng* sẽ mang lại tác động tích cực triệt để đến tất cả mọi người.

Chánh tinh tấn

Chánh tinh tấn là sự chủ động tu dưỡng hướng đến giác ngộ như liều thuốc giải duy nhất cho những ám ảnh thần kinh của tâm trí bản ngã. Lý do chúng ta muốn thực hành nó là vì tâm trí cực kỳ mạnh mẽ, dù theo bất kỳ hướng nào. Một tâm trí không có ý thức và không chủ động hòa hợp với nỗ lực tư duy đúng đắn là đang tiếp tay cho tư duy sai lầm.

Mara luôn tìm cách chiến thắng tình yêu và sử dụng bất kỳ cơ hội nào để tận dụng sự thiếu cảnh giác của chúng ta.

Khi chúng ta chán nản, Mara chuyên về những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực như biến mình thành nạn nhân, tuyệt vọng, hoài nghi, tức giận, trả thù, tấn công và đổ lỗi. Cần nỗ lực vượt qua những suy nghĩ như vậy, để nhận ra chúng là các lực lượng của bản ngã, và cố gắng suy nghĩ khác đi. Trong thời gian buồn bã, lời cam kết *Chánh tinh tấn* lại càng quan trọng hơn bao giờ hết, bởi vì một trong những đặc tính của nỗi buồn là nó làm chúng ta cạn kiệt năng lượng. Mara sống nhờ vào sự lười biếng, chần chừ, sự hợp lý

hóa và tự nuông chiều bản thân.

Đôi khi *Chánh tinh tấn* là xin lỗi ai đó; đôi khi là bắt đầu một kế hoạch để thanh toán hóa đơn; đôi khi là xua tan hiểu lầm trong một mối quan hệ; đôi khi là bắt đầu tập thể dục nhiều hơn, hoặc thiền nhiều hơn, hoặc đọc nhiều hơn; đôi khi là giúp đỡ người khác; đôi khi là viết một lời cảm ơn; đôi khi là làm một việc gì đó tử tế mà bạn chưa từng nghĩ mình có thời gian để làm; đôi khi là thực hiện trách nhiệm của một công dân; đôi khi quyên góp cho một mục đích tốt đẹp; đôi khi là dọn dẹp nhà cửa; đôi khi là gọi điện cho một người bạn hoặc người thân trong gia đình... Trong thâm tâm, ta

thường đã biết phải làm gì, *Chánh tinh tấn* đơn giản có nghĩa là chúng ta chọn làm điều đó.

Đôi khi, khi nỗi khổ khiến chúng ta oằn mình đau đớn, *Chánh tinh tấn* chỉ đơn thuần là thức dậy mỗi sáng và tuân tự bước một chân lên trước chân kia, gom góp đủ niềm tin vào những khả năng để vượt qua thêm một ngày nữa. Chỉ thế thôi đã là một điều tốt. Bất cứ nỗ lực đúng đắn nào chúng ta có thể thực hiện vì lòng từ bi dành cho bản thân và người khác, vũ trụ đều sẽ ghi nhận và đáp lại đúng như vậy. Khi chúng ta nỗ lực tuân theo các nguyên tắc giác ngộ, các sức mạnh của giác ngộ sẽ trao quyền cho chúng ta.

Chánh niệm

Chánh niệm là một ý tưởng đang thịnh hành, sự phổ biến của nó đã tạo ra những chuyên luận về mọi thứ, từ việc nuôi dạy con *chánh niệm* đến làm việc *chánh niệm*, cho đến ly hôn *chánh niệm*. *Chánh niệm* chắc chắn là đỉnh cao của hành trình tâm linh, vì nó là sự liên kết tinh thần từ nơi xuất phát lòng từ bi.

Chánh niệm có nghĩa là “nhận thức đúng” hay “chú ý đúng”. Nghĩa là rèn cho tâm trí ghi nhớ những gì là vĩnh cửu bên ngoài cái tạm thời, nắm lấy thực tại tối thượng vượt ngoài những ảo tưởng của thế giới. *Chánh niệm* là đạt được một trạng thái ý thức vượt ra ngoài

tất cả các khái niệm, biểu tượng, ảo tưởng và các liên kết sai lạc của tâm trí phàm trần. Đó là nơi giao thoa giữa con người và thiêng liêng, sự liên kết hoàn hảo của tâm trí phàm trần với Tâm trí của Chúa Trời. Ở đó, chính tại nơi đó, không có sự thôi thúc nghĩ sai hay làm sai, không bị điệu nhảy tử thần của Mara tấn công, không có tiếng nói cuồng loạn gào thét trong đầu. Tâm trí *chánh niệm* là một tâm trí bình an, tâm trí trong sạch.

Cách đây không lâu, tôi đến thăm New Delhi. Tôi cần gấp và ăn trưa với một người ở sảnh của một khách sạn nhưng lại không biết anh ta trông như thế nào vì chúng tôi chỉ liên lạc qua email. Sảnh

khá đông và tôi thì đến trễ. Nhìn xung quanh, tôi bắt đầu cảm thấy khá lo lắng. Một phụ nữ trẻ đáng yêu là nhân viên của khách sạn đã đến và hỏi có thể giúp gì không. Tôi nói với cô ấy rằng hoàn cảnh đang khiến tôi khá căng thẳng và không biết nên làm gì. Cô ấy đề nghị tôi vào một góc của sảnh, ngồi xuống và lấy lại bình tĩnh, sau đó chắc chắn tôi sẽ biết nên làm tiếp theo. Tôi đã tự cười thầm và nghĩ bụng: “Phải rồi. Mình phải biết điều này chứ”.

Có thể mất nhiều năm thiền định và thực hành thì mới đạt được Chánh niệm ở một nền tảng chắc chắn. Đôi khi chúng ta chỉ đơn giản được đưa đến một trạng thái như vậy, giống

như một ơn huệ vào thời điểm nào đó mà ta ít mong đợi nhất. Cho dù chúng ta đang hướng tới mục tiêu Chánh niệm, hay ghi nhớ những khoảnh khắc biết mình ở đó, nó vẫn tỏa sáng như một ngọn đèn hiệu về triển vọng thiêng liêng cho tất cả chúng ta. Đức Phật đã đạt được nó, và khi bước theo con đường của ngài, chúng ta cũng đang đi theo ngọn đèn hiệu để đến với sự giác ngộ của chính mình.

Chánh định

Chánh định là khi tâm trí tập trung đúng đắn. Bằng cách tập trung tâm trí vào những gì là sự thật, chúng ta không chỉ vượt lên trên đau khổ mà còn biến đổi nó. Việc này đòi hỏi

nuôi dưỡng một tâm trí yên tĩnh để trấn an các lực lượng hỗn loạn bên trong.

Thiền trong Phật giáo, như *A Course in Miracles* và tất cả các thực hành tâm linh nghiêm túc khác, là một công cụ để tâm trí đau khổ vượt qua nỗi đau đớn. Những thực hành như vậy rèn chúng ta tập trung vào hiện tại khi tâm trí bị ám ảnh bởi quá khứ và tương lai, tập trung vào lòng từ bi khi bản ngã bị ám ảnh bởi lỗi lầm của người khác để tập trung vào thực tế sâu sắc hơn của cuộc sống ngoài những ảo tưởng của thế giới.

A Course in Miracles nói rằng chúng ta đạt được rất ít do tâm trí ta vô kỷ luật. Chúng ta đã

quá khoan dung với bản ngã khi nó lang thang sâu vào cảm dỗ của những suy nghĩ tiêu cực, phê phán. Những người theo đạo Phật sử dụng thiền định để tập trung tâm trí vào những gì thực sự có thật, như một cách để xóa tan những gì không thật.

Nhà Phật có câu chuyện về một viên tướng đã cử tay sai đến một ngôi chùa để thông báo rằng ông ta sẽ tiếp quản nó làm tài sản cá nhân, và tất cả các nhà sư ở đó phải rời đi. Tuy nhiên, có một nhà sư từ chối ra đi. Khi được bẩm báo lại việc này, viên tướng hỏi: “Các ngươi có nói rằng hắn sẽ bị giết nếu không làm như ta nói chưa?”. Thuộc hạ nói chắc chắn đã thông báo điều đó, nhưng nhà

sư vẫn không hề suy suyển.

Viên tướng quyết định tự vào chùa để nói chuyện với nhà sư nọ.

Ông ta giơ kiếm ấn nhẹ vào cổ họng của nhà sư và gầm lên: “Ngươi có biết rằng thanh kiếm này có thể chém đôi ngươi từ trên xuống dưới?”.

Nhà sư nhìn viên tướng và rất bình thản trả lời: “Ông có biết rằng ta có thể cho phép ông làm vậy? ”.

Nghe xong những lời đó, viên tướng buông kiếm và quỳ sụp xuống. Nhận ra mình đang đứng trước một bậc thầy tâm linh, ông ta từ bỏ cuộc sống bạo lực và bắt đầu hành trình đến sự giác ngộ.

Thông qua *Chánh định*, nhà sư đã đạt được một trạng thái tâm trí mà nỗi sợ hãi không thể len vào. Việc thực hành tâm linh đã đưa ông đến một nơi vượt ra ngoài ảo ảnh cùng sức mạnh của nó. Vì không sợ chết, ông sống trong tâm thế không sợ sệt, và điều ấy đã cho ông quyền lực vượt trên các thế lực trần tục. Trạng thái giác ngộ không khiến ông yếu đuối mà làm cho ông thêm mạnh mẽ.

Câu chuyện này là một ví dụ về lợi ích của thực hành tâm linh đối với tâm trí phiền muộn, nó thay đổi mạch não liên quan đến thứ khiến chúng ta đau khổ. Nó giúp thế giới phàm trần hòa hợp với một sự thật lớn hơn khi chúng ta nhìn tình

huống không qua các bộ lọc tinh thần thường thấy, mà nhìn vào bản chất thực của chúng. Nhà sư, hóa ra, mạnh hơn cả viên tướng. Điều này có nghĩa là mỗi chúng ta, khi suy nghĩ đúng đắn, sẽ mạnh hơn bản ngã – và vì thế mạnh hơn nỗi buồn và nỗi sợ.

Chánh định nhắc nhở chúng ta rằng chỉ suy nghĩ tích cực vẫn chưa đủ để đè lên nỗi thống khổ về tinh thần, mà ta còn cần hành thiền nghiêm túc để bồi đắp cho cơ bắp thái độ. Niềm tin duy linh mơ hồ và mập mờ không làm được việc này, nhưng thực hành nghiêm túc việc nuôi dưỡng một hệ thống suy nghĩ dựa trên tình yêu và lòng trắc ẩn thì không thể thất bại. Dù cho ta thực

hành thiền theo Phật giáo, theo Thiền siêu việt, theo sách A Course in Miracles hay bất kỳ gì khác, không có công cụ nào mạnh mẽ hơn là tập trung tâm trí vào những gì có thật.

.....

Phật giáo là món quà độc đáo và quý giá đối với hành tinh này, được một tỷ người đón nhận trong hàng ngàn năm nay. Những lời dạy của Đức Phật thâm sâu như đại dương và rộng mở trái tim đến mức tối đa. Sự giác ngộ của Đức Phật đã thúc đẩy sự tiến hóa tinh thần của loài người, những lời dạy của Ngài làm tăng thêm hiểu biết của chúng ta – cũng như sự thực hành của chúng ta – về bất kỳ hệ

thống chân lý tâm linh nào. Tứ Diệu đế và Bát Chánh đạo là những chỉ thị mạnh mẽ cho cách vượt qua tâm phiền muộn. Đức Phật là ánh sáng đã chiếu sáng, và vẫn đang tiếp tục chiếu sáng, một tỷ đêm đen.

Mười

ÁNH SÁNG CỦA MOSES

Từ thế hệ này sang thế hệ khác, năm nào người Do Thái cũng tụ tập khi đến lễ Vượt qua để đọc câu chuyện về cuộc Xuất hành, hành trình của dân Israel từ cảnh nô lệ đến Đất Hứa. Câu chuyện Xuất hành không bao giờ thay đổi, nhưng chúng ta thì có, sau mỗi năm. Những câu chuyện tôn giáo lớn là lời nhắc nhở về những điều không thay đổi, để chúng ta có

thể điều hướng khôn ngoan hơn những thứ thay đổi.

Do Thái giáo vừa tinh vi về trí tuệ vừa sâu sắc về cảm xúc, và cũng giống Hồi giáo, thần học của tôn giáo này gắn bó sâu sắc với lịch sử của một dân tộc. Cũng giống các tôn giáo khác, nó hướng dẫn không chỉ cách để sống trên thế giới này, mà còn cả cách để sống sót sau những tàn phá. Người Do Thái không lạ gì đau khổ, sự ghét bỏ, định kiến hay áp bức. Trải nghiệm đau khổ của họ ở một góc khác với mối quan hệ của họ với Chúa Trời. Không thể hiểu được câu chuyện của người Do Thái nếu đặt ngoài câu chuyện của một lịch sử bị chối bỏ, nhưng cũng không thể hiểu được nếu đặt nó ngoài

lời hứa cứu nguy và giải thoát đời đời của Chúa Trời. Người Do Thái phải chịu khổ – một điều đã rõ ràng. Nhưng Chúa Trời luôn thực hiện lời hứa của mình và với Người, người Do Thái đã phát triển một mối quan hệ với Chúa không chỉ đưa họ mà còn đưa cả thế giới đến một không gian nơi bản ngã có thể chỉ tạm thời phá vỡ. Chiến thắng vĩ đại nhất của người Do Thái là họ đã sống sót. Khi làm như vậy, họ thiết lập một mô hình sinh tồn tâm linh – và chiến thắng – một món quà cho toàn thế giới.

Hằng năm tại lễ Vượt qua, người Do Thái kể lại câu chuyện dân Israel được dẫn dắt thoát khỏi cảnh nô lệ ở Ai Cập, lang thang trong sa mạc

40 năm và cuối cùng được giải thoát đến Đất Hứa. Cuộc Xuất hành được dẫn dắt bởi Moses, một trong những nhân vật vĩ đại nhất trong các tài liệu tôn giáo (dù việc ngài có thực sự tồn tại trong lịch sử hay không vẫn là một tranh cãi thú vị nhưng thật ra cũng không quan trọng). Tất cả các tôn giáo lớn khởi nguồn từ Tổ phụ Abraham – Do Thái giáo, Hồi giáo, và Cơ Đốc giáo – đều coi Moses như một sứ giả toàn cầu và có tính lịch sử cho mọi thời đại.

Vào thời điểm Moses ra đời, người Do Thái còn chịu cảnh nô lệ ở Ai Cập. Theo câu chuyện kể lại, các nhà chiêm tinh Ai Cập nói với Pharaoh rằng vào một ngày cụ thể,

người giải phóng dân Israel sẽ được sinh ra, tuy nhiên không thể xác định đó là người Do Thái hay Ai Cập. Để loại trừ mọi khả năng một nhà giải phóng xuất hiện, Pharaoh ra lệnh rằng tất cả trẻ trai sinh ra vào ngày hôm đó sẽ bị dìm chết dưới sông Nile.

Rồi vào đúng ngày ấy, Moses ra đời. Khi ngài đến với thế giới, ngôi nhà nơi ngài sinh ra sáng bừng lên. Ánh sáng từ ấy là một chủ đề xuyên suốt cuộc đời Moses – từ ánh sáng tràn ngập ngôi nhà nơi sinh ra, đến bụi cây bốc cháy nơi Chúa Trời thông báo sứ mệnh vĩ đại mà ngài nhận lãnh, tới ánh sáng chiếu rọi trên khuôn mặt ngài trở về sau khi nhận bản Giao ước, hay Mười Điều Răn, từ núi

Sinai. Ánh sáng – biểu tượng của hiểu biết tâm linh – là ánh sáng lấp đầy bất kỳ tâm trí, hoặc bất kỳ môi trường nào mà suy nghĩ của Chúa Trời hiện diện. Moses, giống như tất cả chúng ta, được ánh sáng dạy dỗ và bảo vệ. Chỉ ánh sáng mới có sức mạnh loại bỏ bóng tối của tâm trí bản ngã. Chỉ hiểu biết tâm linh mới có thể cứu con người khỏi tất cả sự điên loạn đang hoành hành trong mỗi chúng ta và giữa chúng ta với nhau.

Mẹ của Moses, Jochebed, nhận ra rằng không thể giấu Moses khỏi tai mắt của lính Ai Cập. Tuy đau lòng nhưng trong lúc tuyệt vọng muốn cứu con, bà đã làm một cái giỏ không thấm nước, đặt Moses vào, rồi

thả giữa đầm sậy mọc trên bờ sông Nile.

Không có nỗi đau nào lớn hơn nỗi đau của một người mẹ bị tách khỏi con của mình, tất cả chúng ta đều có thể cảm thấy khía cạnh nào đó của sự dữ dội khi bị chia cắt với những gì mình đã tạo ra. Ai trong chúng ta lại không cảm thấy đau khi bị tách khỏi sự ngây thơ, hạnh phúc, tiềm năng, khỏi điều mình hằng trông đợi? Và ai mà không dũng cảm làm tất cả những gì có thể để bảo vệ những thứ ấy, để giấu chúng đi, để cất chúng vào một nơi an toàn?

Moses có một số mệnh lớn lao hơn các thế lực sẽ đấu lại ngài, tất cả chúng ta cũng vậy. Và

mọi việc đã diễn ra theo cách giúp ngài sống sót. Con gái của Pharaoh, một người nổi loạn chống lại thánh chỉ tàn ác giết trẻ sơ sinh, đã tìm thấy bé Moses và đưa về nuôi nấng trong cung điện như con ruột. Quan trọng nhất, chính tình yêu của người mẹ, sự can đảm và sẵn lòng làm bất cứ điều gì cần làm để cứu sống con trai, đã mở đường cho Moses được an toàn. Đó cũng là thông điệp cho tất cả chúng ta. Chúng ta có thể đau lòng, nhưng vũ trụ đã được lập trình để bất cứ khi nào bản ngã làm tổn thương chúng ta hoặc lấy đi từ chúng ta bất cứ điều gì, thì câu chuyện vẫn chưa kết thúc, mà chỉ mới bắt đầu. Hãy làm theo tình yêu, và tình yêu sẽ tìm ra cách.

Bản ngã luôn tìm cách phá hủy, nhưng tinh thần luôn tìm cách cứu rỗi. Vũ trụ tìm kiếm những người và những tình huống mở ra để tiếp nhận và tiếp tục tạo thành tình yêu. Con gái của Pharaoh tìm thấy bé Moses trong đám lau sậy bên bờ sông Nile rồi đem về nuôi nấng, sau đó, không ai hay biết, Jochebed trở thành người hầu gái vào giúp nuôi dạy đứa trẻ. Tình yêu không bao giờ chết, nó chỉ biến thành hình thái khác.

Hãy lưu ý rằng sự hung ác trong câu chuyện được khắc họa qua nhân vật quyền lực nhất là Pharaoh. Nhưng sức mạnh của thế giới khác, thứ vượt qua sự tàn ác của ông ta, lại được truyền qua nhân vật ít

quyền lực nhất. Mẹ Moses chẳng có chút sức mạnh nào trước lệnh của Pharaoh, nhưng tình yêu của bà đã tạo ra một con đường ngầm làm suy yếu đi sự tàn ác của ông ta. Tình yêu đã khiến bà làm *điều gì đó*, để rồi một người có đủ quyền hành trong hệ thống trần tục này có thể tiếp tục.

Đã bao nhiêu lần chúng ta không biết phải làm gì, không biết phải gọi ai, tìm kiếm sự giúp đỡ ở đâu hoặc làm thế nào để tìm giải pháp khi các thế lực lớn hơn ngăn cản chúng ta. Tuy nhiên, khi giữ cho tim mình cởi mở – khi kiên định với niềm tin và không chịu khuất phục sự tuyệt vọng – chúng ta sẽ làm được điều mà rồi sẽ dẫn ta đến với ai đó có

thể chìa tay giúp đỡ. Nếu Jochebed từ bỏ, Moses đã không thể sống sót. Thông điệp của bà dành cho những người đau khổ rất rõ ràng: *Hãy làm những gì bạn có thể*. Khi thực sự hiểu được rằng Chúa luôn có câu trả lời cho mọi vấn đề, rằng vũ trụ có cơ cấu cho sự giải thoát chúng ta, ta có thể tin rằng miễn mình còn kiên trì thì một lối thoát khỏi bóng tối sẽ xuất hiện.

BỤI CÂY BỐC CHÁY

Moses lớn lên trong cung điện của Pharaoh, với cơ hội thoát khỏi số phận tàn khốc dành cho những nô lệ Do Thái. Nhưng ngài vẫn có sự kết nối cảm xúc với người dân của mình. Mặc dù không được

nuôi dưỡng lớn lên trong cộng đồng Do Thái nhưng nỗi đau của họ khiến ngài động lòng, đến nỗi ngài đã giết một tay quản nô Ai Cập khi bắt gặp người này đánh đập một nô lệ Do Thái. Phải chạy trốn khỏi sự trừng phạt dành cho hành động của mình, ngài đến vùng đất Midian, bắt đầu một cuộc sống mới bằng cách làm người chăn cừu, kết hôn và có con. Chính ở đó, một ngày nọ khi đang chăn thả cừu, ngài bắt gặp bụi cây bốc cháy.

Chẳng phải rất thú vị sao, khi Moses là một kẻ sát nhân? Dù có thể nói rằng việc giết tay quản nô kia là hợp lý – nếu không người nô lệ có thể chết và Moses cảm thấy mình không được lựa chọn – nhưng

hãy nhớ rằng đứa trẻ của số phận, hay tất cả chúng ta, đều có mặt tối. Rất nhiều lần chúng ta phiền muộn không phải vì những gì người khác đã làm với ta, mà vì những việc mà chính ta đã làm. Và bản ngã, thứ ngay từ đầu khiến chúng ta phạm sai lầm, nói với chúng ta rằng bởi đã sai lầm như thế nên ta là thứ hàng phế phẩm, thất bại, xấu xí, đáng ghét ngay cả với Chúa Trời. Tuy nhiên, sau khi Moses phạm tội giết người, Chúa Trời lại đã xuất hiện trước ngài, trong bụi cây đang cháy.

Nói cách khác là không gì – tuyệt đối không điều gì – có thể khiến Chúa Trời bớt yêu thương ta, bớt lựa chọn ta, hoặc bớt dành cho ta một số

phận cao quý. Việc ta tiếp xúc với bóng tối của thế giới, cả trong chính ta và trong những người khác, có chăng, sẽ chỉ càng tăng thêm chiều sâu hiểu biết của mình, từ đó làm tăng giá trị của ta khi truyền dẫn sức mạnh của Người. Bản ngã che mờ đi thứ gì, Chúa Trời soi sáng lại thứ ấy.

Sự ngây thơ của những người chưa thấy được thế giới đủ để biết bất cứ điều gì ngoài ánh sáng đã đẹp. Sự ngây thơ của những người đã nhìn thấy quá nhiều điều ở thế giới, đã thấy cả bóng tối, nhưng vẫn chọn ánh sáng, thậm chí còn đẹp đẽ hơn. Ngay cả khi chúng ta cảm thấy đã quay lưng lại với Chúa Trời, thì điều quan trọng cần nhớ là Người vẫn không quay

lưng lại với chúng ta. Người không thể làm thế, vì tình yêu không có khả năng quay lưng lại với những tạo vật của nó. Quan trọng là hôm nay ta chọn tình yêu, ngay cả khi hôm qua ta không chọn. Chúa Trời đã không nhìn Moses và nói: “Cái gì?! Con mong đợi ta sẽ sử dụng con sau những lỗi lầm mà con đã gây ra sao?”. Thay vào đó, không lâu sau khi Moses phạm phải sai lầm lớn, Chúa Trời giao cho ngài một sứ mệnh lớn lao.

Khi đang chăn thả bầy gia súc của cha vợ mình, Moses thấy thiên thần xuất hiện trong một bụi cây đang cháy nhưng lại không hề bị lửa thiêu rụi. Thiên thần, như được định nghĩa trong *A Course in*

Miracles, là “những suy nghĩ của Chúa Trời”. Thế nên Moses theo cách không khác gì bất kỳ ai khác đang đi dạo ngoài trời, hoặc “chăm sóc đàn chiên” bằng cách giúp đỡ người khác trong khả năng này hay khác, được Đức Chúa hiển linh. Một sự thức tỉnh. Một sự giác ngộ. Một cảm giác hiểu biết. Đây không phải là kiểu hiểu biết bên trong khác gì với những gì bạn hoặc tôi hoặc bất kỳ ai khác cũng có thể có. Chúa Trời nói chuyện với Moses không khác gì cách Người nói với bất kỳ ai trong chúng ta, đó là một biểu tượng cho cách mà Người nói chuyện với tất cả chúng ta.

Và Moses nghe được gì từ Chúa Trời? Đầu tiên, Ngài được bảo phải cởi dép ra. Đôi dép là biểu

tượng cho những gì chạm vào đất. Chúng ta được bảo phải cởi dép để đến gần Chúa Trời, vì không gian nơi Chúa ngự là đất thánh. Chúng ta bỏ lại những mối bận tâm trần tục của mình để đến nơi Người với không gì khác ngoài trái tim rộng mở.

Chúng ta đang liên tục bị phân tâm bởi những điều thật ra vô nghĩa, trói buộc. Một chu kỳ tin tức 24 giờ, những sự kiện chính trị và thế giới thái quá, những tin đồn lố bịch - tất cả đều làm rối tung ý thức của chúng ta và trói chúng ta vào thế giới khổ đau. Để đến gần Chúa Trời, ta phải cởi dép ra. Ta phải “dọn dẹp đầu óc của mình”.

Trong Giáo hội Chính thống Nga, sự kiện Moses gặp bụi cây cháy được mô tả là khả năng nhìn thấy “những năng lượng tự có” hay “hào quang”. Điều thú vị là bụi cây không bị lửa đốt mà vẫn cháy liên tục. Việc Chúa Trời nói với Moses từ bụi cây cháy không biểu thị cho một sự kiện nào, thay vào đó là một vùng ý thức mà Moses đã đến thăm. Đó là một luồng lửa thiêng liêng bất diệt đang cháy trong mọi trái tim, mọi lúc.

Sinh ra trong ánh sáng (một tạo vật của Chúa Trời) trong một dân tộc bị Pharaoh (bản ngã) đàn áp, với số mệnh, sau thử thách lớn lao, là trở thành một nhà lãnh đạo (câu chuyện Xuất hành), Moses phản ánh hành trình tâm linh của mọi

linh hồn. Mỗi chúng ta được sinh ra từ Chúa Trời, sau lạc lối thành nô lệ của ý thức bản ngã, và cuối cùng được tiếng nói của Người hướng dẫn để đi đến miền Đất Hứa và đưa anh chị em của mình theo cùng.

TA LÀ ĐẤNG HIỆN HỮU

Khi bắt gặp bụi cây cháy, Moses nghe thấy tiếng của Chúa Trời. Nếu ngày nay nghe ai đó nói: “Chúa nói với tôi thế này” hay “Chúa nói với tôi thế kia”, chúng ta có lý do để tự hỏi họ có tinh táo hay không. Nhưng mặt khác, nếu người đó thiền định và cầu nguyện thường xuyên, nhất định họ đã bắt đầu nghe thấy những gì mà *A Course in Miracles* gọi là “Tiếng nói của Chúa”. Thực

hành tâm linh nghiêm túc khiến bạn trở thành một công cụ trực giác hòa hợp. Ngay khi nghe thấy giọng nói của bản ngã liên tục khiến mình tức giận bằng những thông điệp tiêu cực, chúng ta vẫn có thể làm dịu tâm trí để nghe thấy một giọng nói nhỏ nhẹ bên trong, là tiếng nói của Chúa. Không phải là sẽ có một âm thanh như của Tony Bennett đối chọi với âm thanh khác như của Lady Gaga, mà cả hai thứ âm thanh đều là của bạn. Một nghe như khi bạn cuồng loạn, giận dữ và ích kỷ, và một nghe như khi bạn thanh thản, bình tĩnh và yêu thương. Tất cả chúng ta đều vẫn luôn nghe thấy tiếng nói của bản ngã hoặc tinh thần trong đầu, nhưng chỉ một trong số đó

thực sự là ta.

Moses biết mình đang nghe thấy giọng nói của Chúa Trời, nhưng không biết phải nói điều đó với người khác như thế nào. “Nói với họ”, Chúa Trời nói, “rằng TA LÀ ĐẤNG HIỆN HỮU”*. Đoạn này, cũng như tất cả các câu chuyện tôn giáo khác, đã được dịch và diễn giải lại theo vô số cách. Trong đó có một cách nói rằng Chúa không tự mô tả “TA LÀ ĐẤNG HIỆN HỮU”, mà Người nói: “TA LÀ ĐẤNG SẼ HIỆN HỮU”. Từ góc độ tinh thần, cả hai đều chính xác – vì thực chất chúng ta tồn tại vượt thời gian. Điều quan trọng nhất là khám phá được rằng Chúa Trời trong chúng ta là con người thực chất của ta; thực chất của Chúa Trời là

thực chất của mỗi chúng ta, và bản chất của mỗi chúng ta là bản chất của Chúa Trời. Khi chúng ta nói từ chính mình, hoặc từ tình yêu, chúng ta đang bày tỏ những gì Tiếng nói của Chúa Trời đã nói với mình. Thông qua cầu nguyện và thiền định, chúng ta bắt đầu nghe thấy Tiếng nói của Chúa Trời, tuy nhỏ nhưng vẫn luôn ở đó. Mục đích của chúng ta trên trái đất là để phản ánh lại, bằng lời nói và cả bằng hành động, những gì mình nghe được.

* *Kinh Cựu ước, sách Xuất hành, 3:13 - 15.*

Tiếng nói của Chúa Trời hướng dẫn Moses quay trở lại với dân của mình, để nói với họ rằng

Chúa Trời đã chọn ngài đưa họ thoát khỏi cảnh nô lệ để đến Đất Hứa.

Hãy hình dung xem: Bạn đang đi dạo thì được hiển linh, có được cảm giác về sự hiện diện thiêng liêng. Và nó không chỉ trong chốc lát, mà từ cao xanh kéo đến dài lâu. Và nó không chỉ thú vị, mà còn là một chỉ thị. Bạn có một cảm giác, một cảm giác về nhiệm vụ, một lời hiệu triệu – bạn có ý thức rất mạnh mẽ rằng Chúa có việc cho bạn làm. Bạn tồn tại để giúp dẫn dắt người của mình thoát khỏi đau khổ, đến với bình an.

Cái gì?!

Moses cũng có phản ứng tương tự như bất kỳ ai trong chúng

ta: “*Không đời nào!*”.

“Con là ai chứ”, Moses hỏi Chúa Trời, “con là ai mà dám tới chỗ của Pharaoh, là ai mà dám đưa con cái Israel thoát khỏi Ai Cập?”**. Và Chúa Trời đã trả lời với ba điểm: trước tiên, Người quở trách Moses vì đã dám nghi ngờ lựa chọn của Chúa Trời; thứ hai, Người nói với Moses rằng ngài sẽ được trợ giúp bởi sức mạnh kỳ diệu của cây trượng, hay cây gậy; và thứ ba, Người cho biết sẽ cử anh trai Aaron làm người phát ngôn cho Moses.

** *Kinh Cựu ước, sách Xuất hành, 3:9 - 12.*

Nói cách khác, bất kể chúng ta đưa ra bất kỳ cớ gì để thoái

thác: “Chúa ơi, con không thể làm điều đó”, thì phản ứng của Người cũng là: “Thật ra con có thể”.

Linh hồn được lập trình cho sự cao quý của nhiệm vụ. Khi chúng ta bị tách khỏi tia sáng đó, chúng ta rơi vào bóng tối. Rất nhiều điều bất hạnh trên thế giới này xảy ra do thực tế mọi người không thực hiện được nhiệm vụ cao quý của mình, và họ biết điều đó. Mỗi người chúng ta đều có một sứ mệnh như vậy, vì đều là con của Chúa Trời. Tuy nhiên, bởi không hỏi Người sứ mệnh đó là gì, và không sẵn sàng cho Người hướng dẫn, nên chúng ta rơi vào kiểu mẫu thần kinh của một linh hồn không nhận ra chính mình hoặc không nhớ

tại sao nó lại ở đây.

Trong cuốn sách A Return to Love (Về với tình yêu) của tôi có một đoạn bắt đầu rằng: “Chúng ta sợ nhất không phải là mình không xứng. Mà chúng ta sợ nhất mình mạnh đến mức không thể đo nổi”. Đoạn đó, rất hay bị nhầm thành lời của Nelson Mandela, đã trở nên rất nổi tiếng. Và vì sao? Bởi vì nó chỉ ra sự kháng cự của bản ngã – cũng như nhiệm vụ Linh hồn – trong việc khẳng định hoàn toàn sự tuyệt vời của việc chúng ta là con Chúa Trời.

Sức mạnh từ cây trượng của Moses có ý nghĩa rất lớn, vì nó ngụ ý sức mạnh của ý thức thiêng liêng. Giống như cây

đuela phép Merlin, cây trượng là một biểu tượng cho suy nghĩ tập trung, tràn đầy ánh sáng và kỷ luật. Nó truyền sức mạnh của ý nghĩ thẳng xuống từ thánh thần, khiến tâm trí con người trở thành một ống dẫn không chỉ để suy nghĩ của Chúa Trời được thực hiện trên mặt đất, mà còn để ý chí của Người được thực thi trên mặt đất.

Để chứng minh sức mạnh, Chúa Trời bảo Moses ném cây trượng xuống đất, và nó biến thành một con rắn. Moses sợ hãi chạy trốn, nhưng Chúa Trời bảo ngài nhặt con rắn lên đằng đuôi của nó – và nó biến trở lại thành một cây trượng.

Sự biến đổi của cây trượng từ

con rắn đáng sợ sang nguồn tạo ra phép màu ám chỉ mối quan hệ mà mỗi chúng ta có với sức mạnh của chính tâm trí mình. Bản ngã co rút lại trước duy linh bởi vì nó co rút lại trước sự cao quý của chúng ta. Nó ám chỉ rằng phó thác cho Chúa Trời là một việc làm nguy hiểm, rằng nếu đến đó, chúng ta sẽ bị mất kiểm soát. Tuy nhiên, một khi chúng ta nhặt con rắn lên và chịu trách nhiệm về tâm trí của mình, năng lượng của con rắn xảo trá sẽ biến thành sự hỗ trợ lớn nhất cho chúng ta thực hiện các nhiệm vụ mà Chúa Trời giao cho.

Ai cũng đều có một cây trượng – sức mạnh không giới hạn của tư tưởng – và giống như Moses,

chúng ta cần sử dụng nó để thực hiện phép màu của Chúa Trời. Khi suy nghĩ của chúng ta cao cả và yêu thương sẽ dẫn đến kết quả yêu thương; khi suy nghĩ của chúng ta thấp kém và dựa trên sự sợ hãi, thì kết quả cũng là như vậy. Khi Moses giơ cao chiếc trượng, dân Israel thắng thế; khi ngài hạ xuống, kẻ thù của Israel thắng thế. Với Moses, cũng như với chúng ta, việc cầm chiếc trượng của Chúa Trời không phải lúc nào cũng dễ dàng. Đến một lúc, tay của Moses mỏi mệt, ngài cảm thấy không thể giơ cao thêm nữa. Aaron và Hur đã giúp đỡ để “đôi tay ngài vững vàng cho đến khi mặt trời lặn”. Ta thường cảm thấy chiếc trượng trong tay nặng nề thêm khi

càng vươn đến con người cao quý hơn của mình, bởi nỗ lực như vậy đi ngược lại với bản năng của bản ngã. Đôi khi chúng ta không thể chọn lấy con đường đi đến hạnh phúc nếu không có sự hỗ trợ của bạn bè và những người thân yêu. Và giống như sự hỗ trợ đã đến với Moses, nó cũng sẽ đến để chống đỡ giúp chúng ta.

SỨ MỆNH VĨ ĐẠI CỦA MOSES

Câu chuyện về Moses không chỉ liên quan đến việc Chúa Trời cho ngài đảm nhận một sứ mệnh vĩ đại, mà còn về việc Chúa Trời đã giúp ngài thực hiện. A Course in Miracles đặt câu hỏi liệu có hợp lý không khi cho rằng Chúa Trời sẽ giao

nhiệm vụ cho chúng ta mà lại không cung cấp cho chúng ta phương tiện để hoàn thành nó.

Chúa Trời cho Moses biết phải làm gì và làm như thế nào để giải phóng dân Israel khỏi cảnh nô lệ và dẫn họ đến Đất Hứa, hay “miền đất của sữa (bổ dưỡng) và mật (ngọt ngào)”. Việc đầu tiên là thuyết phục Pharaoh giải phóng nô lệ. Không phải bổ dưỡng và ngọt ngào là những yếu tố chính của hạnh phúc hay sao? Tất nhiên, ban đầu Pharaoh từ chối điều Moses yêu cầu: “Hãy để người của tôi đi”.

Do đó, Chúa đáp lại bằng Mười Tai Họa giáng xuống Ai Cập – nước sông Nile biến thành máu, đất và người bị phủ đầy

ếch, người và động vật đều bị chấy rận lây lan, cùng bảy tai ương khác, thậm chí bao gồm cả cái chết của tất cả những đứa trẻ là con đầu lòng của người Ai Cập – để cuối cùng thuyết phục Pharaoh nên làm như đã được yêu cầu. Mười Tai Họa là những biểu tượng mạnh mẽ cho cuộc sống nô lệ trong tay bản ngã. Đầu tiên bạn đánh mất lòng tự trọng. Sau đó, bạn mất bạn bè. Sau đó, bạn mất tiền. Rồi mất người yêu. Rồi đến một lúc, bạn sẽ hiểu ra.

Tai họa thứ mười – cái chết của tất cả những đứa con đầu lòng của Ai Cập – đặc biệt khủng khiếp. Moses nói với dân Israel hãy bôi máu cừu non lên cột cửa trước nhà để thiên thần

của Thiên Chúa sẽ “vượt qua” ngôi nhà đó và tha cho đứa con đầu lòng của họ (vậy nên người Do Thái mới có lễ Vượt qua). Máu cừu non tượng trưng cho năng lượng cái trinh nguyên, vô tội, là thứ mà ta sẽ dâng hiến nơi trú ngụ của mình, hoặc tâm hồn mình. Về mặt siêu hình mà nói, câu chuyện này không phải là về việc những đứa trẻ Ai Cập bị giết bởi bản án của Chúa Trời; đúng hơn, nó đề cập đến việc những ý nghĩ độc ác sẽ thành vô dụng, còn những ý nghĩ vô tội sẽ được bảo vệ và ban phước. A Course in Miracles nói rằng có một giới hạn mà trong đó chúng ta không thể tạo ra sai lầm.

Cứ ngỡ rằng với tất cả những

gi Moses đã làm, dân Israel được cổ vũ bởi sự xuất hiện của ông. Nhưng, họ bị mâu thuẫn về cuộc hành trình rời Ai Cập, họ vừa hoài nghi và phẫn nộ đồng thời lại cũng biết ơn và ngợi ca. Họ đã quen với chế độ nô lệ, đã cam chịu với mức độ đau khổ nhất định. Chúng ta cũng thế, cũng thường xuyên như thế khi đối mặt với nhiệm vụ mở đường đến tự do, thích việc bị nô dịch bởi bản ngã đã quen thuộc hơn sự không chắc chắn của thay đổi. Sự rối loạn của chúng ta có thể tạo thành một kiểu an nhàn sai trái.

Chúng ta thường coi giọng nói lôi kéo mình khỏi cảnh nô lệ (tên của Moses có nghĩa là “kéo ra”), ít nhất là vào lúc đầu tiên,

như một lời nhắc nhở về nỗi đau hơn là sự giải thoát khỏi đó. Là nô lệ, dân Israel biết họ còn được cho ăn và ở; còn nếu chạy trốn, làm sao họ chắc chắn rằng có thể sống sót được trên hành trình đến Đất Hứa? Chúng ta cũng thường thích những khổ cực và phiền phức của bản ngã hơn là khổ cực và phiền phức của việc tự thể hiện bản thân. Chúng ta thích đối phó với chế độ nô lệ trong chính mình hơn là một sự xáo trộn để tìm tự do. Chúng ta chấp nhận những an nhàn giả tạo của việc làm nạn nhân hơn là nhận lấy trách nhiệm chiến thắng. Tuy nhiên, Moses đại diện cho tiếng nói bên trong tất cả chúng ta, kéo chúng ta ra, kéo chúng ta lên, kéo chúng ta về trước, về phía sự thật

rằng mình là ai và sự cao cả trong mục đích tồn tại của mình.

NGAY CẢ NẾU CẦN MỘT PHÉP MÀU

Cuối cùng Pharaoh cũng thả nô lệ. Vào tối hôm đó, trong cơn vội vã “mau mau lên trước khi ông ta đổi ý”, người Israel bỏ đi ngay. Nhưng khi đến mũi phía bắc của Biển Đỏ, họ nhìn lại và kinh hoàng thấy binh lính Ai Cập đang lao về phía mình. Pharaoh đã quyết định muốn có lại nô lệ. Bản ngã không bao giờ rút lui; nó không bao giờ nói: “Được rồi, đi đi” mà thực sự có ý muốn thế. Bất cứ khi nào nó nói, “Bây giờ ngươi có thể đi”, thì thực tế lại có nghĩa là, “Đi đi... cho đến

khi ta tìm ra cách kéo người trở lại". Phải có một phép màu, một sự thức tỉnh tâm linh, để giải thoát bản thân khỏi nanh vuốt của bản ngã.

Đã bao nhiêu lần chúng ta tuyệt vọng giống như những gì người Israel cảm thấy khi nhìn thấy đội quân của Pharaoh. Họ có thể chạy về phía biển và chết đuối, hay ở yên đó và bị quân đội xông tới giết chết, hoặc bị bắt trở lại làm nô lệ. Đã bao nhiêu lần chúng ta cũng cảm thấy như thế đã mở đường tìm tự do, rồi lại bị kéo trở lại vào sự trói buộc bản ngã. Để tự cứu mình, ta không chỉ cần đến ý chí cứng rắn, chúng ta cần một phép màu. Dân cầu cứu Moses, và ngài đã làm vậy.

Vào lúc đó, một trong những phép màu vĩ đại nhất của lịch sử đã xảy ra, một trong những biểu hiện mạnh mẽ nhất cho hành động của Chúa Trời thay mặt con dân của Người. Trong khoảnh khắc đó, Chúa Trời ra lệnh cho Moses giơ quyền trượng và dang tay ra: “Ông Moses giơ tay trên mặt biển, Đức Chúa cho một cơn gió đông thổi mạnh suốt đêm, dồn biển lại, khiến biển hóa thành đất khô cạn. Nước rẽ ra, và con cái Israel đi vào giữa lòng biển khô cạn, nước sùng sững như tường thành hai bên tả hữu”***. Tất nhiên binh lính Ai Cập theo sau, và tất cả chúng ta đều biết chuyện gì đã xảy ra sau đó.

*** *Kinh Cựu Ước, sách Xuất*

Việc rẽ đôi Biển Đỏ là một trong những minh chứng tuyệt vời trong Kinh thánh cho thấy Chúa Trời sẽ làm bất cứ điều gì cần thiết, bao gồm cả vượt thời gian và không gian, để mở đường cho sự giải thoát con cái Người. Vũ trụ được lập trình để giải cứu chúng ta khỏi đội quân của bản ngã, cho dù đội quân đó là chính những suy nghĩ ám ảnh của chúng ta hay là hoàn cảnh của thế giới bên ngoài. Chúng ta an toàn ngụp xuống vùng nước của tinh thần, ngay cả khi sợ rằng sẽ chết đuối ở đó, vì Chúa Trời sẽ chuẩn bị cho chúng ta một lối vượt qua an toàn và bản ngã sẽ phải im tiếng.

Biết rằng Chúa có thể và sẽ làm *bất cứ điều gì* để cứu con cái Người – và tất cả chúng ta là con cái của Người – là một trong những con đê chắn cho cuộc sống giác ngộ. Ý nghĩ kiểu “Chuyện đó không thể xảy ra” được thay bằng, “Tôi không cần biết nó sẽ xảy ra *nurse thế nào*, tôi chỉ cần biết rằng nó sẽ xảy ra”. Theo *A Course in Miracles*, “Không có gì khó khăn với những phép màu”.

Sau khi người Israel vượt qua Biển Đỏ, họ hát một bài hát mừng. Nhà tiên tri Miriam, một nữ ngôn sứ của Chúa Trời, đã hát: “Hãy hát mừng Đức Chúa, Đứng cao cả uy hùng; kỵ binh cùng chiến mã, Người xô xuống đại dương”****. Ấy là

tiếng hát của linh hồn chúng ta sau khi chúng ta được giải thoát khỏi đau khổ. “Hãy hát mừng Chúa” ngụ ý việc cuối cùng cũng có thể thoải mái thể hiện bản thân một cách trọn vẹn, không sợ hãi – tìm thấy tiếng nói, sức sống của chính mình, tự do cảm xúc của chính mình sau khi bị cầm tù trong những yêu cầu của bản ngã. Nhiều người trong chúng ta đã “hát mừng Chúa” theo những cách mà ta chưa từng bao giờ làm, xuất hiện từ những giai đoạn đau thương trong cuộc sống với những tài năng và khả năng mà chúng ta không biết rằng mình đã có trước khi “đi vào sa mạc”, khoảng thời gian tuyệt vọng.

— *Kinh Cựu ước, sách Xuất*

MƯỜI ĐIỀU RĂN

Việc vượt Biển Đỏ diễn ra vào khoảng đầu cuộc Xuất hành kéo dài thêm 40 năm. Ba tháng sau khi rời Ai Cập, người Israel đến sa mạc Sinai. Ở đó, Chúa gọi Moses lên núi, một sự kiện kèm theo khói, động đất và tiếng kèn vang trời. Trong 40 ngày đêm, ngài không ăn không uống khi nhận bản Giao Ước, hay còn được gọi là Mười Điều Răn, được viết bằng ngón tay của Chúa Trời trên hai phiến đá trao cho dân tộc Israel. Sống theo những giáo lý này, người Do Thái tuân thủ luật lệ của Chúa Trời và trở thành những người truyền lại luật lệ của Người. Chúa Trời

bảo Moses nói với người Israel: “Các ngươi thấy Ta đã xử với Ai Cập thế nào, và đã mang các ngươi như trên cánh chim bồ câu, mà đem đến với Ta. Vậy giờ đây, nếu các ngươi thực sự nghe tiếng Ta và giữ giao ước của Ta, thì giữa hết mọi dân, các ngươi sẽ là sở hữu riêng của Ta. Vì toàn cõi đất đều là của Ta. Ta sẽ coi các ngươi là một vương quốc tư tế, một dân thánh”——.

—— *Kinh Cựu ước, sách Xuất hành, 19:4 - 6.*

Giống như Moses được bế ra từ đầm lầy sậy bên sông Nile và dân Israel được kéo khỏi Ai Cập, Mười Điều Răn đã rút ra từ Tâm trí của Chúa Trời những quy định, luật lệ để

sống đúng như những người tự do. Không còn là nô lệ nữa, người Israel được tự do sống theo cách mà họ chọn. Nhưng khi đó, ngay cả khi đang sống trong tự do, ta vẫn cần tuân thủ luật lệ nội tâm để được giữ đi đúng trên con đường ngay thẳng, con đường thiêng liêng và con đường tình yêu.

Các Giao Ước thể hiện các nguyên tắc kết nối chúng ta với con người cao hơn của mình bằng cách kết nối với Chúa Trời. “Ngươi chớ nên” trong Mười Điều Răn là một mô tả về cách chúng ta sẽ cư xử khi được kết nối với con người chân thực của mình. Rốt cuộc thì “theo luật lệ của Chúa” và “thực sự là chính mình” là một. Từ trên núi

xuống sau khi nhận Mười Điều Răn, khuôn mặt Moses sáng lên, vì ngài đã nhìn thấy Chúa Trời.

Mặc dù đã được lưu truyền từ hàng ngàn năm trước nhưng cho đến ngày nay, Mười Điều Răn vẫn có tầm quan trọng không hề suy suyển, vì những điều răn ấy nói về thực tế sâu sắc hơn, thực tế vượt thời gian, về những gì chân thật trong tất cả chúng ta. Tiếng nói của Chúa Trời là cổ xưa, và cũng là hiện tại.

1. Thờ phượng một Chúa Trời và kính mến người trên mọi sự.

Bất cứ khi nào nghĩ rằng tiền tài, hoặc công việc mới, hoặc uy tín, hoặc một mối quan hệ nào

đó sẽ cứu bạn, hãy nhớ rằng chính Chúa đã mang mọi thứ tốt đẹp vào cuộc sống của bạn – “đãng đã đưa người rời khỏi đất Ai Cập, khỏi ngôi nhà nô lệ” – chứ không phải tiền tài, công việc, danh tiếng hay tình dục. Những thứ đó không thể sắp xếp lại vũ trụ cho bạn khi bạn quỳ gối và thậm chí không thể cử động; Chúa đã làm việc đó.

2. Không thờ phượng thần tượng.

Tất cả những điều trần tục mà bạn cho rằng sẽ cứu bạn, khiến bạn cùi đầu, khiến bạn nghĩ cần phải cố gắng để có được cuộc sống như mong muốn? Bạn có thể cần suy nghĩ lại đây. Nó được gọi là sùng bái thần tượng, và sẽ không được việc gì cả đâu.

*Thần tượng sẽ gục ngã. Tại sao?
Bởi vì chúng không phải Chúa
Trời, chỉ là bạn đói khi nhâm
lẫn và nghĩ vậy thôi.*

3. Chớ kêu tên Chúa Trời vô cớ.

*Bạn có thể nghĩ ngôn ngữ không
quan trọng, nhưng thật ra nó
rất quan trọng. Từ ngữ có sức
mạnh. Cẩn trọng với lời nói có
tính sáng tạo ra sao thì bất cẩn
với lời nói cũng có sức tàn phá
mạnh như vậy. Thế giới này
không phải là một trò đùa, và sự
thiêng liêng trong bạn cũng vậy.
Nói về Chúa Trời theo cách
không ra gì cũng là nói về chính
bạn theo cách không ra gì. Bạn
đừng mong đợi bất cứ điều gì tốt
đẹp đến được từ đó.*

4. Giữ ngày Sabbath.

Khả năng tiếp nhận của hệ thần kinh chỉ có giới hạn. Bạn không phải một người làm, bạn là một người sống. Tất cả sự vội vội vã, công công việc việc, liên tục phải di chuyển sẽ phá hủy tuyến thượng thận của bạn, khiến bạn kiệt lực và đưa ra quyết định ngu ngốc ảnh hưởng đến cuộc sống của chính bạn và của người khác. Một ngày mỗi tuần. Chỉ một ngày thôi. Hãy dành ngày Sabbath cho những điều quan trọng, những điều sâu sắc, những điều yêu thương. Hợp lại, hướng vào trong và hiệu chuẩn lại năng lượng để phù hợp với Chúa Trời. Sáu ngày khác, mỗi ngày một chút thời gian là được. Nhưng vào ngày Sabbath, hãy dành hoàn toàn cho Chúa. Bạn sẽ sống lâu hơn, khỏe mạnh hơn và hạnh phúc hơn nếu làm thế.

5. Hiếu kính cha mẹ.

Có lẽ bạn không cần đến Mười Điều Răn để biết rằng sẽ không thể hạnh phúc nếu không hiểu được những vấn đề gấp phải trong tuổi thơ của mình, và hiểu rõ, làm rõ với cha mẹ mình. Nếu họ tốt, có lẽ họ xứng đáng với lòng tốt và sự tôn trọng nhiều hơn những gì bạn đang dành cho họ. Và nếu họ không quá tốt như vậy, bạn vẫn sẽ phải tha thứ cho họ, nếu không thì các mối quan hệ của bạn sẽ bị rối tung lên suốt cuộc đời.

6. Chớ giết người.

Khó mà tin nổi bạn vẫn cần nghe điều này, nhưng thực tế là bạn vẫn đang giết, tiêu tốn lượng tài nguyên vật chất khổng lồ để chế tạo thêm máy giết

người, và về cơ bản là bỏ qua điều răn này. Bản ngã có thể quả quyết cần “phòng thủ mạnh mẽ” và Luật sửa đổi thứ hai. Nhưng, bản ngã là một kẻ giết người...

7. Chớ làm sự dâm dục.

Đã đến lúc phải thừa nhận rằng tình dục bùa bãi sẽ gây hại cho bản thân và cho người khác. Tình dục là một trong những điều có tác động mạnh nhất trong vũ trụ, thứ vừa có thể chữa lành vừa có thể gây hại. Khi bạn làm bùa bằng nguồn năng lượng đó, sẽ có ai đó, ở nơi nào đó chắc chắn bị tổn thương. Và người đó hoàn toàn có thể là bạn. Nếu tình dục không xuất phát từ một cam kết thiêng liêng, thì nó không xuất phát từ

Chúa Trời. Cho dù cam kết là của bạn hay của người khác thì bạn cũng phải tôn trọng.

8. Chớ lấy của người.

Một lần nữa, thật lạ khi đến điều này vẫn cần được nhắc nhở. Nhưng các tập đoàn vẫn đang ăn cắp hạt giống, các quốc gia và các tập đoàn vẫn đang đánh cắp lãnh thổ, và người giàu vẫn đang ăn cắp của người nghèo. Và chúng ta vẫn đang chịu như vậy!

9. Chớ làm chứng dối.

Một lần nữa, lời nói có sức mạnh. Những tin đồn tiêu cực, vu khống, những lời ghen ghét có thể phá hủy sự nghiệp của người ta, thậm chí là cả cuộc sống của họ. Không quan trọng việc ai đó

có ở trong phòng khi bạn đưa ra những lời nhận xét không hay hoặc không công bằng hay không, hãy nghĩ rằng vũ trụ có tai. Từ ngữ là năng lượng, và năng lượng thành hình. Bất cứ điều gì bạn nói sẽ quay trở lại với bạn.

10. Chớ tham của người.

Chúa Trời tạo ra một vũ trụ vô hạn. Việc hàng xóm có thứ gì đó tuyệt vời không làm giảm khả năng có nó của bạn. Nếu bạn không chúc phúc cho thành công của họ, điều đó sẽ chỉ giới hạn khả năng bạn thu hút được điều tương tự cho mình. Bạn chỉ có được trong cuộc sống những gì sẵn sàng cầu mong cho cuộc sống của người khác.

ĐÁP LỜI YÊU CẦU CỦA

CHÚA TRỜI

Khi lang thang qua sa mạc, hành trình của người Israel tiếp tục gặp khó khăn và tiếp tục xuất hiện những phép màu. Chúa Trời từ thiên đường trút bánh manna xuống, và chim cút bay ngợp trại cho những kẻ đói ăn. Chúa Trời ban cho Moses sức mạnh trong tay để đẩy lùi một đội quân đang cố gắng đánh bại họ. Mối liên kết giữa Chúa Trời và dân Israel càng sâu sắc hơn trong khoảng thời gian khổ sở. Có lúc, khi dân Israel cần nước để uống, Chúa Trời ra lệnh cho Moses đập cây trưng của mình vào một tảng đá. Không thấy nước chảy ra ngay lập tức, Moses đã đập vào tảng đá lần thứ hai. Bởi điều này, Chúa

Trời đã trừng phạt Moses bằng cách không cho ngài vào Đất Hứa. Điều này có nghĩa là, về mặt siêu hình, sự thiếu niềm tin làm giảm sức mạnh của chúng ta và từ chối chúng ta sự bình an nội tâm. Vấn đề đối với nhiều người trong chúng ta, trong phần lớn thời gian, không phải là chúng ta không nghe thấy những gì Chúa nói mà chúng ta không tin những gì Chúa nói, hoặc không thích những gì Chúa nói. Sau đó, biến sự vô tín của mình thành hành động, chúng ta làm hoặc nói điều gì đó thực sự làm gián đoạn kế hoạch của Người và làm chệch hướng phép màu đến với chúng ta. Nhưng cuộc sống sẽ tiếp tục “kéo” chúng ta về số mệnh có mối quan hệ sâu sắc hơn với Chúa Trời và thể

hiện mạnh mẽ hơn những nhiệm vụ mà Người giao cho.

Tất cả chúng ta đều có một cuộc Xuất hành trong đời, tất cả được đưa từ cảnh nô lệ đến Đất Hứa bởi một bàn tay bí ẩn. Xuất hành là cuộc hành trình của chúng ta qua đau khổ, khi chúng ta chịu đựng sự trói buộc dưới bàn tay của bản ngã để đến với tự do trong tay Chúa Trời.

Moses nhắc nhở chúng ta rằng Chúa Trời là Chúa Trời, Người đã dẫn dắt dân Israel thoát cảnh nô lệ và vượt qua đau khổ, và Người sẽ làm điều tương tự cho chúng ta. Đôi khi trong những năm nô lệ, đôi khi trong những năm sa mạc và đôi khi trong những năm

Đất Hứa, chúng ta chịu đựng được bởi những lời: “Hỡi Israel, hãy nghe đây, Chúa là Thiên Chúa chúng ta, là Chúa độc nhất. Amen”*****.

***** *Kinh Cựu ước, sách Đệ nhị luật, 6:4.*

Các câu chuyện truyền miệng của các tôn giáo lớn kể về những con người giác ngộ để truyền cảm hứng cho chúng ta tiếp tục cuộc hành trình anh hùng của riêng mình, biết rằng mặc dù chúng ta cũng sẽ phải chiến đấu với ảo tưởng, cũng lang thang, và cũng đau khổ, nhưng cũng sẽ có vinh quang mà cuộc hành trình cuối cùng chắc chắn dẫn đến.

Sự khổ sở của người Do Thái

dưới tay Pharaoh là một thần thoại nền tảng trong lịch sử loài người, in sâu vào ý thức của chúng ta mỗi quan hệ giữa con cái của Chúa Trời và bản ngã chế nhạo. Bản ngã thực sự là một kẻ quản nô tinh thần. Chính phần vô thức của chúng ta khiến chúng ta hết lần này đến lần khác tự hủy hoại chính mình – hủy hoại các mối quan hệ mình có, kháng lại sự phục hồi, đưa ra những quyết định ngu ngốc... Một phần trong chúng ta đã diễn giải mọi thứ xảy ra theo cách tiêu cực nhất có thể. Một phần trong chúng ta đã khẳng định rằng không có hy vọng. Và nó cũng đại diện cho bất kỳ lực lượng bên ngoài nào trì kéo chúng ta.

Bản ngã chỉ có một mục tiêu:

sự đau khổ của ta; trong khi Chúa Trời lại có một mục tiêu khác: sự giải thoát cho ta. Cho dù đó là nỗi khổ do tuổi tác, bệnh tật và cái chết như Đức Phật đã chứng kiến; hoặc sự khổ sở của người Do Thái khi phải làm nô lệ, khi lang thang trong sa mạc; hoặc sự khổ sở của Chúa Jesus trên thập giá – cả ba câu chuyện đều làm chứng cho sự tàn ác của tâm trí bản ngã.

Dù có bao nhiêu điều xấu xa xuất hiện trên thế giới, thì rồi chúng cũng sẽ được thay thế bằng sự tái xuất của tình yêu. Người tạo thành vũ trụ giành chiến thắng trước thế lực cản trở kế hoạch của Người. Dù có chậm nhưng vòng cung di chuyển của vũ trụ vẫn di

chuyển, theo hướng tốt.

Một trong những điều tuyệt vời nhất trong những câu chuyện tôn giáo vĩ đại là ở sự sắc sảo về mặt tâm lý. Phụng sự Chúa – hay sự nối dài mở rộng tình yêu – không chỉ là việc mà chúng ta “nên” làm. Đó là cách duy nhất để hạnh phúc. Nhưng để đến được đó, thực sự cháy xuyên qua hết bóng tối trong chính mình để ánh sáng của con người thực có thể tỏa sáng, là một hành trình. Đó là một quá trình, chứ không phải là một sự kiện. Và quá trình đó có thể khó khăn.

Bốn mươi năm trời dân Israel chịu khổ nhọc trên đường đến Đất Hứa không hề dễ dàng. Để thực sự tự nhận thức được

mình, đốt cháy qua các lớp vỏ sai lạc của bản thân, là việc có thể vô cùng đau đớn. Văn hóa hiện tại của chúng ta đáp lại nỗi đau này bằng những lời hứa khuây khỏa ngắn hạn. Nhưng thời gian dành ở sa mạc hóa ra lại là nền tảng cho việc tươi xanh trở lại. Ở đó, trên sa mạc, nhiều người trong chúng ta thấy được phép màu đầu tiên của mình.

Những câu chuyện tôn giáo vĩ đại không chỉ đơn giản là câu chuyện mà là những thông điệp được mã hóa mà Chúa Trời gửi cho tất cả chúng ta. Chúa Trời ngự trong trường lượng tử phi không gian, phi thời gian, và truyền đạt cho mỗi người điều mà Người đang truyền đạt cho tất cả. Người sẽ

dẫn *chúng ta* khỏi cảnh nô lệ, và sẽ dẫn *chúng ta* đến cửa giác ngộ. Còn phúc lành nào lớn hơn được Chúa Trời nói rằng sẽ đưa chúng ta đến với Người?

Được đưa đến với Chúa Trời là được đưa từ ảo tưởng về việc chúng ta là ai đến với thực tế chúng ta thực sự là ai. Chúng ta đi từ cơn nghiện đến sự tinh táo, từ phụ thuộc trở thành độc lập, từ sợ hãi trở thành dũng cảm. Chúng ta để chết đi những phần trong ta cần phải chết để sinh ra những gì đang cố gắng sinh ra. Chúng ta thiêu đốt rất nhiều bản ngã trên đường đến cuộc sống nằm ngoài nó, đổi mặt với bất cứ điều gì cần phải đổi mặt trước khi có thể đổi mặt với Chúa Trời. Việc này đau đớn, thậm

chỉ có thể như tra tấn. Việc này có thể nhục nhã. Có thể kinh hoàng. Nhưng hành trình xuyên qua vùng hoang vu tâm linh không hề là sự lãng phí, vì cuối cùng nó sẽ dẫn đến Đất Hứa.

CÁI CHẾT CỦA MOSES

Khi Moses 120 tuổi, ngài leo lên núi Nebo và được Chúa Trời chỉ cho vùng đất kéo đến tận Địa Trung Hải: “Đó là xứ mà Ta đã thế ban cho Abraham, Isaac và Jacob khi nói: ‘Ta sẽ ban xứ ấy cho dòng giống ngươi’. Ta cho ngươi tận mắt xem xứ ấy, nhưng ngươi không vào đó được”*****. Moses không được phép vào Đất Hứa.

***** *Kinh Cứu ước, sách Phục truyền luật lệ ký, 34:4.*

Moses giống như Susan B. Anthony, người đã hiến dâng cả cuộc đời cho quyền bầu cử của phụ nữ nhưng bản thân lại không sống được để nhìn thấy Tu Chính án Thứ Mười chín cho phụ nữ quyền bầu cử được thông qua; hay Martin Luther King Jr., người nói rằng đã thấy Đất Hứa nhưng thêm vào: “Tôi có thể không đến đó với anh em”. Thế hệ vẫn còn giữ ký ức về chế độ nô lệ không phải lúc nào cũng là những người được giải thoát hoàn toàn khỏi đó. Câu chuyện của người Do Thái là câu chuyện về một dân tộc, câu chuyện về các thế hệ đến và đi, về những nỗ lực được thực hiện bởi một thế hệ rồi

được tiếp nối bởi những nỗ lực của thế hệ tiếp theo.

Joshua, người được sinh ra trên sa mạc, sẽ vào Đất Hứa với tư cách là thủ lĩnh của người Israel. Chúa Trời bảo anh: “Hãy mạnh mẽ và can đảm, chớ run sợ cũng chớ ngã lòng. Vì Thiên Chúa Tự Hữu Hằng Hữu của ngươi vẫn ở với ngươi bất cứ nơi nào ngươi đi”*****.

***** *Kinh Cựu Ước, sách Joshua, 1:9.*

Đau khổ cùng cực đã ghi dấu vào lịch sử của người Do Thái cả trong thời cổ đại lẫn hiện đại. Một chuỗi liên tục những hoạt động của chủ nghĩa bài Do Thái và những tai ác theo cùng nó kéo dài nhiều thế kỷ,

từ những cuộc tàn sát ở châu Âu và Nga cho đến các sự kiện bài Do Thái đang gia tăng ở nhiều nơi ngay cả hiện nay. Trong cuộc diệt chủng người Do Thái – vụ giết người hàng loạt tồi tệ cướp đi 6 triệu mạng sống Do Thái mà Đức Quốc xã gây ra vào khoảng năm 1941 đến năm 1945 – một số người khi bước vào phòng khí độc được cho là đã thốt lên những lời Chúa Trời đã nói với Joshua: “Chớ run sợ cũng chớ ngã lòng. Vì Thiên Chúa Tự Hữu Hằng Hữu của ngươi vẫn ở với ngươi bất cứ nơi nào ngươi đi”.

Miền Đất Hứa trên hết là một trạng thái ý thức. Ta không thể nhìn thấy nó trên phương diện địa lý, chưa bao giờ và cũng sẽ không bao giờ. Đó là một trạng

thái của tâm trí, một sự bình an nội tâm mà tự nó thôi cũng bảo đảm sự bình yên bên ngoài cho con cái chúng ta, và con cái của con cái chúng ta. Giao ước không chỉ là một lời hứa của Chúa Trời mà còn là các điều khoản cho mối quan hệ giữa chúng ta với Người. Đó là ánh sáng của sự hiểu biết về cả chúng ta là ai trong Đức Chúa và Người muốn chúng ta là ai trên thế giới. Là người đã phải chịu khổ, chắc chắn chúng ta được kêu gọi nhạy cảm sâu sắc hơn trước nỗi khổ của người khác; là người đã bị áp bức, chắc chắn chúng ta được kêu gọi chống cự mạnh mẽ nhất trước mọi cám dỗ đè nén người khác. Việc trở thành một quốc gia mộ đạo theo lời Chúa Trời, giống như việc trở thành một

con người mộ đạo theo lời Chúa, không phải không mang những nỗi đau. Như cha tôi từng nói: “Những bài học mà Chúa dạy cho người Do Thái chưa bao giờ dễ dàng”. Cuộc hành trình của người Do Thái bắt đầu từ hàng ngàn năm trước và vẫn tiếp tục cho đến ngày nay – vẫn đầy những căng thẳng, kịch tính, và vẫn thật mạnh mẽ như vậy. Chúa vẫn ở với chúng ta, và sẽ ở bên chúng ta bất cứ nơi nào chúng ta đi.

Mười một

ÁNH SÁNG CỦA CHÚA JESUS

Cuộc đời Chúa Jesus là một sự thật lịch sử, đúng vậy, nhưng cũng là một sự huyền bí. Ngài là kênh dẫn vượt thời gian của nguồn sức mạnh thiêng liêng – khi không chỉ là một người sống cách đây hơn 2.000 năm mà còn là một thực tại siêu linh mà tất cả chúng ta vẫn đã

và đang trải qua. Sự giáng sinh của ngài đại diện cho sự tái sinh của chính chúng ta, sứ vụ của ngài đại diện cho con đường mà chúng ta sẽ đi theo, cái chết và sự phục sinh của ngài cũng đại diện cho khả năng vượt qua nỗi đau, nỗi buồn và cái chết của chính chúng ta.

Vì thấy cảnh khổ đau nên Đức Phật tìm kiếm sự giác ngộ, vì lòng trắc ẩn trước nỗi đau dân tộc mình phải gánh chịu mà Moses nghe được tiếng của Chúa Trời hướng dẫn ngài đưa họ khỏi cảnh nô lệ, còn sự khổ sở của Chúa Jesus trên thập giá cô đọng lại những muộn phiền, nước mắt và nỗi đau của nhân loại. Và quan trọng nhất, sự phục sinh của ngài

cho thấy câu trả lời của Chúa Trời trước nỗi khổ của chúng ta: rằng trong Người, mọi khổ đau đều chấm dứt.

Đau đớn mà Jesus phải chịu trên cây thập giá là hiện thân cho toàn bộ bản chất xấu xa của bản ngã. Việc đóng đinh Jesus là biểu tượng sau cùng cho việc bản ngã đạt được ước muốn của nó, khiến chúng ta khổ sở đến chết. Bản ngã là niềm tin rằng chúng ta chính là cơ thể của mình, và do đó cái chết của cơ thể dường như là chiến thắng cuối cùng của bản ngã. Sự phục sinh là câu trả lời của Chúa Trời dành cho việc đóng đinh, sự tái xuất của sự thật theo sau ảo ảnh. Đó là sự tái xuất tối thượng của ánh sáng sau bóng tối. Đó là

thực tế rằng cái chết không tồn tại, vì những gì Chúa Trời tạo ra không thể chết. Đó là sự thể hiện ý chí của Chúa Trời, điều chưa bao giờ không được thực hiện, không chỉ trong cuộc đời của Chúa Jesus, mà còn trong cuộc đời của chúng ta. Bất kể điều gì xảy ra, bất kể tai họa nào có thể xảy ra đi nữa, Chúa Trời vẫn luôn và sẽ luôn là người có tiếng nói cuối cùng; khi đến lúc, tất cả rồi sẽ ổn. Đúng hơn là sẽ được vinh quang.

Bởi thực tại tinh thần áp dụng cho một trạng thái nhận thức vượt ngoài thời gian và không gian nên việc chấp nhận sự phục sinh đưa chúng ta vượt ra ngoài hy vọng đơn thuần. Chúng ta không chỉ *hy vọng*

rằng mọi thứ sẽ ổn. Chúng ta *biết* rằng vào đúng thời điểm, mọi thứ rồi sẽ ổn, vì nó đã như vậy trong Chủ tâm của Chúa Trời. Trong Chủ tâm của Chúa Trời – trường lượng tử của tình yêu vô hạn – mọi thứ đều đã hoàn hảo. Do đó chúng ta có thể khẳng định sự phục sinh của mình khi vẫn còn đang bị đóng đinh, như đã nói trong *A Course in Miracles*: “phép màu đổ xuống thời gian”. Chúng ta không đợi chờ hoàn cảnh thay đổi thì mới biết mọi thứ hoàn hảo. Chúng ta chấp nhận mọi thứ là hoàn hảo, và niềm tin của chúng ta khiến hoàn cảnh thay đổi. Sức mạnh luôn luôn nằm trong suy nghĩ của chúng ta khi chúng ta khẳng định Chúa Trời là sức mạnh.

LỄ GIÁNG SINH

Lễ Giáng sinh và Phục sinh là hai nút chặn hiện sinh làm nền tảng cho mọi tình huống. Giáng sinh đại diện cho một sự lựa chọn, luôn có sẵn cho chúng ta, để sinh ra cái tôi tốt đẹp hơn. Phục sinh đại diện cho thực tế rằng bất kể bản ngã có thể dùng đến thủ đoạn nào, Tinh thần của Chúa Trời cũng sẽ trả cuộc sống của chúng ta về sự hoàn hảo thiêng liêng.

Câu chuyện về Jesus bắt đầu, tất nhiên, với câu chuyện về mẹ của ngài, người đã “được đánh thức” – được đánh thức khỏi sự sững sờ của tâm trí bản ngã – và được nói cho hay, như tất cả chúng ta được nói

cho hay, rằng chúng ta không chỉ như chúng ta vẫn nghĩ. Chúa Trời đã chọn chúng ta để nuôi dưỡng hạt giống của Người – Linh hồn của Người thâm nhập vào ý thức của chúng ta – khi chúng ta giữ nó trong mình và cho phép nó phát triển, nó sẽ tạo ra sự sống mới trong mỗi chúng ta. Có mẹ là nhân tính và cha là Linh hồn của Chúa, Christ được sinh ra trên Trái đất.

Ý chí tự do sẽ quyết định liệu Mary bên trong chúng ta có nói: “Vâng, thưa Chúa, xin hãy sử dụng con; cho phép tâm trí con, cơ thể con, bản thân con được chứa đựng Linh hồn người và để qua đó người hiện thân” hay không? Mary đại diện cho ý thức tính nữ mà

qua đó, chúng ta nên chọn, chúng ta sẵn sàng để được Chúa Trời sử dụng. Và Christ là cái tên của đấng xuất hiện sau khi chúng ta làm điều đó.

Ngoài thân xác, ngoài vật chất, về mặt tinh thần chúng ta không tách rời. Vì Chúa Trời đã tạo ra tất cả chúng ta là một. Đây là ý nghĩa siêu hình của tuyên bố: “Sinh hạ một Con Trai”*. Jesus là cái tên cho sự đồng nhất mà tất cả chúng ta cùng chia sẻ. Nhập vào cấp độ của Christ là đơn giản nhận ra rằng chúng ta đã là một.

* *Kinh Tân ước, sách Luke, 1:31.*

Tâm trí Christ là thứ tâm trí mà tất cả chúng ta cùng chia sẻ, vượt ngoài thân thể. Chúng

ta giống như những chiếc nan hoa của bánh xe. Nếu bạn xác định nan hoa theo vị trí của chúng trên vành, thì nan hoa có rất nhiều và tách biệt. Nhưng nếu xác định theo điểm bắt đầu, bạn sẽ thấy rằng tất cả chúng đều xuất phát từ cùng một điểm. Điểm duy nhất đó, điểm nguồn chung đó, được gọi bằng nhiều tên – và một trong số đó là Christ.

Michelangelo cảm nhận rằng chính Chúa Trời đã tạo ra một bức tượng vĩ đại như *Pietà* hay *David*, và công việc của người điêu khắc chỉ đơn giản là loại bỏ những phần đá cẩm thạch dư thừa xung quanh. Tất cả chúng ta đều có trong mình cái tôi vĩnh cửu, cái tôi hoàn hảo, cái tôi không thể thay đổi,

đó là sự tạo thành của Chúa Trời. Khai sáng có nghĩa là làm tan biến đi những suy nghĩ sơ hãi đang vây quanh và che khuất nó.

Một cái tên cho cái tôi chung mà mọi người cùng chia sẻ này là Jesus. Ngài chính là người mà ở đó, mọi suy nghĩ dựa trên nỗi sợ đều bị làm cho tan biến; do đó, ngài đã trở thành một với Christ. Khi nhớ đến ngài, chúng ta nhớ được mình thực sự là ai.

SỰ ĐÓNG ĐỊNH

Chúng ta đến với thế giới này như những sinh vật ngây thơ, khao khát yêu thương và được yêu thương, nhưng bản ngã đã tác động đến tất cả. Nó tìm cách đóng định sự ngây thơ

của chúng ta, khiến tình yêu của chúng ta không còn hiệu lực, khiến cho chúng ta đau khổ và rồi giết luôn chúng ta nếu có thể. Đó là khía cạnh thoái thác Chúa Trời của tâm trí.

Sự đau khổ của Jesus trên thập giá tượng trưng cho tất cả những đau khổ mà bản ngã đã hoặc sẽ gây ra. Một con người – chịu đựng những cực hình tồi tệ nhất, mà vẫn trọn vẹn yêu thương những kẻ đã hành hạ mình – đã bẻ gãy thanh kiếm của bản ngã làm đôi. Bởi vì tất cả tâm trí đã nhập lại nên khi bất cứ ai đạt được bất cứ điều gì, thành tựu của họ cũng có giá trị cho tất cả mọi người. Jesus đã phá vỡ lời nguyền của bản ngã bằng cách phó thác

hoàn toàn tâm trí mình cho Chúa Trời, khiến cho lời nguyền áp lên mọi người khác cũng bị phá vỡ theo.

Thân thể ở cấp độ của sự đóng đinh, tinh thần ở cấp độ của sự hồi sinh. Và Jesus chứng minh rằng sức mạnh của tình yêu vượt qua sự đóng đinh. Bài học tinh thần trong mọi tình huống không nằm ở những gì đã xảy đến với chúng ta, mà ở cách chúng ta diễn giải những gì đã xảy đến với mình. Chúng ta trải nghiệm bản thân theo bất kỳ vũ trụ nào ta chọn để đồng nhất. Nếu tôi chỉ đồng nhất với vũ trụ ba chiều thì bản ngã sẽ tìm đến với tôi; nhưng nếu tôi đồng nhất với vũ trụ tinh thần, bản ngã không thể ảnh hưởng đến tôi.

Mỗi chúng ta chịu trách nhiệm cho những gì chúng ta chọn suy nghĩ. Nếu chỉ nhận biết mình bằng cơ thể, tôi cũng sẽ nhận biết mình theo những điểm yếu, và sẽ hiểu thế giới theo cách càng cung cố thêm ý thức về những điểm yếu ấy; nhưng nếu tôi đồng nhất với Christ, thì tôi đang đồng nhất với sức mạnh của mình và sẽ diễn giải thế giới theo cách cung cố ý thức về sức mạnh của mình. Không quan trọng tôi bị đóng đinh trong lĩnh vực sức khỏe, các mối quan hệ, tiền bạc, sự nghiệp, hoặc bất kỳ điều gì khác. Sự đóng đinh diễn ra theo nhiều hình thức khác nhau nhưng sự phục sinh thì không mang hình thù rõ rệt. Chỉ có một vấn đề thực sự và một câu trả lời thực sự. Câu

trả lời của Chúa Trời luôn giống nhau bất kể vấn đề là gì. Trong mọi tình huống, khi tôi xóa bỏ rào cản yêu thương, tôi cầu khẩn sức mạnh kỳ diệu của Chúa Trời để biến đổi nó. Sự đóng đinh là mô hình năng lượng mà bản ngã dùng để tìm cách hủy hoại cuộc sống của chúng ta. Phục sinh là sự trở lại với tình yêu và do đó, vượt lên trên bản ngã.

Đó là lý do tại sao tình yêu luôn là câu trả lời. Không nhất thiết trong tình huống nào ta cũng *cảm thấy* câu hỏi “Tôi cần tha thứ cho ai?” liên quan đến việc thực thi quyền lực của bản thân và sáng suốt sâu sắc trở lại. Nhưng nó là vậy. Chỉ khi ở trong trạng thái của tình yêu thuần khiết, tôi mới có sức

mạnh của mình, chỉ vì đó là sức mạnh của Chúa Trời. Và từ đó, tất cả các phép màu theo sau.

PHỤC SINH

Sự phục sinh không chỉ là một vấn đề đức tin mà là một thực tế hiện sinh. Nó đơn giản là một mô tả về cách vũ trụ vận hành – cuộc sống luôn tự khẳng định lại mình ngay cả khi các thế lực của cái chết và bóng tối tạm thời chiếm ưu thế. Đó là một sự kiện thuộc thế giới bên kia tái tạo thế giới. Giống như một bông hoa nhỏ mọc lên từ vết nứt của nền xi măng, sự bình an cuối cùng cũng xuất hiện sau những khoảng thời gian đau buồn đã tàn phá trái tim. Hết lần này

đến lần khác, tình yêu lại xuất hiện sau cả những sự kiện tan nát cõi lòng nhất. Và dù cơ thể chúng ta cuối cùng cũng buông tay nhưng thực tế là không có thời gian, và trong Chúa Trời không có cái chết.

Chúa Jesus nói: “Hãy cứ vững lòng, bởi ta đã thắng thế gian rồi”**. Ngài không nói: “Đừng lo lắng, ta đã sửa chữa mọi thứ”. Sửa chữa và chiến thắng là hai việc hoàn toàn khác nhau. Sửa chữa là thay đổi các thứ trên bình diện trần gian, chiến thắng là phát triển vượt ra ngoài ý thức của thế giới này hoàn toàn.

** Kinh Tân ước, sách John, 16:33.

Đối với một số người, Chúa Jesus là một người thầy, đối với một số người khác, Ngài là người truyền dẫn. Ngài có thể là một trong hai, hoặc cả hai, tùy vào chọn lựa của chúng ta. Trải nghiệm tinh thần đích thực là trải nghiệm mà trong đó chúng ta vượt ra ngoài hiểu biết đơn thuần để thay đổi bên trong chính mình.

Một số người hỏi: “Nhưng chỉ không tin rằng sự phục sinh thực sự xảy ra với thân thể mình, đúng không? Đó chỉ là một *phép ẩn dụ* thôi, đúng không?”. Thật ra lý luận rất đơn giản thôi. Sự phục sinh là một thực tại tinh thần siêu linh, dù nó có xảy ra với thể chất hay không. Đó còn hơn một biểu tượng. Đó là một dấu

Ấn tinh thần của khả năng vô hạn, được một người thực hiện và bây giờ có giá trị với tất cả mọi người.

Niềm tin vào sự hồi sinh đơn giản là sự thừa nhận cách thức vũ trụ vận hành. Bởi phép màu, bản thể của Chúa Trời, là tự nhiên. Vũ trụ bên trong có những quy luật khách quan, rõ ràng, cũng giống như vũ trụ bên ngoài có những quy luật khách quan, rõ ràng. Giống như trọng lực vật lý kéo trì mọi thứ xuống, tình yêu là một lực phản trọng lực tinh thần đảm bảo rằng bất cứ thứ gì trì xuống cuối cùng sẽ được nâng lên trở lại. Bản ngã kéo tất cả mọi thứ xuống, và rồi – ở bất cứ nơi nào tình yêu hiện diện – chúng lại được nâng lên.

Nhưng chúng ta phải sống hàng tâm trí theo với tình yêu để nguyên tắc này có hiệu lực trong cuộc sống của mình.

Nếu chúng ta chọn tin rằng sự thật này không thể là thật thì nó vẫn cứ đúng thôi, có điều chúng ta không thể thấy. Phép màu luôn có đó, nhưng nếu đôi mắt bên trong đã đóng lại thì ta sẽ không thể thấy. Cơ hội xuất hiện mà chúng ta không nhận ra, sự giúp đỡ đến nhưng chúng ta không đánh giá cao nó, vì vậy không tận dụng được phép màu mà nó mang lại, tình yêu đứng trước mặt chúng ta nhưng chúng ta lại để tuột đi. *A Course in Miracles* nói rằng chúng ta giống như những người đang ở trong một căn phòng rất sáng nhưng lại

giơ tay che mắt mình và phàn nàn sao mà tối thế.

Jesus hoàn toàn phó thác mình trước Chúa Trời – hay chỉnh sửa lại nhận thức – biến mình thành một với Sự Chuộc Tội. Theo *A Course in Miracles*, ngài đã được Chúa Trời ủy thác để trở thành Anh Cả cho những người cầu xin giúp đỡ trên con đường khai sáng. Khi nhớ đến ngài, chúng ta nhớ về Chúa Trời. Khi nhớ đến sức mạnh của ngài, chúng ta nhớ về sức mạnh của chính chúng ta. Tâm trí của ngài, khi nhập cùng tâm trí của chúng ta, làm lu mờ bản ngã. Bất kỳ tình cảnh đóng đinh nào trong cuộc sống của chúng ta khi đó đều được biến đổi một cách kỳ diệu.

Nhưng tất nhiên, phải mất ba ngày.

Và điều ấy có nghĩa là gì? Điều ấy có nghĩa là khi thay đổi suy nghĩ trong khoảng thời gian tăm tối nhất, chúng ta bắt đầu quá trình để ánh sáng tự khẳng định lại. Cần phải mất thời gian tuyển tính – giai đoạn này tượng trưng bởi 40 năm mà người Israel đã ở trong sa mạc, và ba ngày kể từ khi bị đóng đinh đến lúc phục sinh – để tình cảnh thế gian bắt kịp thay đổi trong ý thức của chúng ta. Tình thần điều chỉnh lại suy nghĩ ở nguyên nhân, và kết quả sau đó sẽ tự động thay đổi. Khi sống trong thế giới, chúng ta có những suy nghĩ không phải của thế giới này, cho phép chúng ta

làm chủ trong đó.

Khi chúng ta vẫn mở cửa trái tim ngay cả khi nó đang tan vỡ, khi chúng ta tìm cách yêu người khác ngay cả khi họ đã từ chối yêu ta, là ta đang suy nghĩ như Chúa Jesus và chia sẻ sự phục sinh của ngài. Nếu chúng ta yêu cầu, Chúa Jesus sẽ cho chúng ta mượn sức mạnh của ngài, sẽ nhập cùng với tâm trí của chúng ta để làm lu mờ bản ngã, ngài đứng vào vết nứt giữa bản ngã và tinh thần của chúng ta, và cứu chúng ta khỏi sự điên rồ của tâm trí bản ngã. Đó là ý nghĩa của việc nói Chúa Jesus xua đuổi ma quỷ: Khi phó thác tâm trí vào sự chăm nom của ngài, chúng ta được nâng vượt lên khỏi các chứng loạn thần kinh,

các bệnh lý và nỗi sợ hãi.

Ngài chữa lành người bệnh và cứu sống người chết như thế nào? Khi người phong cùi đứng trước Chúa Jesus là đứng trước một người mà tâm trí đã được chữa lành ảo ảnh trần gian. Chúa Jesus không chỉ nhìn bằng con mắt trần tục mà còn bằng con mắt bên trong, con mắt tâm linh, bằng tâm nhìn của Chúa Thánh Thần. Khi nhìn người phong cùi, ngài nhìn qua ảo ảnh một cơ thể ốm yếu để thấy một bản thể hoàn hảo, đấng Christ, bên trong người này. Giống như Moses, sự liên kết của Chúa Jesus với Chủ tâm của Chúa Trời đã ban cho ngài sức mạnh để nâng mọi thứ lên trật tự thiêng liêng. *A Course in*

Miracles nói rằng phép màu sinh ra từ niềm tin. Chúa Jesus đơn giản là không tin vào bệnh phong cùi, vì ngài biết rằng chỉ có tình yêu là thật. Tâm trí của ngài có khả năng thuyết phục đến nỗi, khi ngài hiện diện, người phong cùi cũng không thể tin vào căn bệnh đó, và vì thế được chữa lành.

Trở thành một người tạo ra phép màu là thế: trong dáng vẻ của Sự Thay thế, một người mà tâm trí đã được chữa lành khỏi những ảo ảnh trần gian đến nỗi trong sự hiện diện của chúng ta, những ảo ảnh tan biến. Chúng ta tìm đến những bậc thầy tâm linh vĩ đại của thế giới đã hoàn thành việc này, như Chúa Jesus, với tư cách là anh chị em, là thầy, là

người dẫn đường cho những gì có thể.

A Course in Miracles nói rằng Jesus không có bất cứ thứ gì chúng ta không có, ngài chẳng có gì khác hơn. Ngài đã ở trong một trạng thái có trong tất cả chúng ta. Khi chúng ta yêu cầu ngài đi vào tâm trí của mình, ngài sẽ hướng dẫn chúng ta cũng đến được trạng thái đó. Bị đóng đinh là một sự kiện cá nhân, một câu chuyện của con người; nhưng phục sinh là một sự thật thiêng liêng, một miền khả năng vô hạn mà tất cả chúng ta cùng chung nhau. Chúng ta có thể về mặt tinh thần nhảy vượt qua các vùng đau khổ và trải nghiệm vinh quang của việc đau khổ chấm dứt.

Cả sự đóng đinh và hồi sinh đều là có sức mạnh phi thường trong cuộc sống của chúng ta, cũng giống như trong cuộc đời Chúa Jesus. Chúng là những thực tại tinh thần, sự hiểu biết làm tăng thêm chiều sâu cho hiểu biết về cuộc sống của chính chúng ta. Với hiểu biết này, chúng ta có được khả năng điều hướng khôn ngoan hơn những trải nghiệm của mình về thế giới. Không cảm thấy đau khổ là phủ nhận việc đóng đinh, nhưng không buông bỏ nó là chối bỏ sự phục sinh. Dù đã ngã, chúng ta vẫn sẽ đứng dậy được mà.

LỄ PHỤC SINH

Lễ Phục sinh là biểu tượng của sự hồi sinh, là thành tựu lên

ngôi của tâm tha thứ. Nó đại diện cho sự chiến thắng của tình yêu và khả năng chữa lành trong từng khoảnh khắc. Nó đại diện cho lý do để hy vọng khi tất cả hy vọng dường như đã mất, khả năng ánh sáng tồn tại trong bóng tối sâu thẳm nhất và khả năng cho những khởi đầu mới tưởng như không thể khi mọi thứ đã chêch đường.

Bởi là một nguyên tắc, sự phục sinh tồn tại không cần đến sự công nhận của chúng ta. Nhưng bởi là một thực tại thực tế, nó cần đến thiện ý của chúng ta để biểu thị. Chúng ta phải cởi mở trước khả năng vô hạn – sẵn sàng xem xét rằng có thể còn một cách khác, rằng phép màu có thể xảy ra – thì

phép màu mới có thể xảy đến với chúng ta. Trong ta hàm chứa đầy những khả năng khi ta cho phép ý nghĩ về khả năng vô hạn xâm nhập vào ý thức của mình.

Nơi mà các phần trong chúng ta đã chết – để hy vọng, để phát triển, để sáng tạo – Chúa Trời cho con người bị đóng đinh của chúng ta một cuộc sống mới, khôi phục trật tự vũ trụ cho cả các tình huống từng bị chế ngự bởi sự hỗn loạn kinh hoàng nhất.

Sự đau khổ của con người là không thể tránh khỏi trong một thế giới thấm đẫm ảo ảnh và sợ hãi, nhưng nhờ sức mạnh của sự tha thứ mà chúng ta có thể biến đổi nó.

Với mọi lời cầu nguyện, mọi khoảnh khắc của đức tin, mọi hành động của lòng thương, mọi khoảnh khắc ăn năn, mọi nỗ lực tha thứ, dần dần chúng ta vượt lên trên sự đau khổ của mình. Con người trước đây của chúng ta chết đi để rồi được tái sinh thành con người như đã định, được nâng lên khỏi sự tối tăm, sự thiếu hiểu biết và cái chết.

Ai cũng đều trải qua việc này – tất cả chúng ta đều bị đóng đinh theo cách riêng, có những trận chiến, thử thách và khổ nạn của riêng mình. Nhưng mỗi người cũng đều có trong mình khả năng hồi sinh, vì một Chúa Trời ở bên trong đã kéo chúng ta khỏi bóng tối và đưa chúng ta ra ánh sáng. Hồi

sinh, cứu độ và giác ngộ là như nhau.

Ba ngày sau khi Jesus bị đóng đinh, những người phụ nữ gần gũi nhất với ngài đã đến ngôi mộ để nhận xác, nhưng không tìm thấy. Đột nhiên, hai thiên thần xuất hiện và nói với họ: “Tại sao các bà tìm người sống nơi những kẻ chết? Người không còn ở đây. Người đã sống lại”***.

*** *Kinh Tân ước, sách Luke, 24:5 - 6.*

Điều này có nghĩa là gì đây, theo cách siêu hình? Điều này có nghĩa là một khi chúng ta đã sống sót qua một cơn khủng hoảng cá nhân và được đưa đến mức độ hiểu biết cao

hơn, một phần tính cách của chúng ta, phần đã bị đóng đinh bởi sự kiện này không còn tồn tại nữa. Chúa Trời vô hiệu hóa những tác động làm chúng ta kêu khóc. Chúng ta không chỉ “giải quyết” các vấn đề của mình, chúng ta đã “được cứu” khỏi đó.

Các thiên thần thông báo rằng thi thể của Christ không tồn tại, rằng Christ bị đóng đinh đã sống lại, nghĩa là khía cạnh tự phá hoại, hoặc khía cạnh là nạn nhân bị ai đó phá hoại của bạn, không cần tồn tại trong tính cách của bạn nữa. Khuôn mẫu thần kinh của bạn, sự cay đắng và vô vọng của bạn – những khía cạnh như vậy khi được Chúa chữa lành, được biến thành con người bạn bây

giờ. Bạn không còn bị mắc kẹt trong nỗi sợ hãi, không còn mù quáng bởi bản ngã và không còn bị đóng đinh vào cây thập tự của chính mình. “Hallelujah!”****, chỉ một từ mà ý nghĩa quá lớn lao.

— *Từ trong tiếng Do Thái, nghĩa là “Ngợi ca Thiên Chúa”.*

Hiểu biết mới, con người mới. Chúng ta không phải chỉ được cải thiện; chúng ta *được thay đổi*. Quá trình này vừa là sự thức tỉnh vừa là một hành trình, chúng ta nổi lên từ sự dằn vặt khi đối mặt với yêu ma của chính mình, ra trước ánh sáng nhòe đối mặt với chúng.

Những lợi ích của hành trình được tích lũy. Chúng ta trở nên

khác biệt nhờ những gì đã trải qua. Chúng ta trở nên khôn ngoan hơn, cao quý hơn, khiêm tốn hơn và có ý thức hơn. Chúng ta trở nên bình yên hơn và cởi mở hơn trước những điều kỳ diệu của cuộc sống. Công việc linh thiêng nhất là tìm thấy sự trọn vẹn này bên trong, nơi tất cả những mảnh vỡ của bản thân ta đã hội tụ trong sự tha thứ và tình yêu. Đó là phép lạ của sự cứu chuộc: biến đổi và tái sinh.

JESUS – ĐẤNG CỨU ĐỘ

Sau khi được “cứu” khỏi ý thức bản ngã, Jesus giờ đóng vai trò cứu thoát những người vẫn còn lạc trong đó. Ngài đã vượt lên trên những ảo tưởng trong tâm trí của mình, và được

Chúa Trời ủy quyền để giúp bất cứ ai cầu đến ngài bởi cũng muốn làm điều tương tự. Cách diễn dịch riêng dựa trên nỗi sợ hãi của bản ngã về câu chuyện Chúa Jesus là một trong những điều trớ trêu bi thảm lớn lao của thế giới. Như đã nói trong A Course in Miracles: “người ta đã tạo ra từ ngài những thần tượng đầy cay đắng, trong khi ngài chỉ đến làm một người anh em với thế giới này”. Chúng ta làm chứng cho quyền năng của Chúa Jesus trong cuộc sống của mình bằng cách biểu lộ tình yêu của ngài, và làm chứng sự phục sinh của ngài bằng cuộc sống.

Theo Chúa Jesus có nghĩa là *yêu như ngài đã yêu*, vì tình yêu vô điều kiện là sự cứu rỗi duy

nhất. Dạy là chứng minh cho thấy. Chúa Jesus không yêu cầu chúng ta vì ngài mà thành những kẻ tử đạo, mà thay vào đó, thành những người thầy – những người chứng minh sự chữa lành xảy ra khi tâm trí được tạo nên trọn vẹn trong Chúa Trời. Khi ngài nói với các môn đệ: “Hãy đi khắp tứ phương thiên hạ, loan báo Tin Mừng cho mọi loài thọ tạo”****, ý ngài không phải là: “Hãy ra đời và dùng sách của chúng ta mà đập vào đầu người khác”. Ngài muốn nói: “Hãy ra đời và yêu thương”. Điều đó cũng có nghĩa ngài buộc chúng ta ra đời và tạo ra phép màu, vì khi chúng ta suy nghĩ bằng tình yêu, phép màu tự nhiên sẽ đến. Bất cứ ai yêu thế giới cũng đều là cứu tinh của thế giới.

***** *Kinh Tân ước, sách Mark, 16:15.*

Tất cả mọi con đường tâm linh chân chính đều là con đường cứu rỗi tinh thần chữa lành tâm trí. Sự cứu rỗi là khi chúng ta học cách nghĩ như Chúa Trời nghĩ. Bởi đã hiện thực hóa được ý thức về sự thiêng liêng vốn có trong tất cả chúng ta, Chúa Jesus có sức mạnh giúp chúng ta thăng lên tần số rung của ý thức đó, khi chúng ta nhờ đến. Khi tâm trí tràn ngập ánh sáng, sẽ không còn bóng tối. Khi tâm trí là một với Christ, bản ngã không tồn tại.

“Chỉ cần thay đổi suy nghĩ của bạn thôi!”. Nói thì rất dễ, nhưng thay đổi đó không phải lúc nào cũng dễ, chắc chắn là

không dễ khi chúng ta đang
ngã lòng. Chúng ta không thể
phân tích sự phiền muộn của
mình và hy vọng nó sẽ tan
biến. Có những lúc chúng ta
cần đến phép màu để được
giúp vượt khỏi những giọt
nước mắt của mình. Chúng ta
cần được giúp để đi từ những
gì đã biết một cách trừu tượng
đến những gì mình thực sự
cảm thấy. Chúa Jesus là một
trong những quyền năng có
thể giải thoát chúng ta khỏi sự
kìm kẹp của nỗi sợ hãi để sà
vào vòng tay yêu thương.

TÂM TRÍ THÁNH THẦN

Tâm trí của Đức Phật đã thức
tỉnh dưới gốc cây bồ đề. Tâm
trí của Moses đã truyền dẫn
quyền năng của Chúa Trời để

rẽ đôi Biển Đỏ. Và cũng chính *tâm trí* của Jesus đã dẫn truyền quyền năng của Chúa Trời. Tâm trí khi không liên kết với Chúa Trời là nguyên nhân của mọi đau khổ, tâm trí khi liên kết được với Chúa Trời là nguyên nhân chấm dứt khổ đau.

Có hai người khác bị đóng đinh cùng Jesus, một bên trái và một bên phải. Nhưng chẳng có câu chuyện nào về sự phục sinh của họ. Tại sao? Bởi vì tâm trí của họ, về mặt lý thuyết, không được soi sáng. Jesus không nói lời ghét bỏ những người buộc tội mình hay đổ lỗi cho những người xung quanh. Ngài yêu cả những người ghét mình. Tâm trí của ngài hợp hoàn toàn với Linh hồn yêu

thương vô điều kiện của Chúa Trời, nên tất cả quyền năng của Chúa Trời đã được ban cho ngài. Ngài là “ánh sáng của thế giới”, vì là ánh sáng trong tâm trí chúng ta.

Jesus là một cánh cổng, như tất cả các hệ thống tâm linh vĩ đại. Họ là những cánh cổng mở ra một trường tình yêu và sức mạnh không thể diễn tả. Nhưng cánh cổng sẽ chẳng có ý nghĩa gì nếu chúng ta không đi qua nó. Khát vọng của chúng ta, những người tìm kiếm tâm linh, là nâng ý thức của mình lên gần với Chúa Trời, để có thể trở thành những chủ nhân chứ không phải là nô lệ của thế giới phàm trần – giống như một nhà sư bình tĩnh thách thức viễn

tướng, như Moses rẽ đôi Biển Đỏ, và như Chúa Jesus sống dậy từ cái chết.

Đối với người đau khổ, đây không phải là vấn đề thần học hay siêu hình học, đây là vấn đề sống sót vượt qua được một trải nghiệm. Bất kể cánh cửa mà chúng ta bước qua trên đường đến với Chúa Trời có tên là gì chăng nữa, thì mở cánh cửa ấy ra chính là hành động tạo nên tất cả sự khác biệt. Không có lời lẽ nào mạnh hơn là: “Chúa ơi, con chọn đến với Người. Xin hãy đến với con. Amen”.

Điều kỳ diệu là Chúa Trời sẽ đến, vì Ngài đã ở đó rồi. Khi thấy được điều đó, chúng ta sững sốt bởi ánh sáng trong

Ngài và trong chính mình. Sự sảng khoái của chúng ta sau đó biến thành niềm vui, nước mắt của chúng ta biến thành hân hoan và cuối cùng sự yên bình trở lại.

Cuộc đời tôi đã phải chịu nhiều đau đớn. Tôi đã thấy và đã trải qua sự đau lòng. Tuy vậy, trong cuộc sống của những người khác, cũng như của chính mình, tôi đã thấy bóng tối sâu thẳm biến thành ánh sáng. Tôi đã thấy hy vọng một lần nữa trong mắt những người trước đây tưởng đã mất hẳn hy vọng. Tôi đã thoảng thấy vũ trụ vận hành như thế nào. Tôi đã thấy hào quang của Chúa Trời. Tôi là một nhân chứng của sự hồi sinh. Tôi biết, từ sâu trong tim mình, rằng đó

là sự thật.

Mười hai

NƯỚC MẮT

TỐI HÂN

HOAN

Không một cuốn sách, một buổi trị liệu hay buổi lễ tôn giáo nào có thể khiến nước mắt chúng ta hoàn toàn thôi rơi. Phương thuốc thần thánh chữa lành nỗi buồn không phải là một viên thuốc uống hay một mũi tiêm, đó là một quá trình thức tỉnh bên trong mỗi người, tỉnh

dậy từ một giấc mơ cứ ngỡ như là thực. Bởi toàn bộ nền văn hóa của chúng ta đang dựa trên những suy nghĩ ngăn cách chúng ta, khiến ta tự coi thường mình và khiến ta sợ hãi hết thảy mọi người, mọi thứ, nên không có gì ngạc nhiên khi nhiều người cảm thấy như thể đang sống dưới một đám mây rất đen tối.

Con người thật của bạn biết bạn là một với vũ trụ, được tạo ra trong hình ảnh hoàn hảo của Chúa Trời, vĩnh viễn ngây thơ, được ban phúc và bảo vệ, bạn ở đây chỉ để yêu thương và tha thứ. Con người thật này, dù được gọi bằng bất cứ tên nào, đang bị vùi khuất dưới nhiều tầng ảo ảnh. Con người thật này đã quá quen với việc cút

mình trong cái lồng mà bản ngã đã bày ra cho nó, như thể đã quên mất cách vinh quang. Chúng ta thiếu mất bộ kỹ năng tâm lý dẫn đến niềm vui.

Chúng ta nuôi dưỡng những thói quen cảm xúc của nỗi buồn nhiều hơn những thói quen cảm xúc của niềm vui. Chúng ta đã bị huấn luyện để nghĩ về nỗi sợ hãi và sự công kích, đến nỗi các cơ bắp tinh thần hỗ trợ niềm vui bị co rút lại.

Và việc khôi phục lại các cơ bắp đó là tùy thuộc vào mỗi chúng ta, không khác gì việc phải tăng cường cơ bắp thể chất. Chúng ta thường đồng ý chịu trách nhiệm cho nhiều điều trong cuộc sống, nhưng

bằng cách nào đó lại chừa cảm xúc của mình ra. Thực tế là hạnh phúc bắt nguồn từ quyết định của chúng ta. Ngày hôm nay chúng ta có thể không hạnh phúc, nhưng miễn là vẫn phát triển cơ bắp của hạnh phúc thì ta sẽ tìm thấy sức mạnh bên trong để lại hạnh phúc.

Mọi người phần lớn trải qua khủng hoảng theo cách mình vẫn sống cuộc sống nói chung. Nếu phó mặc cho những hên xui của hoàn cảnh thay đổi, coi ai đó hoặc thứ gì đó như nguồn cơn hạnh phúc của mình, tôi nhất định sẽ khóc khi người đó hoặc hoàn cảnh đó không như tôi muốn. Và tôi sẽ bị thôi thúc ôm mối bất bình đối với con người hoặc hoàn cảnh đó, việc

sẽ chỉ càng khiến nỗi đau thêm dài.

Tâm trí của tôi, do đó, là nguồn gốc nỗi buồn của tôi. Và tâm trí của tôi cũng là nguồn hạnh phúc của tôi. Chỉ tôi là người quyết định chọn sử dụng tâm trí mình ra sao, và lựa chọn đó sẽ quyết định liệu tôi đang trên đường đến với nỗi đau hay đến với sự yên bình.

Một ngày nọ, tôi đang xem qua các cuốn tạp chí thời trang trong một cửa hàng quà tặng ở sân bay. Trong khi ngưỡng mộ những bức ảnh đẹp tôi cũng nhận thấy rằng cứ càng xem, tôi lại càng cảm thấy tồi tệ hơn về mình. Mặt của tôi. Cơ thể của tôi. Tuổi tác của tôi. Quần áo của tôi. Và tôi nhận ra mình

đang chuẩn bị mua một trong những cuốn tạp chí đó! Tôi vội vã bỏ nó xuống như thể buông tay khỏi một cục than nóng rẫy, nghĩ thầm: “Tại sao mình phải làm thế với bản thân?”. Tôi đã đi thẳng từ một trải nghiệm khiến mình cảm thấy tồi tệ đến nỗi lực để có được nhiều hơn. Điều này không có nghĩa những tạp chí như vậy là sai hay xấu xa, nhưng đối với tôi, vào ngày hôm đó, tôi không cần đến chúng.

Và có phải ta đã không kiên định làm điều đó cho chính mình không? Chúng ta bị cuốn vào một sự bày chế hiện đại của những nhận thức không tình yêu đến nỗi thường nghĩ rằng mình không có lựa chọn nào khác. Và đó, ngay tại đó, là

nơi sự thức tỉnh bắt đầu.
Chúng ta được lựa chọn.
Chúng ta luôn được lựa chọn.

QUYẾT ĐỊNH ĐƯỢC HẠNH PHÚC

Từ Bát Chánh đạo của Đức Phật đến Mười Điều Răn, đến *A Course in Miracles*, bất kỳ giáo lý tâm linh quan trọng nào cũng đều có nhiều phương thức để giúp ta cảm thấy tốt lành. Khai sáng là công việc nghiêm túc.

Để tồn tại và phát triển, loài người phải từ bỏ một thế giới quan hư cấu giả vờ là thực tế. Duy linh là sự nhận thức cơ bản hiểu được rằng các giác quan của cơ thể nói dối ta, rằng thời gian không phải như nó có vẻ là vậy và rằng vũ trụ

dễ uốn nắn hơn ta tưởng. Ban đầu tất cả điều này sẽ là một cú sốc khủng khiếp, nhưng rồi cuối cùng sẽ trở thành một niềm vui sướng. Mặc dầu ban đầu có thể cuống lên, lo sợ khi biết ta không phải là người mà ta đã nghĩ và thế giới không phải là những gì mà ta đã nghĩ, nhưng một khi ta đã hiểu được, thì đó sẽ trở thành một nguồn khuây khỏa hoàn toàn.

Khoảnh khắc nhận thức này, sự đầu hàng của quan điểm hạn chế và sự cởi mở với phép màu này báo hiệu cái chết của bản ngã. Nhưng giống như Pharaoh đã đáp lại khi Moses yêu cầu giải phóng người Israel khỏi chế độ nô lệ, bản ngã nói: “Không. Không nhanh như vậy đâu”. Một khoảnh

khắc vô ngã không nhất thiết sẽ kéo theo được nhiều khoảnh khắc vô ngã, mà thay vào đó nhiều khả năng sẽ là sự hoảng loạn. Bản ngã phòng thủ mạnh mẽ. Nó sẽ không chấp nhận quá nhiều tình yêu, và quá nhiều sự tha thứ.

Nhiều khi con người quá gắn bó với nỗi khổ của mình. Đối với bản ngã, sau tất cả, nỗi khổ là một trải nghiệm đỉnh cao. Theo một số cách nhất định, chúng ta đã tạo ra một khuynh hướng văn hóa cho cái mà tác giả Caroline Myss gọi là “woundology - kiểm soát và thao túng những người xung quanh, để họ chú ý đến mình hay cứu giúp mình”. Chúng ta được xã hội hỗ trợ nhiều khi bị thương hơn là khi được chữa

lành. Chúng ta nhiều khả năng tìm thấy sự thân tình trong số những người cùng khóc với mình hơn là những người cùng chia sẻ niềm vui.

Cân bằng giữa việc công nhận nỗi khổ sở của mình với việc tin chắc rằng nó rồi cũng sẽ qua là một nghệ thuật cảm xúc. Và sự chắc chắn đó không chỉ dựa vào niềm tin của chúng ta vào Chúa. Nó phải dựa trên niềm tin của chúng ta vào chính mình. Chúng ta phải nói chuyện với bản thân như cách thường nói với con cái: "... mẹ đã nói rồi mà". Tôi sẽ sống sót vượt qua được điều này vì tôi chọn sống sót vượt qua. Có sự khác biệt giữa một thung lũng tối nơi bạn biết Chúa đi cùng với mình, và một

vực thăm không đáy. Vực thăm không đáy không phải của Chúa và nếu bạn thấy mình rơi vào đó, hãy giải quyết bằng bất kỳ công cụ nào xuất hiện trong tâm trí. Ngay lập tức, hãy nghĩ đến lời của Chúa Jesus, “Satan, hãy lui đi”. Hãy hình dung cây thánh giá tác động đến ma cà rồng ra sao. Hãy quỳ xuống và kêu lên: “Chúa ơi, xin hãy giúp con”.

Bởi vì bạn phải đứng dậy. Chúng tôi cần bạn ở đây. Có lẽ con bạn cần bạn hoặc bạn đời của bạn cần bạn. Và ngay cả khi cả hai không tồn tại, thế giới vẫn cần bạn. Bởi bạn, như tất cả mọi người, là đứa con quý giá của Chúa Trời, và vũ trụ sẽ bị hổng một lỗ lớn nếu bạn quyết định bỏ đi. Có lẽ bạn

không nhìn thấy điểm mạnh của mình, nhưng chúng có ở trong bạn vì Chúa Trời đã đặt chúng ở đó. Có lẽ bạn không nhìn thấy tương lai, nhưng nó tồn tại trong Chủ tâm của Chúa Trời. Có lẽ bạn không tưởng tượng được mình có thể hạnh phúc thêm lần nữa, nhưng bạn sẽ được, vì Chúa Trời đã nghe thấy lời cầu nguyện của bạn và có phép màu dành cho bạn.

Bản ngã hành hạ bạn, như nó hành hạ tất cả chúng ta. Nhưng bản ngã là một kẻ dối trá và những gì nó nói là không đúng sự thật. Bạn không bị khô kiệt, vô dụng, hư hỏng, thất bại, không phải kẻ thua cuộc, hay là một vấn đề cần phải giải quyết. Miễn bạn

còn sống, và thậm chí lâu hơn, bạn vẫn còn có giá trị vô hạn. Bạn là tạo vật vĩnh viễn ngay thơ của Chúa Trời, bất kể ai khác nghĩ gì về bạn hay đã làm gì với bạn, bất kể bạn đã làm gì sai hay đã gấp phải thất bại nào. Bạn cảm thấy mình có thể bị rơi xuống thấp đến mức nào thì sẽ trỗi dậy cao đến mức ấy trong Chúa. Người sẽ nhẹ nhàng hất bạn lên trong tay mình và nâng bạn lên tầm cao nhất.

Và Người sẽ làm điều ấy vì chính Người. Không phải bởi bạn là một người tốt – điều có thể đúng hoặc sai. Người làm điều ấy bởi vì tình yêu là thế, bởi vì Người không thể quay lưng lại với con cái của mình dù cho chúng ta vẫn luôn quay

lưng lại với Người. Người sẽ làm bởi vì sự sáng tạo và lòng thương của Người là vô tận. Người sẽ làm điều ấy không chỉ vì Người yêu bạn, mà vì *Người là tình yêu*.

Và tình yêu của Người là vô hạn. Sự thu mình của bạn dưới sức mạnh quái vật bản ngã không phải là điều Chúa Trời muốn dành cho bạn hay cho bất cứ ai. Tình yêu là người chiến thắng. Trận chiến đã có kết cục chiến thắng. Bạn không phải chiến đấu cho chiến thắng, mà chỉ cần chấp nhận nó. Bởi chỉ có tình yêu là thật, bất kể ảo giác ác mộng có thể xuất hiện dưới hình dạng, kích cỡ hay hình thái nào trong cuộc sống của bạn.

Hãy cố lên, hãy mạnh mẽ, có niềm tin cho đến khi ngày mai đến, bởi chẳng có đêm tối nào lại không kết thúc, và tiếp nối là ánh hào quang rực rỡ ngày mới của Chúa Trời. Phó thác cho Người và cầu xin Người giúp đỡ. Sau đó, hãy ngồi dậy, rửa mặt, lau khô nước mắt và giúp đỡ người khác – những người cũng đang gặp khó khăn, thậm chí còn khó khăn hơn bạn. Hướng lòng trắc ẩn tới sự yếu đuối của họ, bạn sẽ tìm thấy sức mạnh của mình.

Chẳng ai có thể biết những đau khổ gì đang ẩn giấu bên dưới vẻ ngoài dũng cảm của những người mà mình gặp trong đời. Nhưng có thể nói rằng, chúng ta phải chịu đựng đau khổ ra sao thì bất cứ ai đứng bên trái

và bên phải chúng ta cũng đều phải chịu đựng nhiều không kém. Có một dòng đau đớn sâu thẳm bên dưới các mẫu ý thức phàm trần, bởi tất cả chúng ta đều phải đấu tranh hết sức bình sinh để sinh tồn trong một thế giới không chịu nhìn thấy, nghe thấy, hoặc yêu thương chúng ta như chúng ta mong muốn được nhìn thấy, nghe thấy và yêu thương.

Cảm nhận này không khiến bạn trở nên kỳ quặc. Bởi con người là thế. Điều đó có nghĩa bạn cảm thấy nỗi đau tinh tế của một người lạ ở một vùng đất xa lạ, và bạn đã tìm đường đến với nhận thức phi thường rằng thế giới vật chất không phải là nhà của bạn. Việc bạn không thể chịu đựng được ở

đây là hoàn toàn có cơ sở. Nhưng hãy hiểu đây không phải là kết thúc. Mà là sự khởi đầu. Nhà của bạn không phải ở thế giới này, mà nhà của bạn là ở trong vòng tay Chúa Trời.

Người đã để bạn đến đây để đòi lại thứ ánh sáng trung tâm của mọi vật. Trái đất đã bị cầm giữ trong một thời gian rất dài, loài người bị giam cầm ở đây trong tâm trí của chính chúng ta, dường như bị giới hạn trong những niềm vui rất nhỏ mà bản ngã cho phép. Nhưng bạn không ở đây để trở thành tù nhân trong thế giới này. Bạn ở đây để giúp giải phóng nó.

Không phải sự đau khổ của bạn đã bằng cách nào đó giúp bạn nhận thức rõ hơn về sự

yếu đuối của loài người sao? Không phải nó đã khiến bạn mở lòng trắc ẩn hơn cho những người đi cùng mình sao? Không phải theo một cách nào đó, nó đã chuẩn bị cho bạn một cuộc sống tốt đẹp hơn sao?

Khi bạn nhớ mình thực sự là ai và mục đích tuyệt vời của sự tồn tại của bạn ở đây, bạn sẽ lại quỳ xuống lần nữa – lần này không phải vì đau đớn mà vì lòng biết ơn, vì sự may mắn và đặc ân khi được ban cho phép màu là cuộc sống này. Bạn cầu Chúa biến mình thành một ngôi sao sáng trên bầu trời tăm tối của thế giới, để bạn có thể đại diện cho tình yêu của Người và phản chiếu lòng tốt của Người đến những người

đang khóc như bạn đã từng khóc. Dẫu bạn đang gấp phải vấn đề gì đi nữa, chỉ cần đặt chúng vào tay của Người. Người sẽ xử lý chúng cho bạn, vì Người đã biến bạn thành một người có thể tự xử lý. Bạn được tái sinh mạnh mẽ hơn nhiều, và sẵn sàng tạo ra phép màu cho cuộc sống của người khác như Chúa đã tạo ra phép màu cho bạn.

Chính Chúa sẽ lau khô hết nước mắt và xóa sạch hết nghi ngờ. Khi buổi sáng đến, bạn sẽ không còn nhớ nỗi đau của đêm này. Ký ức sẽ chỉ xuất hiện khi bạn cần nhớ, để những người khác có thể được mạnh mẽ hơn nhờ bạn, và bạn mạnh mẽ hơn nhờ họ. Nhìn về phía trước, chứ đừng nhìn lại

đằng sau. Hướng về ánh sáng, chứ đừng hướng về bóng tối. Hướng về Chúa Trời chứ không phải bất kỳ ai hay bất cứ điều gì kém mạnh mẽ hay thuần khiết hơn, bởi chỉ Chúa Trời mới là Chúa Trời và chỉ Chúa Trời mới có thể làm việc mà bản ngã của bạn nói là không thể: nâng bạn dậy và đưa bạn lên cao.

Bóng tối chẳng có sức mạnh nào trước ánh sáng trong trái tim bạn. Hãy kiên nhẫn. Hãy cho nó thời gian nếu nó cần thời gian. Chúa sẽ trả lại cho bạn không chỉ cuộc sống mà bạn nghĩ mình đã mất mà còn cả cuộc sống bạn chưa bao giờ dám mơ tới. Hãy chịu đựng, rồi bạn sẽ được nếm trải hương vị ngọt ngào, hạnh phúc và bình

an. Bạn sẽ là người mang đến sự ngọt ngào, hạnh phúc và bình an – vì chính bạn, vì Chúa, và vì cả thế giới.

Đó là những phần thưởng của việc cố gắng và tin tưởng vào Chúa. Vì Chúa tốt. Chúa vĩ đại. Và Chúa là thật.

Amen.

LỜI CẢM ƠN

Không dễ gì để viết ra một cuốn sách. Dẫu rằng có nhiều phần phấn khởi đầy nhưng cũng có nhiều lúc không được như vậy.

Tôi đã nhận được nhiều sự giúp đỡ quan trọng trong suốt quá trình này, và muốn gửi lời cảm ơn sâu sắc đến những người đã nghiên ngẫm từng từ, từng chương, từng vấn đề mà tôi viết ra, có thể nói là không hề kém gì tôi cả. Cuốn sách này không thể hoàn thành nếu không có họ.

Cindy DiTiberio, Liana Gergely,

India Williamson và Wendy Zahler đều đã góp công vô cùng nhiều vào quá trình chỉnh sửa. Họ đã ở đó khi tôi cần họ, như những thiên thần nâng đỡ, thúc đẩy, thậm chí là xô tôi về đích.

Tôi cảm ơn Mickey Maudlin đã cho tôi cơ hội viết cuốn sách này và tin tưởng khi tôi đề xuất ý tưởng, tin rằng trong đầu tôi có thứ gì đó có giá trị. Được làm việc dưới sự giám sát và hướng dẫn của anh luôn là một vinh dự dành cho tôi.

Cảm ơn Ellis Levine đã cho tôi sự hỗ trợ và tư vấn pháp lý văn học tuyệt vời; cảm ơn Tammy Vogsland vì đã giữ ổn định cho thế giới vật chất của tôi; cảm ơn Laurie DiBenedetto, Crista

Hope, Catherine Roberts và Tammy Brenizer vì đã giúp tôi có thể làm những gì cần làm một cách suôn sẻ.

Cũng xin cảm ơn Katie Piel, Alex Yerik, Irene Csara và Mike Burns vì sự giúp đỡ đầy ý nghĩa.

Cảm ơn đội ngũ tuyệt vời tại HarperOne: Lisa Zuniga, Anna Paustenbach, Melinda Mullin, Terri Leonard, Laura Lind và Jessie Dolch, vì sự kiên nhẫn cũng như sự xuất sắc của các bạn.

Cảm ơn Frances Fisher, David Kessler, Victoria Pearman, Candace Block, Alana Stewart, Stacie Maier, Alyse Martinelli và Lane Bowes vì tình bạn gắn kết và quý báu.

Tôi cũng cảm ơn Ora Nadrich, Ben Decker, Jamie Adler, Katherine Woodward Thomas, Lawrence Koh, Jonathan Duga và Tara Margolin, vì sự tử tế mà tôi sẽ không quên.

Một lần nữa xin cảm ơn con gái India, cũng là người bạn thân nhất của mẹ, biên tập viên bán thời gian của mẹ, giám sát của mẹ, phước lành và niềm vui lớn lao nhất của mẹ. Mẹ tự hào, biết ơn, và yêu thương con nhất đời.

Cảm ơn nhiều người đã rất tử tế với tôi khi tôi trải qua một số thay đổi trong cuộc sống. Sự ủng hộ, tình bạn và sự rộng lượng các bạn dành cho tôi là những món quà mà tôi không bao giờ có thể bày tỏ hết được

lòng biết ơn của mình. Hy vọng với cuốn sách này, tôi đã thể hiện được một số bài học mình học được.

Cảm ơn tất cả những người đã đọc sách của tôi, tham gia các sự kiện của tôi, giúp đỡ tại các hội thảo của tôi, hoặc bằng bất kỳ cách nào đã chia sẻ câu chuyện của các bạn với tôi. Tôi giữ mãi các bạn trong trái tim mình, và đó không chỉ là lời chót lưỡi đầu môi.