

TERRY HERSHEY

THE POWER OF Pause

Becoming More by Doing Less



*Sức mạnh
của điểm dừng*

First News®



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

*Sức mạnh
của điểm dừng*

Original title:

The Power Of Pause

Copyright © 2009 Terry Hershey

Vietnamese Edition © 2012 by First News – Tri Viet Publishing Co., Ltd.

Published under arrangement with LOYOLA PRESS, Chicago, IL, U.S.A.

All rights reserved.

THE POWER OF PAUSE

- SỨC MẠNH CỦA ĐIỂM DỪNG -

Công ty First News – Trí Việt giữ bản quyền xuất bản và phát hành ấn bản tiếng Việt trên toàn thế giới theo hợp đồng chuyển giao bản quyền với LOYOLA PRESS, Chicago, IL, U.S.A.

Bất cứ sự sao chép nào không được sự đồng ý của First News đều là bất hợp pháp và vi phạm Luật Xuất bản Việt Nam, Luật Bản quyền Quốc tế và Công ước Bảo hộ Bản quyền Sở hữu Trí tuệ Berne.

CÔNG TY VĂN HÓA SÁNG TẠO TRÍ VIỆT – FIRST NEWS

11H Nguyễn Thị Minh Khai, Quận 1, TP. HCM

Tel: (84.8) 38227979 – 38227980 – 38233859 – 38233860

Fax: (84.8) 38224560; Email: triviet@frstnews.com.vn

Website: www.frstnews.com.vn

TERRY HERSHEY

THE POWER OF
Pause

*Sức mạnh
của điểm dừng*

Biên dịch:

Nguyễn Thị Thục Nhi

Phạm Vũ Thanh Tùng

First News

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

Lời tác giả

Nghệ thuật sống hài hòa theo dòng chảy của thời gian đôi khi chỉ đơn giản là biết tạm dừng.

- Thomas Moore

Chúng ta đang sống trong một thế giới thúc giục ta ngưỡng mộ, theo đuổi, sùng bái những thứ nhanh hơn, mới hơn và to lớn hơn. Bởi chúng ta khao khát tốc độ và coi năng suất là mục tiêu nên chúng trở thành những chuẩn mực để đánh giá hiệu quả công việc ta làm.

– Hôm nay anh đã hoàn thành việc gì?

– Anh đùa à? – Chúng ta trả lời. – Tôi là người quan trọng. Nhìn xem, không có một khoảng trống nào trên lịch của tôi đây này.

Có những thời điểm tôi cảm thấy sự bận rộn cũng là một phần thưởng. Thỉnh thoảng tôi lại tự nhủ, một

chút kiệt sức cũng quý giá như một cái vỗ nhẹ khích lệ vào lưng.

Nhưng đây mới là sự thật đáng băn khoăn: một cuộc đời dựa trên tốc độ và năng suất thường khiến ta phải trả giá đắt. Tôi biết cái cảm giác đánh đổi cả cuộc hôn nhân của mình bởi vì tôi quá bận rộn, vất vả với công việc phụng sự. Khi còn là một tu sĩ trẻ, tôi có một sự nghiệp thành công, nổi bật trong nhà thờ. Tôi đã đánh bóng hình ảnh về tầm quan trọng của mình và nhận được những cái ôm hôn từ công chúng. Thật không may, vì sự bận rộn này mà tôi đã nói không với những người quan trọng nhất với tôi. Tôi đã sống một cuộc đời bị phân mảnh và tất nhiên càng không phải là một cuộc sống theo đúng lời dạy thiêng liêng. Tôi không muốn sống như vậy nữa!

Sau đây là một số câu hỏi trắc nghiệm dành cho bạn, hãy dừng cảm và thành thật với chính mình, bạn nhé!

– Có bao giờ bạn cảm thấy quá sức, mà những việc phải làm cứ ngày một nhiều thêm?

– Có khi nào bạn cảm thấy cuống vội, chỉ ao ước có một phép màu nào đó hô biến cho thời gian trôi chậm lại?

– Có bao giờ bạn ao ước có thêm 1 ngày nữa trong tuần?

– Trong lúc đang trò chuyện, đã bao giờ bạn nhận ra là “Thật sự mình không hiện hữu ở đây”?

– Có lúc nào bạn cảm thấy mình bị vây ép giữa quá nhiều nghĩa vụ?

– Bạn có cảm thấy thoải mái khi làm việc đến kiệt sức?

– Có khi nào bạn bị lôi kéo vào quá nhiều hướng đi đến nỗi bạn không còn cảm thấy là chính mình?

– Có lúc nào bạn đồng ý với một cam kết mà bạn biết rõ rằng tốt nhất nên trả lời “Không”?

– Đã bao giờ bạn cố cầu nguyện hay thực hành giữ tĩnh lặng nội tâm, nhưng chỉ thấy đầu óc mình ngụp lặn trong những lo lắng của ngày hôm qua?

– Đã bao giờ bạn trả lời câu hỏi “Bạn khỏe không?” bằng một trong các cách diễn đạt sau: “Cuộc đời tôi... quá điên cuồng, quá bận rộn, rất phức tạp, bế tắc và không thể kiểm soát, giá như tôi có thời gian để trả lời câu hỏi của bạn”?

– Đã bao giờ bạn muốn dừng lại đủ lâu để nhận ra điều thiêng liêng, diệu kỳ ẩn chứa trong những đám mây, trên gương mặt một người lạ, trong sự hỗn loạn, trong cái lay chạm của bạn bè, hoặc trong những sự việc bình thường mỗi ngày?

Nếu bạn đã từng có những cảm giác, ước mong và trăn trở như vậy, Sức mạnh của điểm dừng sẽ là quyền

sách thích hợp dành cho bạn –Làm ít hơn để gặt hái được nhiều hơn.

Chúng ta được sinh ra vì mục đích gì?

Bạn cần có một nơi trú ngụ trong tim, trong tâm trí hay trong ngôi nhà của bạn, nơi bạn có thể tìm đến mỗi ngày, nơi bạn không nợ ai và không ai nợ bạn – một không gian giúp cho những điều mới mẻ và tràn đầy hy vọng được thăng hoa.

- Joseph Campbell

Chúng ta được chào đón đến với cuộc sống này.

Chúng ta được tạo ra để tận hưởng một cuộc sống thi vị.

Chúng ta được sinh ra chỉ để hiện hữu.

Nhưng một lúc nào đó, cuộc sống tước mất những khoảnh khắc thi vị ấy.

Tạm nghỉ, dựa theo nguyên tắc ngày Sabbath, sẽ giúp ta xua tan những khổ đau, phiền não. Sabbath có nghĩa là tạm dừng lại và nghỉ ngơi. Sabbath là nền tảng quan trọng trong đức tin của đạo Do Thái và đạo Thiên Chúa.

Trên thực tế, việc thực hiện Sabbath, hay là tạm dừng để nghỉ ngơi, được tín đồ của mọi tôn giáo, thậm chí cả những người không theo tôn giáo, thực hiện.

Đó là bởi vì hầu hết các truyền thống tín ngưỡng đều nhận thức rằng con người không chỉ có một không gian (để) vận động mà còn có một không gian (để) hiện hữu. Trong không gian vận động, chúng ta làm việc, hướng đến tương lai, đạt được những thành tựu và tạo ra các giá trị vật chất. Còn trong không gian hiện hữu, chúng ta cầu nguyện, chiêm nghiệm nội tâm, tiếp xúc, nghỉ ngơi, khám phá, và nếu may mắn thì cả giấc ngủ cũng không vương bận.

“Quyền năng của sự tạm nghỉ, tôi thích điều đó”, một người đàn ông nói với tôi như vậy sau cuộc hội thảo. “Vậy tôi phải làm gì?”.

Suy nghĩ máy móc của chúng ta trỗi dậy. Năm bước để dừng lại là gì? “Làm” Sabbath như thế nào? Cần kỹ thuật gì? Chúng ta nhận thấy cuộc sống thiếu cân bằng này cần được hỗ trợ điều chỉnh lại bằng các giải pháp mang tính công nghệ. Làm vậy chẳng khác nào cố gắng làm voi nhẹ hoặc sửa lại tình thế của mình bằng việc sử dụng chính những công cụ, nguồn lực hoặc suy nghĩ đã đẩy ta vào tình thế đó.

Một lần nọ, tôi tìm thấy trong hiệu sách một cuốn có nhan đề Những câu chuyện một phút đọc trước khi đi ngủ. Nó dành cho các vị phụ huynh thường hay đầu tắt mặt tối, không có đủ thời gian dành cho đứa con thân yêu của mình!

Quyển sách này không chỉ đề cập những điều chúng ta cần làm, mà cả những điều chúng ta không nên làm. Liệu tôi có thể trở thành một người tốt hơn không phải bằng cách thêm vào mà là bớt đi?

Có 2 loại tạm dừng: Một loại mang tính thụ động, như: Tôi ngưng lại, tôi bỏ cuộc, tôi làm thình...; còn loại kia mang tính chủ động, như: Tôi chú ý, tôi tỉnh táo, có ý thức trong lúc này, tôi có trách nhiệm với cuộc đời tôi đang sống...

Nhận thức của con người có sức mạnh vô cùng to lớn. Mỗi một lựa chọn ta đưa ra có thể tạo ra sự khác biệt trên thực tế. Việc lựa chọn tạm nghỉ sẽ mang đến cho ta...

~~~ Sức mạnh chú ý

Theo cách hiểu của người Do Thái, Sabbath là ngày tạm dừng, ngày nghỉ ngơi, là ngày chúng ta “ăn mừng” về thời gian chứ không phải về không gian. Trải qua sáu ngày trong không gian làm việc ngột ngạt, áp lực nên Sabbath là ngày cho phép ta điều chỉnh, hướng mình trở về với thực tại trải đầy những khoảnh khắc thiêng liêng.

~~~ Sức mạnh tập trung

Bức ảnh Gandhi ngồi cùng chiếc guồng quay sợi là hình ảnh thể hiện trọng tâm tư tưởng san bằng mọi

khác biệt xã hội của ông. Guồng quay sợi đã luôn nhắc nhở Gandhi về bản thân và những điều thiết thực trong cuộc sống. Khi quay bánh xe, ông kháng cự lại mọi thế lực xung quanh, những thế lực đang cố tình bóp méo những hiểu biết của ông về bản thân mình.

~~~~ Sức mạnh để giữ bình tâm trong khoảnh khắc hiện tại

Khi ta cảm thấy căng thẳng vì bị giục giã, đó là lúc ta đưa ra quyết định phụ thuộc vào những điều kiện bên ngoài. Ta bị điều khiển, chi phối bởi nhu cầu phải vội vã để gây ấn tượng, song nó chỉ khiến ta rơi vào trạng thái điên cuồng, quần trí.

Còn khi ta nói: “Không, việc này có thể gác sang một bên để giải quyết sau”, ta biết mình còn có những giá trị khác ngoài những thứ bề ngoài kia. Ta được phép hiện hữu, được phép nắm lấy hiện tại thiêng liêng này.

~~~~ Sức mạnh lắng nghe

Một cậu bé có lần nói với mẹ: “Mẹ ơi, nghe con này, nhưng lần này mẹ hãy nghe bằng mắt nhé!”. Bản chất của lắng nghe chính là hiện diện. Khi vội vã, ta không thể có cái nhìn toàn diện về sự vật, hiện tượng xung quanh. Lúc đó ta chỉ bó hẹp sự tập trung của mình vào những gì ta muốn nhìn và muốn nghe. Việc tạm dừng giúp ta dừng lại để nhìn, nghe, hoặc nhận ra sự vật đúng với

bản chất vốn có chứ không phải theo cách ta mong nó là như vậy.

~~~~ Sức mạnh để nhìn, nghe, nếm, chạm và  
ngửi – thưởng thức trọn vẹn cuộc sống

Với tôi, sự màu nhiệm của nhà thờ không thể hiện nhiều qua những linh ảnh, tiếng nói vang vọng từ không trung hay năng lực chữa lành đột nhiên đến với ta từ cõi xa xăm nào, mà là ở chính nhận thức thanh cao, đẹp đẽ của ta. Vì vậy những gì mắt ta nhìn thấy, tai ta nghe được trong mỗi khoảnh khắc đều luôn là về chính chúng ta.

- Willa Cather

~~~~ Sức mạnh để nhận biết và trân quý nét  
độc đáo của bản thân

Mỗi người chúng ta là đứa con đặc biệt, độc đáo của Đấng Tạo hóa. Khi nhân dạng bản thân tôi bắt nguồn từ nhận thức đó, tôi không còn định nghĩa mình bằng những thứ mình đạt được, những thứ mình tiêu thụ, tôi tiến nhanh đến mức nào, tôi bận rộn ra sao, hay tôi kiếm được bao nhiêu. Tôi sống cuộc sống này chứ không phải cuộc sống nào khác. Tôi sống với thái độ chấp nhận, chứ không sống để được người khác chấp nhận. Đây chính là sự gọi nhắc thiêng liêng, rằng chúng

ta sống theo kiểu từ nội tâm hướng ra bên ngoài, từ nơi mà Thomas Kelly gọi là “trung tâm thánh thiện”... nơi tràn đầy “sức mạnh, bình an, thanh thản, hòa hợp và tự tin”.

Chúng ta cần cẩn thận để không tiêu pha cả những khoảnh khắc tạm dừng của mình, không xem trải nghiệm như một món hàng có thể trao đổi, mua bán, hoặc xem việc tạm dừng như là thứ cần được đong đo tính toán. Dừng giống như người đàn ông nọ nhăn nhu với bác sĩ rằng: “Tôi muốn học cách nghỉ ngơi thư giãn, nhưng phải là sự nghỉ ngơi thoải mái hơn, nhanh hơn bất cứ sự nghỉ ngơi nào của người khác trước đây”.

Vì vậy, hãy trải nghiệm khoảnh khắc tạm dừng mỗi ngày hoặc mỗi tuần. Bạn sẽ tìm thấy hình ảnh mới mẻ về bản thân hoặc khám phá lại chính mình, con người bấy lâu nay bị lẫn khuất giữa những ồn ào, huyên náo và tất bật của cuộc sống. Bạn sẽ nhận thấy ở mình một con người chú tâm hơn, hiện hữu nhiều hơn và tràn trề năng lượng sống - một con người sống trọn vẹn, thật sự.

Sử dụng cuốn sách này như thế nào?

Tôi là người làm vườn, vì vậy tôi liên hệ nhiều tới chuyện làm vườn và thiên nhiên nói chung. Vì thế nội dung sách được sắp xếp theo trình tự các mùa, bắt đầu với Thu sớm và kết thúc với Hè muộn. Dù là mùa đông

hay mùa xuân, phần sớm và muộn trong các mùa luôn khác nhau, để lại trong ta những suy nghĩ và cảm nhận khác nhau về sự vật.

Những câu chuyện trong các chương này đều nhằm giúp bạn thực hành Tạm dừng – một tiến trình thuộc về nội tâm, không xảy ra cùng lúc mà thường đi qua các giai đoạn. Vì vậy trong mỗi một mùa, các câu chuyện được sắp xếp theo một dòng chảy, như một chu trình thông thường của nội tâm.

- ~~~~ Nhận ra Nhu cầu, Khát vọng của bản thân
- ~~~~ Tìm đến Nơi trú ẩn bình yên
- ~~~~ Khám phá Điều bình dị thiêng liêng
- ~~~~ Thỏa nguyện
- ~~~~ Lựa chọn để Trở thành
- ~~~~ Tận hưởng sự Tự do, Hoan hỉ

Xin lưu ý rằng các câu chuyện trong mỗi mùa không tuân theo quy trình này một cách cứng nhắc. Nhiều khi một câu chuyện có thể đề cập đến Điều bình dị thiêng liêng, nhưng cũng có lúc nhắc đến việc lựa chọn để Trở thành. Nếu bạn muốn trải nghiệm sự Tự do, hãy tìm đọc câu chuyện cuối cùng của mùa, trong mục Tự do/Hoan hỉ.

Tôi chia các câu chuyện theo mùa bởi vì rất nhiều người thích tuân theo trình tự các mùa trong năm. Và tôi cũng phân loại các câu chuyện theo kiểu tâm trạng hay các giai đoạn nội tâm. Hãy chọn và sử dụng chúng theo cách bạn thấy phù hợp. Cuốn sách này là của bạn, nó giúp bạn tạm nghỉ bất kể bạn đang ở mùa nào hay đang mang tâm trạng nào.

- Terry Hershey

Hãy để tâm hồn bắt kịp thể xác

Sự xao lãng khiến ta đánh mất sự đồng hành với chính mình 24 giờ mỗi ngày.

- Pascal

Một du khách người Mỹ lên kế hoạch cho chuyến đi thám hiểm dài ngày ở châu Phi. Vốn là một người cứng nhắc, tỉ mỉ, anh ta thậm trọng mang theo bản đồ, vạch ra thời gian biểu và lịch trình rõ ràng. Anh thuê một vài người thuộc bộ lạc địa phương tham gia hành trình để mang vác đồ đạc hành lý cồng kềnh và những thứ “cần thiết” của anh.

Buổi sáng đầu tiên, họ tỉnh dậy rất sớm, đi rất nhanh và đi được khá xa. Buổi sáng thứ hai, thứ ba cũng vậy, nên anh chàng người Mỹ kia có vẻ hài lòng. Nhưng đến buổi sáng thứ tư, những người bản địa

không chịu đi nữa. Họ chỉ ngồi dưới gốc cây. Anh ta tức giận quát tháo: “Thật lãng phí thời gian. Ai có thể nói cho tôi biết chuyện gì đang xảy ra ở đây không?”.

Người phiên dịch trả lời: “Họ đang chờ tâm hồn bắt kịp với thể xác”.

Trong cuốn sách *The Solace of Open Spaces*, Gretel Ehrlich đề cập đến ý tưởng không gian tĩnh lặng có thể chữa lành, mang lại sự tỉnh táo, sáng suốt. Tĩnh lặng không phải là sự trống rỗng, mà là sự tràn đầy. Nó cho phép tâm trí suy nghĩ hiệu quả, không cần đưa ra lý lẽ bào chữa nào. Nó cho phép chúng ta phục hồi lại những phần nội tâm đã bị phân mảnh trong suốt một tuần qua.

Ngồi yên là một nỗ lực tinh thần.

Ngồi yên là cách thực hành Sabbath, có nghĩa là...

~~~ buông rời, rũ bỏ

~~~ dừng lại

~~~ nghỉ ngơi

~~~ dành thời gian để khơi thông dòng tư tưởng, cảm xúc

~~~ tương giao với Tạo hóa.

## Thực hành tạm nghỉ

Tìm cho mình một không gian riêng để thực hành tĩnh lặng (nếu ở ngoài vườn thì rất tuyệt!). Đến đó ngồi ít nhất một lần mỗi ngày để dừng lại, buông bỏ hết tất cả, để cho “tâm hồn bắt kịp thể xác”.







# 1

## Sợ hãi & Nhảy múa

Xem mình nhảy múa là cách lắng nghe tiếng nói trái tim mình.

- Ngạn ngữ Hopi<sup>(1)</sup>

Vào những năm 1930 khi Gillian còn là một đứa trẻ, các giáo viên của cô bé lo lắng về khả năng tiếp thu, học hỏi của cô. Cô bé là một trong những học sinh kém tập trung và ít chịu ngồi yên. ADHD<sup>(2)</sup> khi đó chưa được coi là một triệu chứng y học, vì thế Gillian bị gán cho biệt hiệu là “khó bảo”. Bố mẹ cô bé vô cùng buồn khổ vì chuyện này.

---

(1) Hopi là một tộc người Da đỏ sống trong vùng bảo tồn ở bang Arizona, Mỹ.

(2) ADHD là từ viết tắt của Attention Deficit Hyperactivity Disorder – Chứng rối loạn không tập trung & hiếu động ở trẻ.



Một chuyên viên tham vấn tâm lý học đường sắp xếp cuộc gặp với Gillian và bố mẹ cô bé để trao đổi về các giải pháp. Suốt buổi gặp, Gillian nháp nhòm ngồi trên đôi tay mình, trông cô bé như đang gò ép mình theo khuôn phép, cố gắng hành xử sao cho tự nhiên và ngoan ngoãn. Cuối cùng chuyên gia tâm lý đề nghị gặp riêng bố mẹ Gillian bên ngoài văn phòng. Trước khi ra khỏi phòng, ông ta bật đài lên. Âm nhạc tràn ngập căn phòng. Từ ngoài cửa, vị chuyên gia đề nghị bố mẹ Gillian quan sát con gái họ. Không còn ngồi yên nữa, Gillian bắt đầu di chuyển khắp phòng theo tiếng nhạc – tự do, không buồn phiền, đầy sung sướng.

– Ông bà thấy đấy. – Chuyên viên tâm lý nói với cha mẹ Gillian. – Con gái ông bà không bị bệnh. Cô bé là một vũ công.



Câu chuyện này có thể đã đi theo hướng khác nếu Gillian bị kết luận là mắc bệnh và được chữa trị. Thay vào đó cô bé được tự do sống đúng theo bản năng của mình. Và kết quả là sau này Gillian trở thành một vũ công tài ba trên sân khấu, trên phim ảnh và là biên đạo múa xuất sắc cho các vở diễn kinh điển như Cats

(Những chú mèo) và The Phantom of the Opera (Bóng ma trong nhà hát). Gillian bé bỏng, “khó bảo” ngày nào đã trở thành Gillian Lynne vĩ đại.

Xét về khía cạnh nội tâm, mỗi chúng ta đều là vũ công. Đó là phần con người trong ta ứng đáp, tương tác một cách thoải mái, nhịp nhàng theo giai điệu của cuộc sống phong phú này. Nhưng trên đường đời, ta dần đánh mất khả năng ấy. Ta chọn cách sống phòng thủ, khép kín. Những nỗi sợ hãi của bản thân hay của người khác áp đặt lên ta, hạn chế khả năng vốn có của ta, thậm chí chèn lấp cả con người đích thực của ta cùng những năng khiếu mà ta có thể cống hiến cho đời.

Nhảy múa có nghĩa là cởi mở tấm lòng đón lấy cuộc sống với thái độ không dè dặt, không sợ hãi. Giống như khi đứa trẻ bốn tuổi được hỏi:

Cháu có biết hát không? – Nếu cháu không biết lời, cháu sẽ tự tạo ra lời.

Cháu biết chơi nhạc không? – Chỉ cần một cái hộp giấy và cái que là chơi được thôi.

Cháu biết nhảy không? – Hãy xem đây!

Nhưng nếu hỏi người lớn những câu tương tự:

Anh biết hát chứ? – Chỉ trong nhà tắm thôi, sau đó là “tắt đài”.

Anh biết chơi nhạc không? – Hồi đó thì có.

Anh nhảy được chứ? – Với điều kiện là không có ai cười.

Tiếng nhạc rộn ràng từ một ban nhạc Latin đang chơi điệu salsa. Mới tập tành làm quen với sàn nhảy nên tôi nhận thức rõ nỗi sợ hãi của mình, biết rằng bước di chuyển chân trái có thể làm tôi trông như thằng ngốc. Nhưng khi nhìn sang những người khác, tôi thực sự bị mê hoặc. Họ thả hồn theo tiếng nhạc, cơ thể họ uốn éo thật uyển chuyển. Người phụ nữ dạy tôi nói với giọng đều đều: “Đừng nhả nhó. Anh đang nhả nhó đấy.” – quả thực tôi thường chau mày lại mỗi khi tập trung. Phải thừa nhận là trông tôi chẳng giống như đang khiêu vũ chút nào, mà là chú ý đếm các bước chân. Tôi đã không để cho tinh thần mình hoàn toàn thư thái; chỉ đơn thuần là mở lòng ra để xúc cảm từ trái tim dẫn dắt tôi di chuyển.

Tôi học được hai bài học từ câu chuyện của Gillian:

Một là, ta không phải là những biệt hiệu, những nhãn mác mà mọi người gán ghép như “khó tính”, “khó bảo” hay “kỳ cục”. Nhịp bước theo giai điệu (tiếng nói) của Tạo hóa, Cội nguồn Ân phúc chính là lựa chọn vượt qua nỗi sợ hãi.

Chúng ta vượt qua nỗi sợ hãi bằng cách đáp lại tình yêu thương của Tạo hóa. Cha mẹ và chuyên gia tham

vấn tâm lý của Gillian thể hiện tình yêu thương đối với cô bằng cách để cho cô được lựa chọn, để rồi trở thành con người sinh ra vốn như thế. Trong khoảnh khắc tĩnh tại của giây phút tạm dừng, chúng ta nghe thấy lời nhắn nhủ đầy yêu thương của Đấng Tạo hóa và cảm nhận được sự tự do, giải thoát. Nhảy múa là sự tương tác, giao hòa với tình yêu đó, làm trái tim nội tâm ta đập lên những nhịp đầy sức sống và không sợ hãi.

Theo như Robert Capon đã từng nói: “Nỗi sợ khiến con người phải sống như học trò bị dạy sai cách chơi đàn. Vì quá lo lắng về những sai sót có thể mắc phải nên chúng ta không chú ý nghe nhạc mà chỉ cố đánh cho đúng nốt”.

Hai là, ta không nghe thấy tiếng nói ân phúc, hay lời mời “khiêu vũ” của Tạo hóa khi cuộc đời ta tràn ngập những ồn ào, vội vã; khi ta phí hoài thời gian, công sức, không ngừng lo sợ tiếng đời.

Điều này cho tôi thêm một lý do thích đáng để tạm nghỉ và để cho giai điệu thiêng liêng của cuộc đời mời gọi mình.

### Lời truyền cảm

Nhảy múa, khi bạn cởi mở

Nhảy múa, nếu bạn xé bỏ vết băng

Nhảy múa giữa cuộc chiến đấu

Tinh thần nhảy múa tràn dâng trong máu bạn

Nhảy múa, khi bạn hoàn toàn tự do.

- Dancing with Joy, Rumi

## Thực hành tạm nghỉ

Hãy mở loại nhạc bạn thực sự yêu thích và nghe một lát. Kể tên những điều khiến bạn sợ hãi trong lúc âm nhạc đang dìu dắt bạn. Sau đó, hãy để tâm tới âm nhạc và hình dung nỗi sợ hãi đang được thả bay theo những âm thanh tuyệt đẹp đó.

~~~~ Nơi trú ẩn bình yên ~~~~

2

Hai không gian

T hời gian Sabbath là một giải pháp mang tính cách mạng ngăn ngừa những tác hại khi làm việc quá sức, bởi vì nó đề cao ý nghĩa và tính thiết thực của việc nghỉ ngơi... Trong thời gian Sabbath, chúng ta buông tay cày, để cho mặt đất tự chăm sóc mọi thứ, còn mình thì tận hưởng niềm an lạc, cảm giác được nghỉ ngơi.

- Wayne Muller

M ỗi ngày sau khi tan học, về đến nhà, con trai của một giáo sĩ Do Thái nổi tiếng thường đặt ba lô lên bàn trong phòng ăn rồi ra khỏi nhà bằng cửa sau, lao vào khu rừng phía sau nhà.

Lúc đầu, vị giáo sĩ ít để ý tới hành động đó của cậu con trai. Nhưng sự việc cứ tiếp diễn mỗi ngày, rồi mỗi tuần. Hàng ngày, cậu bé vào rừng đến gần nửa tiếng. Bắt đầu đâm ra lo ngại, Rồi một ngày nọ ông hỏi con:

– Này con trai. Cha để ý thấy hàng ngày con đều ra khỏi nhà và đi vào rừng. Con đang làm gì ở đó vậy?

– Thưa cha, – cậu con trai trả lời, – không có gì phải lo lắng đâu ạ. Con vào rừng để cầu nguyện. Chỉ ở trong rừng con mới nói chuyện được với Đấng Toàn Năng.

– Ô! – Vị giáo sĩ nói, hoàn toàn nhẹ lòng. – Nhưng là con của một giáo sĩ, con nên biết rằng Người ở đâu thì cũng là một thôi.

– Vâng, thưa cha. Con biết rằng Người là một ở mọi nơi. Nhưng con thì không.

Bằng bản năng, cậu bé biết có hai không gian và cả hai đều quan trọng.



Trong một không gian, chúng ta lao động, sản xuất, hoàn thành nhiệm vụ, hành động và bận rộn. Đó là không gian cần thiết. Ở đây tôi nhận được sự tưởng thưởng – những cái vỗ lưng, trả lương, những lời khen ngợi. Tôi thấy thoải mái trong vai trò này.

Còn ở không gian kia, chúng ta tìm thấy sự yên tĩnh, không gian dành cho việc chiêm nghiệm, cầu nguyện, trầm tư mặc tưởng, không gian để phục hồi, khơi gợi sức mạnh của sự tạm nghỉ và nếu may mắn thì cả giấc ngủ cũng không vương bạn.

Không gian thứ hai này là không gian Sabbath – một không gian ít khi được khuyến khích trong cái thế giới bận rộn, lệ thuộc, đòi hỏi từ nhau, ưa chuộng hình thức bề ngoài, mong muốn mọi thứ diễn ra chớp nhoáng.

Tôi tin rằng trong sâu thẳm tất cả chúng ta đều biết tầm quan trọng của không gian Sabbath. Mỗi người đều có không gian đó, chỉ là ta không biết gọi nó là gì. Kết quả là ta thường thiếu quan tâm đến nó, không dành cho nó sự ưu tiên đáng có.

Không gian Sabbath hay không gian cho sự tĩnh tại nội tâm không cần phải là một khu rừng vắng vẻ. Đó có thể là khu vườn, chỗ ngồi đằng sau tay lái, trên xích đu, bên bờ sông hoặc bờ hồ, hay tại đài phun nước trong công viên. Không gian Sabbath có thể là một góc đặc biệt trong nhà bạn, góc kín nào đó trong thư viện hay là cái ghế trong quán cà phê bạn ưa thích.

Dù cho không gian Sabbath ở đâu, bạn và tôi đều có thể biết ơn sự thông thái của cậu bé con trai vị tu sĩ Do Thái. Cậu bé biết rằng điều quan trọng không phải

là không gian vật chất mà hơn hết, cậu là ai khi cậu bước vào không gian đó.

– Con tới đó, – cậu bé nói với cha mình, – để lắng nghe.

Lời truyền cảm

Chúa dẫn tôi tới những vùng nước lặng để cứu rỗi linh hồn tôi.

- Thánh vịnh 23

Thực hành tạm nghỉ

Tìm một không gian giúp bạn lắng nghe hoặc không gian để tạm dừng.

3

Rửa bát

C húa Jesus biết được sứ mệnh của mình trong khi đòn gổ và đóng ghế, giường, tủ. Ngài đến với thế gian này trong vai trò là người thợ mộc để chỉ cho ta thấy rằng mọi việc ta làm đều có thể đưa ta đến với tình yêu của Đấng Tạo hóa.

- Paulo Coelho

B ạn tôi, Tim Hansel, viết một cuốn sách về kỹ năng làm cha mẹ. Anh ta hỏi mấy cậu con trai: “Này các cậu bé, làm sao các con biết là bố yêu các con?”.

Anh nghĩ bọn trẻ sẽ nói: “Nhớ lúc bố đưa bọn con đi Disney World đến tận 10 ngày”, nhưng chúng không nói thế.

Hoặc: “Nhớ hồi Noel bố mua cho chúng con bao nhiêu là quà!”, song chúng cũng không nói vậy mà lại bảo: “Bố ơi, bọn con biết bố yêu bọn con khi chúng ta vật nhau”.

Tim nhớ có hai lần anh trở về nhà muộn, một lần cả người và bụng đói cồn cào nhưng bọn trẻ cứ giật giật ống quần của anh và năn nỉ đòi chơi với chúng.

– Thế là tôi cuộn người, lăn trên sàn nhà, hướng về phía bếp, – anh nói, – chỉ là để chúng tránh đường ra thôi.

Vậy là Tim đã hiểu. Ngay giữa sự việc tưởng chừng bình thường, tẻ nhạt là cuộc sống thực sự. Niềm vui chân thực, tình yêu thương, tình thâm, điều thiêng liêng, ân phúc – tất cả đều đan xen vào những sự việc bình thường ấy. “Nhưng”, Tim xót xa, “tôi đã bỏ quên nó bởi tôi chỉ chăm chú vào Disney World và lễ Giáng sinh thôi”.

Disney World và Giáng sinh chẳng có gì là sai. Chúng cũng có ý nghĩa đấy thôi, vì điều thiêng liêng vẫn luôn hiện hữu trong mọi sự kiện, mọi nơi chốn bình thường, trong những “khoảnh khắc đầu vật”, trong mỗi món quà nhỏ, những niềm vui bình dị, có cả trong những tạo vật được xem là kém cỏi, không hoàn thiện, dễ tổn thương.

Phạm tục không phải là điều tương phản với sự thiêng liêng, thánh thiện. Chúng ta đã sai lầm khi chia thế giới thành hai nửa: thánh thiện và phạm tục. Sở dĩ có sự chia tách như vậy là vì lòng người đang chất chứa nỗi phần uất, thất vọng.

Tôi nhớ lúc ngồi ở nhà thờ Benedictine để cầu nguyện cuối ngày. Đó là khoảng thời gian dài – 10 phút hoặc hơn – ngồi trầm tư mặc tưởng trong thinh lặng, nhưng tâm trí tôi vẫn mãi đuổi theo cuộc hội thoại trước đó về một cuộc trò chuyện tồi tệ, khó chịu. Vậy là tôi đã dùng 10 phút suy niệm của mình để nghĩ xấu về người kia; theo một cách tinh vi, những suy nghĩ tiêu cực của tôi giống như lời nguyên khiến cho người ấy thêm khốn khổ. Để rồi sau đó tôi cảm thấy tội lỗi khi đã phí phạm thời gian vốn dành để suy ngẫm. Sự rối loạn cảm xúc và cơn giận trong tôi bị kích động bởi nhu cầu muốn thoát khỏi nơi trần tục này, nơi con người vẫn còn những suy nghĩ tiêu cực và mặc cảm tội lỗi. Tôi đã không thể coi đây cũng đồng thời là nơi để cầu nguyện, tương giao với Suối nguồn Hoan lạc, Bình an và Hạnh phúc viên mãn.

Chúng ta thường có xu hướng né tránh hiện thực nên đã bỏ lỡ những điều kỳ diệu trong cuộc sống. Nhưng đến khi nhận ra điều kỳ diệu, ta lại cố gắng đưa nó vào dự án 5 bước để tạo ra những “Khoảnh khắc Đấu vật” mà không chịu nghỉ ngơi thoải mái giữa Suối nguồn Ân phúc.

Nói cách khác, có sự tự do trong món quà mang tên “thời gian đấu vật” này. Không cần tạo ra khoảnh khắc, chỉ cần sống trọn vẹn trong khoảnh khắc đó. Không cần tìm ý nghĩa của khoảnh khắc, tôi cứ đón nhận nó.



Thiền sư Triệu Châu là vị thiền sư nổi tiếng thời nhà Đường, Trung Quốc. Lần nọ, một tăng sinh đến gặp thiền sư Triệu Châu ngay bữa ăn sáng và nói:

– Con vừa nhập thiền thất. Xin thầy hãy chỉ dạy cho con.

– Con đã ăn cháo chưa? – Triệu Châu hỏi.

– Bạch thầy, con đã ăn rồi. – Vị tăng sinh đáp.

– Vậy con nên đi rửa bát của con đi.

Nghe xong, người tăng sinh bỗng nhiên tỏ ngộ⁽³⁾.

Thực hành tạm nghỉ

Tuần này, hãy thực hiện những công việc “trần tục” như rửa bát, nhỏ cỏ, đi xe buýt, dắt chó đi dạo. Coi những việc làm đó như là một dạng cầu nguyện, tương giao với Tạo hóa Nhiệm màu.

(3) Mọi người thường nghĩ thiền định là tĩnh lặng, thụ động, không làm gì cả. Thế nhưng trong thiền tập, sẽ có lúc ta phải ngồi dậy, rời khỏi tấm đệm và làm điều gì đó. Cần có sự cân bằng giữa sự yên tĩnh và hoạt động thường nhật (như rửa bát đĩa, nấu ăn, quét dọn...). Trong khi làm như vậy, chúng ta có thể sống sao cho tất cả mọi việc đều là cơ hội giúp học hỏi và phát triển bản thân.

4

Quà tặng của mặt trăng

Nơi nào không có tình yêu, hãy mang tình yêu tới rồi bạn sẽ tìm thấy nó.

- Thánh John Thánh Giá

Ryokan là vị thiền sư sống vô cùng giản dị trong một căn chòi nhỏ ở nơi hẻo lánh. Một đêm nọ, có tên trộm lẻn vào căn chòi của ông nhưng chẳng thấy có gì đáng giá để lấy. Vừa lúc đó Ryokan trở về và bắt gặp anh ta trong nhà.

— Có lẽ anh đã đi cả chặng đường xa để đến thăm ta. — Vị thiền sư nói với tên trộm đang võ mộng. — Anh không nên ra về tay trắng. Hãy lấy quần áo của ta làm quà đi này.

Tên trộm tỏ ra bối rối. Nhưng rồi hắn cũng cầm lấy quần áo và chuồn vào bóng đêm.



Ryokan mình trần ngồi ngắm trăng.
“Tội nghiệp anh bạn!”, ông trầm ngâm,
“Giá mà ta có thể tặng anh ta vàng trắng tuyệt đẹp này!”.

~~~~~

Đôi khi chúng ta có cảm giác giống như tên trộm kia. Đứng trong nhà mình, đứng trước mặt người khác, giữa đám đông hay chỉ một mình và tìm kiếm điều gì đó nhưng lại không thể tìm thấy. “Tôi đã bỏ lỡ điều gì? Tôi đang mong ước điều gì mà lại thấy mình trong tình cảnh vội vã, lộn xộn này?”, tôi tự hỏi mình. Thế là tôi chạy quanh tìm kiếm, cầu cứu Đấng Tối cao, hoặc tung xúc xắc cầu may như một đứa trẻ. Nhưng càng làm vậy, tôi càng bối rối hơn và thấy thất vọng hơn.

Trong tâm trạng rối bời, tôi không thể nhận ra mình đang đứng giữa ân điển diệu kỳ. Ngay lúc tôi băn khoăn về thứ mình đang tìm kiếm chính là lúc tôi đã ở ngay thời khắc hiện tại thiêng liêng.

Một tuần trước, tôi cùng vợ và con trai ra khỏi nhà trước bình minh. Tôi bước về phía đầu ô tô, kéo thùng

rác ra đường. Tình cờ tôi liếc nhìn về phía đông bầu trời, nơi vầng trăng đang là một hình lưỡi liềm bạc treo trên bầu trời xanh thẳm. Cảnh tượng chỉ diễn ra trong một khoảnh khắc nhưng thật quyến rũ. Và dù với lý do gì, nó cũng tạo cảm giác yên lòng. Tôi dừng lại. Quả thật là hai chân tôi không di chuyển nữa. Lúc này hình ảnh ấy đang hiện rõ, và bằng cả trái tim mình, tôi biết cảnh tượng này là vô cùng quan trọng, không thể bỏ lỡ. Tôi đã nhận món quà này từ mặt trăng.

Khi bình minh tìm đến, bầu trời buổi sáng là một cảnh tượng lộng lẫy. Mây xếp thành tầng như chiếc bánh nhiều vân cẩm thạch. Ở những chỗ khác, mây như lớp vải cuộn cuộn dâng lên, điểm một khe hở để lộ nền trời xanh mềm mại. Khi những tia sáng phía sau dày lên, đám mây kết lại như một khối cẩm thạch chạm trổ. Và chùm sáng phía dãy Cascade trông như một trái quýt chín.

Cảnh tượng thiên nhiên đóng vai trò như một liều thuốc bổ làm cho con người ta cảm thấy hạnh phúc, yêu đời hơn.



Bộ trang trí cây Noel đang được bán chạy, các cửa hàng đã bắt đầu chào mời khách hàng tới mua những món quà tuyệt vời.

Ở nhà thờ, chúng ta sắp bước vào Mùa vọng (4 tuần trước lễ Giáng sinh). Mùa vọng có nghĩa là chờ đợi ai hay điều gì đó rất quan trọng sẽ tới. (Nó khác với việc xếp hàng mua sắm vào dịp Giáng sinh. Và đừng bảo tôi phải nhắc về bãi đậu xe, nơi tôi phải đảo tới 5 vòng tại trung tâm thương mại Bellevue Square, hạ cửa sổ ô tô xuống, nặng lời đáp trả những câu chúc mừng Giáng sinh và gào lên át tiếng nhạc Jingle Bells).

Chúng ta đang đợi điều gì đó tới. Nhưng cuộc sống hiện đại nói rằng: “Đừng để mình rảnh rang trong lúc chờ đợi”. Thậm chí trong các nhà thờ, chúng ta cũng đề cao sự bận rộn và tạo ra “những chương trình giật gân với nhiều hoạt động gây sốt” (nguyên văn của Thomas Kelly). Các kế hoạch cho Mùa vọng ở nhà thờ có tới 3, 4 hoạt động mỗi tuần. Rất nhiều thứ để lựa chọn nhưng kỳ lạ là chúng ta vẫn cảm thấy, giống tên trộm kia, tay trắng.

Tôi nhớ lâu rồi, có một đôi bạn trẻ đi tìm phòng trọ. Họ tìm đến một nhà trọ hạng vừa. Nhưng điều gì chờ đợi họ? Một chuồng gia súc trống rỗng, chẳng có gì ngoài rơm, ánh sao và những bài hát của các thiên thần.

Tôi tự hỏi điều gì sẽ xảy ra nếu chúng ta làm thông báo này ở nhà thờ: “Có rất nhiều hoạt động trong Mùa vọng; vì vậy chúng tôi khuyên bạn chỉ nên chọn một”.

Bạn sẽ làm gì vào Mùa vọng này? Tôi thì đang ngồi không. Thật sự ngồi không. Rốt cuộc, Mùa vọng nghĩa là chờ đợi. Nghĩa là ngồi yên.

Khi nghĩ về khoảnh khắc trước bình minh tôi đã chứng kiến, tôi ước gì có thể tặng bạn món quà là mảnh trăng lưỡi liềm đó.

### Lời truyền cảm

Bất động và nghỉ ngơi với Đấng Tạo hóa; chờ đợi Người và kiên nhẫn dựa vào Người.

- Thánh vịnh 37

## Thực hành tạm nghỉ

Nếu có thể hãy nhìn lên mặt trăng. Ngắm nghía nó và hít thở chậm rãi. Nghĩ rằng ánh trăng đang tưới tắm lên toàn bộ cuộc đời bạn – kể cả những phần chưa được tạo ra và chưa hoàn thiện.

## 5

# Những nguyên tắc mới

**K**hông thể giải quyết một vấn đề với cùng cấp độ ý thức đã tạo ra nó.

- Carl Jung

**M**ột người bạn viết cho tôi thế này:

Terry thân mến, chắc anh sẽ rất vui khi biết khoảng hai tuần trước, có người đã hủy bỏ bữa trưa và thế là tôi có một tiếng đồng hồ thật rỗi rãi. Tôi dừng lại, nhâm nhi một tách cà phê, không đọc, viết, lên danh sách công việc hay gọi điện thoại. Tôi không làm gì cả. Tôi không nghĩ là có lúc nào đó tôi chẳng làm gì như vậy. Ngạc nhiên thật đấy! Sau đó tôi cảm thấy thật sự khác biệt. Thoải mái và bình yên hơn. Cuối cùng tôi cũng hiểu điều anh thường nói. Nhưng đây là câu

hỏi lớn của tôi – Làm sao để tiếp tục không làm gì? Chuyện này chẳng dễ đâu. Tôi đã cố gắng mà chưa thể thực hiện nó mỗi ngày. Không làm gì có lẽ là việc làm khó nhất. Anh đã viết về điều đó chưa? Anh có từng lên kế hoạch dành khoảng một giờ mỗi ngày để không làm gì không? Giúp tôi nhé!

Rõ ràng chúng ta phải đối mặt với nghĩa vụ (thường nặng nề) phải làm việc liên tục – “Tôi có thể làm gì đây?”.

Có lẽ tôi nên viết một cuốn sách về 5 bước để Tạm dừng hiệu quả.

Tư duy của người phương Tây luôn đòi hỏi phải đưa ra giải pháp, quyết định. Chúng ta căng thẳng vì sở hữu quá nhiều, làm việc quá nhiều và bị bội thực thông tin. Vậy giải pháp là gì? Chúng ta lại chắt thêm thứ khác – một giải pháp nữa! – vào cuộc sống của mình.

Bạn đã thấy quá tải chưa? Quá sức? Quá ngột? Thế thì bạn phải mua cuốn sách này!

Chúng ta quan niệm rằng sống cân bằng là một kỹ thuật, một chiến lược.

Sẽ đơn giản hơn nhiều nếu có thể hóa giải trạng thái khó chịu về mặt tinh thần, cảm xúc như cách ta xử lý những đoạn nổi ống nước cứng đầu – chỉ việc lấy búa đập lên nó, cầu nhàu, và tất nhiên cũng kèm theo những ngôn từ không được khuyến khích.

Nhưng khi nghĩ lại, việc thêm vào một giải pháp nữa – nhằm giảm bớt căng thẳng do phải làm quá nhiều việc – phát huy hiệu quả chẳng khác gì cách đập búa vào ống nước.

Do đó, ta cần đối diện với vấn đề quá tải bằng một tiến trình khác, chứ không phải bằng tiến trình (nguyên nhân) đã gây ra chúng. Liệu có thể thay đổi cách sống bằng việc bớt đi chứ không phải thêm vào?

Về điểm này, chúng ta có thể học hỏi từ đức khoan dung của người Amish<sup>(4)</sup>. Sau vụ nổ súng ở trường West Nickel Mines – nơi có 10 đứa trẻ Amish bị bắn, 5 em trong số đó đã chết ngay tại ngôi trường – cộng đồng người Amish đã hàn gắn vết thương bằng cách tha thứ cho kẻ nổ súng và vẫn tiếp xúc với gia đình hắn (hắn sống một mình, bỏ mặc vợ con). Thái độ tha thứ, được đồng thuận trong toàn cộng đồng người Amish, khiến mọi người pha trộn nhiều cảm xúc vừa e ngại, vừa sửng sốt, kính phục. Và trong một số trường hợp, thái độ này gieo vào lòng người nỗi hoài nghi.

Khi được phỏng vấn, một bà cụ Amish nói: “Ý anh là có người nghĩ rằng chúng tôi họp nhau lên kế hoạch để tha thứ sao?”. Nói cách khác, cách hành xử của họ

---

(4) Người Amish là tên gọi một nhóm người từ Đức, Thụy Sĩ di cư sang Mỹ, Canada vào thế kỷ 17 do các lý do tôn giáo. Theo tín ngưỡng tôn giáo của người Amish thì việc họ sống tách khỏi công nghệ, máy móc hiện đại là cần thiết để giữ gìn truyền thống gia đình và niềm tin với Đức Chúa. Cộng đồng này hiện nay sống chủ yếu tại các bang Ohio, Indiana, Pennsylvania và một số vùng tại Canada.

không phải là một kế hoạch, chiến lược, thủ thuật, âm mưu hay kế sách gì. Nó là một hành động tự nhiên, xuất phát từ trong bản thân họ.

Kiểu suy nghĩ của người phương Tây là vậy. Họ cứ nghĩ rằng sự trưởng thành về tinh thần/tình cảm phải gắn liền với những suy tính thiệt – hơn, được – mất chứ không phải chỉ là sự lựa chọn đơn thuần. Bạn có thể nhận thấy kiểu suy nghĩ này qua câu hỏi thăm thường gặp sau mỗi kỳ nghỉ: “Đi chơi vui chứ?”. Rõ ràng chỉ nghỉ ngơi thôi vẫn chưa đủ. Trong lúc đi nghỉ, chúng ta vẫn phải tạo ra sự vui vẻ nữa.

Do sống trong một thế giới nơi ta luôn phải chịu áp lực không ngừng để hoàn thiện bản thân, cho nên suy nghĩ của ta cũng bị lôi kéo theo hướng này:

Một là – chúng ta phải quen với nhu cầu “ngồi tự tại” để học cách tạm nghỉ và tìm những khoảnh khắc cho sự hồi phục.

Hai là – trong khi ngồi yên như vậy, chúng ta còn muốn học cách ngồi sao cho đúng.

Ba là – có lẽ ta còn muốn làm việc này thật xuất sắc.

Bốn là – biết đâu ngày nào đó sẽ có giải Oscar trao cho việc thực hiện Sabbath tốt nhất!

Trở lại với bức thư của bạn tôi, tôi đã trả lời: “Cho phép bản thân sao lãng chút đi”.

Thế là đủ cho Sabbath rồi. Cứ coi thế là đủ.

Hãy ngồi xuống, thư giãn, tìm chút khuây khỏa với tách cà phê đi. Đừng đánh giá hay thắc mắc đúng – sai, hay khi nào cơ hội mới sẽ tới.

Nói cách khác, hãy dành cho bản thân những khoảng thời gian tự tại, cảm nhận trọn vẹn bằng những giác quan. Bởi vì hiện tại thiêng liêng luôn ở bên ta. Sống trong hiện tại nghĩa là không phải suy tính được – mất trong tương lai. Vậy, bạn đang nghe, nhìn, ngửi, nếm, cảm nhận được điều gì?

Đồng ý là trong giới hạn nhỏ nhất vẫn có sự suy tính thiệt – hơn. Tôi tạm dùng nghĩa là tôi thực sự nghỉ ngơi. Nhịp tim chậm lại. Bớt đoái hoài tới rất nhiều thứ đang ngổn ngang trong đầu.

Mỗi khi bị sa vào “vũng lầy – cuộc sống”, tôi bèn ra vườn, cắm cúi với việc làm vườn và để mọi thứ trong vườn gột rửa tinh thần tôi. Làm vườn là một liệu pháp tuyệt vời giúp tránh xa những áp lực cuộc sống.

Làm gì thì làm, tuy nhiên điều quan trọng là hãy cẩn thận với thứ chúng ta dùng để đánh giá. Hồi còn nhỏ, tôi đều đặn tham gia các cuộc thi thuyết giáo từ 10 tuổi cho tới 17 tuổi (Thật vậy!). Và tôi đều giành chiến thắng. Một vài chiếc cúp trông cũng đáng khao khát và thánh thiện lắm, một vài chiếc thì giống với cúp của trò bowling. Khi lớn hơn, tôi và bạn bè thường cười,

thắc mắc khi nào người ta sẽ tổ chức những cuộc thi cầu nguyện. Ngay cả bây giờ, tôi vẫn băn khoăn về một cuộc thi Sabbath.

Mọi người thường hỏi về thời tiết ở Seattle. Thường thì tôi hay nói dối. Tôi bảo nó không mưa nhiều đến thế đâu. Nhưng tháng này thì thực sự mưa nhiều. Bầu trời tối đen, đầy điềm gở. Hôm nay tôi vẫn chưa hoàn thành xong các việc trong danh sách. Bất chấp những lần hoàn thành trước, công việc dở dang lần này khiến tôi cảm thấy thêm nặng nề do những lời than thở hay cảm giác hối tiếc. Phải có biện pháp quyết liệt với những lời chỉ trích nặng nề như thế này thôi!

Tôi quyết định rời bàn làm việc với cả đồng việc còn đang ngổn ngang để đi dạo trong vườn. Các cây lâu năm đã trơ cành trụi lá chờ mùa xuân tới. Khu vườn chỉ còn lại những cái cây thường xanh suốt những tháng mùa đông.

Tôi thích thú nhìn ngắm những bụi trúc thiên đường (nandina) với những chiếc lá màu đỏ sẫm, vàng bơ và xanh úa. Chúng được tôn lên nổi bật nhờ thảm cỏ mondo sẫm màu mọc xung quanh. Phía sau là bức phong nền pha trộn giữa màu úa của bụi cây lan cao ngang tầm người có những chiếc lá dài trông như lưỡi kiếm với màu xanh lục dễ chịu của đám lá cây tuyết tùng. Con đường nhỏ bằng đá xanh lấp lánh sau cơn mưa. Khung cảnh nên thơ đó làm tôi cảm thấy thật dễ chịu.

## Lời truyền cảm

Tôi thường xem tâm quan trọng, được nhiều người kính nể, và uy quyền là những yếu tố cần thiết để là một mục sư có sức ảnh hưởng lớn. Chúa Jesus cử chúng ta đến để làm người chăn chiên, sống một cuộc đời mà chúng ta luôn đưa tay ra giúp đỡ và để mình được dẫn dắt tới những nơi mình không thích đến. Ngài bảo chúng ta hãy bước thoát khỏi mối lo về tâm quan trọng... để đến với cuộc sống cầu nguyện – tương giao với Đấng Toàn năng, đừng lo lắng về danh tiếng... để trở thành mục sư của công chúng... Chúng ta đã bước thoát với rất nhiều thứ để đến với vương quốc của Suối nguồn Thánh thiện.

- Henri Nouwen

## Thực hành tạm nghỉ

Dành ra một ngày để trải nghiệm trọn vẹn bằng tất cả các giác quan: nghe, nhìn, chạm, nếm, ngửi. Chỉ thế thôi!

~~~~ Tự do/Hoan hỉ ~~~~



6

Tâm hồn trong trẻ

T rẻ em sống trong thế giới của những giấc mơ và trí tưởng tượng, một thế giới sống động... Luôn có một tiếng nói diệu kỳ vang lên trong mỗi chúng ta; nhưng rồi ta không còn nghe thấy nữa bởi do càng lớn lên, cuộc sống của ta trở nên ồn ào hơn.

- Mike Yaconelli

T ôi nghe được câu chuyện về một người cha sửa soạn cặp sách của đứa con trai 5 tuổi và tìm thấy bức tranh vẽ một cậu bé đứng khóc dưới cầu vồng. Suy nghĩ đầu tiên của anh ta là: “Ôi, con trai tôi đang gặp phải chuyện nghiêm trọng đây!”.

Khi anh hỏi con trai về bức tranh, cậu bé kể rằng cậu nhìn thấy cầu vồng lúc đang chơi ở trường. “Bố ơi”, cậu bé nói, “cầu vồng đẹp quá làm con khóc”.

Cậu bé thôn thức trước cái đẹp. Tại sao? Vì tâm hồn cậu bé không bị hạn chế.

Tôi đồng ý với Amy Rosenthal, một nhà soạn kịch người Anh, khi bà nói: “Nếu cầu vồng không tồn tại và ai đó nói: ‘Chẳng phải sẽ rất tuyệt khi vẽ những vệt màu lớn ngang bầu trời hay sao?’, bạn trả lời: ‘Đúng thế, thật tuyệt vời dù chuyện đó là không thể’. Trẻ con chắc chắn bị cuốn hút với vẻ kỳ diệu, nhiệm màu của cầu vồng cho nên chúng luôn vẽ cầu vồng”.

Trong thế giới của đứa trẻ, sự ngạc nhiên, kính phục có trước niềm tin. Còn trong thế giới của người lớn, chúng ta đặt niềm tin ở vị trí cao hơn cả sự cảm phục. Làm vậy chẳng khác nào đặt cổ xe trước con ngựa. Chúng ta nhìn mọi thứ qua “màn lọc” đánh giá, nhận định. Bằng cách đó, chúng ta bỏ qua những trải nghiệm, cảm xúc, nỗi khát khao và sự tương giao với Ôn trên.



Nếu các ngươi không hoán cải và giống như đứa trẻ thì chẳng được vào nước Thiên đàng đâu.

- Matthew (18:3)

Đối với trẻ con, điều kỳ diệu nảy nở và trưởng thành trên cánh đồng của sự ngạc nhiên. Tất cả đều nằm ở khả năng đón nhận của chúng ta.

Một người bạn kể cho tôi câu chuyện về buổi lễ thống nhất công việc phụng sự giữa các hội thánh được tổ chức ở phía bắc Louisiana. Cô ấy tham dự sự kiện cùng vị cha xứ phụ trách giáo phận của mình. Buổi lễ này hợp nhất giáo đoàn da đen và da trắng từ nhiều hội thánh khác nhau, có cả các nhà truyền giáo gốc Phi thuộc hội thánh Tin lành Giám lý (Methodist) và hội thánh Tin lành Baptist cùng tham dự. Điểm nhấn là phần đồng ca của những người da màu thuộc một hội thánh Baptist địa phương.

Đối với bạn tôi, người lớn lên ở Louisiana và trải qua cả đời mình trong một thế giới phân biệt đối xử thì đây là một trải nghiệm mới mẻ, thú vị. Buổi lễ bắt đầu, cô ấy hầu như bị mê hoặc. Cô ấy cảm nhận bằng cả tấm lòng, cách âm nhạc đầy mê say nâng cô lên, dưỡng nuôi tâm hồn cô. Cảm nhận thiêng liêng ấy ngập tràn trong cô. Lần đầu tiên tại nhà thờ, cô trải nghiệm cảm giác sẵn sàng dâng hiến để được mê say.

Xúc động trước âm nhạc, được truyền cảm hứng từ lời thuyết giảng, và cảm thấy gắn kết với mọi người xung quanh – đủ màu da, địa vị – đang ngồi kín mỗi hàng ghế sẽ chia nhau những nụ cười, cô thầm nhủ: “Thiên đường là đây”. Những giọt nước mắt xúc động lăn dài trên má cô.

Lái xe về nhà sau buổi lễ, vị cha xứ lên giọng: “Buổi lễ thật khủng khiếp phải không?”. Ông ta tiếp tục vạch ra

những sai sót trong khâu tổ chức mà không để ý tới niềm vui của cô gái. Lời ông ta nói thật nhức nhối. Cô ngồi im lặng, cho rằng mình đã sai khi đắm chìm trong niềm vui thuần khiết ấy.

Chúng ta xa rời trải nghiệm về điều kỳ diệu tự nhiên vốn có – cái đẹp tự nhiên – để đến với sự tiêu dùng. Người ta nỗ lực dán nhãn “tâm linh”, “thánh thiện”... vào nhiều sản phẩm. Eugene Peterson gọi đó là “chủ nghĩa tiêu dùng các sản phẩm trợ giúp bản thân phát triển giá trị tinh thần”, nào là: Bí quyết dẫn lối, dạy, làm vườn, và nấu nướng như Đức Jesus; 21 quy tắc, 7 bước, hay kế hoạch để tạo lập cuộc sống tốt đẹp... tất cả những thứ đó chỉ làm chúng ta bận rộn hơn, thêm nhiều việc để hoàn thành hơn nhưng không bao giờ cảm thấy đủ đầy.

Chúng ta dạy cho trẻ cách cân đong đo đếm nhưng lại không dạy chúng cách cảm nhận và trân quý điều kỳ diệu.

- Abraham Heschel

Theo Kinh thánh, vào ngày thứ bảy, sau khi đã hoàn tất công việc sáng tạo, Thượng đế nghỉ ngơi, thưởng thức. Việc thưởng thức có nguồn gốc từ Sabbath. Trong 6 ngày, chúng ta làm việc, xây dựng, sáng tạo, kiểm soát. Ngày thứ bảy chúng ta nghỉ. Dừng lại. Thụ hưởng. Thưởng thức. Không có sự thưởng thức này, thế giới sẽ chỉ có những thứ ta tạo ra, sản xuất ra. Ba tác động từ việc nghỉ ngơi là:

~~~~ Một là, chúng ta sống thanh thoi, không bị cuốn theo một cuộc sống nào khác. Chúng ta tìm thấy điều kỳ diệu ngay trong hiện tại. Như trẻ con, chúng ta tìm thấy thiên đường ở đây.

Có một cảnh trong bộ phim kinh điển The Shawshank Redemption, khi Andy tự nhốt mình trong văn phòng viên cai ngục, mở đĩa hát và đặt sát vào mic nối ra loa của nhà tù. Âm nhạc, bản aria<sup>(5)</sup> trong vở The Marriage of Figaro (Đám cưới của Figaro) tràn ngập cả nhà tù. Red, một tù nhân da đen đã “bóc” được gần 20 cuốn lịch, thuật lại chuyện:

Hôm đó tôi không biết hai quý bà người Ý đang hát về cái gì. Thật tình là tôi không muốn biết vì những điều tốt đẹp đâu cần được nói ra. Tôi thích nghĩ rằng họ đang hát về điều gì đó rất hay, không thể diễn tả bằng lời, khiến cho tim ta thổn thức. Tiếng hát họ ngân cao và kéo dài – khả năng mà bất cứ ai trong nghề cũng đều mơ ước. Nghe như có mấy chú chim xinh đẹp nào đó vỗ cánh bay vào cái lồng nhỏ bé buồn tẻ của chúng tôi và làm những bức tường biến mất. Chỉ trong giây phút ngắn ngủi, tất cả những tù nhân ở Shawshank đều cảm thấy tự do.

~~~~ Hai là, chúng ta thưởng thức cái đẹp và được hồi sinh ở những nơi chúng ta không ngờ tới.

(5) Trong opera, aria là một trích đoạn hoàn chỉnh về mặt kết cấu âm nhạc, do đó aria khắc họa khá thành công nội tâm nhân vật.

Một người bạn khác viết:

Tôi làm việc với hai bàn tay luôn lấm lem bùn đất nhưng chính cái bị xem là “bẩn thỉu” ấy đã cứu vớt tôi. Hai tay tôi đào bới, nắm chặt rễ cây. Hương đất bốc lên. Những buổi sáng tinh mơ. Tôi thấy mình khỏe mạnh hơn. Hai bàn tay tôi được sinh ra từ đất, có vẻ như mặt đất cũng cần đến bàn tay tôi. Tôi chẳng nghĩ ngợi gì nhiều trong những giây phút đó.

~~~~ Ba là, tôi biết ơn vì mình đang tồn tại. Biết ơn là một hình thức thiết lập mối tương giao với Đấng Tạo hóa.

Trên chuyến phà đi từ Seattle trở về đảo, bầu trời mùa đông hôm nay đã tan biến, cả vùng được tắm trong ánh nắng.

Đến khi sẩm tối, mây tan ra như những miếng vải bị xé vụn. Chếch lên phía tây rừng Olympic, bầu trời mùa xuân xanh lơ. Nước trong vịnh Puget Sound xanh trong, và những rừng núi được tuyết bao phủ.

Những ngọn núi đứng hùng vĩ, bên bờ, thanh thản và bình yên giữa cơn gió đông. Chúng lớn lao hơn tất cả sự nhỏ nhen, vụn vặt trong tôi. Vẻ đẹp của chúng làm hơi thở tôi chậm lại, đầu óc thư thả. Tôi đã định viết cho xong phần về cái đẹp, nhưng rừng núi đã khai sáng tôi...

... chỉ cần ngồi xuống và thưởng thức thôi.

## Lời truyền cảm

Cái đẹp cũng có những mục đích của riêng nó, chúng ta hãy coi việc tìm đoán đó như là cơ hội, là niềm hạnh phúc trong mỗi mùa và trong cuộc đời ta. Niềm say mê hay hồ hững của mỗi người trước ngày mới tiết lộ rất nhiều về con người đó.

- Mary Oliver

## Thực hành tạm nghỉ

Tuần này hãy tìm đến một nơi có khung cảnh đẹp để thưởng thức. Viết về trải nghiệm đó.

## 7

# Niềm vui cho thế giới

Một lần nữa chúng ta lại bị “mắc kẹt” (khi cố gắng tìm chỗ đậu xe trong khu mua sắm) trong mùa nghỉ lễ - khoảng thời gian đặc biệt trong năm cùng với những người thân yêu chia sẻ những phong tục có từ hàng thế kỷ nay. Gia đình tôi thường lái xe vòng quanh bãi đậu xe cho đến khi nhìn thấy ai đó ra khỏi khu mua sắm, rồi theo cô ấy, rất giống với ba nhà thông thái hơn 2.000 năm trước đi theo một ngôi sao từ tuần này qua tuần khác cho đến khi nó dẫn họ tới một bến đỗ<sup>(6)</sup>.

- Boston Globe – 6/12/1987, Dave Barry

---

(6) Tương truyền khi Chúa Jesus vừa chào đời thì xuất hiện một ngôi sao rực rỡ. Ánh sáng tỏa ra mấy trăm dặm còn nhìn thấy. Từ phương Đông xa xôi, có ba đạo sĩ (magi, hay nhà thông thái) được mặc khải rằng cứ lần theo ánh sáng ngôi sao mà tìm tới thì chắc chắn sẽ gặp phép lạ. Ngôi sao ấy luôn ở phía trước họ, dẫn đường cho họ đến Bethlehem và cuối cùng ngôi sao dừng lại ngay đúng ở nơi mà Jesus đã giáng sinh – trong một hang đá nhỏ, nơi máng cỏ của những mục đồng chăn chiên.

Một người bạn kể cho tôi nghe về vở kịch Chúa Giáng sinh ở xứ đạo của cô. Một cô bé đóng vai chủ nhà trọ. Maria và Joseph (Joseph lộng lẫy trong bộ áo choàng của người cha) gõ cửa nhà trọ và hỏi: “Có còn phòng trọ nào không ạ?”. Chủ nhà trọ nhìn Maria và Joseph rồi nhìn vị mục sư. Cô bé lại nhìn Maria và Joseph rồi quay xuống nhìn bố mẹ mình đang ngồi ở hàng ghế bên dưới. Đoạn, quay sang nhìn Maria và Joseph, cô bé nói: “Ồ, xin mời hai vị vào uống nước”<sup>(7)</sup>.

Tinh thần Giáng sinh là thế đấy!



Khi Soren Kierkegaard viết “cười là một cách cầu nguyện”, tôi nghĩ ông ta ngụ ý rằng khi cười, chúng ta gác bỏ nhu cầu kiểm soát, xoay sở, điều khiển. Ta để bản thân đón nhận tình huống hiện tại như nó vốn có. Cười giúp ta quên đi những lúc bị bắt ép làm việc hay buộc phải cảm nhận theo một chiều hướng nào đó. Như Wayne Muller viết trong cuốn Sabbath, khi chạy dọc theo đại lộ Madison, chúng ta nghe thấy “Hãy mua tôi. Dùng tôi. Xem tôi. Thử tôi. Uống tôi. Như thế chúng ta vô tình bị lạc vào một xứ sở lạ kỳ”.

---

(7) Theo Kinh Thánh Tân Ước, sau khi sinh hạ hài nhi Jesus, Joseph và Maria phải dùng máng cỏ làm nôi bởi vì không có chỗ trong quán trọ.

Hôm nọ, lúc chiều muộn, tôi tình cờ nghe được cuộc trò chuyện giữa một bé gái khoảng 6, 7 tuổi đang xếp hàng chờ ông già Noel với mẹ ở khu mua sắm. Dễ thấy là cô bé đã mệt mỏi và hơi cáu kỉnh. Mẹ cô bé xuất hiện để vỗ về, an ủi cô. Cô bé ngồi thụp xuống đất, người mẹ ngồi xuống cạnh bên. Tôi nghe thấy người mẹ nói: “Thôi nào, con hãy mỉm cười với ông già Noel đi. Con biết ông ấy không có nhiều thời gian mà”.

Ước gì tôi có thể góp vào đôi lời: “Không sao. Tôi cũng cố gắng cười suốt ở khu mua sắm đây thôi. À, tôi tình cờ biết một ông già Noel nọ có rất nhiều thời gian đấy! Cho nên nếu được, cho phép tôi mời hai mẹ con món sô-cô-la nóng<sup>(8)</sup> nhé!”.

### Lời truyền cảm

Hãy hít thở, nghỉ ngơi, cầu nguyện, suy niệm, đi dạo, ca hát, ăn uống và chia sẻ những giây phút thư thái với những người mà ta yêu mến.

- Wayne Muller

## Thực hành tạm nghỉ

Tuần này, bạn hãy hít vào thật sâu và thở ra từ từ, cố gắng làm thế nhiều lần. Hãy thưởng thức một Giáng sinh an lành, dài bất tận, đầy sinh khí.

---

(8) Sô-cô-la là món khoái khẩu của người Mỹ, mỗi người dùng trung bình 5,5 kg sô-cô-la mỗi năm và càng tiêu thụ nhiều hơn vào mùa đông.





## 8

# Mặt tối

Những điều khiến cho cuộc đời con người trở nên tệ hại đó là: áp đặt quyền lực lên người khác, mặc sức vun vén đến mức có thể, trả thù (với kẻ thù ở khắp mọi nơi), và làm cho bản thân mê muội, không nhận ra nỗi đau của việc không là người đúng nghĩa.

- Gene Logsdon

Lần nọ, tôi tình cờ nghe lỏm được một cuộc nói chuyện điện thoại ở sân bay. Cậu thanh niên áng chừng 30 tuổi hét vào điện thoại với giọng thực sự bức dọc, khoa chân múa tay phụ họa theo: “Này, sao không gọi lại cho tôi? Tôi đã nhắn tin cách đây những 20 phút rồi đây!”.

À, những thử thách và đau khổ của cuộc sống hiện đại đây! Chưa kể đến sự bất tiện khi có quá nhiều “anh bạn” công nghệ.

Tôi đã cười khi đi ngang qua anh bạn trẻ thiếu kiên nhẫn kia, nhưng chắc chắn không phải vì tôi đạo đức gì hơn. Chính tôi cũng đòi hỏi người khác phải tăng tốc, phản hồi ngay lập tức, và hoàn toàn ghét việc lãng phí thời gian. Tôi hiểu cảm giác khó chịu, bồn chồn của anh ta. Tôi hiểu cảm giác khi la hét (vào điện thoại hay không khí), chính tiếng hét đã thể hiện tâm trạng khó chịu của tôi. Tôi cũng biết rõ cái cảm giác khi lòng tốt, sự kiên nhẫn, lòng trắc ẩn, thiện ý với mọi người tuôn chảy từ tâm hồn mình.

Thật kỳ cục, cơn nóng giận mà lại là điều hay! Giống với cảm giác uống liền tù tì 6 tách cà phê, như được lên dây cót, loại năng lượng kích thích đó khiến tôi cảm thấy sẵn sàng chinh phục thế giới, hoặc ít nhất là chinh phục ngày hôm đó.

Từ khi nào mà những kỳ vọng đạt được hiệu quả tức thời trở thành yêu cầu bắt buộc trong một cuộc sống được xem là đáng sống? Làm thế nào mà một tin nhắn điện thoại không được hồi đáp lại khơi dậy nỗi bất bình, trách cứ?

Plato từng nói: “Một đất nước trân trọng điều gì thì sẽ gặt hái được điều đó”. Nhiều thứ đáng trân trọng (bằng

cách ưu tiên dành thời gian, sự tập trung và năng lượng của chúng ta) lại không hề được ngó ngàng đến. Những quan niệm sau trở thành một phần trong cuộc sống của chúng ta:

– Bạn rộn là một phẩm chất đáng quý, một dấu hiệu thể hiện bản thân là người quan trọng.

– Thời gian chờ đợi là một sự lãng phí.

– Đi đâu không có điện thoại hay phương tiện liên lạc là thiếu chu đáo. (Tôi đã từng tò mò rằng không biết Chúa Jesus đã phải lọc bao nhiêu thư điện tử và thư rác sau 40 ngày ở nơi hoang địa?)

– Càng mới càng tốt, càng lớn càng thích.

– Hỏi nhiều là quan tâm.

– Người giàu là người có nhiều tiền nhưng không có thời gian.

– Người nghèo không có tiền nhưng lại có nhiều thời gian.

– Cuộc gọi chờ<sup>(9)</sup> là một dịch vụ cần thiết bởi vì người gọi cho tôi có thể quan trọng hơn người mà tôi đang nói chuyện lúc này.

---

(9) Call Waiting, dịch vụ chờ cuộc gọi, là dịch vụ cho phép thuê bao vẫn có thể nhận được tín hiệu báo có cuộc gọi đến trong khi đang đàm thoại. Thuê bao có thể kết thúc cuộc gọi hiện hành để trả lời cuộc gọi mới, hoặc có thể tạm thời ngưng cuộc gọi hiện hành (nếu có dùng dịch vụ giữ cuộc gọi Call Hold) để chuyển sang nhận cuộc gọi mới.

Tôi đang thực hiện chuyến nghỉ ngơi kết hợp với công việc. (Thực ra là tôi ở Palm Springs, viết lách vào buổi sáng và nằm nghỉ ở bể bơi vào buổi chiều, nhưng giải quyết được nhiều việc). Mục đích của chuyến đi này là thoát khỏi những phiền nhiễu để tập trung làm việc.

Hôm qua đã xảy ra một chuyện thật buồn cười. Khi đang ngồi ở bể bơi, nghe thấy tiếng chuông điện thoại, một cách bản năng tôi với tay sang bàn bên cạnh. Điện thoại của tôi không ở đó (rõ ràng đó không phải tiếng chuông điện thoại của tôi), nhưng đầu óc và cơ thể tôi được lập trình để phản xạ ngay lập tức, máy móc như vậy. Cuộc gọi gì mà tôi cần phải trả lời? Chính xác là tôi sợ bỏ lỡ điều gì nếu không trả lời cú điện thoại đó?

“Gã” công nghệ này thật đáng trách! Song, đó không phải là nguyên nhân sinh ra rắc rối. Sự thật là chính yêu cầu về tốc độ – thỏa mãn ngay lập tức – của tôi đã khiến tôi không còn là chính mình, không thể tận hưởng khoảnh khắc hiện tại quý báu.

Rồi tôi băn khoăn tự hỏi: “Sao tôi lại để mình rơi vào hoàn cảnh này? Tôi đang đề cao điều gì? Nếu cứ mãi mê cuốn theo (hoặc đề cao) những thứ đó một cách thiếu suy xét thì làm sao tôi có thể thay đổi?”.



Yoda: Vâng, sức mạnh của Jedi đến từ Thần lực. Nhưng hãy cẩn thận với mặt tối. Con giận dữ, sợ hãi và sự hung hãn là những mặt tối của Thần lực. Chúng rất dễ xuất hiện và nhanh chóng đẩy anh vào cuộc chiến. Một khi anh bắt đầu con đường tối đó, nó sẽ điều khiển số phận anh mãi mãi, nó sẽ hủy hoại con người anh như đã làm với người học trò của Obi-Wan<sup>(10)</sup>.

Luke: Mặt tối mạnh hơn sao?

Yoda: Không. Nó nhanh hơn, dễ dàng hơn và có sức cảm dỗ lớn hơn.

Luke: Nhưng làm sao tôi phân biệt được mặt tốt với mặt xấu?

Yoda: Anh sẽ biết... khi anh bình tĩnh, bình yên và nhẫn nại.

- trích từ bộ phim Star Wars (Chiến tranh giữa các vì sao),  
đạo diễn George Lucas

Tôi biết điều này chứ. Nhưng tôi không thể bình tĩnh, bình yên hay kiên nhẫn khi trong đầu tôi tuôn ra vô số câu hỏi, khi tôi ghét cay ghét đắng sự trì hoãn và cảm thấy cần phải lấp đầy các khoảng trống trên lịch làm việc. Vì vậy, bước đầu tiên là dừng lại, hít một hơi thật sâu rồi thở ra từ từ và hỏi: “Mình đang đề cao điều gì?”.

---

(10) tức là Anakin Skywalker hay Darth Vader.

Tôi vẫn chưa rút bỏ điện thoại di động đi nhưng tôi đã tắt nó vào chiều hôm đó. Đó là một bước khởi đầu.

## Thực hành tạm nghỉ

Hãy thử tắt điện thoại di động của bạn trong một lúc, trong một ngày hoặc lâu hơn nữa.



## 9

# Tôi đang đóng cửa

**K**hông thể cắt đứt thời gian bằng cái kéo một mối.

- Pablo Neruda

**J**esus là cơn ác mộng đối với dân kinh doanh. Giữa lúc bận rộn (chữa lành, truyền giảng và nâng đỡ tâm hồn con người) với rất nhiều người kêu gào đòi Anh chú ý (“cả thành xúm lại trước cửa”<sup>(11)</sup>), vậy mà Anh tạm lánh đến một nơi khuất nẻo để cầu nguyện.

Những người phụ tá cho Jesus không thể hiểu và cảm được tâm trạng của Anh nên đã truy tìm, ngăn cản.

---

(11) Mark (1:33)

Tìm được Anh, họ kêu lên: “Jesus, sao Anh ở đây mà... không làm gì cả vậy!? Anh có muốn trở thành một Vị cứu thế tốt không? Hãy trở lại ngay. Mọi người đang tìm Anh kìa. Họ sẽ nghĩ gì chứ? Jesus à, chúng tôi cần thu xếp cho Anh tham dự một khóa đào tạo kỹ năng quản lý thời gian thôi. Anh có thể làm được nhiều hơn mà!”<sup>(12)</sup>.

Phần phóng tác bằng ngôn ngữ thể tục như trên nghe có vẻ quen thuộc với cuộc sống hiện đại: “Jesus, mọi người đang tìm Anh đấy!”, với ngụ ý: “Có chuyện phải lo đấy!”.

Suy nghĩ đó dẫn tới hai xu hướng:

– Một là, chúng ta cho rằng giá trị của mình nằm ở những thứ mình tạo ra nên ta cảm thấy khó có thể từ chối.

– Hai là, chúng ta nhìn nhận việc nghỉ ngơi, Sabbath, hay tạm lánh như một sự lãng phí và có tội với cuộc sống vốn đang tiếp diễn. (Chẳng lẽ cứ luôn phải làm gì đó cho bổ thời gian!)

Trong khi các phụ tá hốt hơ hốt hải thông báo: “Mọi người đang tìm Anh kìa!” thì Jesus đáp: “Vậy chúng ta hãy đi nơi khác”. Như vậy Jesus cần phải tìm một chuyên viên đảm trách quan hệ công chúng gấp thôi!

Đối với Chúa Jesus, tạm lánh không phải là một hành động tùy chọn mà là việc làm có chủ ý, cần thiết.

---

(12) Đây là phần tác giả phóng tác dựa theo Phúc âm của Thánh Mark.

Ta chỉ có thể cho đi, quan tâm, lắng nghe, thông hiểu và phục vụ tận tâm khi ta là chính mình. Còn khi bị cuốn vào vòng xoáy tất bật của cuộc sống thường nhật, tôi không thể làm được như vậy. Khi tôi làm tất cả những điều “nên” làm cho mọi người và bỏ qua nhu cầu tạm lánh để nghỉ ngơi, hồi phục, tôi sẽ mất đi nhịp sống tự nhiên thích hợp với tâm hồn mình.

Khi tạm lánh đến nơi thanh vắng để thực hành chiêm nghiệm, Đức Jesus nói với các tông đồ: “Các anh em có thấy đám người kia? Các anh em có biết tại sao ta lại có sức mạnh? Bởi vì ta thường xuyên nói ‘Không’ để tạm lánh đến một nơi mà ta có thể lắng nghe tiếng nói khác – tiếng nói của Tạo hóa – về con người thật của ta”.

Từ trải nghiệm của bản thân, nếu tôi không mạnh dạn nói “Không” để dành thời gian nghỉ ngơi, an định tinh thần thì đến lúc nào đó tôi sẽ nói “Không” – “lực bất tòng tâm” – với cả những người tôi yêu mến nhất.

Khi Dwight Eisenhower<sup>(13)</sup> còn là tổng thống, có lần tại một cuộc họp nội các, ông đứng dậy tuyên bố:

– Ta dừng cuộc họp ở đây thôi.

– Nhưng thưa ngài tổng thống, còn rất nhiều việc cần giải quyết. Chúng ta cần phải họp thêm.

– Phải hoãn cuộc họp vì tôi đã hứa với cháu trai sẽ đi đá bóng với nó lúc ba giờ rưỡi. Giờ là ba giờ rưỡi rồi.

---

(13) Tổng thống thứ 34 của Mỹ, nhiệm kỳ 1953 - 1961.

– Nhưng thưa ngài, một vài việc không thể chờ được.

– Thưa các quý ông, tôi có thể đưa ra nhiều lý do để hoãn hợp, nhưng tôi không bao giờ có thể đưa ra lý do hay ho nào để nuốt lời hứa đi đá bóng với cháu trai tôi.

Thật sai lầm nếu đánh đồng việc dừng lại với sự kết thúc. Ta sẽ quay lại làm việc hiệu quả hơn sau khi tạm dừng và sống có ý nghĩa hơn, trọn vẹn hơn bằng cách điều chỉnh lại nhịp sống của mình.

Thiền, đi dạo với chó, đến nơi cầu nguyện, tắm hơi, tập yoga hay ngủ trên võng cả buổi trưa... là những cách thực hành tạm lánh. Những quyền năng mà chúng ta nhận thấy qua các câu chuyện trong Phúc âm của Thánh Mark (Kinh Thánh Tân Ước) đều chính là quyền năng của việc tạm lánh. Không có gì là thần bí ở đây. Chỉ đơn giản là hãy treo tấm biển “Tạm đóng cửa”!

Tôi thích cách Susan Shaw diễn đạt về điều này:

Điều hữu ích nhất tôi học hỏi được khi làm bồi bàn là tôi chỉ chịu trách nhiệm phục vụ cho một số bàn, còn những bàn khác thì không. Nếu người bồi bàn đảm nhận quá nhiều bàn, cô ta sẽ ngập việc và không ai được phục vụ tốt cả. Trong cuộc sống cũng thế, tôi có một số đối tượng nhất định cần phải chăm lo: con cái, người thân, công việc, một vài mục tiêu và bản thân tôi. Thế thôi! Những “bàn” khác không thuộc phạm sự

của tôi. Tôi sẽ phát điên khi cố gắng chăm lo cho tất cả mọi người hay cố hướng dẫn mọi người làm đúng. Nếu cả đời tôi không có lúc nào nói: “Xin lỗi, đó không phải ‘bàn’ của tôi” thì tôi sẽ kiệt sức mà cũng chẳng tốt cho ai. Chính bản thân mỗi người phải là một “bồi bàn” để biết khi nào ai đó trên thế giới này vấy tách cà phê cạ với ta, ta sẽ nhìn về phía họ, vắn lướt đi với 6 cái đĩa trên tay và nói: “Xin lỗi quý khách, không phải bàn của tôi”.

### Lời truyền cảm

Sáng sớm lúc trời còn tối mịt, Ngài đã dậy, đi đến một nơi vắng vẻ để cầu nguyện.

- Mark (1:35)

## Thực hành tạm nghỉ

Hãy tạm lánh trong vòng nửa ngày. Không điện thoại. Không thư điện tử. Không việc gì hết và không có các cuộc viếng thăm. Nếu can đảm, bạn hãy đeo phù hiệu “Tạm ngừng tiếp xúc”.

## 10

### Thay đổi cách hỏi

Điều ta cần làm trong đời là giữ cho đôi mắt nội tâm được khỏe mạnh, sáng tỏ để có thể nhìn ra Cội nguồn Hoan lạc, Chân lý Thánh thiện.

- Thánh Augustine

Nhà văn Natalie Goldberg từng sống ở Jerusalem 3 tháng và trong cuốn sách *Writing Down the Bones*, bà kể câu chuyện về người chủ nhà của bà, một phụ nữ Israel độ chừng 50 tuổi. Bà chủ nhà gọi một thợ sửa máy đến sửa lại chiếc ti-vi bị hỏng. Người thợ phải đi lại 4 lần mới sửa xong màn hình.

– Nhưng bà biết rõ ti-vi bị hỏng hóc ở chỗ nào mà. – Natalie nói với bà chủ nhà. – Đáng lẽ bà nên

bảo để anh ta phải mang đúng dụng cụ và sửa xong ngay lập tức.

Bà chủ nhà trả lời trước sự ngạc nhiên của Natalie:

– Đúng thế, nhưng nếu vậy thì chúng tôi đã không trở nên thân thiết, cùng ngồi xuống uống trà trong lần thứ hai, thứ ba và thứ tư anh ta tới để trao đổi về tiến độ sửa chữa.

Vâng, mục đích không phải là sửa chiếc ti-vi mà là tạo dựng mối quan hệ!

Ta thường nghĩ rằng việc đo lường hay đánh giá là một kỹ năng cần thiết. Ngay cả với khoảnh khắc Sabbath, tôi cũng bật ra câu hỏi “Tôi nhận được gì? Tôi hoàn thành được việc gì? Việc đó có thành công không?” khi dành ra cả buổi chiều trong vườn. Tôi còn muốn thực hiện Sabbath sao cho đúng nữa kia, như thể có một cuộc thi Olympic thực hành Sabbath và Thượng đế là giám khảo.

Tôi cần thay đổi cách đặt câu hỏi, giống như điều cậu Hoàng tử Bé<sup>(14)</sup> đã khám phá ra:

Nếu bạn nói với người lớn rằng: “Cháu nhìn thấy một ngôi nhà rất đẹp được xây bằng gạch màu hồng với hoa phong lữ trên cửa sổ và có mấy con chim bồ câu đậu trên

---

(14) Hoàng Tử Bé (tên tiếng Pháp: Le Petit Prince), được xuất bản năm 1943, là tiểu thuyết nổi tiếng nhất của nhà văn và phi công Pháp Antoine de Saint-Exupéry.

mái...” thì họ sẽ chẳng thể hình dung nổi ngôi nhà ấy trông như thế nào đâu!

Phải nói với họ là: “Cháu thấy một ngôi nhà trị giá cả chục nghìn franc”, họ sẽ kêu lên ngay: “Ồ, thật là một ngôi nhà đẹp!”.

Cách đây không lâu có người hỏi tôi: “Anh có một ngày tốt đẹp chứ?”. Thay vì trả lời theo phản xạ, tôi dừng lại và dăm chiêu suy nghĩ. Ngày tốt đẹp ư? Nó đã được đo đếm chưa nhỉ? Nó có diễn tiến đúng theo “kịch bản” đã trù tính không? Hay nó đi chệch hướng? Hôm nay tôi đã thêm được gì vào đời mình? Và tôi đã bỏ đi cái gì? Nhận thấy người hỏi tôi câu đó đang nhìn tôi chăm chú với vẻ ngạc nhiên, tôi trả lời: “À vâng, cảm ơn anh đã hỏi thăm”.

Tôi nhớ lại câu chuyện của Natalie Goldberg. Bà chủ nhà ấy không hề tính toán xem ngày đó phải thế nào. Hôm đó, bà đã chia sẻ tách trà với người bạn mới.

## Thực hành tạm nghỉ

Theo bạn, thế nào là một ngày “tốt đẹp”?

Bạn có thể tạo ra tấm thẻ Ngày tốt đẹp của tôi và đặt ở nơi bạn thường lui tới để nhắc nhở về thái độ hàng ngày trong cuộc sống.

## Ngày tốt đẹp của tôi

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



## 11

# Con rồng màu hồng

Đừng cố né tránh, hãy chấp nhận và yêu thương con người mà Tạo hóa giao phó cho ta.

- Johannes Metz

“ . . . chấp nhận và yêu thương con người mà Tạo hóa giao phó cho ta”.

Việc này không dễ thực hiện trong một thế giới mà con người thường “đứng núi này trông núi nọ”, thêm khát được như người khác, nơi mà giới truyền thông – quảng cáo chỉ khiến tôi cảm thấy bất hạnh, chạnh lòng vì mình thật thiếu thốn, kém cỏi.

Lần nọ đến thăm nhà một người bạn, tôi trông thấy một bức tranh vẽ bằng bút sáp màu hình một con rồng

màu hồng, đỏ tía và tím oải hương. Tôi thích con rồng ấy và không ngần ngại bày tỏ.

– Con gái tôi vẽ nó hồi còn rất nhỏ. – Bạn tôi nói.  
– Cô giáo của nó bảo rằng con bé đã vẽ sai. Ai cũng biết là rồng không có màu đó!

Trẻ nhỏ thường sớm bị áp đặt, nhồi nhét cho cách nhìn hạn hẹp, cứng nhắc – với những lời cảnh báo quen thuộc như: Đừng có khác biệt. Mọi người sẽ nghĩ gì? Làm ơn đừng khiến bố mẹ xấu hổ. Chẳng ai muốn nghe ý kiến của con đâu... – như thế đấy!

Khi còn nhỏ – ở trường học và ở nhà – tôi đã tốn khá nhiều công sức để cố gắng trở thành đứa trẻ ngoan. Dễ dàng nhận ra sự không hài lòng của người lớn, tôi luôn tìm cách chiều lòng họ. Khởi phải nói, những “con rồng” của tôi chẳng bao giờ “màu hồng”.

Trong bộ phim “Benny và Joon”, anh chàng lẩm mru tên Sam tá túc ở nhà của Benny và cô em gái Joon. Trong một cảnh tại công viên thị trấn, Sam chọc cười họ bằng cách bắt chước điệu bộ của diễn viên hài nổi tiếng Buster Keaton với chiếc mũ và cây gậy. Cả đám đông nhanh chóng xúm lại, thích thú và trầm trồ.

– Thật tuyệt! – Gương mặt Benny toát lên vẻ hồ hởi, hỏi – Cậu học nó ở trường à?

– Đờì nào. – Sam nói. – Tớ bị đuổi khỏi trường vì việc đó đấy.

Luôn có ai đó nhận xét về những khiếm khuyết của bạn. Bạn sẽ đánh đổi cả cảm xúc, năng khiếu, đam mê và bản chất độc đáo của mình nếu cứ ôm giữ những lời ấy trong tâm trí. Tạo hóa sinh ra bạn luôn muốn bạn là chính mình chứ không phải là bản sao của bất kỳ ai.

Vậy, “con rồng” của bạn hôm nay màu gì?

### Lời truyền cảm

Nathaniel nói với Philip (về Chúa Jesus): “Liệu có điều gì tốt đẹp ở Nazareth không?”. Philip đáp lời: “Hãy đến mà xem”.

- John (1:46)

## Thực hành tạm nghỉ

Tuần này, mỗi ngày hãy đọc lời suy ngẫm sau và để nó tác động lên tâm hồn bạn.

“Hãy chấp nhận và yêu thương con người mà Tạo hóa giao phó cho ta”.

## 12

# Đơn giản hóa cuộc sống

Những điều đơn giản luôn làm đổi thay cuộc sống chúng ta. Chúng không bao giờ đến nếu bạn tìm kiếm. Cuộc sống chỉ để chúng xuất hiện vào thời khắc mà dòng đời muốn thế. Bạn thích chạy nhưng cuộc đời lại thùng thỉnh dạo bước.

- Donald Miller

Tuyết đang rơi. Bên ngoài cửa sổ bếp, bầu trời phủ đầy những tiêu đội dù tí hon – những bông tuyết – chậm chậm đáp xuống từ thiên đường. Tuyết bám trên những cành cây tú cầu trụi lá, một số trông giống như những chùm bông vải trắng ngần còn số khác thì như những mẫu vải thừa thẹo vắt vẻo trên cành.

– Chúng ta sẽ có một mùa đông tuyết vời đây. – Zach hí hửng nói. – Lúc này đi xe trượt tuyết thì rất hợp!

Chẳng ích gì khi bảo với cậu bé 10 tuổi rằng thật tình vẫn chưa hề có tuyết trên mặt đất.

Chính xác là một năm trước, từng có một trận bão tuyết tàn phá vùng này. Mất điện, cây cối bị quật đổ, đường sá phủ đầy băng tuyết. Mọi kế hoạch – dù là gì và dài ngắn thế nào – đều thay đổi. Chúng tôi buộc phải ở trong nhà. Rơi vào hoàn cảnh như vậy, nếu người ta không ngồi thình lặng trầm tư mặc tưởng thì cũng chỉ còn biết nhấm nháp tách sô-cô-la nóng hoặc ly rượu toddy ấm, hay cũng có thể kết hợp cả 3 thứ đó.

Song, cơn bão tuyết ở chỗ chúng tôi chỉ khiến người dân vùng Denver, Buffalo hay vùng thượng Peninsula của bang Michigan phải lắc đầu cười: “Anh gọi đó là bão tuyết à? Đó chỉ là cơn mưa tuyết lát phát thôi!”.

Năm nay bão tuyết không quá lớn, dù vậy ở trong nhà có lẽ là ý kiến hay, thế nên tôi dành thời gian xem lướt qua đồng tạp chí mới được đưa tới. Tôi bắt đầu bằng một trích đoạn từ cuốn sách hướng dẫn cách thư giãn. “Việc dọn dẹp được đánh giá quá cao”, tác giả nhận xét. Anh ta tin rằng lười biếng, luộm thuộm là cách tốt để tiết kiệm thời gian. Tôi sẽ không tranh cãi với anh ta, mà chỉ thấy buồn cười thôi. Ôi, vẫn không thoát khỏi tư tưởng được – mất! Lười biếng không chỉ đơn thuần là lười biếng mà trong trường hợp này đây là cách giúp tiết kiệm thời gian.

Tôi tiếp tục bị cuốn vào một bài báo khác về những người xa lánh điện thoại di động. “Họ sẽ tìm tôi nếu họ cần tôi”, một luật sư được phỏng vấn đã nói thế. Ông chuyên tâm thực hành Sabbath, tắt điện thoại di động, máy tính và thư điện tử từ mỗi chiều thứ Sáu hàng tuần.

Ý tưởng này của ông cũng tương tự như ý tưởng “đơn giản hóa”. Tuy nhiên, đôi khi ta tập trung vào việc cố gắng làm cho đơn giản, thay vì... ừm ... chỉ là làm cho đơn giản. Nói theo cách của Guillaume Apollinaire là “Từ nay về sau, nên dừng theo đuổi hạnh phúc mà cứ việc hạnh phúc thôi”.

Có một bức tranh biếm họa về hai vị sư ngồi thiền. Vị thầy già hơn, trông thông thái hơn, đang nhắc nhở vị thầy trẻ, với vẻ bối rối, lo lắng hiện rõ trên gương mặt: “Chẳng có gì tiếp theo sau cả. Chỉ có khoảnh khắc hiện tại này”<sup>(15)</sup>.

Tôi cũng nghe được một chuyện hay về một cụ già cứ mỗi chiều muộn sau khi làm việc xong là đến nhà thờ. Cụ ngồi ở hàng ghế sau, yên lặng, nhìn thẳng về phía trước. Một lúc sau cụ đứng dậy ra về. Hành động thường xuyên như vậy khiến vị cha xứ bối rối. Một hôm, cha xứ quyết định hỏi thăm:

---

(15) Con người thường có xu hướng không tập trung vào hiện tại, luôn nghĩ ngợi về những điều sắp xảy ra hoặc cố làm sống lại những ký ức quá khứ. Thiền định là phương pháp thực hành hướng sự chú ý đến một điểm nào đó, có thể là tập trung vào hơi thở, câu chú niệm... để chuyên chú vào khoảnh khắc hiện tại, tránh bị những suy nghĩ miên man, lãng phí lôi kéo.

– Thưa cụ, tôi băn khoăn tại sao cụ đến đây. Cụ không mang theo sách cầu nguyện. Không mang Kinh thánh. Cụ không đeo tràng hạt. Có lẽ cụ không định cầu nguyện. Vậy cụ đang làm gì thế?

Cụ già trả lời:

– À, tôi thường đến đây cầu nguyện vào mỗi buổi chiều sau một ngày dài mệt mỏi. Tôi ngồi đây nhìn Chúa, trong lúc đó Chúa cũng nhìn tôi.

Nếu cứ cố tìm kiếm nguyên nhân trong những hành động như vậy, bạn sẽ bỏ lỡ mất hiện tại. Thử nghĩ mà xem, bạn có bao giờ nhìn thấy một đứa trẻ ngừng chơi đùa và nói: “Ồ, thì ra chơi là như vậy!”?

Trong trận bão tuyết năm ngoái, chúng tôi phải bắt chuyến phà từ Seattle về đảo. Tôi lạnh cóng và bức bối. Còn Zach thì mãi mê chơi trò xúc tuyết, không chịu xếp hàng, đứng nép vào hàng dài người đang đứng sát nhau cho đỡ lạnh. Họ làm tôi nhớ tới dáng vẻ lạch bạch của lũ chim cánh cụt túm tụm vào nhau, buồn rười. Zach vẫn đá tuyết, không để ý tới thời tiết đang chuyển biến xấu đi. Thằng bé liên mồm bảo: “Quá đã! Quá đã!”.

Chúng ta đơn giản hóa cuộc sống không phải bằng lý thuyết hay chương trình 7 bước này, 10 bí quyết nọ để quản lý cuộc sống, mà cần làm theo cách của cụ già ngồi hàng ghế sau trong nhà thờ – ngồi nghỉ ngơi một lúc.

Tại sao? Bởi vì khi ngồi xuống, chúng ta có thể “nhìn thấy”. Có lần Rilke viết về cách ông đứng làm sao để “nhìn thấy” nhiều hơn từ các bức tranh. Còn ở đây, chúng ta sống làm sao để nhận ra nhiều điều hơn ở giây phút hiện tại.

Tuyết rơi trong suốt nhiều giờ liền và đã ngập cả gang tay trên mặt đất. Zach gõ cửa phòng làm việc của tôi 15 phút rồi, đòi tôi chở nó tới đồi trượt tuyết. Tôi liên tục bảo: “Đợi một phút con trai, bố đang bận”.

Thay vì giảng giải suông cho thằng bé về việc đơn giản hóa cuộc sống rằng ta nên tập trung vào những nhu cầu tối cần thiết, và thuyết giáo ý nghĩa quan trọng của việc tạm dừng trong quyển sách tôi đang viết, chỉ cần đưa thằng bé đi trượt tuyết. Sách có thể viết sau. Giờ là lúc nghịch tuyết.

## Thực hành tạm nghỉ

Tìm một nơi bạn có thể thiết lập mối tương giao với Đấng Tạo hóa. Chiêm ngưỡng Người và hình dung cách Người chiêm ngắm bạn, tạo vật độc đáo của Người.

## 13

### Ân phúc vô bờ

Những điều tuyệt vời nhất trong cuộc sống đều không thể lý giải nổi dù trí óc ta có thể đưa ra những nhận xét xác đáng về chúng. Chẳng hạn như tình yêu của người mẹ dành cho con mình là có căn nguyên, nhưng không thể lý giải được. Cái đẹp, cảnh chiều tà chạng vạng, thác nước Niagara tuyệt trần, những hồi trống sấm cuối cùng đổ dồn vang rền trong màn hợp xướng Hallelujah (một phần trong trường ca Messiah) của Handel, hay một đường sáng vàng mỏng manh nơi chân trời còn lấp lóa trên mặt biển khi màn đêm sắp sập cửa, đều gọi lên trong ta những mức độ cảm nhận khác nhau. Và tình yêu Tạo hóa dành cho chúng ta cũng không thể lý giải.

- Rev. Gardner Taylor

Trong câu chuyện Bài kiểm tra thì thầm, Mary Ann Bird nhắc tới việc càng lớn cô càng nhận ra mình khác với mọi người. Cô ghét điều đó.

Mary bị sút môi và hở hàm ếch bẩm sinh. Cô bị trêu chọc, phải chịu đựng những ánh nhìn chòng chọc từ những đứa trẻ khác – những kẻ thô lỗ, tò mò. Chúng trêu chọc cô vì cái môi không rõ hình dạng, chiếc mũi gãy và nói năng ngọng nghịu do dị tật này gây ra. Mary lớn lên trong nỗi chán ghét thực tế khác người của mình. Cô tin chắc rằng không ai khác yêu quý cô ngoài gia đình của cô.

Đến khi Mary vào học lớp của cô Leonard, cuộc đời cô bé bắt đầu sang trang mới. Cô Leonard có nụ cười ấm áp, khuôn mặt tròn và mái tóc màu nâu sáng.

Vào những năm 1950, hàng năm các giáo viên thực hiện một bài kiểm tra nghe. Ngoài hở hàm ếch, Mary còn bị hạn chế khả năng nghe ở một bên tai. Không muốn cho các bạn biết thêm một lý do nữa để trêu chọc mình, cô bé thường gian lận để đối phó với các bài kiểm tra nghe.

Bài thi đó thường được gọi là bài kiểm tra thì thầm. Giáo viên sẽ đứng sau học sinh một đến hai bước chân để các em không thể đọc được khẩu hình môi của giáo viên. Học sinh đút một ngón tay vào lỗ tai kia để không nghe được. Giáo viên thì thầm vào tai học sinh những từ có cả âm và vần. Học sinh phải nhắc lại cụm từ đó. Khi Mary hướng bên tai điếc về phía giáo viên, cô bé thường giả vờ che bên tai nghe được. Mary biết rằng các giáo viên hay nói những câu đại loại như: “Bầu trời

xanh” hoặc “Giày của con màu gì?”. Nhưng hôm đó lại khác. Cô Leonard đã vĩnh viễn thay đổi cuộc đời Mary. Khi đến lượt mình, cô bé nghe được lời này: “Mary, ước gì con là con gái bé bỏng của cô”.

Chắc chắn là Mary bé bỏng cảm thấy bối rối vì có người muốn cô bé là con của họ. Ân phúc vô bờ khiến ta chẳng thể hững hờ, phớt tỉnh bởi chúng được trao ban cho ta dù ta không mảy may có ý định mong đợi hay chủ động tìm kiếm. Ân phúc xuất hiện trong những ngày rất đổi bình thường, có khi chỉ là với tách cà phê trong tay nhìn ra cửa sổ ngắm bầu trời mây giăng xám xịt hoặc có khi cơ duyên được chứng kiến tia nắng mong manh rơi xuống đất gần khúc gỗ phủ đầy rêu, nơi những cành thủy tiên non tơ bắt chắp mùa đông có vươn lên từ sỏi đất.



Và bởi ta không ngờ ân phúc đến với mình một cách bình dị, thâm lặng như vậy nên ta thường bỏ lỡ chúng, vội vã lao nhanh, vút qua những khoảnh khắc diệu kỳ. Ta chẳng thiết nán lại giây lát bên khung cửa sổ để nhìn ngắm những đóa thủy

tiên mới nở, không buồn dừng lại một lúc để nghe thấy ai đó nói: “Tôi quý bạn!” hay “Bạn thật tuyệt vời!”.

### Lời truyền cảm

Thượng đế không chết vào ngày ta ngừng tin vào bản thể thánh thiện của mình, nhưng ta sẽ chết vào ngày cuộc đời ta ngừng được những điều diệu kỳ - suối nguồn tươi mới mỗi ngày - soi dẫn.

- Dag Hammarskjöld

### Thực hành tạm nghỉ

“Bài kiểm tra thì thầm” của bạn là gì? Ngay trong lúc này, ân phúc đến với bạn thông qua con người hay sự vật, sự việc nào?



~ PHÂN 3 ~

Đầu xuân



## 14

### Đau khổ và què quặt

Điều chúng ta góp vào Vũ điệu Sabbath và điều mà Đấng Tạo hóa trả đáp lại cho ta không bao giờ là cuộc trao đổi công bằng. Trong khoảng thời gian Sabbath thịnh lặng, chúng ta tỉ tê, gửi trao đến Người những đau khổ, một số trong đó khiến ta đau lòng khi gọi tên, một số khác ta thậm chí còn không thể xác định rõ. Trong khi đó Đấng Tạo hóa giúp ta nguôi ngoai, quên đi những muộn phiền để rồi chẳng còn tên gọi hay dấu vết khổ đau nào. Nếu biết buông bỏ, cõi lòng ta sẽ được thanh sạch, trống trải để chứa đựng những lời mách bảo của Chân lý Thiên liêng.

- Robert Benson

Nhìn thấy tám biển “Bán chó con”, một cậu bé liền hỏi người chủ cửa hàng:

– Thưa ông, những chú chó này đáng giá bao nhiêu ạ?

– Năm mươi đô-la một con.

Cậu bé dốc túi ra:

– Cháu chỉ có 2 đô 37 xu thôi. Vậy cháu có thể xem chúng được chứ?

Người chủ cửa hàng huýt sáo, một quý bà xuất hiện, theo sau là 5 bộ lông tròn như quả bóng có 4 chân. Một chú chó nhỏ bị què nên bị tụt lại đằng sau khá xa.

– Có chuyện gì với chú chó đó vậy? – Cậu bé hỏi.

– Khi sinh ra nó đã bị thiếu mất một cẳng sau. Bác sĩ bảo nó sẽ bị què suốt đời.

Cậu bé nhìn lên:

– Đó chính là con chó cháu muốn mua.

– Nếu cháu thực sự thích nó thì ta sẽ cho cháu.

– Cháu không muốn ông cho cháu. – Cậu bé nói vẻ khó chịu. – Nó xứng đáng từng xu một. Cháu sẽ trả ông 2 đô-la 37 xu bây giờ và góp 50 xu hàng tháng cho đến khi đủ số tiền mà nó xứng đáng được trả.

– Ôi chàng trai trẻ, con chó này sẽ không thể chạy nhảy hay chơi đùa được đâu!

Cậu bé xắn ống quần lên để lộ ra cái chân tật nguyền được hỗ trợ bằng một cái trụ kim loại lớn rồi nói:

– Ô, chính cháu cũng không chạy tốt và chú chó này sẽ cần ai đó hiểu nó.

Trong tiểu thuyết Brendan của Frederick Buechner kể về một vị thánh của Ireland hồi thế kỷ thứ 6, một người hầu thuật lại cuộc trò chuyện giữa Brendan và Gildas, một thầy tu già tật nguyền và cay nghiệt.

– Ta què quặt như thế giới đen tối này. – Gildas thở than với giọng đầy chua xót.

– Nếu thực sự thế giới như thế thì có ai trong chúng ta không què quặt thừa thầy? – Brendan nói.

Gildas chỉ bị què một chân thôi, nhưng ông đã làm “què quặt” cả cuộc đời mình trong nỗi khổ đau, oán trách. Lời Brendan nói rất đúng. Nó khiến tất cả chúng ta không thể thoát được gì hơn. Tất cả đều “què quặt”...

– Hãy chia tay ra với nhau mỗi khi ai đó trong chúng ta vấp ngã. – Brendan nói. – Có lẽ cuối cùng đó là việc duy nhất có ý nghĩa.



Tất cả chúng ta đều nhận thấy những phần “què quặt” trong bản thân mình. Chúng làm ta buồn, nhụt

chí, tức giận, xấu hổ, thậm chí là cản trở ta. Ta biết rõ chúng. Một số do bản thân tạo ra nhưng đa số không phải vậy. Và ta cứ ao ước hoặc gắng cầu nguyện để chúng biến mất.

Nếu vậy, những lời cầu ước sẽ ngày càng nhiều thêm khi thế giới này xem sự thiếu hoàn hảo như là một bản cáo trạng. Chúng ta đã quen nhìn nhận giá trị bản thân theo cách như thế. Chúng như là ảo tưởng kiểm soát lấy ta. Giả như những cái (bề ngoài) gọi là khiếm khuyết ấy được chỉnh sửa, đổi mới, “nâng cấp”, ta sẽ đối diện với chính mình như thế nào! “Bạn có thể thụ hưởng một cuộc sống mà bạn xứng đáng có được”, một mẫu quảng cáo phẫu thuật thẩm mỹ hứa hẹn như vậy. Tôi không phản đối việc có hàm răng trắng hơn hay mỏng mắt hơn nhưng không chắc nó có thể làm vui nhẹ những lo lắng trong tôi.

Vấn đề là cho dù chúng ta có sửa chữa, cải thiện, đổi mới nhằm làm cho bản thân chỉnh tề hơn, đáng yêu hơn, dễ chấp nhận hơn, thì tôi vẫn thấy mình vẫn còn đang chần chừ đón nhận quà tặng (từ mọi người hay từ Tạo hóa) vào thời điểm đáng lẽ có quyền được nhận.

Một tình nguyện viên trẻ làm việc ở L’Arche – một tổ chức quốc tế do Jean Vanier sáng lập, nhằm tạo lập cộng đồng nơi những người bị khuyết tật phát triển (developmental disabilities) sống cùng nhà với những người bình thường để có thể chia sẻ, xác định những

giá trị độc đáo, khả năng của nhau – nói với các thành viên: “Họ không bao giờ hỏi trình độ của các bạn, trường đại học nào các bạn đã học. Họ chỉ hỏi: ‘Bạn có yêu tôi không?’. Và cuối cùng thì chẳng phải đó là điều quan trọng hay sao?”.

Quả thật như vậy! Chúng ta có khả năng được yêu thương, nhận biết giá trị của mình qua những điều khiến ta cảm thấy dễ bị tổn thương nhất. Bởi trong sự trần trụi, què quặt, đau khổ, tổn thương, ta chẳng còn uy lực, chỗ dựa nào, chẳng còn gì để mặc cả. Nhân dạng bản thân không phụ thuộc vào việc phải trở thành ai đó, gây ấn tượng với ai đó hay phải loại bỏ những phần khiếm khuyết. Ta có thể là chính mình, với cái chân thật nguyên và tất cả những thứ không lành lặn khác.

Tôi từng được dạy rằng “Hãy hoàn hảo như Đấng Tạo hóa hoàn hảo”, lời dạy này như chiếc búa nện vào những nhược điểm của tôi. Đón đau! Khổ sở! Giờ thì tôi biết sự trọn vẹn chưa phải là hoàn hảo. Trọn vẹn nghĩa là sống trong khoảnh khắc này, dù là vui hay buồn, đầy hay vơi, chạy nhảy hay lê lét.

Tôi đã ném trái cảm giác kiệt sức, rụng rời khi đứng trước đám đông mà vẫn phải cố gắng làm ra vẻ tự tin, tươi tắn. Thật không dễ che giấu nỗi đau bên trong!

Cũng may là những điểm yếu, những phần không hoàn thiện vẫn có thể thay đổi. Song, sẽ không thể thay

đôi được điều gì cho đến khi ta chấp nhận, hiểu và yêu lấy nó.

Ta chạm tới sự toàn vẹn ở nơi ta dễ bị tổn thương nhất. Nơi ta là con người. Nơi ta là con của Đấng Tạo hóa. Nơi ta nghe thấy Người gọi tên mình. Chính ở nơi dễ tổn thương này ta tìm thấy vẻ đẹp tinh tế là lòng trắc ẩn, nhân từ, độ lượng, hòa nhã, cởi mở, ân cần, thấu cảm, biết lắng nghe và hào hiệp. Vẻ đẹp của phẩm chất bảo vệ ta khỏi những lúc dễ đổ vỡ, “què quặt” và giúp chữa lành trái tim, cũng như tâm hồn ta.

## Thực hành tạm nghỉ

Suy ngẫm lời sau:

“Đấng Tạo hóa gần gũi những tấm lòng tan vỡ,  
cứu vớt những tâm hồn thất vọng ê chề.

Người công chính gặp nhiều nỗi gian truân,  
nhưng Đấng Cao vời giúp họ luôn thoát khỏi.”

“Lúc chào đời con đã vương lầm lỗi,  
đã mang tội khi mẹ mới hoài thai.

Nhưng Người yêu thích tâm hồn chân thật,  
dạy con thấu triệt lẽ khôn ngoan.”

- Thánh vịnh

## 15

### Tạm dừng

**B**ạn đang chạy bằng năng lượng dự trữ nên màn hình sẽ bị mờ. Bạn vẫn có thể làm việc thêm một lúc nữa. Hãy cắm điện để sạc pin. OK?

- Dòng thông báo trên màn hình laptop của tôi

**B**uổi chiều mùa xuân ở Ohio, ánh nắng vàng tươi chiếu nghiêng qua ô cửa sổ đang mở, rọi vào bếp nơi cô bé Katy 5 tuổi đang làm bánh quy cùng mẹ. Những chú chim hót líu lo gần đó.

Katy nói:

– Suyt, mẹ ơi nghe này.

– Gì vậy Katy?

– Suyt, nghe đi mẹ. – Cô bé nài nỉ.

– Nghe gì nào? – Mẹ cô hỏi.

– Nếu mẹ yên lặng lắng nghe, mẹ sẽ nghe thấy Đấng Tạo hóa đang nói với chúng ta đây.



Có vẻ hấp dẫn đây, hãy tập trung vào vài ý nghĩ hay ho: “Đấng Tạo hóa, Cội nguồn Thánh thiện, nói gì? Trong đó có lời nào dành cho tôi?”.

Hoặc nghĩ theo hướng tiêu cực: “Sao tôi không nghe được lời Người? Nếu thế, có ai cho tôi mặt khẩu được không?”.

Xin chia vui với những ai có khả năng tương giao trực tiếp với Tạo hóa. Nhưng sao họ lại thường hay tỏ vẻ cao ngạo? Tôi thắc mắc vì sao những người tự cho là gần nhất với Suối nguồn Hoan lạc, Hạnh phúc viên mãn lại có vẻ là người cười ít nhất?

Sự thông thái của Katy thể hiện một cách tự nhiên chỉ với ba từ: “Suyt, lắng nghe”.

“Suyt” là dấu hiệu nhắc ta hãy dừng lại. Ngồi im. Thậm chí là chờ đợi. Rồi tiếng nói thông thái – thấu hiểu, chấp nhận – sẽ vang lên khi ta “bấm nút” tạm dừng.

Song, ta thường không dừng lại được như thế vì ta đã được “lập trình” là phải hoàn tất cho xong,

giống như đứa trẻ 4 tuổi cứ 5 phút lại nhao nhao hỏi về chặng hành trình của gia đình: “Chúng ta đến nơi chưa?”, “Đến rồi hả?”... Chúng ta muốn đến một nơi nào đó, hay cảm thấy mặc cảm tội lỗi khi không đến được nơi lẽ ra nên đến.

Trên thực tế, khi phụ trách công việc gì đó, ta không cho phép mình chờ đợi. Bởi chờ đợi không mang lại tác dụng gì, hơn nữa chỉ tổ lãng phí thời gian – Nhiều người thường nghĩ vậy! Thú thật, chờ đợi không tốt cho huyết áp của tôi. Nó khiến tôi giận sôi lên và làm điều mà tôi phải hối tiếc, như có lần tôi vò nhàu nát quyển tạp chí People tại sảnh chờ của phòng khám bác sĩ. Hơn nữa chúng ta đều biết cuộc sống tốt là phải vận động, sôi nổi, gặt hái, tiến tới, khẩn trương và hoàn thành mọi điều; còn chờ đợi chỉ mang đến nỗi khổ cực nên cần phải tránh bằng mọi giá!

Nhưng chuyện gì xảy ra nếu...

... ta dừng lại – Suyt, lắng nghe! – mà không toan tính, mong chờ điều gì sẽ đến để “trao thưởng” cho ta, chỉ đơn giản là tận hưởng và đón nhận?

... ta xem ngày hôm nay, khoảnh khắc này như là món quà?

... ta để tình yêu tràn vào tâm hồn đã lâu ngày bị vây kín bởi sự bận rộn, tính tự cao tự đại, những đam mê lạc thú và lời than van oán trách?

Hãy chờ đợi, lắng nghe, cảm nhận một cách chân thành. Việc tạm dừng cho ta sự sáng suốt để phân loại, phân biệt, chọn lọc. Meister Eckhart viết rằng chúng ta phải “đi sâu vào mảnh đất” của sự tỉnh lặng và “nhận biết bản thân mình ở đó”. Thánh John Thánh Giá gọi đó là “lắng nghe giai điệu tĩnh lặng”, bởi chỉ trong tỉnh lặng chúng ta mới nghe được Chân lý Thánh thiện nói với tâm hồn mình.



Một cụ già ngồi trên ghế đu ở ban công, vừa đu đưa vừa suy ngẫm điều gì đó. Một nhóm thanh niên đi qua, một trong số họ hỏi thăm: “Cụ ơi, cụ đang làm gì thế?”. Cụ già vẫn đu đưa, một phút sau mới trả lời: “Bao lâu thì các cháu cần câu trả lời của ta?”.



Chuyến phà từ Seattle đến đảo Vashon là một “nút” tạm dừng bởi nó làm tôi mất kiểm soát về thời gian. Một chiều muộn cuối tháng ba, mặt trời đang lặn dần, chỉ còn lại quang sáng phía sau dãy Olympic. Rặng núi trông như một tác phẩm nghệ thuật bằng than chì. Giữa “tám phong” nền trời xanh lơ, những đỉnh núi được phác họa tỉ mỉ như được vẽ bằng ngòi bút chì gọt

nhọn. Tạo tác tuyệt vời ấy gọi lên trong tôi điều gì đó thật sâu sắc. Tôi cảm nhận được hơi thở của Tạo hóa, như thể tâm hồn tôi đang đồng điệu với Người. Tôi thấy mình cũng là tạo vật như những ngọn núi kia, được Tạo hóa thổi cho luồng sinh khí. Sự đồng điệu của tôi xuất phát từ nội tâm, theo bản năng, không dựa vào lý trí, thể hiện qua cái gật đầu và những xúc cảm trỗi dậy trong tim. Tôi không thể giải thích tại sao mình cảm thấy như vậy, chỉ biết những vội vã lẫn át trong tim tôi nay bỗng dịu xuống. Trong khi chờ đợi... và lắng nghe, tôi hòa vào khoảnh khắc hiện tại này mà không cần gắng sức.

Như vậy, dù cho đang ở đâu, bạn hãy dừng lại – “Suyt, lắng nghe!”. Có thể bạn sẽ nghe thấy tiếng nói của Cội nguồn Thánh thiện.

## Thực hành tạm nghỉ

Mua một bông hoa, ngắt một bông hoa, uống một tách cà phê, ngắm mọi người qua lại, ngồi trong công viên, ra bãi biển, nhắm mắt lại khi đang ngồi trên xe buýt hoặc tàu hỏa...

Tạo ra những khoảng thời gian thư giãn tinh thần trong khi lái xe. Chọn tuyến đường mà bạn có thể lái chậm lại, để ý tới cảnh vật bên đường. Nếu nhìn thấy điều gì đó thú vị thì hãy dừng lại và thưởng thức.

## 16

# Những khoảnh khắc vịt con

Con người lặn lội chinh phục núi cao, vượt qua muôn trùng sóng cả, xuôi ngược những con sông dài, sục sạo khắp các đại dương, hay dõi theo sự chuyển động của các vì sao để tìm kiếm những điều kỳ diệu, song lại bỏ qua điều kỳ diệu ở chính bản thân mình.

- Thánh Augustine

Tôi nghe được câu chuyện này từ một người bạn. Đôi vợ chồng trẻ đứng xếp hàng mua vé tại công viên Knott's Berry Farm. Phía giữa quầy vé và cổng chính, hai cậu con trai khoảng 5, 6 tuổi của họ đang chơi trong lúc đợi bố mẹ. Chúng chú ý đến gia đình những chú vịt

Mallard. Lũ vịt sống ở công viên nên không lạ lẫm với sự hiện diện của con người. Hai cậu bé nằm sấp xuống, nhìn thẳng mắt với lũ vịt con, thích thú và cười rúc rích. Cuối cùng cũng mua được vé, bố mẹ chúng bước tới gọi bọn trẻ đang nằm nhoài trên vỉa hè: “Các con, đứng dậy khỏi chỗ đó nào. Chúng ta sẽ vào công viên và bắt đầu nhiều trò vui”.

Hàng ngày ta tiếp nhận rất nhiều lời huấn thị kiểu như thế, ngụ ý rằng cuộc sống bắt đầu ở nơi khác, nên ta đã bỏ lỡ mất những “khoảnh khắc vịt con”. Chúng ta được đào tạo để nhìn xa hơn hiện tại, hướng tới những điều thú vị phía trước bởi lẽ điều đến sau mới là điều tốt nhất! Chẳng hạn như khi đang xem một trận bóng đá trên ti-vi, những mẫu quảng cáo cho các trận sau (trong một, hai tuần tới) thường hay xuất hiện với lời giới thiệu đầy tính “câu kéo”: “Hãy đón xem trận đấu đỉnh cao mà tất cả chúng ta đã chờ đợi lâu nay!”. Thật khôn khéo – thực ra cũng không hẳn là khôn khéo vì nó hàm ý rằng trận bóng tôi đang xem không hề quan trọng – lời quảng cáo khiến tôi nôn nao, háo hức đón chờ: “Tôi không đợi nổi nữa. Hẳn đó sẽ là một trận đấu tuyệt vời!”.

Việc khám phá trở lại những điều kỳ diệu (hay “khoảnh khắc vịt con”) bắt nguồn từ câu nói đơn giản: “Ồ! Tôi chưa từng để ý tới điều đó trước đây!”. Hãy như



hai cậu bé nọ thoải mái để cho mình được nhìn thấy, được cảm nhận. Dù là bằng cách nào, những khoảnh khắc này cũng sẽ nuôi dưỡng tâm hồn chúng ta.

### Lời truyền cảm

Hỡi Tạo hóa Nhiệm màu, xin gửi trao đến con điều kỳ diệu. Hãy làm con bất ngờ, thú vị, kinh ngạc với mỗi vết nứt trong vũ trụ mà Người tạo ra... Mỗi ngày tới đều làm con thích thú với những điều tuyệt vời không cần đo đếm. Con không đòi hỏi phải biết lý do chúng xuất hiện, chỉ xin được chia sẻ điều kỳ diệu từ chúng mà thôi.

- Abraham Heschel

### Thực hành tạm nghỉ

Hãy nhớ lại những “khoảnh khắc vệt con” của bạn. Tuần này hãy tìm thêm một vài khoảnh khắc như vậy và kể với người khác về chúng.

Thay vì hỏi mọi người: “Bạn đã làm gì?”, hãy hỏi về “khoảnh khắc vệt con” của họ.

## 17

### Lời chúc phúc

Đôi lúc trong cuộc sống, chúng ta phải buông bỏ bớt để được nhiều hơn. Con người không trở nên hoàn thiện nhờ vào những thành tích đạt được, mà bằng cách bỏ bớt những thứ giả tạo, không xác thực, không thực sự là mình.

- Harold Kushner

Tôi còn nhớ bộ phim M\*A\*S\*H (tập Quo Vadis, Captain Chandler?), trong đó một người lính ném bom bị thương tự xưng anh ta là Chúa Jesus. Cả trại lính xôn xao. Một số nói anh ta bị điên, hầu hết mọi người cho rằng anh làm vậy để được giải ngũ.

Radar là người duy nhất tin anh ta.

Đến khi anh ta được giải ngũ, Radar bước tới chiếc xe jeep anh đang ngồi và thỉnh cầu:

– Xin lỗi Ngài Jesus. Ngài có thể ban phúc cho bạn tôi được không?

– Được.

Rồi Radar lôi ra từ sau lưng mình con gấu teddy. Jesus liền làm dấu thánh ban phúc cho con gấu.

– Xin lỗi Ngài Jesus. Ngài có thể ban phúc cho tôi luôn được không?

– Được, Radar.

Radar bước lại với vẻ cung kính:

– Cảm ơn Ngài. Và tên tôi. Không phải là Radar mà là Walter thưa ngài.



Ồi! Anh ta đang đề nghị gì vậy?

~~~ Được ban phúc nghĩa là được Đấng Toàn năng trao cho đặc ân, được bảo vệ, niềm vui, niềm an ủi, khuây khỏa.

~~~ Với lời chúc phúc, ta không cần phải cố gắng vất vả.

~~~ Được ban phúc để biết tôi được Đấng Tạo hóa độ lượng yêu thương, tôi cứ là chính mình, và vui với nhân dạng mình được sinh ra, thế là đủ!

Tất cả bắt đầu một cách đơn giản bằng việc xác nhận tên tôi.

Trong Phúc âm của Thánh John, khi Mẹ Maria không thấy Chúa Jesus ở trong mộ, Bà khóc như thể đã thất lạc điều có thể giúp Bà giữ ổn định tinh thần.

Gặp một người đàn ông mà Bà tưởng là người làm vườn, Bà hỏi:

– Xin hãy cho tôi biết ông đặt Đức Ngài ở đâu?

Người đàn ông chỉ nói một từ duy nhất: “Maria”. Chỉ mỗi từ ấy, Đức Bà đã biết đó chính là Chúa Jesus. Trong tiếng gọi hàm chứa cả lời chúc phúc.

Phúc lành là sự thừa nhận Tôi đang hiện hữu. Không cần tới những biện pháp an toàn, bằng chứng làm tin hay nỗ lực vất vả để có.

Phúc lành đến với tôi không phải dựa trên những điều tôi đã gặt hái được hoặc vì thất bại tôi vấp phải. Phúc lành đến vì tôi là chính tôi. Maria! Walter! _____ (Tên bạn)! Luôn được Đáng Tạo hóa yêu thương.

Hôm nay tôi đã trải qua khoảnh khắc như vậy. Sau một tuần dài dạy học và thuyết giảng, tôi ngủ



thiếp đi trên bãi biển Cayucos ở miền Trung California. Đôi khi sau kỳ nghỉ cuối tuần, tôi tự đánh giá: “Mình đã làm đủ chưa? Mình nói đủ chưa? Mình tích cực đủ chưa?”. Nhưng không phải hôm nay. Hôm nay tôi vui mình trên cát và lắng nghe tiếng gió. Tôi biết mình đang nghỉ ngơi trong vòng tay yêu thương, tin cậy của Suối nguồn Hoan lạc, Bình an và Hạnh phúc viên mãn.

Tôi dừng lại mọi nỗ lực. Tôi thực sự đã được ban phúc.

Thực hành tạm nghỉ

Ngồi ở nơi yên tĩnh, cảm nhận phúc lành đến với bạn.

Hãy gọi to tên bạn, không phải để Tạo hóa nghe mà để bạn biết về sự tồn tại của mình. Tôi hiện hữu, tôi được gọi tên, nghĩa là tôi được Tạo hóa yêu thương, trao ân phúc.

18

Tràn đầy

Mỗi gia đình nên là một không gian bình yên, nơi mỗi thành viên có thể nướng nấu, tìm về cảm giác thư thái.

- Thích Nhất Hạnh

Một doanh nhân tâm cỡ, luôn vội vàng và căng thẳng, tới thăm một vị thiền sư để xin được chỉ giáo. Thiền sư rót trà mời khách, nhưng chén trà đã đầy mà thiền sư vẫn tiếp tục rót làm nước tràn cả ra bàn.

Vị doanh nhân nọ sửng sốt kêu lên:

– Dừng lại! Xin đừng rót nữa! Chén trà đầy quá rồi.

Đoạn, thiền sư mới dừng lại và gắp đôi lời:

– Đúng thế. Cũng giống như tách trà này, trong đầu

anh đang chứa đầy công việc, ý tưởng, dự án. Làm sao anh có thể nhận thêm bất kỳ lời khuyên nào nếu như anh không làm trống “cái tách” của mình trước.



Tôi rất tâm đắc với câu chuyện này và tự liên hệ mình với vị doanh nhân kia. Đúng là việc lấp đầy “khoảng trống” có sức cám dỗ vô cùng lớn. Gần đây tôi đã nhận lời diễn thuyết, không phải vì tôi cần hay muốn làm mà bởi vì cái ô trống trên lịch như liếc xéo tôi mà bảo rằng: “Chẳng còn gì để làm ư?”.

Chúng ta sống trong thế giới ghét cay ghét đắng... chỗ trống. Nếu thấy có chỗ trống nào là chúng ta tìm cách lấp đầy nó ngay. Song tôi biết chắc ngay khi không còn chỗ trống nào, chúng ta sẽ phải trả giá - bằng sự quá tải... bế tắc... tê liệt... Khi cảm thấy bị tê liệt bởi tiếng ồn (cả bên ngoài, lẫn những suy tưởng trong đầu) và sự quá tải, ta sẽ kiệt sức. Theo cách nói của Leonardo da Vinci, ta trở thành người “nhìn mà không thấy, nghe mà không thấu, chạm vào mà không có cảm giác, ăn mà không biết mùi vị, cử động mà không nhận biết, hít vào mà không cảm nhận được mùi hương, nói mà không nghĩ”.

Cách giải quyết là hãy giảm nhịp độ lại. Dừng lại. Tạo ra “khoảng trống”. Biết nói “Không”. Biết từ chối một cách lịch thiệp.

Khi Mẹ Maria được Thiên sứ truyền tin là Bà đang mang thai Chúa Jesus, kinh sách ghi lại rằng Bà “giữ lấy những lời này và suy niệm về chúng ở trong tim”.

Nói cách khác, Bà đã tạo ra “khoảng trống”; chứ người ta không ghi: Sau khi đã biết chuyện, Mẹ Maria liền viết một cuốn sách về Bảy bài học từ cuộc viếng thăm của Thiên sứ, rồi xếp kín lịch làm việc của mình với các chuyến đi khắp miền Galilee để diễn thuyết về cuộc sống thành đạt.

Sức mạnh của “khoảng trống” là đây. Với mỗi “khoảng trống”, chúng ta lại có thêm sức chứa và cuộc sống của ta ngập tràn những điều giá trị.

Lời truyền cảm

Tạo hóa sinh ra con người vốn rất đơn giản; còn những vấn đề phức tạp con người phải đối mặt là do chính họ tạo ra.

- Ecclesiastes

Thực hành tạm nghỉ

Dành thời gian nhìn lại các kế hoạch và lịch hoạt động của bạn, bỏ bớt ít nhất một việc trong danh sách công việc tuần này.

19

Kiểm soát nỗi đau

Con người khi sinh ra đã phải chịu đau khổ, nhiều khiếm khuyết, “sút mẻ”. Họ sống để khắc phục những nỗi bất hạnh đó. Ân phúc từ Cội nguồn Thánh thiện, Suối nguồn Hoan lạc, chính là chất keo hàn gắn.

- Eugene O'Neill

Một giáo sĩ Do Thái tới thăm một đôi vợ chồng trẻ vừa mất con. Ông ta say sưa thuyết giảng “học thuyết” về sự mất mát, nỗi khổ đau với những lời trích từ Kinh thánh trong suốt hai giờ liền. Cuối cùng ông hỏi:

- Nào, các con có muốn ta giải thích lại không?
- Không, cảm ơn giáo sĩ. – Người chồng trả lời. – Chúng con đã chịu đựng đủ rồi.



Tôi theo đạo từ nhỏ và biết phải nói gì trong những tình huống xấu, khi thất vọng, lúc khổ sở hay đau đớn. Họ rao giảng cho tôi những lời trong Kinh thánh. Họ là những người bình Kinh thánh. Trong những trường hợp bi đát, tôi thường được bảo rằng tình huống của tôi là vấn đề cần giải quyết, chứ không phải là điều huyền diệu cần đón nhận.

Những lời thuyết giáo khiến tôi cảm thấy rối tinh, thậm chí làm cho đức tin của tôi lung lay bởi rõ ràng nó chẳng giúp tôi giải quyết được gì.

Thú thật là có những lúc tôi thấy mất phương hướng, cô đơn, đau đớn, mệt mỏi hay thất vọng. Vì lý do nào đó tôi không thể làm cho “công thức” giáo điều ấy phát huy tác dụng với mình. Những câu trả lời kia không giúp tôi thanh thản, thậm chí muốn tìm ngay đối tượng nào đó để trút nỗi bức dọc.

Tôi nhớ tới bức tranh biếm họa về hai người đàn ông bước lên đỉnh núi thiêng và nói chuyện với một chân nhân.

– Cuộc đời như một dòng sông. – Vị chân nhân nói.

– Chắc là ngài đùa. – Hai người đàn ông kia không đồng tình. Họ bắt đầu bắt bẻ vị chân nhân.

– Thôi được, thôi được. – Vị chân nhân nói. – Cuộc đời không như dòng sông.

Đúng vậy. Cuộc sống thật khó khăn - khó mà làm cho người khác vừa lòng.

Hầu hết mọi người thường hay thất vọng. Có thể do buồn chán, thiếu đam mê, ảo tưởng về tình thân, mất con, mệt mỏi tinh thần, hay do sự tàn ác, tuyệt vọng.

Hôm nay, một phụ nữ đến thăm tôi và cùng tôi đi dạo trong vườn. Con trai bà, 24 tuổi, chết trong một vụ tai nạn hồi đầu năm. Nỗi mất mát vẫn đè nặng cõi lòng bà. Không suy nghĩ nào có thể giúp cân bằng lại trạng thái. Khó có thể chấp nhận được chuyện “người đầu bạc phải tiễn kẻ đầu xanh”!

Đã có nhiều người, kể cả những người bạn tốt, khuyên bà nên vượt qua nỗi đau để tiếp tục sống.

Tôi không chắc đó có phải là mục tiêu hay không. Nếu đúng là vậy thì đó không phải là mục tiêu thích hợp.

Một người bạn khác tâm sự với tôi là cô ấy đang phát điên.

Người khác thì buồn vì tình trạng hôn nhân của anh ta, rằng cuộc sống không còn vui vẻ nữa.

Con người đang rơi vào cuộc chiến nội tâm điên rồ được khơi mào từ những kỳ vọng của chính mình. Một trong những điều khó khăn nhất là chấp nhận cuộc sống như nó vốn là vậy. Chúng ta thường tự nhủ mọi việc rồi sẽ khác. Hay theo cách nói của thuyền trưởng Jack Aubrey trong bộ phim *Master and Commander*: “Không phải tất cả chúng ta đều trở thành người mà chúng ta từng mơ ước”.

Khi nhận ra điều đó, chúng ta cố làm mọi cách để bù đắp. Chẳng hạn, tôi giữ cho mình bận rộn, thậm chí làm việc chăm chỉ hơn để gây ấn tượng với người khác. Tôi muốn được mọi người yêu thích, ngưỡng mộ, đánh giá cao hoặc có lẽ chỉ là được chú ý. Nhất định sự hiện diện của tôi phải có ý nghĩa ở đâu đó.

Bằng việc cố gắng bù đắp cho những “sút mẻ” của mình, tôi đã tiêu tốn quá nhiều năng lượng sống. Tôi tưởng rằng câu trả lời nằm vương vãi trên đường, quanh góc phố, hoặc hàm chứa trong các kinh thư. Mỗi khi không cảm thấy thoải mái, bấn loạn hay thất vọng trước những khiếm khuyết của bản thân, tôi lại tiêu hao nguồn nhiên liệu quý giá – năng lượng tinh thần, thể chất – nhằm khóa lấp, chôn vùi, kiểm soát và xử lý chúng. Rồi tôi ngẫu nhiên trở thành “nhà ngoại giao” – bên ngoài cố tỏ ra điềm tĩnh, song trong lòng lại rối bời, bất an.

Tôi tin vào ân phúc nhiệm màu. Tôi đã tìm thấy điều kỳ diệu không phải từ nơi tôi mong đợi sẽ nhận được. Tôi tìm thấy điều kỳ diệu trong những thời điểm đầy áp lực. Điều kỳ diệu xuất hiện trong khoảnh khắc tôi cảm thấy thất vọng, bất an và bối rối. Rồi tôi đã quyết định để cho điều kỳ diệu dẫn dắt tôi đi; cho dù có thể không bao giờ tổ chức hội thảo, viết thêm cuốn sách hay tham dự các cuộc gặp gỡ nữa, tôi vẫn ổn.

Khi tôi hiểu về ân phúc diệu kỳ và Cội nguồn Thánh thiện, tôi tự nguyện dâng nộp cho Người, tự nguyện dừng việc cố gắng bù đắp, và tự nguyện để cho dòng đời giúp tôi chữa lành những vết thương lòng, hàn gắn những “sứt mẻ” ở bản thân, không phải bằng cách chối bỏ nỗi đau mà là cởi mở trái tim mình thừa nhận sự tồn tại của nó.

Tin và giao phó cho điều kỳ diệu, tôi có thể từ bỏ nỗ lực kiểm soát, không để nảy sinh những hư hỏng, mất mát. Tôi cứ thoải mái sống trọn vẹn cuộc đời này – cuộc đời tôi đang sống, chứ không phải là cuộc đời đẹp đẽ, hoàn hảo như tưởng tượng.

Lời truyền cảm

Khi tôi bước vào cánh cửa đó, đôi lúc người tôi bê bối máu nhưng họ vẫn ôm chầm lấy tôi. Họ yêu mến tôi, chăm sóc và đối xử với tôi như một con người thực sự. Rồi họ cho tôi ăn, mát-xa cho tôi, giúp tôi bình phục lại. Đây là những con người thân thuộc. Đây là chỗ của tôi.

- Lời chia sẻ của một lính cứu hỏa thành phố New York, kể về những người tình nguyện làm việc không mệt mỏi tại nhà thờ Thánh Paul, liền kề Trung tâm Thương mại Thế giới (WTC) - nơi những người lính cứu hỏa và nhân viên cứu hộ nương nhờ trong những ngày tháng sau thảm kịch 11/9.

Thực hành tạm nghỉ

Nhận ra điều (khiếm khuyết, bất hạnh, trái ý muốn) nào đó bạn thường cố kiểm soát, cố không để nó diễn ra. Tâm sự với một người bạn về điều đó để hai người có thể động viên nhau. Thế nào là buông bỏ để nhận được điều kỳ diệu?

20

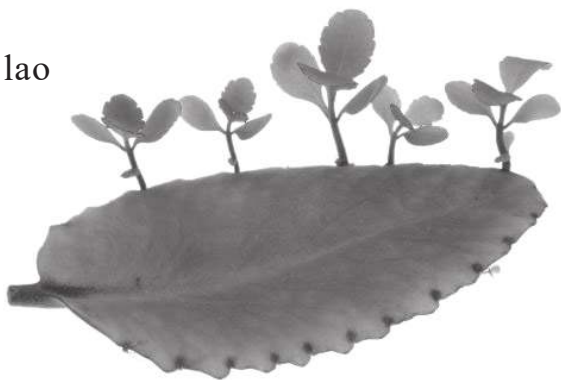
Tổ ấm

Tổ ấm thực sự của chúng ta là khoảnh khắc hiện tại... Điều nhiệm màu không thể hiện qua khả năng bước đi trên mặt nước mà là được dạo bước thong dong trên trái đất xanh tươi ngay trong khoảnh khắc hiện tại này... Bình yên ngự trị trong thế giới, trong tự nhiên, trong cả thể xác và tinh thần chúng ta.

- Thích Nhất Hạnh

Mở đầu bộ phim Blood Diamond là cảnh tượng ngôi làng Mende bị cướp bóc bởi một nhóm quân phiến loạn thuộc Mặt trận Liên minh Giải phóng (RUF). Nhiều người, gồm cả phụ nữ và trẻ em, bị sát hại. Những cậu bé của làng bị bắt đi, được huấn luyện để chiến đấu cho phiến quân, trong đó có Dia – con trai của anh ngư dân Solomon Vandy. Anh ta bị chia

cắt với gia đình và phải lao
động như nô lệ tại các
mỏ kim cương dưới
sự cai quản của đại
úy Poison.



Sau đó, Solomon
tìm lại được con trai nhưng
Dia không thừa nhận bố vì cậu bé đã bị phiên quân tầy
nã. Dia chĩa súng vào đầu Solomon. Solomon nói với
Dia: “Dia, con đang làm gì vậy? Dia, hãy nhìn bố, nhìn bố
này. Con đang làm gì thế? Con là Dia Vandy, là niềm tự
hào của bộ lạc Mende. Con là một cậu bé ngoan yêu bóng
đá và thích đi học. Mẹ rất yêu con. Mẹ, cùng chị gái N’Yada
và em bé của con, thường hay đợi con bên bếp lửa hầm món
chuối lá với dầu cọ. Đàn bò đang đợi con. Cả Babu, con chó
hoang chỉ nghe lời con. Bố biết chúng bắt con làm những
việc xấu nhưng con không phải là đứa bé xấu. Ta là bố con
và rất yêu con. Hãy về nhà với bố và lại là con trai của bố.”.

Những giọt nước mắt lăn dài trên gương mặt cậu
bé ngây thơ, Dia hạ súng xuống và ngả vào vòng tay cha
mình. Cậu bé trở về nhà.



Có nhiều thứ cuốn ta xa rời “tổ ấm” hay bản thân: nổi tức giận, sự bận rộn, lòng tự kiêu, nổi thù hận, tuyệt vọng, chứng cuồng mua sắm, nổi đau khổ... Song, việc rời bỏ “tổ ấm” ít khi diễn ra đột ngột. Trong hầu hết các trường hợp, thứ lôi kéo ta rời xa “tổ ấm” là những thứ ta ngộ nhận, dùng nó để định nghĩa về bản thân. Nó khiến ta tập trung vào những yếu tố bề ngoài, những thứ cần thiết để gây ấn tượng, để thao túng, hay phô trương.

Giống như Dia, không thể phủ nhận những việc xấu cậu bé đã làm. Nhưng chúng ta hãy để mình ngã vào vòng tay ân phúc của Tạo hóa, Suối nguồn Yêu thương. Khi đó chúng ta thực sự được trở về “tổ ấm”, trở về với chính mình, và sống trọn vẹn với giây phút hiện tại.

Lời truyền cảm

Khi anh ta còn ở đằng xa thì người cha đã trông thấy. Ông chạnh lòng thương, chạy ra ôm chầm anh và hôn lấy hôn để.

- Luke (15:11 - 32),

Dụ ngôn Người cha nhân hậu

Thực hành tạm nghỉ

Bạn có nơi nào đó để nghỉ ngơi, để được trở lại là chính mình? Nếu có, hãy đến đó, ngay cả khi “tổ ấm” ấy chỉ có trong trí tưởng tượng.

21

Những cây bồ công anh

Nếu bồ công anh là loài kỳ hoa dị thảo, người ta sẽ sẵn sàng trả 24,95 đô-la cho một cây rồi đem chúng về tận tay chăm sóc trong nhà kính, tạo thành một quần thể cây bồ công anh. Nhưng nếu chúng dễ dàng mọc ở khắp mọi nơi thì người ta gọi chúng là cỏ dại và “tàn sát” ngay khi có cơ hội.

- Robert Fulghum

Phía sau nhà tôi có một cái hồ lớn. Nó sẽ thành cái ao. Bạn biết đấy, một ngày nào đó.

Năm đầu tiên, con trai tôi thích mê nó. Một cái hồ bùn.

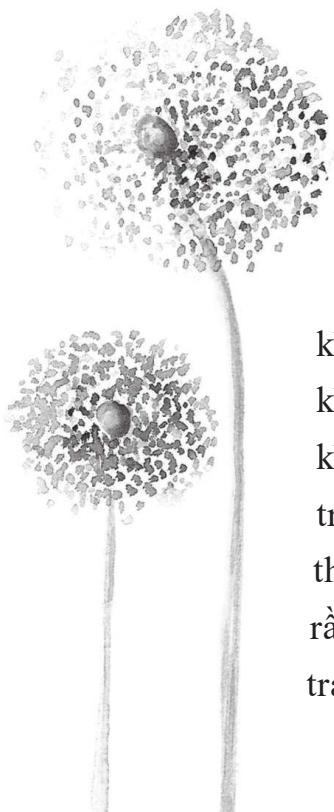
Tuy nhiên cái hồ dự kiến làm thành ao nước bốn năm trước giờ lại trở thành cái hồ mọc đầy những cây

bồ công anh. Một “đại hí trường” bồ công anh. Như thể hai chục lít sơn màu vàng bơ đổ xuống, tạo thành một dòng sông chảy đến cái hồ cách đó khoảng năm mươi mét, tuôn đổ thành dòng thác – một dòng sông hoa vàng chóa vào mùa hè. Đang không biết phải xử lý “thảm họa” hoa này như thế nào vậy mà lần nọ, một vị khách đến thăm vườn nhà tôi lại nhận xét:

– Ý tưởng sáng tạo quá, tạo ra một dòng sông và cái ao toàn bồ công anh. Tôi chưa bao giờ nghĩ về điều đó. Đẹp thật!

– Vâng. – Tôi hí hửng. – Tôi đã tính toán hết rồi.

Thử nghĩ mà xem! Điều mà tôi cho là tai họa, là thất bại thì người ta lại cho là sáng kiến hay.



Vài tháng trước, tôi giảng bài ở Spokane cho câu lạc bộ Những Người làm vườn Inland Empire. Chủ đề họ đề nghị tôi trình bày là Học cách yêu những cây bồ công anh. Tôi nói đại ý như sau: “Tôi có một thảm cỏ mà tôi rất tự hào, và tôi thấy khó chịu với đám bồ công anh cứ giành giật không gian của đám cỏ bằng mọi cách. Thật khó mà yêu mến chúng. Thế rồi tôi bắt đầu trò chuyện với chúng mỗi ngày. Tôi tỏ ra chân thành, thân thiện; còn chúng vẫn giữ vẻ im lặng rầu rĩ. Chúng rất tinh ranh trong cuộc chiến tranh giành “địa bàn” với tôi nên không trách

chúng nghỉ ngơi trước động thái tích cực của tôi. Nhưng không lâu sau, chúng đã mỉm cười với tôi. Thoải mái. Thế là chúng tôi trở thành bạn tốt.

Bãi cỏ đẹp tất nhiên đã bị phá hủy. Song giờ đây tôi có một khu vườn mới thú vị làm sao”.

Là “người làm vườn – cuộc sống”, nhiều lúc chúng ta đứng giữa quyết định lựa chọn sẽ kiểm soát cuộc đời hoặc là sống hài hòa với dòng chảy cuộc đời. Có thể ví von “bồ công anh” như là những thứ ta không thể quản lý, lên kế hoạch, dọn dẹp, là những thứ ngoài tầm kiểm soát. Chúng ta không thích những thứ lộn xộn, dù trong vườn, trên bàn hay trong suy nghĩ, tâm hồn. Ta có xu hướng chỉnh sửa, giải quyết, quản lý chúng và sắp đặt mọi thứ cho ngăn nắp.

Những người làm vườn biết rõ hội chứng này. Tới thăm nhà của bất kỳ người làm vườn nào, câu đầu tiên của chủ nhà thường là: “Tiếc quá! Đáng lẽ anh nên thăm vườn nhà tôi vào tuần trước hoặc đợi đến tuần sau. Đừng nhìn ra ngoài đó. Luống cây kia sau khi được chăm sóc xong sẽ trông rất tuyệt!”.

Lời hứa hẹn “ngày mai” dọn dẹp, sửa sang luôn có sức hấp dẫn tuyệt vời. Tuy nhiên, khi mãi hướng sự tập trung vào việc sửa chữa, quản lý “ngày mai” cho tốt hơn, ta chắm dứt luôn niềm đam mê, nhiệt huyết, năng lượng, sự chú ý và hy vọng về “vườn hoa” đẹp hôm nay.

Những “cây bồ công anh” đang mời ta thưởng lãm vẻ đẹp của sự không hoàn hảo, vẻ đẹp của ngày hôm nay như thể chúng đến là vì ta, vì những cây bồ công anh và vì tất cả. Đó là lý do làm ta cảm thấy yêu quý chúng hơn.

Thực hành tạm nghỉ

Theo bạn, điều gì nhắc nhở bạn về cuộc sống vốn không phải lúc nào cũng hoàn hảo? Hãy xem xét việc nói lời cảm tạ với những “cây bồ công anh” của chính bạn.

22

Trút bỏ gánh nặng

Bên trong mỗi người luôn có một nơi an trú tĩnh tại, thiêng liêng để có thể tĩnh dưỡng bất cứ lúc nào và được là chính mình.

- Herman Hesse

Một khách bộ hành vác theo một bao tải lớn. Ông ta dừng lại một lát, khom lưng thở hổn hển vì quá nặng.

Một người lạ đi ngang qua hỏi:

- Có gì trong bao vậy?
- Đồ cũ thôi.
- Nó nặng đến thế sao?

- Chắc chắn rồi.
- Sao ông không đặt nó xuống?
- Tôi không thể.
- Ồ, tại sao ông không thể dừng việc vác nó?
- Tôi không biết. Bấy lâu nay tôi luôn vác nó mà.



Tôi biết điều này: Chính tôi cũng vác một “bao tải” và lưỡng lự không biết có nên đặt nó xuống hay không.

Đa số những gì chứa đựng trong “bao tải” không hẳn là những thứ quan trọng nhất, như là:

mối lo lắng thường ngày
lời kêu ca, oán trách quá khứ
vết thương lòng
cuộc sống bất công
mối bận tâm
khát khao những điều hoàn hảo
tính tự cao tự đại
nhu cầu gây ấn tượng
v.v.

Dù là gì, chúng ta đều thấy nặng nề. Mỗi một yếu tố trên đều khiến ta không thể chấp nhận cuộc sống như là một món quà của Tạo hóa.

Trong hành trình từ New York tới Dallas, ngồi cạnh tôi là một chàng trai độ chừng 30 tuổi đang làm việc với máy tính xách tay. Cho đến tận lúc máy bay cất cánh, anh ta vẫn còn điều hành công việc qua điện thoại di động. Các báo cáo và giấy tờ bày đầy trên chiếc bàn gấp trước mặt. Anh ta mặc đồ công sở, áo sơ mi là cứng, thắt cà vạt. Cách ăn vận và vẻ tập trung đắm chìm của anh làm tôi ấn tượng. Trong lúc đó, tôi đang đọc tiểu thuyết. Đến bữa ăn, anh ta hỏi: “Ông làm nghề gì?”. Thường câu trả lời của tôi cho dạng thắc mắc này là: “Tôi là người truyền giáo trên ti-vi”, chủ yếu để mọi người tỏ vẻ kinh ngạc và để tôi yên suốt chuyến bay.

– Tôi là nhà văn.

– Giống như Stephen King à?

– Rất giống thế. – Tôi nói.

Sau đó tôi chia sẻ với anh ta về cuốn sách Soul Gardening của tôi. Rồi anh kể cho tôi nghe một chuyện:

– Hồi nhỏ tôi sống ở phía bắc Texas, bà ngoại tôi có một khu vườn. Bà rất yêu những cây đậu xanh. Và bà cũng yêu tôi nữa. Một trong những kỷ ức đẹp của tôi

là giúp bà hái đậu. Bây giờ tôi đã có một cuộc sống tốt. Tôi có căn nhà lớn và khoản thế chấp cũng chẳng nhỏ. Điều đó có nghĩa là tôi phải làm việc 60 giờ mỗi tuần, cố gắng để đảm bảo cuộc sống thoải mái cho vợ và 3 đứa con tôi. Đôi khi tôi bị quá tải một chút nhưng tôi chưa bao giờ kể với ai về điều này. Năm ngoái, tôi trồng một cây đậu xanh phía sau nhà. Đó chẳng phải là việc gì to tát và vợ tôi đã cười tôi, nhưng thật kỳ lạ là nó có tác động tới huyết áp của tôi khi tôi trở về nhà sau mỗi chuyến đi. Nó nhắc tôi nhớ tới bà ngoại, cho tôi cảm nhận được một chút bình yên. Thật lạ phải không?

– Không. – Tôi bảo anh ta. – Không hề lạ chút nào.

Khi nhìn ngắm cây đậu xanh nhỏ, anh ta đã đặt “cái bao” của mình xuống, trở về “tổ ấm” – “nơi trú ẩn” thiêng liêng, bình yên, nơi nghỉ ngơi, tận hưởng khoảnh khắc tạm dừng “sạc” lại năng lượng cả thể chất lẫn tinh thần.

Mỗi người đều cần có một “cây đậu xanh”. Bởi trong thế giới vội vã và bận rộn này, chúng ta luôn cần đến những “nơi trú ẩn”.

Phương pháp thật giản đơn, nhưng để thực hiện thì lại không hề đơn giản.

Nơi an trú của tôi là khu vườn. Thật không may, tôi đã xa nhà vài ngày nên kế hoạch thường nhật của tôi bị gián đoạn. Tôi nhớ khu vườn của mình. Lịch trình

chuyển đi không như dự kiến khiến cho tôi bị động. Tôi đâm ra lo lắng. Tôi háo hức mong được trở về “nơi ẩn náu” của mình.

Nhưng có lẽ Hesse nói đúng: bên trong mỗi người luôn có một nơi an trú tĩnh tại, thiêng liêng. Nếu tôi không thể về với khu vườn của mình trong vài ngày tới thì sao? Chuyện gì sẽ xảy ra nếu bạn không thể đến “nơi ẩn náu” của mình khi bạn cần nó nhất? Bên cạnh “nơi trú ẩn” ngoại cảnh – những cây đậu xanh, khu vườn v.v. – chúng ta thực sự có thể hướng vào nội tâm, trút bỏ những gánh nặng trong lòng để nhường chỗ làm “nơi ẩn náu” thiêng liêng.

Những ngày vừa qua tôi ở rừng quốc gia Ottawa, bang Michigan. Bố tôi sống tại một thị trấn nhỏ giữa nơi hoang vắng này. Ngay cả hệ thống chỉ đường bằng vệ tinh cũng hỏi: “Bạn có chắc đây là địa chỉ bạn muốn đến?”.

Hôm qua tôi lần theo con đường mòn để đi vào rừng. Dọc đường, một con gấu đánh hơi thấy tôi trước khi tôi phát hiện ra nó, nhưng tôi cứ đi theo dấu vết nó để lại trong một lúc, hy vọng sẽ có cơ hội chạm trán với nó. Tôi dừng lại để nghỉ – thật may là ở ngay gần vạt đất của những cây việt quất dại. Tôi ăn những quả việt quất ngọt lịm và để mặt trời sưởi ấm khuôn mặt. Không một tiếng động ngoài tiếng gió xào xạc trên đám lá bạch dương. Tôi hít thở và trút bỏ gánh nặng của mình.

Thực hành tạm nghỉ

Hãy đi thăm vườn cây hay công viên gần nơi bạn ở. Dành cho mình thời gian để đi dạo và cảm nhận bầu không khí bình yên, thanh liêng. Bạn có thể mang cảm giác đó về nhà và để nó ngập tràn “nơi ẩn náu” trong nội tâm bạn.



23

Điều chúng ta muốn thấy

Những gián đoạn trong cuộc sống hàng ngày hé lộ điều bí ẩn diệu kỳ mà chúng ta là một phần trong đó. Đây là cơ hội thoát khỏi lối sống quen thuộc thường ngày, giúp ta nhận ra mối liên hệ sâu sắc giữa sự vững mạnh về thể chất, cảm xúc và tinh thần.

- Henri Nouwen

Một người phát hiện ra bộ gậy đánh gôn mới của anh ta để trong gara bị mất trộm. Anh ta đặt ra nhiều giả thiết nghi vấn trong đầu; trong số đó, cậu bé nhà bên cạnh là nghi phạm có nhiều khả năng nhất.

Người đàn ông bí mật theo dõi cậu bé và những điều trông thấy càng khẳng định nghi ngờ của anh ta.

Dáng vẻ cậu bé trông rất giống một tên trộm. Cách cậu bước đi, lưng khom, vai rút lại như kẻ trộm. Giọng nói của cậu hàm chứa vẻ lo lắng giống với người mắc lỗi. Ánh mắt cậu liến láu như tên trộm ưa nhìn liếc xung quanh.

Sau hai tuần theo dõi, anh gần như chắc chắn rằng cậu bé đã lấy bộ gây chơi gôn của mình.

Rồi một chiều nọ anh rể của anh ta gọi điện đến, giọng vui vẻ:

– Này cậu em, tôi quên không bảo cậu. Tôi mượn bộ gây đánh gôn của cậu đấy. Cậu có cần lấy lại ngay không?

Sáng hôm sau, người đàn ông nhìn theo cậu bé khi cậu ra khỏi nhà. Anh ta nhận ra điều khác thường: Dáng vẻ của cậu không còn giống như tên trộm nữa.



Tôi lại có một tuần khó khăn nữa. Một tuần bận rộn. Đã xa nhà khá lâu nên tôi rất nhớ khu vườn của mình – “nơi trú ẩn” và không gian Sabbath. Thêm vào đó, tình hình thời tiết ở Baltimore, nơi tôi đang tổ chức hội thảo Những khu vườn và điều kỳ diệu, rất tồi tệ. Mưa xối xả. Mưa như trút nước.

Tôi bắt đầu đâm ra cáu kỉnh, thời gian của tôi cũng như co lại. Tôi đã nhìn nhận hoàn cảnh của mình giống như cách người đàn ông kia nhìn cậu bé hàng xóm. Tôi xem hoàn cảnh hiện tại như là một sự gián đoạn, như “tên trộm” vất kiệt cả Sabbath, “nơi ẩn náu” và sự bình thản trong cuộc sống của mình. Rõ ràng là những tình huống thế này đã “ăn cắp” cuộc đời tôi.

Tôi nhìn hoàn cảnh theo cách mà tôi muốn nhìn nhận, theo cách tôi cần nhìn nhận. Khi những sự kiện, tình huống ngoài kế hoạch dự định nối tiếp nhau xảy ra, tôi cảm thấy tức tối, khó chịu, muốn hét lên. Như thể những tình huống đó cố tình được tạo ra vây quanh tôi. Thế là tôi quên mất khoảnh khắc hiện tại thiêng liêng.

Những gì Etty Hillesum – một phụ nữ Do Thái trẻ chết tại trại tập trung Auschwitz của Đức quốc xã – đã viết trong cuốn nhật ký *An Interrupted Life* (tạm dịch Một cuộc đời bị gián đoạn) của cô có thể trả lời thay cho câu hỏi về nhu cầu an toàn của chúng ta: “Có một cái giếng sâu trong lòng tôi, nơi Đấng Toàn năng, Cội nguồn Thánh thiện ngự ở trong đó. Thỉnh thoảng tôi cũng ở đó. Nhưng giếng thường xuyên bị đá sỏi bịt lại và Đấng Thánh thiện bị chôn vùi bên trong. Cho nên Người phải được đưa ra.”.

Vẫn trong tâm trạng khó chịu, tôi đi ra phố Baltimore cùng một người bạn, tìm một nhà hàng để ăn trưa. Tìm chỗ ẩn náu tránh cơn mưa lớn, chúng tôi

cúi người chạy vào một sân nhỏ. Bên kia cánh cổng sắt đen, chúng tôi đứng trong một không gian bày biện những chậu cây tươi tốt. Tôi cười và nhận ra chúng tôi đã phát hiện được một khu vườn bí mật.

Ngồi xuống chiếc bàn cạnh cửa sổ trông ra vườn, chúng tôi thưởng thức món ăn, nói chuyện và tận hưởng những quà tặng đầy sắc màu, dáng vẻ của những bông hoa, chiếc lá từ khu vườn bên ngoài. Ngay lúc đó, ý nghĩ xem những ngày bất thường này như “kẻ thù” của tôi bỗng biến mất, nhường chỗ cho sự cởi mở đón nhận quà tặng kỳ diệu từ tình huống. Rõ ràng những tình huống ngoài dự định không phải là “kẻ trộm”.

Thực hành tạm nghỉ

Cuối mỗi ngày, nhìn lại các sự kiện, tình huống đã xảy ra và xem chúng ẩn chứa những điều kỳ diệu nào. Hãy thực hành như vậy trong vài ngày liền.

24

Biết đủ

N gười biết đủ là người giàu có.

- Lão Tử

T trong một tập chương trình truyền hình Mr. Rogers' Neighborhood (tạm dịch: Láng giềng của ngài Rogers)⁽¹⁶⁾, quý cô Elaine Fairchilde – một con rối không xinh lắm, là nhân vật chuyên gây phiền hà – được hỏi là khi lớn lên cô muốn thành người thế nào. Cô trả lời không do dự:

– Cháu muốn trở thành công chúa.

–Ồ, vậy cháu sẽ làm gì? – Họ hỏi tiếp.

(16) Fred McFreely Rogers (1928 - 2003) là tác giả, kiêm người dẫn chuyện chương trình truyền hình nổi tiếng dành cho trẻ em Mr. Rogers' Neighborhood.

– Cháu sẽ đưa tất cả các bạn đến và họ có thể nói cháu xinh đẹp biết nhường nào.

Người ta lại hỏi:

– Sau đó cháu sẽ làm gì?

– Cháu sẽ nói cảm ơn. – Cô đáp lời.

– Rồi cháu làm gì nữa?

Cô bé ngẫm nghĩ:

– Hừm, cháu sẽ kết thêm nhiều bạn mới và đưa họ đến để khen cháu xinh đẹp.

– Rồi sao?

– Cháu sẽ cảm ơn.

– Rồi sao nữa?

– Chắc là sẽ lại có thêm bạn mới và đưa họ tới để khen cháu đẹp.



Mong muốn được mọi người khen đẹp (hay mảnh mai, nổi tiếng, thành công, quan trọng) sẽ chẳng bao giờ là đủ. Nếu không ngừng theo đuổi những lời khen đó, ta sẽ đánh mất chính mình trong ý kiến nhất thời của dư luận.

Điều này cũng dễ hiểu trong một thế giới luôn đòi hỏi phải hơn... hơn... nhiều hơn nữa.

Một ngày nọ tôi đi mua một chiếc điện thoại mới. Tôi được chào mời những mẫu mới nhất có cả chức năng xem phim. Tôi hỏi: “Anh có cái điện thoại nào chỉ để nhận cuộc gọi thôi không?”. Anh ta trả lời: “Sao ông lại thích một chiếc như thế?”.

Càng có nhiều thứ vượt trội hơn – mới hơn, nhanh hơn, cải tiến hơn, bắt mắt hơn – gây chú ý, thỏa mãn nhu cầu của tôi thì chúng càng chia tách tôi khỏi hiện tại, khỏi khoảnh khắc này, khỏi bản thân tôi.

Trong cuốn sách *Front Porch Tales*, Philip Gulley viết về ký ức tuổi thơ đối với ngôi nhà của gia đình mình. Ngôi nhà yêu quý của họ màu đỏ. Thời đó màu đỏ không phải là màu đặc trưng dùng để sơn nhà. Có lần người môi giới gợi ý gia đình nên sơn nhà bằng màu trung tính, như thế sẽ dễ bán hơn khi họ chuyển đi.

Gulley hồi tưởng: “Chúng tôi còn chưa chuyển tới ở, thế mà họ đã gợi ý đến chuyện bán căn nhà”.

Đâu là nơi chúng ta có thể sống thoải mái mà không cần gì cả? Không cần sơn mỗi thứ một màu hay đưa thêm nhiều bạn tới để khen ta đẹp?

Sau khi hoàn thành công việc sáng thế, Thượng đế nghỉ ngơi. Không phải bởi vì Người mệt, Người nghỉ

ngoi để ăn mừng, để thưởng thức, để chơi, say mê với tạo vật và để nói: “Thế này thật tốt!”. Thượng đế nghỉ và tuyên bố điều đó thành lệ. Nghỉ ngơi là việc không cần phải chứng minh. Sabbath là lời mời nghỉ ngơi, thoát khỏi việc theo đuổi. Biết nghỉ ngơi, chúng ta có thể vui vẻ sống, làm việc và tương giao, chứ không phải để được nhìn nhận. Thế là đủ.

Vào những chiều tháng năm, bên ngoài cửa sổ phòng làm việc của tôi, đàn chim sẻ cánh vàng, cánh tía, chim sâu, chim sẻ đuôi dài, chim hét tụ tập cạnh người cho ăn. Phía dưới, lũ mèo nhàn rỗi, vô tích sự ngồi nuôi hy vọng. Cặp vịt trời đang bơi lướt trên ao, vẫn thờ ơ với lời mời xây tổ ở đây. Bông hồng đầu tiên của năm nay, “nàng” Penelope màu vàng mơ và có mùi đinh hương đã nở. Cây gỗ thích Nhật Bản cong oằn sau trận mưa đêm qua; những giọt nước đọng trên lá long lanh trong nắng sớm. Thế là đủ. Zach đang đợi tôi (có vẻ không kiên nhẫn) hoàn thành xong bài viết này để chơi hiệp bóng chày thứ ba.

Lời truyền cảm

Tất cả những ai đang vất vả mang gánh nặng nề, hãy đến cùng tôi, tôi sẽ cho anh em được nghỉ ngơi.

Anh em hãy mang lấy ách của tôi và học từ tôi, bởi tôi có lòng hiền



hậu và khiêm nhường, rồi tâm hồn anh em sẽ được nghỉ ngơi bồi dưỡng. Vì ách tôi êm ái và gánh của tôi nhẹ nhàng.

- Matthew (11:28 - 30)

Thực hành tạm nghỉ

Tự viết cho mình một bức thư với nội dung:

~~ Đây là những điều tôi yêu mến trong đời...

~~ Đây là những điều tôi được nếm, nhìn, ngửi, chạm...

25

Lòng tốt

Đời người có ba thứ quan trọng: thứ nhất là lòng tốt, thứ hai là lòng tốt, và thứ ba là lòng tốt.

- Henry James

Hôm qua tôi xem lại một bức ảnh trong tạp chí cũ về hai bé gái trông không quá 7 tuổi. Hai bé tết tóc đuôi sam, bước đi giữa hàng người với vẻ ngoài sợ sệt. Hai bé là người Mỹ gốc Phi, còn đám đông xung quanh thì da trắng. Trong bức ảnh đen trắng này, hình ảnh tương phản nổi bật lên. Những gương mặt da trắng lộ rõ vẻ căng thẳng, nhăn nhó, giận dữ như thể muốn gào lên. Con giận dữ của đám đông trong bức ảnh được thể hiện như một hiệu ứng biếm họa.

Cay đắng làm sao!

Tôi muốn xóa bỏ sự xấu xa đó trong tâm hồn con người. Tôi muốn nói rằng đây chỉ là hành vi của những kẻ xấu, tội lỗi và điên khùng.

Chiếc micro nối với máy quay phim đã thu âm được cuộc trò chuyện giữa hai bé vào thời điểm đó. Một bé nói: “Đừng lo. Mẹ bảo nếu mình tốt với họ thì họ sẽ tốt lại với mình thôi”.

Tôi nhìn những gương mặt trong đám đông và tự hỏi: “Đã bao giờ mình cũng tức giận như thế?”.

Trước đây có lần tôi thiết kế khu vườn cho một người đàn ông rất hay cáu bẳn, nhỏ nhen, hằn học, thậm chí hèn mọn. Đôi khi ông cũng khá nhẹ nhàng, hợp tác. Khó nhất là không biết ông ấy sẽ thể hiện tính cách nào mỗi khi gặp. Những lúc bốc đồng, ông ta hay la hét và hành xử thô bạo. Tôi hầu như không thích ông ta và cũng thô bạo theo cách của tôi. Đối với tôi, ông ấy là một kẻ ngoan cố không thể cứu vãn được. Trong thâm tâm, tôi gọi ông ta là Quý ông Hèn hạ.

Một ngày nọ, ông ta bày tỏ lòng cảm kích về khu vườn nơi ông có thể thư giãn. “Cảm ơn cậu”, lần đầu tiên ông thốt ra những lời tử tế với tôi. Tôi chợt nhận ra bên trong sự quát tháo, hay vẻ ngoài khó chịu, cứng rắn đó là một cậu bé sợ sệt, không biết làm sao thoát

khỏi “pháo đài” cảm xúc kia, nơi cậu bị nhốt bên trong bấy lâu nay.

Tôi băn khoăn liệu cái nhìn định kiến như thế có khiến cho “cậu bé” tiếp tục bị nhốt kín hay không. Bởi vì chừng nào ông ta còn cư xử như biệt hiệu tôi gọi – Quý ông Hèn hạ – hay chừng nào tôi đối đãi với ông theo “chiếc nhãn” tôi đã gán cho ông, tôi đang cố tình chối bỏ lòng tốt của ông nhằm thỏa mãn nỗi bức bối của chính mình. Cả hai chúng tôi có cùng chung lối hành xử và tự làm tổn thương nhau.

Vì thế tôi tự nhắc nhở mình hãy sống tốt mỗi ngày. Ngay cả đối với “Quý ông Hèn hạ”.

Tôi lại nghĩ về hai bé gái trong ảnh. Tôi nhận ra sự chân thành, lòng dũng cảm của các bé và tự hỏi: “Lòng dũng cảm đó từ đâu đến? Phải chăng nó có sẵn trong mỗi chúng ta?”.

Cách duy nhất để tôi tốt với bạn là sẵn sàng với bạn, và cách duy nhất để sẵn sàng với bạn là tôi phải biết tạm dừng.

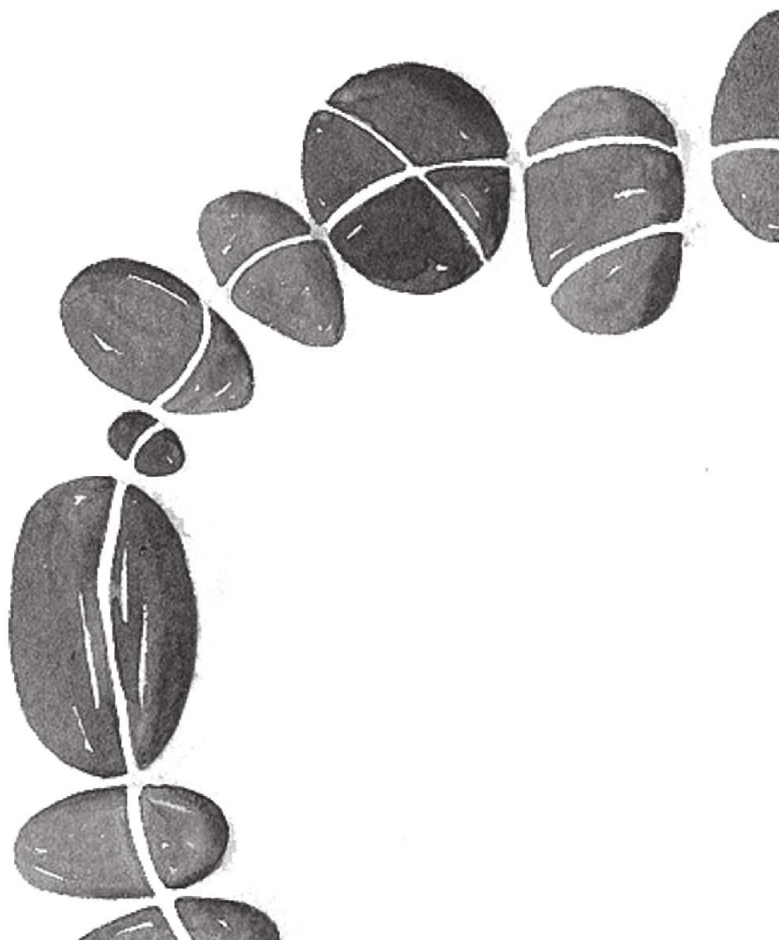
Lời truyền cảm

Vậy tất cả những gì anh em muốn người ta làm cho mình thì chính anh em cũng hãy làm cho người ta.

- Matthew (7: 12)

Thực hành tạm nghỉ

Ngồi tĩnh lặng một lúc để suy nghĩ về lòng tốt.
Hình ảnh và ngôn từ nào xuất hiện trong tâm trí bạn?



26

Thêm 5 phút nữa

Chẳng gì có ích với con người hơn là sự kiên tâm giữ mình không vội vã.

- Henry David Thoreau

Tại sân chơi, một phụ nữ ngồi cạnh người đàn ông trên băng ghế dài. “Con trai tôi ở đằng kia”, người phụ nữ nói, chỉ tay về phía cậu bé mặc áo len đỏ đang trượt tuyết.

“Cậu bé dễ thương quá”, người đàn ông nói. “Con trai tôi thì đang chơi xích đu, mặc áo len dài tay”. Rồi nhìn đồng hồ, anh ta gọi: “Todd, chúng ta về thôi.”.

Cậu bé Todd nài nỉ:

– Bố ơi, 5 phút nữa thôi mà. Con xin bố, chỉ 5 phút nữa thôi ạ.

Người bố gật đầu và Todd tiếp tục chơi xích đu với vẻ hoan hỉ. Nhiều phút trôi qua, người cha lại gọi:

– Todd, con nghĩ gì nào? Đến giờ đi rồi chứ?

– 5 phút nữa thôi bố. Cho con thêm 5 phút nữa. – Người đàn ông cười và nói. – Thôi được.

– Ôi! – Người phụ nữ thốt lên. – Anh thật là một người cha kiên nhẫn.

Người đàn ông mỉm cười:

– Năm ngoái cháu lớn nhà tôi, Tommy, bị tai nạn mất khi đang đi xe đạp gần đây. Tai nạn do người tài xế say rượu gây ra. Trước đó tôi đã không dành nhiều thời gian cho Tommy. Giờ tôi ước có thể đổi tất cả để có thêm 5 phút được ở bên thằng bé. Vì thế tôi đã thề sẽ không lặp lại sai lầm tương tự với Todd.

Thằng bé nghĩ rằng nó có thêm 5 phút để chơi xích đu, nhưng thực ra là tôi có thêm 5 phút để ngắm nhìn con chơi.





Tuần trước, tôi làm chủ lễ tang cho một người bạn mới bước vào tuổi 50, chết quá trẻ. Chúng tôi tụ tập bên nhau ôn lại kỷ niệm buồn vui, chia sẻ ký ức, và như thường thấy, có cả một chút than khóc. Một người bạn ghi lại trong sổ lưu niệm: “Ước gì tôi đã gọi anh ấy mỗi khi tôi có chuyện khẩn cấp”.

Tôi hiểu.

Thật dễ dàng bình luận sau khi sự việc đã xảy ra, sợ chết khi chưa sống trọn vẹn, hoặc tự trách mình đã lãng phí thời gian.

Vấn đề là dù có chủ ý hay không, việc tiếc thương cũng chỉ khiến tôi thêm xa cách hiện tại của mình, một hiện tại bao gồm những con người và lựa chọn của đời tôi.

Cuộc sống bao gồm những lựa chọn chúng ta đưa ra với những cái “5 phút” đó.

Tôi thích cách sống của người phụ nữ 33 tuổi trong đoạn trích do độc giả gửi tới:

“Tôi chẳng để dành gì cả. Tôi dùng đồ sứ và pha lê loại tốt cho mỗi sự kiện đặc biệt như giảm cân được nửa ký, thông được ống cống hay bông loa kèn đầu tiên nở. Tôi mặc chiếc áo đẹp đi chợ mặc dù nếu trông tôi có vẻ khá giả thì

tôi sẽ phải trả thêm 28,49 đô-la cho một túi đồ tạp hóa nhỏ. Tôi không để dành nước hoa xịn cho những bữa tiệc đặc biệt mà tôi xúc nước hoa khi đi gặp những nhân viên bán hàng tạp hóa hay giao dịch viên ở ngân hàng. Cụm từ ‘một ngày nào đó’ gần như biến khỏi vốn từ vựng của tôi.”.

Tôi có một người bạn hiểu biết về rượu. Viết về nó, đánh giá nó và thưởng thức nó. Anh ta cũng biết về những người uống rượu, những người dân địa phương có hầm chứa rượu lớn khác thường. Anh kể cho tôi câu chuyện về cặp vợ chồng có hầm rượu như vậy, một bộ sưu tập đáng ngưỡng mộ. Ở tuổi trung niên, cặp vợ chồng họ hiểu rằng thời gian của họ bắt đầu được đếm từng năm, nhiều bạn bè của họ đã qua đời với những hầm rượu còn đầy và những chai rượu quý hiếm được sưu tập để dành cho sự kiện đặc biệt vẫn y nguyên. “Anh biết đấy”, quý ông đó nói với anh bạn tôi, “chúng tôi nói là sẽ uống chúng khi tới sự kiện đặc biệt. Và vì lý do nào đó, sự kiện ấy chẳng bao giờ đến.”. Rồi họ đi tới một quyết định. Không sưu tầm rượu nữa. Họ vui vẻ chia sẻ số rượu mình có.

Sau khi nghe kể câu chuyện này, tôi biết đã đến lúc cần uống loại “thuốc” của mình. Tôi có một chai vang đỏ năm 1982. Loại ngon. Ngay sau ngậm đầu tiên, loại vang đỏ này sẽ khiến bạn gào lên: “Giờ thì tôi biết tại sao Thượng đế lại tạo ra nho”. Vậy mà tôi đã giữ chai rượu đó chờ tới dịp. Dịp nào cơ chứ?

Sáng sớm hôm nay, cầm tách cà phê, tôi dạo bước một mình trong vườn (nếu không tính đến Bernie, một trong những con mèo khoang của chúng tôi, lẻo đẻo theo sau). Tôi thường dừng lại thưởng thức vài thứ đã bỏ lỡ hôm qua. Tận hưởng cảm giác sương rân người trước vẻ đẹp lộng lẫy tới thừa thãi và chóng tàn của đám cây hoa phi yến. Tôi sẽ vào nhà ăn sáng sớm. Thật đấy! Sau 5 phút nữa.

Lời truyền cảm

Vậy, anh em đừng lo lắng về ngày mai: ngày mai, cứ để ngày mai lo. Ngày nào cũng có cái khổ của ngày ấy.

- Matthew (6: 34)

Thực hành tạm nghỉ

Hãy tự khoản đãi cho mình bằng những điều bạn thích – một tách cà phê ngon, một cốc kem, đi dạo trên con đường bạn thích, một bông hoa có hương thơm yêu thích. Và hãy dành thêm 5 phút để tận hưởng niềm vui ấy.

27

Cái ly vỡ

K hồ đau là một phần trong chương trình đào luyện con người trở nên thông thái hơn.

- Ram Dass

Đức cha John Young-Jung Lee mô tả sống động một cảnh gần cuối vở nhạc kịch Mass của Leonard Bernstein năm 1971 như sau:

Vị linh mục mặc lễ phục lộng lẫy. Ông nâng niu ly rượu lễ rất đẹp bằng hai tay và được đám đông nâng lên. Bỗng nhiên tháp người đổ sập, vị linh mục bị ngã xuống. Áo choàng của ông bị lột ra và ly rượu lễ rơi xuống đất, vỡ thành nhiều mảnh nhỏ.



Khi ông bước qua tàn tích của buổi lễ, chân trần và chỉ mặc áo thun quần bò, ông nghe thấy tiếng trẻ con hát sau cánh gà. Ca tụng. Ca tụng. Khen ngợi! Khen ngợi! Khen ngợi! Ánh mắt ông bỗng thay đổi như nhận được ân phúc từ Đấng Cao vời, Suối nguồn Hoan lạc. Ông chú ý tới chiếc ly thánh bị vỡ. Nhìn rất lâu vào cái ly. Rồi ngập ngừng, ông nói: “Ta chưa bao giờ nhận ra chiếc ly vỡ lại có thể sáng đến thế”.

Mọi việc thường không diễn tiến theo cách ta dự tính.

Mọi thứ luôn thay đổi. Bánh xe cuộc đời bất ngờ rẽ ngoặt. Những kế hoạch, ước mơ, mối quan hệ đổ vỡ. Trái tim tan nát.

Khi điều đó xảy ra với tôi, tôi muốn mọi thứ biến hết đi. Thú thật là đôi khi tôi xử lý nỗi sợ hãi thất bại bằng cách cầu mong nó cũng ứng nghiệm với người khác.

Có khi tôi dành thời gian để gặp gỡ một nhóm người đang trĩu nặng nỗi buồn thất bại. Họ mời tôi đến để lắng nghe, nếu có thể thì đưa ra những hiểu biết sâu sắc nào đó. Tôi muốn nói những điều tốt đẹp. Tôi muốn sửa chữa sai lầm. Tôi muốn hàn gắn lại “ly rượu lễ”.

Nhưng từ khi nào mà sự tròn vẹn và sự hiện hữu của những điều thiêng liêng lại là một?

Tôi nhận ra điều tôi có thể làm là chia sẻ với họ sự giác ngộ của vị thầy tu trong vở nhạc kịch Mass. Nếu chúng ta để ý thì không giây phút nào không ẩn chứa điều thiêng liêng. Cội nguồn Thánh thiện hiện hữu sống động trong vạn vật, kể cả trong chiếc ly vỡ.

Lời truyền cảm

Đấng Cao vời gần gũi với những trái tim tan vỡ, cứu rỗi những tâm hồn thất vọng ê chề.

- Thánh vịnh 34

Thực hành tạm nghỉ

Hãy nghĩ về một thất bại nào đó. Bạn cảm thấy thế nào? Bạn rút ra được bài học gì? Tại sao chúng ta lại sợ đối mặt với thất bại?

28

Quản lý thời gian

G iây phút ta quan tâm thật gần tới điều gì, dù chỉ là một cọng cỏ, thì nó sẽ trở thành một thế giới bí ẩn, tuyệt vời không thể tả.

- Henry Miller

T ôi cần viết một bài luận. Nhưng trước khi bắt đầu trải suy nghĩ lên trang giấy, tôi quyết định uống nốt tách cà phê và lướt qua hộp thư điện tử. Tôi nhận được thư quảng cáo về một hội thảo với lời hứa hẹn cuộc hội thảo “sẽ thay đổi cách nhìn thế giới của tôi”. Đáng quan tâm đây! Những người tổ chức hội thảo có ý tốt muốn tôi sống cuộc đời ý nghĩa (Tôi không tranh cãi về điều đó!) nếu tôi chịu “thực hiện quản lý thời gian”.

Với 300 đô-la, tôi có thể tham dự buổi hội thảo Quản lý Thời gian diễn ra cả ngày.

Theo thông tin trên tờ quảng cáo, dưới một phần năm nhân loại bắt đầu mỗi ngày một cách có kế hoạch. Tôi tự hỏi kế hoạch hôm nay của tôi là gì, tuy nhiên tôi không thể hình dung ra nổi. Số là có cả một xe chất đầy những thứ phải lo lắng đang quay cuồng trong đầu tôi. Bạn biết không, tháng bảy này là Tháng Giáo dục Nhận thức về Khủng bố Sinh học và Thiên tai. Cũng là Tháng Sử dụng Điện thoại Di động Lịch sự. Tháng Quốc gia cho quả Việt quất. Tháng Quốc gia cho Xúc xích. Tháng Quốc gia cho Giải trí và Công viên. Tháng Sức khỏe Xã hội. Rõ ràng, đây là tháng được đặt mục tiêu cải thiện đời sống xã hội, các kỹ năng cộng đồng và học cách hành xử để tạo ra ấn tượng tích cực lâu dài. Tuy nhiên, vì không có kế hoạch nên tôi không thể quyết định cần tập trung vào việc gì.

Sự thật là hôm nay tôi chẳng có tâm trạng mà giáo dục nhận thức về khủng bố sinh học. Những quả việt quất chỉ làm tôi nghĩ đến món kem hoa quả. Thế là tôi xuống phố cùng gia đình. Giờ đang là Lễ hội Cuối tuần của đảo chúng tôi. Chúng tôi ngồi trên thảm cỏ trong công viên Ober để thưởng thức ngón đàn của ban nhạc Bob's Your Uncle. Đây là một trong những ban nhạc của thị trấn chúng tôi (các giáo viên bình thường trở thành những tay chơi đàn ban-jô, măng-đô-lin, ghi-ta

vào cuối tuần hay buổi tối). Zach cùng đám bạn chơi trò lăn tròn trên đồi cỏ. Tôi thì mãi đắm chìm trong âm nhạc cho đến khi chợt nhớ ra là mình vẫn chưa có kế hoạch nào cho hôm nay. Vì vậy vào lúc giải lao, tôi đi bộ ra hiệu bánh pizza để ăn tạm cái gì đó, nạp năng lượng cho đầu óc suy nghĩ vạch ra một kế hoạch.

– Tôi có một cuốn sách của ông đấy. – Người chủ tiệm bánh nói. – Mẹ chồng tôi ở California gọi cho tôi và bảo: “Con phải đọc cuốn sách này”, rồi bà gửi cho tôi một cuốn. Nhìn bìa sau và thấy ảnh ông, tôi nói: “Ồ, con biết ông ấy!”.

– Cảm ơn cô. – Tôi đáp lời, không biết có phải cô ta khen hay không. – Tôi mua một bánh pizza và một ly bia.

– Tôi thích những cuốn sách có thể đọc từng phần ngắn. – Cô ta nhiệt tình chia sẻ.

– Đúng thế! – Chồng cô ta thêm vào. – Tôi nghĩ đó là cuốn sách thích hợp nhất để đọc trong phòng tắm.

Ôi Trời! Có một số lời khen khiến ta phải phát khóc. Đây là một trong số đó.

– Cảm ơn. – Tôi đáp lời. – Tốt hơn là cho tôi hai ly bia.

Tôi đã ở đâu thế này? À, phải rồi, cần có kế hoạch cho mỗi ngày.

Nhưng tại sao lại cần một kế hoạch khi tôi đã hoàn thành cuốn sách thích hợp đọc trong nhà tắm? (Tôi không dám nghĩ nhà xuất bản sẽ sử dụng thông tin thiết thực đó cho mục đích quảng cáo trong tương lai).

Trở lại công viên, tôi thấy lo lắng và nghĩ tới tờ quảng cáo hội thảo. Có thể ví ngày hôm nay của tôi với điều gì đây? Một khối nhà to đùng cản trở cuộc sống ý nghĩa? Nhưng bạn cũng phải đồng ý là chúng ta đang sống trong nền văn hóa có những phương pháp đánh giá thành công rất kỳ quặc – chỉ đo lường dựa trên phương diện quảng cáo.

Mới tuần trước tôi có ghé qua một hiệu sách. Trước mặt tôi là tấm biển chỉ dẫn khu vực Tủ sách Thành công. Toàn bộ khối lượng lớn sách đó đều cam đoan sẽ giúp tôi tạo dựng một cuộc sống ý nghĩa. Sát bên cạnh, bạn thử đoán xem, là khu vực Tủ sách Tài chính. Tôi bước ra khỏi hiệu sách và nghĩ: “Giá như mình có thể tiêu hóa được một trong số sách đó thì đời mình đã khá hơn”. Thật đau lòng! Trên đường trở lại công viên, bao nhiêu trí lực đã phải huy động cho những suy nghĩ miên man đó. Chỉ còn lại chút trí lực ít ỏi dành cho việc ngồi yên, lắng nghe, chơi nhạc, chia sẻ, tận hưởng khoảnh khắc hiện tại, và cười vui với bạn bè.

Thật lòng, tôi không phản đối việc quản lý thời gian. Tôi biết nhiều người có kế hoạch chi tiết, điện thoại BlackBerry ghi rõ từng dòng lịch trình, họ bắt đầu

mỗi ngày với kế hoạch và danh sách công việc, nhưng như thế không có nghĩa là họ đang chú tâm, hay họ đang sống. Nó thể hiện họ là những người quá đỗi quy củ. Và tôi không chắc đó là mục tiêu sự nghiệp tốt.

Tất cả những hoạt động quá tích cực đó gợi nhớ đến câu chuyện về một tiểu phu lãng phí thời gian, công sức đôn củi bằng chiếc rìu cùn bởi vì ông ta không có thời gian để dừng lại mài lưỡi rìu cho sắc hơn.

Giờ đã là chiều muộn. Nói thật là tôi vẫn chưa có kế hoạch nào cho hôm nay.

Tôi là kẻ rất dễ bị quảng cáo chiêu dụ bởi ai mà không mong ước cuộc sống hiện tại của mình trở nên khác đi. Nhưng tôi không chắc là cuộc hội thảo sẽ tạo ra được sự khác biệt. Theo lời khuyên của những người tổ chức hội thảo, nếu cứ như vậy thì cuộc đời tôi sẽ chẳng bao giờ là đầy đủ, toàn vẹn. Nhưng với tôi thế là đủ – được ở đây với gia đình, nghe ban nhạc Bob’s Your Uncle đàn và ăn bánh pizza thịt lợn xông khói; trong khi con trai tôi đang lăn tròn trên đồi cỏ với đám bạn của nó.

Cuộc hội thảo có giúp tôi thay đổi cách nhìn thế giới không?Ồ, tôi sẽ học theo lời dạy thông thái của Chúa Jesus, Ngài nói rằng: “Nếu người ta có được cả thế giới mà phải đánh mất tâm hồn mình thì phỏng có lợi ích chi?”. Đức Phật cũng nói: “Nếu ta có thể nhìn thấy rõ điều kỳ diệu trong mỗi bông hoa thì cuộc đời ta sẽ thay đổi”.

Một người đàn ông đã bày tỏ những lời tri ân cảm động trong đám tang của cha mình:

“Điều tôi nhớ nhất về cha là ông chưa bao giờ hoàn thành việc gì. Ông luôn bắt đầu các dự án, song chưa bao giờ hoàn thành chúng. Tôi từng nghĩ ông thiếu tháo vát, thiếu cả động lực. Nhưng giờ tôi thấy khác. Cha tôi đã không hoàn thành những dự án đó vì ông dành thời gian cho việc khác. Ông dành thời gian cho chúng tôi, những đứa con của ông. Khi chúng tôi cần đến ông, ông luôn có mặt. Giờ tôi mới nhận ra điều đó.”.

Ngày hôm nay rồi cũng trôi qua, Zach đã sẵn sàng đi ngủ. Tôi ló đầu vào phòng ngủ của thằng bé để chúc ngủ ngon.

– Bố ơi. – Zach nói với tôi. – Lần sau khi đi tắm, bố thử nghe giai điệu quyến rũ của chiếc kèn túi Celtic nhé. Thư giãn vô cùng. Thật đấy bố, tiếng kèn nghe thư giãn lắm.

Tôi cười. Không thể giấu nụ cười.

Cậu con trai nhỏ của tôi hiểu cách quản lý thời gian trong khi nó chưa bao giờ tham dự buổi hội thảo kia. Tôi tin chắc rằng không cần phải hỏi thằng bé về kế hoạch mỗi ngày của nó.

Giờ tôi đã có một kế hoạch. Tôi sẽ chú tâm.

Lời truyền cảm

Nếu người ta có được cả thế giới mà phải đánh mất tâm hồn mình thì phỏng có lợi ích chi?

- Matthew (16:26)

Thực hành tạm nghỉ

Tuần này hãy đặt mục tiêu thoát khỏi các công cụ quản lý thời gian của bạn trong một ngày. Dùng ngày đó để chú tâm tới mọi người và những điều thú vị trong cuộc sống.



29

Những điều nhỏ bé

Có lần tôi nói chuyện với bạn tôi, một chú sóc già, về những điều thiêng liêng.

Cậu ta tỏ ra phấn khích,
chui vào hốc cây của mình
rồi trở lại mang theo vài hạt dẻ cùng một chiếc lông cú
và một chiếc ruy-băng cậu ta tìm được.
Tôi mỉm cười và nói: “Phải rồi, bạn thân mến.
Anh bạn hiểu đấy:
Mọi thứ đều chuyển tải ân phúc diệu kỳ của Tạo hóa”.

- Thánh Francis, thành Assisi

“Đây là bài tập dành cho các bạn”, tôi chỉ thị cho một nhóm giáo dục viên trong buổi tu dưỡng gần đây, “Hãy đi bộ tới cầu tàu rồi tới tòa thị chính. Tôi muốn các bạn đi bộ tới đó nhanh nhất có thể, mắt nhìn thẳng, tập trung vào điểm đến. Khi đến nơi, hãy dừng lại, hít thở. Sau đó, tôi muốn các bạn đi bộ trở lại đây một cách chậm rãi. Cứ thong thả, thơ thẩn, la cà, đi vòng vèo... tùy thích. Nếu các bạn tới đó mất 5 phút thì hãy trở lại đây trong 15 phút. Lần này hãy cảm nhận mọi thứ bằng cả năm giác quan. Bạn đã nhìn, nghe, ngửi, nếm hay sờ chạm được gì?”.

Kết quả thật ngạc nhiên. Mọi người nói về màu sắc, âm thanh, những cuộc trò chuyện, hình ảnh, những khung cảnh đáng chú ý.

Mọi người đã để ý tới điều gì? Tất cả những điều nhỏ nhặt. Những điều nhỏ nhặt bị lu mờ khi chúng ta di chuyển quá nhanh.

Tại một buổi tu dưỡng tinh thần khác, tôi đề nghị những người tham gia sưu tầm các đồ vật cho Chiếc hộp thần kỳ. Thế là họ trưng ra nào là viên đá hình trái tim, xác khô của con chuồn chuồn, hạt tròn đầy gai của cây sau sau (một loại cây ở Bắc Mỹ), bông hoa bìm bìm xanh biếc...

Đó chính là ý nghĩa của câu nói
“Cội nguồn Thiên liêng hiện
hữu trong vạn vật”.



Đã bao giờ bạn quan sát hoa phong lữ bằng kính lúp chưa? Tôi đã làm điều đó. Cánh hoa màu tím biếc, sâu thẳm như hoa oải hương. Những đường mạch chạy từ tâm ra có màu đậm hơn, như màu đỏ tía. Càng nhìn gần những đường gân trên cánh hoa mỏng manh, tôi càng thấy rung động và bị mê hoặc.

Trong nền văn hóa tôn thờ những cái “tuyệt đỉnh”, thích khoa trương những thứ to hơn, nhanh hơn, mới hơn, chúng ta đã bỏ lỡ nhiều điều hay, những điều kỳ diệu nhỏ bé bên cạnh mỗi ngày.

Lời truyền cảm

Hãy ngẩng xem hoa huệ ngoài đồng mọc lên thế nào... Ngay cả vua Solomon, dù vinh hoa tột bậc, cũng không mặc đẹp bằng bông hoa ấy.

Nếu hoa cỏ ngoài đồng, nay còn, mai đã quăng vào lò mà Đấng Tạo hóa còn mặc đẹp cho như thế thì huống hồ là anh em, ôi những kẻ kém tin!

- Matthew (6:28 - 30)

Thực hành tạm nghỉ

Hãy đi bộ tới một địa điểm nào đó. Đi nhanh khi đến đó và thật chậm khi quay lại. Hãy để ý đến xung quanh. Trầm tư suy ngẫm, tận hưởng những điều thiêng liêng bình dị ấy.

30

Bỏ đi những thứ không cần đến

C hưa từng trải qua nỗi cô đơn quanh quẽ, con người không thể trưởng thành. Trong trống rỗng và cô độc, con người sẽ đi sâu vào trải nghiệm yêu thương bởi hiểu biết bản thân sâu sắc chính là món quà quý giá duy nhất mang lại tình yêu thương thật sự.

- Thomas Merton

C huyện kể rằng khi Socrates nhìn thấy người ta chở rất nhiều vàng và trang sức quý đi ngang qua mấy con phố ở Athens, ông kêu lên: “Nhìn kia, toàn là những thứ ta chẳng cần tới”.

Thật ấn tượng. Cứ tưởng tượng ông ta đang đi vào đại siêu thị Costco mà xem.

Tôi thấy thú vị với giả định điều gì đó bên ngoài sẽ mang lại sự thay đổi lớn trong cuộc đời mình. Giả định này khiến Pascal⁽¹⁷⁾ nảy ra ý tưởng (cách đây rất lâu): “Nếu chúng ta đang thực sự hạnh phúc thì đâu cần thay đổi để làm cho mình hạnh phúc nữa”.

Rõ ràng là những quảng cáo luôn hấp dẫn. Tôi vừa nhìn thấy một con số thống kê được cho là sẽ làm cho cuộc sống khi về hưu thực sự thoải mái, đó là 5 triệu đô-la. Tốt thôi! Vậy tôi cần phải tiết kiệm bao nhiêu để vẫn bình thản, không bị lo sợ khi tuổi già?

Năng lực của tôi đang mai một dần, có lẽ là do tuổi tác. Nhầm chỗ. Hay quên. Những việc đó thường khiến tôi căng thẳng. Tôi quên đồ khi chuẩn bị cho chuyến đi xa: tài liệu bài giảng, cà vạt, áo sơ mi, tất. May mà vé điện tử và điện thoại đã có sẵn bộ nhớ.

Trong chuyến đi gần đây, tôi bỏ quên áo len trên máy bay. Tuần trước đó tôi mất cặp kính ưa thích, nó giúp tôi nhìn trẻ trung và bánh hơn nhiều. Mới nhất, tôi làm mất cây bút thân thuộc. Nó rất hiểu tôi, là trợ thủ đắc lực của tôi. Tôi đã viết cây bút đó trong suốt 15 năm.

(17) Blaise Pascal (1623 – 1662) là nhà toán học, nhà vật lý học, triết gia người Pháp.

Hôm qua, tôi lạc mất điện thoại. Sau một giờ tìm kiếm, tôi đã thấy nó trong túi quần bò của mình.

Những thứ bình thường đó là gì mà khiến ta điên tiết và đuổi sức đến vậy?

Lâu nay chúng ta đã khoác ý nghĩa quan trọng lên quá nhiều sự vật.

Tôi vừa đọc xong cuốn *Status Anxiety* (tạm dịch: Thực trạng lo lắng) của Alain de Botton, nói về chuyện gì xảy ra khi ta định đặt chủ kiến lên ai đó, điều gì đó hay nhận thức nào đó về cuộc đời. Luôn có gì đó vượt khỏi tầm với của chúng ta.

Cuốn sách của de Botton khiến tôi phải suy nghĩ nhiều. Chúng ta có nhiều thứ: trang phục, chức danh, quan điểm, niềm tin, đồ chơi và quỹ hưu trí. Chúng ta cậy nhờ vào những thứ này để được trở thành ai đó.

Don Shula, cựu huấn luyện viên nổi tiếng cho đội cá heo của Miami, đi nghỉ cùng gia đình ở một thị trấn nhỏ vùng đông bắc, thị trấn chỉ có một rạp chiếu phim. Gia đình muốn đi xem suất chiếu buổi chiều. Với vé trong tay, họ bước vào rạp. Một anh chàng đứng gần đó thấy Shula liền vỗ tay và reo hò.

Shula rất ngạc nhiên, ấn tượng thì đúng hơn. Anh bước về phía chàng trai và bắt tay cậu ta: “Cảm ơn cậu! Ở đây không mấy người nhận ra tôi, mà cũng ít ai biểu lộ cảm xúc nồng nhiệt như anh bạn”.

Chàng trai trẻ đáp lời: “Thưa ngài, tôi không biết ngài là ai. Nhưng chủ rạp nói là ông ta sẽ không chiếu phim nếu suất chiếu không đủ 10 người. Và ngài là người thứ 10”.

Vậy chúng ta là ai nếu không có những thứ rồn rảng kia?

Tôi có một ngày tồi tệ – vài cuộc gọi tới làm tôi băn khoăn về giá trị của mình. Giờ tôi ngồi bên hiên nhà, cảm thấy chút xót xa. Nắng chiếu vào mặt tôi, tiếng suối chảy róc rách gần đó như muốn ru tôi ngủ. Một con mèo nằm ngủ ngon lành dưới ghế tôi ngồi, Zach thì đang chơi trên thảm cỏ. Chậu hoa lily gần chỗ tôi ngồi đang khoe sắc thắm.

Trong tâm trạng lo âu này, tôi cảm thấy mình đang thiếu điều gì đó. Tôi vừa đánh mất điều vô cùng quan trọng hơn cả cặp kính hay chiếc điện thoại. Tôi đã mất cảm nhận về sự đầy đủ, trọn vẹn mà không có những thứ rồn rảng – lời ngợi khen, thành công, thậm chí cả cảm giác thỏa mãn khi hoàn thành tốt công việc.

Thoảng trong gió, tôi nghe thấy tiếng gọi: “Terry”. Tạo hóa, Suối nguồn Yêu thương đang gọi tên tôi; và bằng cách đó, Người khẳng định rằng mọi thứ tôi kiếm tìm đang ở đây, ngay trong chính tôi.

Lời truyền cảm

Điều khiến ta lo sợ nhất không phải là sự thiếu hoàn thiện của bản thân mà chính là sức mạnh không thể đo đếm nổi trong ta. Ánh sáng, chứ không phải bóng tối, khiến ta sợ hãi. Ta tự hỏi mình là ai mà lại tỏa sáng, lộng lẫy, thông minh, nổi bật? Thực ra, ta không phải là gì? Là con của Tạo hóa. Suy nghĩ cạn kiệt của bản thân sẽ không giúp đỡ được nhiều cho thế giới. Thu mình lại để người khác không cảm thấy bất an, thiếu tự tin khi ở gần ta thì không phải là lựa chọn sáng suốt. Tất cả chúng ta đều có thể tỏa sáng, như cách trẻ nhỏ thường làm. Chúng ta sinh ra để lan tỏa hào quang của Chân lý Thánh thiện và hào quang đó cũng có trong mỗi chúng ta - không phải ở vài người mà là tất cả. Khi tự mình tỏa sáng, ta đồng thời tạo cơ hội cho người khác làm như vậy. Một khi bản thân đã thoát khỏi nỗi sợ hãi thì sự hiện hữu của ta tự động giúp giải thoát cho mọi người.

- Marianne Williamson

Thực hành tạm nghỉ

Trong một góc nhỏ nào đó ở nhà, hãy liệt kê những thứ bạn không dùng tới để cất đi hoặc cho đi.

31

Những cây kiếm lớn

C húng ta là hóa thân bằng lời của Tạo hóa, được Tạo hóa sinh ra bằng cách gọi tên - tiếng gọi chứa chan điều kỳ diệu, sự hòa hợp, chân lý, tình yêu thương, sự hàn gắn. Tuy nhiên, lời thiêng liêng ấy thường bị truyền đạt sai lệch qua cách sống của ta. Một phần trong cuộc giằng co, đấu tranh với chính mình là nhằm giải phóng phần lời thiêng trong mỗi người, để chúng được chuyển tải một cách rõ ràng.

- Robert Mulholland

C ó lần, Ngài Rogers đánh nhau với một cậu bé mang một cây kiếm lớn. Đó là thanh kiếm nhựa có hiệu ứng ánh sáng và âm thanh, giống như loại kiếm các nhân vật anh hùng bảo vệ trái đất dùng trong những bộ phim chiếu trên ti-vi mà mấy cậu bé rất thích. Cậu

bé nọ không xem chương trình của Ngài Rogers nên khi Ngài Rogers quỳ xuống trước mặt cậu, cậu bé cầm cây kiếm lớn nhìn ông từ đầu đến chân.

Ngài Rogers đang ở trong sân vận động Penn của thành phố New York với vòng vây của đám trẻ vây chờ ông, nhưng lúc này ánh mắt ông kiên nhẫn nhìn cậu bé tay mang cây kiếm lớn, ông quỳ trên một chân cho đến khi cậu bé nhìn vào ông và nói: “Đây là tia chớp chết chóc”.

Mẹ cậu hỏi nhắc: “Con có muốn ôm Ngài Rogers không con yêu?”. Cậu bé lắc đầu. Lướt qua thanh kiếm, không để ý đến chiếc mũ anh hùng cậu đang đội, Ngài Rogers từ từ tiến lại gần, thì thào vào tai cậu bé điều gì đó khiến cậu thay đổi ánh nhìn với ông. Đúng với kiểu của một đứa trẻ, cậu bé gật đầu.

Sau đó, có người hỏi ông đã nói gì với cậu bé.

– À, tôi chỉ biết là khi bạn thấy một cậu bé mang thứ gì đó như vậy có nghĩa là cậu ấy muốn khoe với mọi người về ngoài mạnh mẽ của mình. Tôi muốn để cậu bé biết rằng bên trong cậu ấy cũng là người mạnh mẽ. Thế nên tôi đã nói: “Cháu có biết là ngay cả bên trong cháu cũng mạnh mẽ lắm không?”. Có lẽ đó là điều mà cậu muốn nghe.



Từ chuyện này tôi liên hệ tới bản thân mình. Tôi biết cảm giác không cảm thấy mạnh mẽ từ bên trong là như thế nào.

Nhịp sống càng cuồng quay nhanh thì ta càng cần phải trông mạnh mẽ hơn. Để gây ấn tượng, tôi quyết định vùng “kiếm” thách đấu với mọi “thứ” quanh mình. Khi nhìn thấy “thanh kiếm”, họ sẽ không để ý đến con người bé nhỏ trong tôi nữa.

Chúng ta đồng hóa bản thân với những sản phẩm, dịch vụ tiêu dùng (nhiều hơn) và tốc độ (hối hả). Câu cửa miệng của chúng ta là: “Thế vẫn chưa đủ” – “thế” được hiểu là mối quan hệ, công việc, hoàn cảnh, tài sản hoặc bất kỳ thứ gì.

Có tiếng thì thầm nhắc rằng tôi có sức mạnh từ nội tâm. Sức mạnh này không dựa trên những điều tôi đã làm được. Mà đó là hiện thân bằng lời của Tạo hóa, sinh ra từ lời nói của Tạo hóa.

Robert Benson viết trong cuốn *Between the Dreaming and the Coming True*: “Trong tiếng Do Thái, lời Chúa (God spoke) gọi là dabhar. Từ này phát nguồn trong Sáng thế Ký mô tả quá trình hình thành thế giới. Thiên Chúa phán: ‘Phải có những vầng sáng trên vòm trời’, liền có như vậy. Người phán truyền điều gì, liền có như vậy. Người gọi đến tên ai, người đó được sinh ra. Đáng Toàn năng gọi tên Jesus. Người gọi tên Robert, Fred, Annie, Sara, Cindy, Alan, Barbara... và cả tên bạn nữa”.

Đấng Tạo hóa gọi tên Terry – tiếng gọi không dễ nhận ra trong thế giới ồn ào, náo nhiệt và cạnh tranh không ngừng này.

Thiên Chúa gọi. Điều này không chỉ giúp ta cảm thấy mạnh mẽ hơn, sự tồn tại của ta có ý nghĩa hơn, mà còn nhắc nhở ta cứ thoải mái là chính mình, là con người mà Tạo hóa đã khuôn hình tạo dáng. Hãy để mình được yêu thương bằng chính con người thật của mình.

Tôi thường tự hỏi: “Tôi đã sẵn sàng để được yêu bằng chính con người này của mình chưa?”. Nếu câu trả lời là “Có” thì tôi sẽ không cần đến “thanh kiếm” của mình nữa.

Lời truyền cảm

Không cần phải là ai khác, cứ vẫn là chính mình trong một thế giới luôn dốc hết sức cả ngày lẫn đêm để làm cho mình trở thành ai đó khác - một cuộc đua tranh, cuộc chiến cam go nhất mà ai cũng lao vào, chẳng bao giờ ngưng lại được.

- E. E. Cummings

Thực hành tạm nghỉ

Hãy suy ngẫm về câu chuyện này và đặt mình vào cương vị của Zusia.

Có lần lãnh tụ vĩ đại Zusia của giáo phái Do Thái Hassidic đến gặp các môn đồ. Mắt ông đỏ hoe, ngân

ngấn nước và gương mặt tái xanh vì sợ hãi. “Zusia, có chuyện gì vậy?”, các môn đồ hỏi.

– Hôm nọ ta nhận được thiên khải cho biết các Thiên sứ sẽ đến để hỏi về cuộc đời ta.

Các môn đồ bối rối:

– Zusia, ngài ngoan đạo, uyên bác và khiêm tốn. Ngài đã giúp đỡ chúng tôi rất nhiều. Có câu hỏi nào về cuộc đời ngài lại khiến ngài sợ hãi đến thế?

Zusia nhìn lên trời cao:

– Ta được tiên báo trước là các thiên sứ sẽ không hỏi ta “Sao ngươi không là Moses dẫn dắt loài người thoát cảnh nô lệ?”.

Các môn đồ thắc mắc:

– Vậy họ sẽ hỏi ngài điều gì?

– Họ sẽ nói với ta: “Này Zusia, chỉ có một thứ mà không sức mạnh nào trong trời đất này ngăn ngươi được. Zusia ơi Zusia, sao ngươi không là chính mình?”.

32

Cuộc sống cân bằng

C húc bạn tận hưởng khoảng thời gian vui vẻ. Giá như tôi có thể ở đó.

- Lời thoại trong bộ phim
Postcards from the edge

Đ iều đó lại xảy ra. Khi tôi sắp viết xong thì nhận được thư của một người bạn từ Texas. Cô ấy hỏi: “Làm thế nào để giữ cân bằng trong cuộc sống đây, Terry? Tôi cảm thấy kiệt sức với sách vở, hơn một năm trời đi lại, ký kết, tham gia phát biểu, cùng 2 ngôi nhà, 4 con chó, 3 nhà trọ và nhiều thứ nữa. Tôi tin là anh sẽ biết câu trả lời.”.

Tôi thấy vui khi nhận được bức thư và thực sự muốn giúp đỡ. Hơn thế nữa, tôi muốn nhân cơ hội này để thể hiện khả năng xử lý tình hình của mình. Nhưng xét về luật thì tôi không được phép đưa ra phương pháp trị liệu, thế nên tôi vắt óc nghĩ cách giúp cô ấy.

Tôi thư giãn một chút, ngồi cùng Zach trên chiếc ghế dài trước hiệu bánh Bob's (Đây là nơi tụ tập mỗi sáng của những người dân địa phương chúng tôi). Chúng tôi ăn bánh quế. Ngon tuyệt! Nó làm tôi quên luôn cái nhu cầu tỏ ra hữu ích kia. Chiếc ghế được làm từ một thân cây; với thời gian và nhờ nhiều người sử dụng, nay nó trở nên nhẵn nhụi hơn. Tôi và Zach ngồi ngắm nhìn dòng xe chạy qua nhịp nhàng như thơ. Zach gặm cả nửa cái bánh, miệng nhồm nhoàm nói: “Bố ơi, cuộc sống là thế này đây!”.

Với những câu hỏi về cách sắp xếp cuộc sống hay tìm kiếm sự cân bằng, ta thường có xu hướng đưa ra các giải pháp, đồng nghĩa với việc thêm điều gì đó vào danh sách cần thực hiện. Cuối cùng thì nó giống như cuốn sách về 99 cách đơn giản hóa cuộc sống, bởi rõ ràng là một cách vẫn chưa đủ. Thường là như vậy!

Tôi tìm được cuốn sách khác về chế độ ăn kiêng hợp lý (cũng giúp ta sống tốt hơn), nhưng sau một tuần ăn kiêng, tôi tự hỏi mình đang làm gì, cứ như thể là một cuộc thi thố. Nếu thất bại, liệu tôi có bị buộc phải tham dự hội thảo về cân bằng cuộc sống? Tôi bắt đầu băn

khoản về lợi ích của một cuộc sống cân bằng khi tôi luôn ngoái nhìn lại để xem có ai ấn tượng với việc tôi đang tuân thủ chế độ lành mạnh không.

Dường như vẫn chưa đủ, chúng ta còn phức tạp hóa vấn đề bằng các giải pháp với nhiều hoạt động... rình rang... được xem là thiết thực nhằm làm cuộc sống ý nghĩa hơn. Theo cách nói của T.S. Eliot, chúng ta “được giải thoát khỏi sự sao lãng bởi chính sự sao lãng”.

Tôi từng tham dự buổi hội thảo của một vị mục sư về chủ đề Đổi mới bản thân. Quá nhiều nội dung và hoạt động, chương trình diễn ra từ 6 giờ sáng tới 10 giờ đêm (Tôi không hề phóng đại!), nên cuối tuần đó tôi ngồi bất động với ánh mắt vô hồn, hy vọng được giải thoát khỏi sự nặng nề này.

Song, thói quen ấy đã bắt đầu hình thành từ rất sớm. Tôi đọc được bài viết sau trên tờ New York Times:

Từ “nhà trẻ” (kindergarten) có nghĩa là “khu vườn của bé”; bao năm nay nó gợi lên hình ảnh ở nơi đây, lũ trẻ được thoải mái chơi đùa với những mô hình, té nước vào nhau trong những bể nhỏ, hóa trang thành các nhân vật cổ tích... Nhưng hiện tại, với xu hướng bổ trợ thêm các giá trị giáo dục hàn lâm ngay cả với bậc học nhỏ nhất, thời gian vui chơi của trẻ bị “cắt xén” để dành cho sách vở, làm toán, các bài kiểm tra chất lượng.

- Clara Hemphill, On Education
(tạm dịch: Bàn về Giáo dục) - 26/7/2006

Trong một bài báo khác về quan hệ láng giềng ở Beverly Hills, người ta phản đối đề xuất chỉ được phép xây nhà có diện tích dưới 1.500 mét vuông. Các căn nhà ở đây có diện tích trung bình từ 3.000 đến 12.000 mét vuông. Thực lòng tôi không phản đối việc xây nhà to, bạn cứ việc xây một ngôi nhà chứa cả thành phố hoặc như một đất nước thu nhỏ.

Yếu tố văn hóa đã bị bỏ qua. Thành công mới là mục tiêu. Càng to càng tốt. Càng nhiều càng tốt. Càng nhanh càng tốt. Ở đâu đó, sự cân bằng đích thực đã ra đi.

Mẹ Teresa rõ ràng đã không nhận được thư báo rồi! Nếu không thì có lẽ bà sẽ đăng ngay quảng cáo Hội người hủi phát triển nhanh nhất.

Giờ tôi đã hiểu. Chúa Jesus cần có một nhân viên quan hệ công chúng – người sẽ tiếp xúc với báo giới, truyền đạt ý nghĩa điều Ngài muốn gửi gắm: “Phúc thay cho những ai có tâm hồn nghèo khó”⁽¹⁸⁾.

Gần đây, một tổ chức đề nghị tôi cung cấp tiểu sử cá nhân. Phải thừa nhận là tôi rất lúng túng, đắn đo không biết sẽ liệt kê, “tô vẽ” gì về bản thân. Tôi đã có một tuần tòi tẹ. Trong một hiệu sách, tôi nhìn thấy cuốn sách của một người bạn bán chạy hơn sách của tôi gấp 100 lần. Nó khiến tôi phải bước đến khu vực

(18) Tám mối phúc, Matthew (5:1-12).

Tủ sách Thành công, đứng đó và tự hỏi: “Mình còn thiếu cái gì?”.

Những mối lo lắng tai hại này chỉ có thể được xua tan khi ngắm nhìn bóng chiều tàn dần trên “nàng” hồng Winchester Cathedral phía ngoài cửa sổ phòng làm việc của tôi. Lúc những cánh hoa uống lấy từng giọt nắng cuối ngày, mọi muộn phiền trong tôi cũng dần tan biến. Tôi băn khoăn, làm sao để có được niềm hứng thú giống như Zach khi ăn bánh quế?

Hương hoa hồng, niềm vui của con trai tôi và hơi sương trong vườn đồng thời mách bảo tôi rằng tôi đang sống cuộc đời này, không cần tập trung tìm hiểu cân bằng là gì hay làm sao để đạt được cân bằng.

Và nếu cần có câu trả lời cho người bạn hỏi về cách giữ cân bằng, điều tốt nhất tôi có thể chia sẻ là hãy ngồi xuống chiếc xích đu bên hiên nhà. Thường thức buổi chiều ngoài mái hiên. Khi mặt trời chạm đến đường chân trời, hãy ngắm nhìn và cảm nhận tiếng thở phào nhẹ nhõm của mặt đất.

Hương thơm của bông lily “Casa Blanca” tràn ngập khắp sân.

Hòa vào khoảnh khắc diệu kỳ, ta thấy mình lạc đắm



trong điều ngạc nhiên căn bản, một khái niệm do vị giáo sĩ Do Thái Abraham Heschel đưa ra.

Chúa Jesus không đợi mọi việc trôi đến giới hạn cuối cùng, Ngài luôn chủ động. Ngài đứng dậy, rời khỏi đám đông và tước vị. Ngài ra đi, đến với những “chiếc xích đu” ngoài ban công⁽¹⁹⁾.

Chúa Jesus có bận không? Có chứ. Ngài có vội không? Không bao giờ. Đó là sự cân bằng.

Lời truyền cảm

Ai có thể khơi trong dòng nước đục? Cứ để nó như vậy, tự nó dần dần sẽ trở nên trong thôi.

- Đạo Đức Kinh, Lão Tử

Thực hành tạm nghỉ

Hôm nay, nếu bạn có sẵn một “chiếc xích đu” ngoài ban công, hãy dùng nó. Nếu không có thì hôm nay là thời điểm tốt để đi tìm.

(19) Mark (1:35): Sáng sớm tinh sương, Ngài trỗi dậy ra đi, đến một nơi hoang vắng; và Ngài cầu nguyện ở đó.



33

Điều khao khát thiên liêng

Cuộc đời là sản phẩm đẹp đẽ nhất - một cuộc đời thực sự, có cả những thách thức, thất vọng, căng thẳng và tiếng cười.

- Veronique Vienne

Charlie Brown⁽²⁰⁾ đang đứng trước quầy tính tiền trong cửa hàng kẹo. Không nhìn thấy người bán hàng ở sau quầy, chỉ thấy Charlie đang đứng, trả lời người bán hàng:

(20) Charlie Brown là nhân vật chính trong bộ truyện tranh Peanuts của Charles M. Schultz. Đây là một cậu bé lạc lõng và nuôi nhiều hy vọng, song cuối cùng vẫn bị khuất phục bởi sự thiếu tự tin, nghĩ mình kém may mắn nên cậu bé luôn thất bại trong hầu hết mọi việc cậu làm.

– Vâng thưa cô, cháu muốn mua một hộp kẹo tình nhân tặng cho cô gái không biết có cháu trên đời.

– Không, thưa cô. – Cậu bé dặn thêm. – Đừng lấy loại nào quá đắt.

Cậu tiếp tục nói:

– Dù sao cháu cũng không đủ tự tin để tặng cho cô ấy.



Liên tưởng từ chuyện của Charlie Brown tới bản thân, chúng ta là một khối khao khát và sợ hãi.

Tôi hiểu nỗi khao khát đó. Charlie ước ao bất kể điều gì từ cô gái tóc đỏ – cô gái trong mơ của cậu bé. Những lời như “Giá mà” hay “Tôi đã mong đợi lâu rồi” chẳng khác nào lời cầu nguyện, vì những thứ tôi khao khát sẽ mang đến cho tôi tình yêu thương, sự hài lòng, ngưỡng mộ, lòng cảm mến, sự vững vàng, sự xác nhận, bình yên, thanh thản.

Chúng ta cần – Không! Chúng ta đòi hỏi –điều gì đó để thỏa mãn, đáp ứng niềm khao khát. Nói cách khác, khao khát là một trở ngại cần được tháo gỡ. Chúng ta tự nhủ chắc chắn đó là dấu hiệu thể hiện sự yếu đuối, cần phải khắc phục.

Song, vấn đề khó khăn là ta có sẵn sàng để mình được yêu thương bằng chính con người thật của mình?

Bởi vì nếu không, ta sẽ không thể vượt qua cảm giác bất an – như một gánh nặng cần được loại bỏ – về những khao khát không được đáp ứng, những giấc mơ không thành hiện thực, những ngày làm việc liên tục không ngơi nghỉ và cả những đồ vỡ, thất bại.

Nỗi bất an xuất hiện khi ta cứ mãi nghĩ về phần đời “chưa tới”. Do vậy, làm sao ta có thể sống trọn vẹn với phần đời đang có hôm nay? Làm vậy, ta đã bỏ lỡ điều thiêng liêng, diệu kỳ ẩn chứa trong mọi thứ – mọi thứ.

Giờ là tối thứ bảy. Tôi vừa hoàn thành nhiệm vụ của một người diễn thuyết kiêm chủ trì buổi tu dưỡng tinh thần. Tôi đang thưởng thức bữa ăn thịnh soạn với món cá và bánh quả mâm xôi tại Loco Coyote, một quán quen ở Texas. Phải thú nhận là món cá và bánh khiến tôi hài lòng đến mức hầu như quên luôn những điều phiền muộn.

Mặt trời đã lặn mất hút, chỉ còn lại những đám mây màu cam thẫm như quả đào chín vắt ngang chân trời, thi thoảng có đám mây xanh trôi ngang qua. Cảm giác thanh bình xâm chiếm lòng tôi, cho tôi cảm tưởng như đang ở nhà dù vẫn còn đó những nỗi niềm chưa được giải tỏa.

Thực hành tạm nghỉ

Bạn khao khát điều gì? Bạn có mơ ước nào chưa thực hiện được? Đừng chỉnh sửa lại danh sách. Hãy để ân phúc diệu kỳ từ Tạo hóa làm thỏa mãn những mong muốn của bạn.

34

Những con la nghỉ ngơi

Cuộc sống vốn có rất nhiều điều tốt đẹp cho ta tận hưởng, vậy mà ta cứ hối hả chạy đua với thời gian.

- Mohandas Gandhi

Một mục sư trẻ trở về quê nhà ở phía bắc bang Georgia. Anh ta nói chuyện với một nông dân lớn tuổi. Họ đứng cạnh hàng rào xem chiếc máy gặt mới đang chạy trên cánh đồng bông. Chỉ mới gần đây thôi, lão nông kia vẫn còn sử dụng chiếc máy gặt do bầy la kéo.

– Thật kinh ngạc, cái máy này có thể gặt 6 hàng bông mỗi phút. – Chàng trai trẻ tỏ vẻ ngưỡng mộ.

– Đúng thế. – Người nông dân nói. – Nhưng phải nói với cậu là tôi thực sự nhớ lũ la của tôi.

– Thật ư? Sao vậy?

– Bởi vì những chiếc máy này cứ hoạt động suốt ngày đêm. Trong khi bầy la của tôi chỉ làm việc 6 ngày trong tuần rồi nghỉ để có đủ sức khỏe cho tuần kế tiếp. Lúc chúng nghỉ, tôi cũng nghỉ. Và tôi cũng cảm thấy khỏe hẳn ra.



Trong tác phẩm *Care of the Soul*, Thomas Moore viết “Nghệ thuật sống hài hòa theo dòng chảy của thời gian đôi khi chỉ đơn giản là biết tạm dừng”. Giữa cuộc sống hiện đại đề cao tốc độ, ta luôn trong tình trạng vội vã, không có thời gian để chiêm nghiệm lại những gì đã qua.

Chúng ta cảm thấy thiếu vắng đi điều gì đó khi phải từ bỏ những “con la” của mình. Tâm hồn ta yêu sự tĩnh tại, thanh thản, trầm lắng, sự tươi mới. “Con la” đại diện cho những điều thiết yếu, không thể thay thế – có khả năng tiếp sức và phục hồi.

Tuy nhiên, khi tốc độ là ưu tiên số một thì làm sao ta chịu giảm nhịp độ lại?

Mâu thuẫn này càng trở nên nan giải khi sức lôi kéo của tốc độ và thông tin tức thời gây ra thiệt hại một

cách âm thầm. Chính vì vậy chúng ta cũng đánh mất cơ hội nghỉ ngơi của mình mà không hay biết.

“Trên chuyến bay trở về nhà từ châu Âu vài tháng trước, tôi dùng thẻ tín dụng để sử dụng dịch vụ gọi điện thoại và kiểm tra thư điện tử trên máy bay, thế là tôi tự từ bỏ một trong hai ‘nơi trú ẩn’ cuối cùng của mình”.

- Mark Bittman, Tôi thật sự cần nghỉ ngơi! -
New York Times, 2/3/2008

Khi đang xây ngôi nhà hiện tại ở đảo Vashon, Judith, Zach và tôi thuê tạm một ngôi nhà cách đó không xa để ở. Ngôi nhà cũ với nhiều ưu điểm và tiện nghi – nhiều hơn mong đợi cho 18 tháng ở tạm. Kỳ lạ là sau vài tuần tôi bắt đầu thấy chán, uể oải, không còn động lực. Số là ngôi nhà này không có vườn. Đây là lần đầu tiên trong đời tôi sống trong một ngôi nhà không có vườn. Đối với tôi, không có vườn nghĩa là không có nơi ẩn náu. Không nơi ẩn náu nghĩa là không có nơi để tạm nghỉ và phục hồi trạng thái tinh thần, cũng như thể chất.

Lúc này chúng ta cần đến những “con la” của mình nhiều hơn bao giờ hết.

Song, sau khi nhận ra vai trò quan trọng của những “con la”, theo nếp tư duy cũ, ta lại cố bòn rút khả năng “tải” của chúng. John Dewey gọi đó là “điều chỉnh bởi thường sai lệch”, hay cố gắng sửa chữa bằng cách làm thái



quá. Tôi bắt gặp một mẫu quảng cáo Bí quyết đọc Kinh thánh chớp nhoáng giúp người ta đọc và hiểu Kinh thánh chỉ trong vài phút. Ái chà! Giống như thay vì dùng ô tô lại để thưởng thức hương thơm hoa hồng thì chỉ cần đặt một hộp sáp thơm hoa hồng trong xe và hạ cửa kính xe xuống để gió lùa vào; bởi nếu không tiếp tục chạy, ta sẽ bị trễ cuộc hẹn tiếp theo.

Tôi chẳng có con la nào, nhưng rất nhiều chim chóc đến thăm cái ao nhà tôi. Chúng mời tôi dừng lại. Chúng là phúc lộc mà tôi vinh dự có được.

Dùng xong bữa tối, tôi ra ngoài hàng hiên sau nhà hóng mát. Ngày hôm nay thật dài và bận rộn. Dừng lại một chút lúc này là điều không cần bàn cãi.

Giờ là lúc lũ chim ăn và rửa lông, rửa cánh. Một số tới theo đàn, một số bay tới một mình.

Tối nay, lần đầu tiên tôi thấy chim Tanager – giống phương Tây với màu lông đỏ nổi bật trên đầu và bộ lông vàng, đen phủ quanh thân, giống như đồng phục của đội hockey – rửa lông bên dòng suối. Gia đình chim Cedar Waxwings đang chờ tới lượt mình. Hai con trống tạo dáng trên bờ đá gần đó, vưỡn chãi và kiêu hãnh, bộ

lông của chúng trắng ngà như men sứ. Bản nhạc Free bird (tạm dịch: Chú chim tự do) của Lynyrd Skynyrd trên đài đang nhịp nhàng bên tai. Đây là thiên đường. Nếu không thì cũng là nơi rất gần với thiên đường.

Lời truyền cảm

Sâu thẳm trong mỗi chúng ta đều có một nơi trú ẩn tuyệt vời cho tâm hồn, nơi có tiếng nói thiêng liêng giúp ta tìm lại chính mình.

- Thomas R. Kelly

Thực hành tạm nghỉ

Điều gì có ý nghĩa như là “con la” của bạn? Tuần này hãy nhận ra những điều có thể giúp bạn thư giãn.

35

Cái chảo của bạn rộng bao nhiêu?

Chúng ta có thể làm ngơ nhưng không thể lẩn tránh sự hiện diện của Chân lý Thánh thiện. Người thầm lặng dạo bước trong thế giới đông đúc này. Rất khó nhận ra Người. Ý nghĩa thật sự của lao động là tưởng nhớ đến Chân lý Thánh thiện, là chuyên tâm phụng sự. Thực tế là để thức tỉnh. Hơn thế nữa, để duy trì sự tỉnh thức.

- C. S. Lewis

Đứng bên dòng sông Alaskan nguyên sơ, người câu cá kéo cần câu lên bắt con cá hồi đầu tiên dài gần nửa thước. “Thật ấn tượng!”, bạn anh ta thốt lên và nghĩ tới bữa tối ngon lành. Nhưng người câu cá không ngần ngại ném con cá trở lại dòng nước.

Câu được con cá thứ hai, rồi thứ ba, con sau to hơn con trước, song lần nào anh cũng ném hết cá xuống sông.

Con cá thứ tư anh câu được có lẽ chỉ dài chừng một gang tay. Anh ta giữ con này lại cho bữa tối.

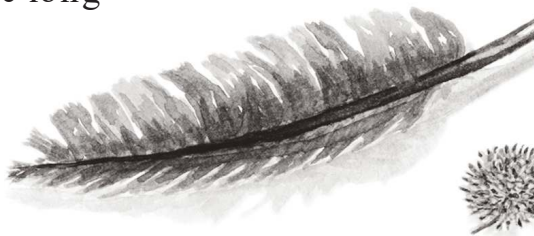
Người bạn không thể giữ im lặng lâu hơn nữa:

– Cậu tóm được 3 con cá hồi to thì ném đi trong khi lại giữ con cá bé. Sao thế?

– Bởi vì tớ chỉ có cái chảo rán rộng hơn gang tay thôi.



Trong một buổi tu dưỡng gần đây, một thành viên có vẻ xúc động tới gặp tôi vào cuối ngày thứ hai. Nhóm đang thảo luận về chủ đề Năm bắt những khoảnh khắc hiện tại thiêng liêng và Tận hưởng điều kỳ diệu từ những điều bình dị hàng ngày; đồng thời sưu tầm các vật nhỏ (như: chiếc lá, chiếc lông chim, viên đá không rõ hình thù, mảnh kính vỡ...) có tác dụng gợi nhắc về những điều bình dị thiêng liêng.



– Đây không phải là điều tôi mong đợi. – Người phụ nữ nói với tôi. – Tôi đã hình dung buổi tu dưỡng mang đậm tính tâm linh hơn.

Cười to có vẻ là cách cư xử thô lỗ nên tôi cố gắng kìm lại. Tôi nhận thấy lời phàn nàn kia thể hiện nỗi kỳ vọng của cô ấy nhiều hơn là trải nghiệm thực tế.

Thực sự chúng ta cũng đã làm điều tương tự như vậy – sử dụng “cái chảo” hạn chế của mình để đón nhận những điều kỳ diệu từ Tạo hóa. Kích thước “cái chảo” quyết định cách chúng ta cảm nhận Suối nguồn Thánh thiện.

Giống như người câu cá kia, tôi cũng có “cái chảo” riêng, là những hiểu biết nhất định về Suối nguồn. Tôi chỉ liên tưởng đến Người theo những trải nghiệm nhất định nào đó, còn những trải nghiệm khác tôi ném trả lại “dòng nước” cuộc đời. Kết quả là, niềm tin cá nhân hạn hẹp – những giả định không được thử thách, không được nghi vấn, truy cứu để làm sáng tỏ – loại bỏ sự hiện hữu của nhiều điều diệu kỳ khỏi cuộc sống của tôi.

Tại sao? Bởi vì trong ta luôn có ý muốn kiểm soát – kỳ cục! – bằng “cái chảo” một cỡ duy nhất.



Một anh chàng với dụng cụ sửa ống nước trong tay, đứng ngẩn thác Niagara. “Tôi nghĩ là có thể sửa được nó”, anh ta nói.

Với suy nghĩ ấy, chúng ta bị mắc kẹt giữa những điều sẵn có trong ta.

Một người đàn ông khác làm rơi chìa khóa xe ô tô. Trời tối, anh ta cuống cuống tìm kiếm gần khu vực sáng ánh đèn đường. Có người đi ngang qua hỏi thăm anh chuyện gì đã xảy ra.

– Tôi bị mất chìa khóa. – Anh ta trả lời.

– Ở đâu?

– Ở đằng kia. – Anh ta chỉ.

– Nếu rơi chìa khóa ở đằng kia thì tại sao anh lại tìm ở đây?

– Bởi vì, – anh trả lời, – chỗ này sáng hơn.

Hóa ra đối lập với niềm tin không phải là sự nghi ngờ mà là cái có sẵn. Khi phụ thuộc vào cái có sẵn, chúng ta mất đi khả năng đón nhận những điều ngạc nhiên.

Dù trong đời tôi có nhiều thứ đã được định hình rồi nhưng thật may là ân phúc diệu kỳ không đến theo quy định của tôi. Suối nguồn Thiêng liêng thâm lặng tuôn đổ xuống mọi nơi, nghĩa là tôi phải học cách hân hoan với cả những điều tầm thường, lồi thoi, không ngăn nắp, không rõ ràng. Tình yêu và sức mạnh chuyển hóa của Suối nguồn có trong mọi người, được chuyển tải thành lòng tốt, sự tận tình phục vụ, khả năng hàn gắn, hy vọng và niềm hoan hỉ.

Lời truyền cảm

Những ngọn đồi lung linh hơn lúc 7 giờ 45 sáng. Vào buổi chiều hay những lúc khác ngọn đồi trông không có gì là lạ, nhưng lúc này nó đón ánh nắng theo một cách hoàn toàn khác, huy hoàng và thanh tao với những đường tối lượn sóng, uốn khúc mà tôi chưa từng nhìn thấy; ánh sáng trong treo dần tỏ hiện xua đi màn sương mù bao phủ ngọn đồi, trông cứ như là một bãi biển miền nhiệt đới nào đó, hay một lục địa mới được khám phá. Trong tôi như có tiếng giục giã: “Nhìn kia! Nhìn kia!”. Khám phá này đến với tôi khi tôi đang đứng trên cột buồm của con tàu, và tôi biết chúng tôi đang đi đúng hướng với xung quanh là bao la đại dương thiên đường.

- A Year with Thomas Merton, Thomas Merton

Thực hành tạm nghỉ

Cuối mỗi ngày, hãy điềm lại những chuyện đã xảy ra và tìm xem điều diệu kỳ đã hiện hữu ở đâu. Cảm nhận sự diệu kỳ của Tạo hóa không dựa trên những ý tưởng, hiểu biết có sẵn.

36

Không có bò đẽ mắt

Nếu như cuộc sống không tồn tại những điều kỳ diệu, chúng ta bước vào đời chẳng khác nào tự xoay xở thực hiện một dự án, nào là thuê các phương tiện kỹ thuật; phân tích năng lực và những khả năng tiềm tàng; đặt mục tiêu và đánh giá tiến độ. Các giá trị tinh thần bị xem nhẹ, chỉ còn mang tính chất tô điểm mà thôi.

- Eugene H. Peterson

Một hôm, Đức Phật đang ngồi tĩnh tọa trong rừng cùng các đệ tử. Bỗng từ đâu một bác nông dân hối hả chạy đến hỏi dồn: “Thưa các thầy tăng, các thầy có

thấy lũ bò của tôi đi ngang qua đây không?”. Đức Phật trả lời: “Không, chúng tôi không thấy”. Người nông dân kêu than: “Ôi! Tôi phát điên mất. Tôi chỉ có 12 con bò mà giờ chúng đi đâu hết rồi. Làm sao tôi sống nổi đây?”. Đức Phật nhìn ông ta đầy thắc mắc và nói: “Xin lỗi, bạn của ta, chúng tôi không nhìn thấy lũ bò. Có lẽ bác nên sang bên kia tìm thử xem”. Đợi người nông dân đi khỏi, Đức Phật quay lại nhìn các học trò chăm chú rồi mỉm cười nói: “Các con, các con có biết mình may mắn thế nào không? Các con chẳng có lấy một con bò mà mất”.

Bản thân tôi chẳng sở hữu con bò nào hết, có chăng thì chỉ là mấy con mèo và một con chó cứng đầu thôi. Song chúng cũng khiến tôi bận tâm bận trí, tốn nhiều năng lượng, sức tập trung và làm nặng trĩu lòng tôi – thực sự tôi còn vướng bận với chúng nhiều hơn cả người nông dân kia.

Tôi...

... cần phải sống vội.

... cần gây ấn tượng với những người xung quanh.

... không hài lòng với những ngày bình thường và những điều kỳ diệu.

... quan tâm tới nhiều thứ tồn đọng chưa được giải quyết.

Chuyện xưa đơn giản là thế nhưng lời dạy thì thâm thúy vô cùng.

Khi nhân dạng bản thân tôi được định nghĩa bởi những thứ tôi sở hữu, kiếm được, phấn đấu đạt được, cần có để gây ấn tượng, một lúc nào đó tôi sẽ đánh mất hết tất cả.

Sabbath – dừng lại, tĩnh tại, giữ lòng kiên nhẫn – giúp ta nghe được tiếng nói thiêng liêng: “Con luôn được chấp nhận. Hãy biết điều đó!”.

Đây là lời nhắc nhở chúng ta nên sống, lựa chọn và hành động với thái độ chấp nhận, xuất phát từ bản thân chứ không phải để được chấp nhận từ ai. Tôi không thực hiện những việc này (Sabbath, cầu nguyện, tạm dừng, nghỉ ngơi, suy niệm, hồi phục) nhằm gây ấn tượng với ai hay để ghi điểm. Hãy sống trọn vẹn cuộc sống này, khoảnh khắc này, mối quan hệ này, cuộc trò chuyện này. Khoảnh khắc hiện tại thiêng liêng bắt đầu từ bây giờ.

Một chàng thanh niên bắt chuyến tàu đêm ở châu Âu. Anh ta được cảnh báo rằng: “Đạo gần đây có nhiều vụ trộm cắp lắm đấy. Và chúng tôi không chịu trách nhiệm về bất kể mất mát nào đâu”. Anh ta đâm ra lo lắng bởi anh mang theo khá nhiều hành lý. Lòng nơm nớp lo sợ điều tồi tệ nhất có thể xảy ra, anh chàng nằm thao thức mãi, không dám rời mắt khỏi đồng hành lý của mình.

Nhưng đến 3 giờ sáng, anh ta ngủ quên. Tỉnh dậy sau 20 phút, anh nhận thấy hành lý đã biến mất. Hít một hơi thật sâu, anh lẩm bẩm: “Tạ ơn Trời! Giờ thì con đã có thể ngủ yên rồi”.

Lời truyền cảm

Ai thèm khát bảo toàn mạng sống của mình thì sẽ mất; còn ai liều mất mạng sống vì Thầy thì sẽ tìm thấy được.

- Matthew (10:39)

Thực hành tạm nghỉ

Có thể bạn không có con bò nào để mất nhưng bạn lại có điều gì đó khiến bạn bận tâm lo nghĩ. Vậy, điều gì có ý nghĩa quan trọng đối với bạn? Hãy cố nhận ra những “con bò” ấy.

37

Chú George

Nếu tôi kể với bạn những chi tiết về tiểu tinh cầu và ghi lại số hiệu của nó cho bạn thì đó là cách người lớn thường làm... Khi bạn kể với họ rằng bạn vừa có một người bạn mới, họ sẽ không bao giờ hỏi những điều cốt yếu như: “Giọng nói của cậu ta nghe thế nào? Cậu ta thích chơi trò gì nhất? Cậu ta có sưu tầm bướm không?”. Thay vào đó họ lại hỏi: “Cậu ta bao nhiêu tuổi? Cậu ta có bao nhiêu anh em? Cậu ta nặng bao nhiêu? Bố cậu ta kiếm được bao nhiêu?”. Chỉ với những điều đó thôi, họ nghĩ có thể biết hết về người ấy.

- Hoàng tử Bé, Antoine De Saint-Exupéry

Chú George khó tính, với lại hay đòi hỏi nữa. Chăm sóc chú ấy rất căng thẳng và mệt mỏi, chưa nói đến việc chẳng có lấy lời cảm ơn.

Lái xe tới đám tang của chú George, chàng trai trẻ giải tỏa những chất chứa trong lòng:

– Ông Trời! – Anh ta nói với vợ. – Ý anh là anh rất buồn vì chú mất, nhưng anh phải nói với em là anh không nghĩ có thể chịu đựng thêm một ngày nào nữa với ông già phiền toái ấy. Anh đã chịu đựng đủ rồi. Lý do duy nhất anh chịu mất nhiều thời gian và công sức cho chú George của em là bởi tình yêu với em.

– Chú George của em? – Người vợ sửng sốt. – Em tưởng đó là chú George của anh chứ!



“Chú George”, một phép ẩn dụ hoàn hảo thể hiện những lo lắng, căng thẳng, bức bối, lo sợ tích tụ lâu ngày trở thành nỗi khiếp đảm. “Chú George” hành hạ chúng ta. Và thế là “ông ta” không còn là “người thân” của chúng ta nữa.

Ta lo lắng về những thứ mà ta không thể làm gì được. Ta dồn sự tập trung, sức lực và thời gian cho những chuyện vô nghĩa. Ta xem lo lắng như là một cách thể hiện sự quan tâm.

Tôi muốn mượn “chú George” để giúp người khác hiểu tầm quan trọng, sự bận rộn hay vai trò không thể thiếu của tôi.

Nhưng lo lắng, tức giận lại có sức tàn phá ghê gớm. Từ lo lắng (worry) xuất phát từ tiếng Anh cổ (Anglo-Saxon), có nghĩa là bóp nghẹt, như thể chặn mất dòng chảy cảm xúc và tinh thần tốt đẹp của ta.

Nếu cứ bận tâm với “chú George” thì tôi không còn được là mình nữa. Tôi kiệt sức, bận rộn, ngổn ngang suy nghĩ và dờ dẩn đến nỗi không còn khả năng sẵn sàng hỗ trợ cho những người tôi yêu thương. Không đến mức ta không thể làm gì, nhưng việc tập trung thể hiện năng lực và giá trị bản thân lúc này trở nên quá sức, không còn thời gian cho các hoạt động trau dồi, nuôi dưỡng nội tâm.

Vậy chúng ta phải làm gì?

Vài người thể hiện quyết tâm mạnh mẽ: “Đẹp hết đi!”; song chỉ kéo dài được khoảng nửa tiếng hoặc hơn chút (Bằng cả quãng thời gian tôi từ bỏ thói quen ăn sô-cô-la đắng!).

Trong khi đó, những người khác chọn giải pháp mang tính công nghệ như “thiết bị sành điệu giúp bạn thư giãn trong kỳ nghỉ”. Ai mà biết được? Có nghĩa là tôi không thể nghỉ ngơi trừ phi tôi có loại thiết bị đó. Có thể họ có loại thiết bị giúp tôi ghi nhớ những thứ cần lo tới mà tôi quên mất. Mà phần nhiều những lo lắng của chúng ta thuộc loại thứ cấp – lo lắng về những chuyện trong quá khứ, bản khoản liệu lo lắng chừng ấy đã đủ hay chưa.



Đâu là giới hạn?

Khi để ý tới “chú George”, chúng ta sẽ mất tập trung.

Khi chuyện này xảy ra với những người bạn của Jesus (“bởi kẻ lui người tới quá đông nên họ cũng chẳng có thì giờ ăn uống nữa”, Mark (6:31)), Jesus không thuyết giảng hay hướng dẫn cầu nguyện nữa. Lập tức Jesus yêu cầu các bạn lên thuyền đi sang bên kia trước: “Chính anh em hãy lánh riêng ra đến một nơi thanh vắng mà nghỉ ngơi đôi chút”.

Đây không phải là câu chuyện về việc tạo ra một cuộc sống không có căng thẳng, mà là vẫn hiện hữu, không đánh mất chính mình ngay cả trong bầu không khí cuồng nhiệt, sôi nổi.

Nói cách khác, ngay trong lúc tạm dừng – nghỉ ngơi, nạp lại năng lượng, tồn tại, Sabbath – chúng ta tập trung vào những điều cốt lõi. Sự tạm dừng cho phép ta hiện hữu giữa những bận rộn, ồn ào, giữa những nhu cầu cần đáp ứng và thực hiện những việc cần làm.

Hôm nay tôi căng thẳng. Một nhóm người sẽ tới thăm khu vườn của tôi vào ngày mai. Lúc này tôi đang dạo quanh khu vườn với cách nhìn khác. Không lạ khi tôi không còn nhận ra những điều ngạc nhiên, thú vị ngoài mong đợi vì lúc này tôi đang tập trung vào những thiếu sót, tôi chỉ nhìn thấy những khiếm khuyết. Điều khiến tôi hằng yêu mến ở

khu vườn của mình bỗng nhiên trở thành điểm thiếu sót. Nỗi lo lắng làm rối tung mọi thứ cả lên. Tôi lo tới nghẹt thở, không nhận ra những điều quan trọng – như ngắm những con bướm đuôi dài lượn múa điệu van với bụi hoa Buddleia gần bàn làm việc của tôi và cảm nhận làn gió mơn man trên da thịt trong buổi chiều tàn.

Chúng tôi đang ngồi ở mái hiên sau nhà với một danh sách dài những việc cần chuẩn bị cho cuộc viếng thăm. “Được rồi”, vợ tôi bảo, “hãy quên mọi thứ và đi nghe nhạc thôi”.

Cô ấy nhắc tới lễ hội âm nhạc mùa hè, một kiểu tiệc tùng của các thị trấn nhỏ. Tối nay có ban nhạc Maya Soleil trình diễn loại nhạc châu Phi pha trộn giai điệu của Zambia và Ghana.

Công viên Ober như một nhà hát lộ thiên với không gian thoáng đãng, thảm cỏ xanh êm và được những đồi cỏ bao quanh. Âm nhạc hòa cùng tiếng bọn trẻ đang nhón nhơ chơi đùa, đuổi bắt, lăn lộn, vật nhau và cười đùa. Hầu hết chúng đều đi chân trần. Vài cậu bé, trong đó có Zach, đang chơi trò Chúa tể ngọn đồi. Quanh công viên, già trẻ cùng khiêu vũ. Tôi nhìn thấy một người mẹ đang lắc lư theo điệu nhạc với đứa con bé bỏng ôm trong lòng.

Nhớ lại hồi nhỏ, vào một tối mùa hè ở Michigan, chúng tôi đi bắt thật nhiều đom đóm bỏ vào trong chai

làm thành chiếc đèn lồng. “Bọn con chưa phải đi ngủ mà, phải không?”, chúng tôi nài nỉ. Lòng thỏa nguyện, hòa chung cảm giác cỏ mềm rờn rợn làm cơ thể quên cả mệt mỏi.

Ánh nắng vẫn còn lung linh trên bầu trời, nhảy múa với niềm vui, tiếng cười và sự thanh thoi. Đây là buổi chiều ấm áp hiếm hoi nên ai cũng vui mừng tụ tập tới đây. Giới thiệu bài hát tiếp theo, nữ ca sĩ chính hô hào: “Mọi người ơi! Hãy sôi động lên nào. Tôi biết trong mỗi bạn đều có một đứa trẻ”.

Tôi vẫn còn việc phải làm, nhưng những việc đó có thể đợi. Hiện tại, việc này quan trọng hơn.

Đây chính là Sabbath. Âm nhạc gột rửa tâm hồn tôi. Tôi không còn bận tâm tới “chú George” nữa.

Lời truyền cảm

Kho tàng của anh em ở đâu, thì lòng anh em cũng ở đó.

- Luke (12:34)

Thực hành tạm nghỉ

Để thoát khỏi mối lo lắng về những chuyện không giải quyết được, hãy ngừng xem tin tức (trên đài, ti-vi hay Internet) ít nhất một ngày.

38

Vui chơi

Chơi với một người trong một giờ sẽ hiểu họ nhiều hơn là nói chuyện với họ suốt một năm.

- Plato

Hôm nay là một ngày Chủ nhật bình thường. Ngồi bên chiếc bàn trong sân, tôi đọc nốt tờ New York Times, với tách cà phê đã uống hết và cây bút cùng cuốn sổ tay chưa ghi gì. Nhiệm vụ của tôi là viết về sự vui chơi. Tôi đánh vật với mong muốn nói ra sự thật, nhưng thể nào cũng sẽ vấp phải những kỳ vọng vốn đã ăn sâu vào nếp nghĩ của nhiều người. Tôi cảm thấy đau đầu, cần uống thêm tách cà phê nữa.

Ngoài bãi cỏ, cậu con trai 8 tuổi của tôi, Zach, đang vẽ phác họa con chim Tanager. Loài chim này mỗi sáng

đều khỏa nước dưới ao. Chúng tôi không thường xuyên nhìn thấy chim Tanager nên mỗi khi chúng xuất hiện, những việc khác đều trở nên không quan trọng.

Tập giấy của tôi vẫn để trống. Nhiều thứ quay cuồng trong đầu khiến tôi không thể sắp xếp các suy nghĩ, vì vậy tôi nghỉ một lát và dạo bước vào vườn, nơi những bông hồng David Austin và Gertrude Jekyll sắp khoe sắc; “bọn” lau sậy đứng hiên ngang giống hệt mây gã bù nhìn trong bộ phim *The Wizard of Oz* (tạm dịch: Phù thủy xứ Oz).

Tôi để ý thấy lũ ong rất thích ve vãn bên cây phong lũ gần đó, tự tiêu khiển bằng âm thanh vo ve của chúng. Tôi hít lấy hương thơm hoa hồng, pha trộn giữa mùi đinh hương và loại xà bông không tên từ hời bé. Khi quay trở vào nhà, tôi nhìn thấy Zach và bạn cậu bé đang chạy tung tăng qua vòi nước phun tưới cỏ.

Chúng kêu toáng lên thích thú. Hình ảnh bọn trẻ khiến tôi nhìn mê mắt.

Chúng sống với triết lý: nếu một ngày không có trò gì hay thì cần phải tạo ra ngay.

Tôi nghĩ chơi là sống mà không có một lịch trình nào, giống như làm vườn trong trạng thái thanh thoi và lắng nghe lũ chim hòa ca mỗi khi chiều về; chèo thuyền kayak; lênh đênh trên biển đến nửa đêm; nghe nhạc trong bóng tối; tản bộ trong rừng già, lãnh

địa của những cây đại thụ sừng sững như mấy tòa cao ốc chọc trời và mặt đất bốc mùi lịch sử; hoặc là đi câu cá mà không quan tâm tới việc có thu hoạch được gì hay không.

Trong một dự án nghiên cứu loại đồ chơi nào trẻ nhỏ thích nhất, người ta đưa các bé vào căn phòng chứa đầy đồ chơi mới. Sau khoảng 20 phút “vọc” đồng đồ chơi, bọn trẻ chuyển sang chơi với những chiếc hộp đựng đồ chơi.

Tôi vẫn buồn cười khi nghĩ tới chuyện này.

Trẻ con luôn tràn đầy sức sống. Chúng có thể tìm thấy niềm vui từ những thứ đơn giản nhất. Chẳng có đứa trẻ nào không nhiệt tình, không hứng thú khi vui chơi. Không cần gì phức tạp để giải trí hay giúp xoa dịu, nguôi ngoai. Cũng không cần tới việc kiểm soát chặt chẽ.

Triết gia Hy Lạp Heraclitus từng nói: “Con người là chính mình nhất khi mang tâm hồn của đứa trẻ đang chơi đùa”. Gần đây hơn, Scott Russell Sanders quan sát thấy “chỉ cần có một vài người được khai sáng thôi thì cả thế giới sẽ luôn bừng sáng”, nghĩa là hãy để mình sống hồn nhiên như đứa trẻ.

Nhưng khi lớn lên, việc chơi đùa đôi khi trở thành nhu cầu cần được tính toán, sắp xếp trước, cảm thấy rói bởi khi nghĩ đến và được coi là nhiệm vụ quan trọng.

Trong bộ phim Big, ước muốn được trở nên to cao của cậu bé Josh 13 tuổi trở thành hiện thực nhờ vào một cái máy thần kỳ. Cậu Josh trưởng thành (do nam tài tử gạo cội Tom Hanks thủ vai) chuyển đến sống trong thành phố đông đúc và thành công rực rỡ với công việc bán đồ chơi ở một công ty. Dần dần cậu mất đi những tính cách của đứa trẻ và tập nhiễm cách tư duy, thái độ như người lớn – với những bận rộn, căng thẳng và áp lực phải hoàn thành mọi thứ. Cậu bạn Billy tới văn phòng của cậu với thông tin về cỗ máy mà (cả hai đều hy vọng) sẽ đảo ngược lại ước muốn.

Josh: Cậu ra khỏi đây được không? Tớ phải hoàn thành công việc đúng thời hạn.

Billy: Cậu nghĩ cậu là... ai chứ?

Josh: Đây!

Billy: Cậu là Josh Baskin, nhớ không? Cậu bị gãy tay trên mái nhà của tớ! Cậu trốn dưới hầm nhà tớ khi Robert Dyson đang định bẻ cổ cậu!

Josh: Đừng có nhắc mấy chuyện đó được không? Việc này quan trọng lắm!

Billy: Tớ là bạn thân nhất của cậu. Có điều gì quan trọng hơn thế hả?

Hàng thế kỷ trước, nhà tu ẩn⁽²¹⁾ Abba Poemen đã nói: “Đừng đặt tâm vào những thứ không làm thỏa mãn trái tim bạn”. Nhưng thực tế chúng ta lại làm như thế. Chúng ta ngừng vui chơi vì có những tiêu chuẩn “cân đong” thành tựu, thành quả của mình. Đó là lý do vì sao con người có xu hướng đồng nhất việc vui chơi với lãng phí thời gian.

Chơi là thoải mái nô đùa, ăn uống trong cả những ngày bình thường. Cách sống đó thật khó đạt được trong thế giới mà những người quan trọng luôn không có thời gian.

Công nghệ phức tạp cam kết giúp ta tiết kiệm thêm thời gian; thế là ta lại chuyển sang “chạy đua” đến đâu tắt mặt tối để sở hữu những công nghệ thư giãn, giải trí ấy.

Phải chăng con người đã mất khả năng vui chơi như những ngày thơ ấu?

Điều này đang xảy ra với những người trẻ và càng ngày càng ở độ tuổi trẻ hơn.

Tôi đọc được một bài viết gần đây của một cậu bé 9 tuổi, cậu nói rằng cậu muốn “ở trong nhà hơn bởi đã có sẵn mọi phương tiện giải trí rồi”.

(21) Trong lịch sử Thiên Chúa giáo, trào lưu ẩn tu hay tu rừng xuất hiện từ khoảng đầu thế kỷ thứ 3 sau Công Nguyên ở sa mạc Scetes, Ai Cập. Các vị tu ẩn (Desert Father) xa rời chốn phồn hoa thị tứ, tìm đến nơi rừng sâu thanh vắng để sống gần thiên nhiên, chăm chú vào việc chiêm nghiệm, tu tập.

Thật chẳng thích hợp khi nhắc đến khía cạnh đạo đức hay tinh thần ở đây. Tôi thực sự tin rằng chơi trong nhà vừa có cái hay, vừa có mặt hạn chế riêng. Bởi chơi có nghĩa là cứ tự nhiên sống trong thế giới – thường thức trọn vẹn những tặng vật từ Tạo hóa bằng tất cả các giác quan.

Như mọi thứ khác, chúng ta biến cuộc chơi thành một thứ thành tích, cuộc thi thố, sự phô bày đẹp mắt. Có người viết rằng hiện nay:

chúng ta tôn thờ công việc,

chơi bởi trong khoảng thời gian dành cho việc thực hiện những lễ nghi thiêng liêng nhằm nuôi dưỡng đời sống nội tâm,

và làm việc trong khi lẽ ra nên chơi.

Chúng ta xem vui chơi là một vấn đề cần được giải quyết, rồi đánh vật với cuốn sách Dạy cách chơi đầy những việc cần làm.

Chúng ta thêm mục “vui chơi” vào bảng điểm thành tích các hoạt động, cảm thấy làm thế là phù hợp vì đã thể hiện khả năng cáng đáng được nhiều việc cùng một lúc.

Tôi ngồi ở hiên sau nhà xem cậu con trai đi chân trần, nhún nhảy trên cỏ theo bài hát của nhóm The Mamas & the Papas. Vui chơi giống như một sự thanh tẩy nhẹ

nhàng giúp sắp đặt lại những thứ tự ưu tiên trong cuộc sống. Nó tạo ra làn sóng sáng khoái trào dâng, ngấm vào tận xương tủy - một cảm giác không thể truyền tải trọn vẹn bằng lời! Nhưng rõ ràng những chuyện này là tốt, giúp thoát khỏi nỗi trăn trở, rằng cuộc đời này có đáng sống hay không. Vui chơi giúp quét sạch mọi bận rộn và dư luận, giải thoát ta khỏi lời phê bình, chỉ trích và những cảm dỗ sai trái.

Trong tờ báo hôm nay, tôi được chiêm ngưỡng bức ảnh tuyệt đẹp, trị giá hơn 4 triệu đô-la, chụp hình một em bé; được biết số lượng người đi hút mỡ ngày càng đông hơn, trong đó có cả hút mỡ vùng quanh đầu gối; được nhắc nhở về danh sách các cổ phiếu tốt không thể bỏ qua; và được khuyến khích mua một cuốn sách có thể giúp tôi trở thành con người khác chỉ trong 7 ngày.

Không. Chơi diễn ra ở một không gian hoàn toàn khác – không gian của âm nhạc, tiếng cười, tình bạn; nơi mà điều kỳ diệu được sinh ra và được nuôi dưỡng.

Lời truyền cảm

Nó sẽ đi mất trước khi bạn kịp nhận ra. Những dấu tay trên tường xuất hiện cao dần... cao dần... rồi đột nhiên biến mất.

- Dorothy Evslin

Thực hành tạm nghỉ

Chạy qua vòi phun nước tưới cây,
lăn trên đồi,
đu đưa trên xích đu,
nghịch trên cát, hay
... bạn biết mình thích làm gì mà!



~~~~~ Dành cho những ngày bình thường ~~~~~

## 39

### Niềm hạnh phúc bình dị

**K** hông khí nhẹ bẫng khiến tôi lần đầu tiên cảm nhận được mùi của đất, và hôm qua tôi có lại cuộc đời của mình ở đây.

- May Sarton

“**C**húng ta nên như thế này thường xuyên hơn”, người đàn ông trung niên nói với người phụ nữ đứng bên cạnh; còn tôi đang làm điều mà tôi làm giỏi nhất – nghe trộm.

Hai người đó đứng tựa vào lan can phà Washington. Chúng tôi hướng thẳng tới Puger Sound trong chuyến

phà từ Seattle đi Kitsap Peninsula. Dãy Olympic vẫn sừng sững, phủ tầm mắt. Tôi đã sống ở bìa rừng này gần 20 năm, cảnh vật êm đềm này – sự hòa quyện của màu nước trong, xanh biêng biếc với màu xanh cây cối – chưa bao giờ làm tôi hết xúc động. Mỗi khi đi xa trở về, rặng núi và màu nước này lại giúp tôi trấn tĩnh.

Lặng nghe và theo dõi cặp đôi kia, rõ ràng họ cũng hoàn toàn bị chinh phục bởi cảnh đẹp của tự nhiên.

– Chúng ta nên làm gì? – Người phụ nữ hỏi.

– Thực hiện những chuyến đi nghỉ ngắn. – Người đàn ông nói và phác một điệu bộ minh họa. – Dành thời gian thưởng thức những thứ này. Chúng ta cần sống chậm lại, thoát ra khỏi cuộc sống thường ngày.

– Thì chúng ta đang làm thế đấy thôi. – Người phụ nữ khẳng định.

– Đúng thế. – Người kia kiên nhẫn nói. – Nhưng hãy thử nghĩ xem chúng ta đã bỏ qua bao nhiêu năm tháng và cơ hội.

Tôi trầm nghĩ: “Nếu cứ nói nữa thì hai người sẽ bỏ phí cả khoảnh khắc này đấy”.

Chúng ta thường có xu hướng: mong chờ sự kiện hay trải nghiệm nào đó hơn là giây phút hiện tại.

Có những khoảnh khắc may mắn khi chúng ta nhận ra và được sống ở đây, ngay lúc này. Sẽ vẫn còn

là may mắn nếu ta không đóng chai chúng lại để rao bán trên mạng. Nhưng sẽ thật tệ hại khi ta đánh giá, đo lường cả những trải nghiệm như thể việc hơn thua là cần thiết trong lúc thưởng thức khoảnh khắc hiện tại.

Brian gọi điện cho tôi sáng nay với một cơ hội tuyệt vời. Tên của anh ta không hiện lên khi chuông đổ, vậy mà anh nói chuyện như thể thân với tôi lắm. Không phải ngày nào bạn cũng nhận được cơ hội tuyệt vời. Brian chào mời tôi lắp chiếc ăng-ten chảo.

Tất cả là dành cho tôi. Sự hào phóng này chẳng khiến bạn cảm thấy háo hức sao?

Tôi có thể xem 500 kênh, Brian bảo vậy.

Cơ hội này giúp tôi “thưởng thức cuộc sống được nhiều hơn”, Brian líu lo bên tai tôi.

Và (câu chuyện của Brian không có nút nhấn tạm dừng nào) tôi sẽ không bao giờ phải “lo ngại bỏ lỡ điều gì”, bởi tôi có thể xem ti-vi để biết mọi thứ.

Tôi không muốn Brian cảm thấy nặng nề với thực tế là việc đối mặt với một vài lựa chọn (giống như đứng trong tiệm tạp hóa phân vân chọn ngũ cốc hay kem đánh răng) đã khiến tôi cảm thấy đau đầu, huống hồ gì 500 kênh truyền hình. Thay vào đó, tôi nói với Brian rằng vì tôi đang “mừng muốn chết” với lời chào mời này nên tôi sẽ đưa ra quyết định sau khi đóng xong trụ

đờ cho mấy bông hoa hồng, cho chim ăn và ngồi chợp mắt một lát trên cái ghế bố quen thuộc. Brian im lặng. Tôi không chắc anh ta có hiểu không.

Trong lúc chờ đợi điều hoàn hảo, chúng ta lại bỏ qua những điều bình thường.

Trong lúc chờ đợi thứ tốt đẹp hơn, chúng ta không cố gắng hết mình cho những thứ tốt vừa phải.

Trong lúc chờ đợi cái mới, hoàn thiện hơn, chúng ta hờ hững trước niềm vui do những cái cũ, đáng tin cậy mang lại.

Không có gì sai khi chờ đợi những điều gì đó, giống như bạn tôi thường bảo: “Tôi sẽ không bị mắc hội chứng khủng hoảng tuổi trung niên trừ phi tôi đủ tiền mua một chiếc Mustang”. Có vẻ đúng đấy!

Nhưng dường như câu nói của Alfred E. Neuman đúng với hầu hết trường hợp: “Phần đông chúng ta không biết mình muốn gì trong đời, chúng ta chỉ biết chắc rằng mình không có cái đó”.

Trong nền văn hóa ưa chuộng những thứ to hơn, âm ỉ hơn, nhanh hơn, mới hơn và sáng loáng hơn thì những điều bình thường trở nên kém giá trị. Vừa ngắm hoàng hôn, vừa ngồi đọc sách trên chiếc ghế thân thuộc; đếm chim khi chúng tìm đến máng ăn; thưởng thức một vốc đầy những quả dâu tây tươi mọng (vì

ngọt trên lưỡi khiến ta cảm nhận được hương vị thiên đường); chơi đấu vật với con trai trên bãi cỏ... là những điều rất đổi bình thường. Đúng thế! Nhưng đó là một ngày không có những mong đợi nặng nề, không lo lắng hay sợ hãi.

## Thực hành tạm nghỉ

Tìm một cuốn sách tô màu và vài cây bút sáp hoặc bút chì màu. Tự cho phép mình tận hưởng niềm vui bình dị bằng hoạt động tô màu. Đánh thức ký ức tuổi thơ của bạn và thưởng thức cảm giác đó thêm một lần nữa. Nếu thích, hãy tô màu cho trang sách này.









## 40

### Những cái bóng

C hừng nào còn cho rằng điều quan trọng nhất trong cuộc sống là không ngừng tìm kiếm hướng đi, vậy thì bạn sẽ vĩnh viễn sống trong nỗi sợ bị lạc lối. Nhưng một khi sẵn sàng để mình bị lạc lối, bạn sẽ tìm thấy đường về.

- Robert Capon

T ôi đã không hoàn thành xong bất cứ công việc nào trong suốt 7 tuần vừa qua, bao gồm cả phần việc liên quan đến cuốn sách này.

Tôi nhún vai chán chường và viết tiếp vào cái danh sách đang ngày một dài hơn về những thất vọng của bản thân: những dự án dở dang, thiếu động lực, những

hứa hẹn chưa làm tròn, những bức bối dai dẳng, ước mong một giấc ngủ trưa không mộng mị, và những lúc tâm trạng u uất. “Được rồi!”, một người bạn khuyên nhủ tôi, “Cuộc sống luôn khắc nghiệt vậy mà. Có muốn tìm chỗ trú nổi ưu phiền không? Tôi sẽ cho cậu số liên lạc của một chuyên gia tâm lý”.

Đã bao giờ bạn cảm thấy mất phương hướng? Tôi đã từng. Và tôi hay như vậy.

Có lúc dòng đời trôi đi êm ả, nhưng cũng lắm lúc gặp ghềnh khó khăn. Bế tắc. Rồi tôi tự nhủ: “Phải có phương thuốc nào đó cho tất cả những cơn ác mộng này”. Hai trăm tin nhắn quảng cáo gửi vào e-mail của bạn mỗi ngày có phải đều là những lời chào mời sử dụng các phương thuốc và dịch vụ giúp bạn có được một cuộc đời yên ả giống như khi tản bộ trong công viên?

Nổi phiền muộn sẽ càng tồi tệ hơn nếu ta cố che giấu nó. “Đừng phơi bày tâm trạng!”, mọi người khuyên thế. Hoặc nếu có nhớ phơi bày, ta thường hay nói những lời gỡ gạc như thể vấn đề đã được giải quyết: “Lúc trước tôi cũng như vậy đấy, nhưng giờ ổn rồi”.

Hôm nọ, trên một chuyến bay, tôi đã ngẫm nghĩ về điều này. Tôi để ý thấy người phụ nữ ngồi cạnh đang đọc bài tạp chí “tiết lộ” bí quyết làm săn chắc đùi, hông và bụng. Thế là tôi nghiêng người một chút, liếc mắt đọc ké bài báo.

Vùng Sedona, bang Arizona, nổi tiếng với những mòm núi đá đỏ. Giữa không khí se lạnh buổi sớm và bầu trời xanh dịu tràn ngập ánh sáng, tôi ngồi ở ban công khách sạn, vừa nhâm nhi cà phê vừa nhìn ngắm những phiến núi đỏ xa xa. Vì không cây cối hay bụi rậm nào mọc được trên đó nên những phiến núi trông như gương mặt hằn ghi những nếp gấp trải đời của vị tộc trưởng da đỏ. Mỗi khối đất nhô lên tạo thành cái bóng ngay bên cạnh, và chúng cứ uốn lượn, di chuyển dưới ánh nắng đang bao trùm toàn bộ không gian.

Mỗi khối đất nhô lên đó cũng có câu chuyện cuộc đời riêng. Từ chỗ tôi ngồi, trông chúng giống như những thanh gỗ sứt sọc, hằn sâu dấu vết của thời gian, gió bão, mưa sa, đôi lúc còn chịu ảnh hưởng khủng khiếp của lũ quét và chính biến lịch sử. Sinh ra từ quá khứ đầy biến động như vậy, những khối đất này làm gì được quyền lựa chọn cuộc sống cho riêng mình. Chúng cứ như vậy, mạnh mẽ, đầy quyền rũ và không nao núng. Nhưng thứ làm tôn lên vẻ đẹp, thần sắc của chúng lại chính là những cái bóng toát lên vẻ tin cậy, vừa uy nghiêm, vững chãi, vừa có phần e ấp. Những phiến đá đỏ nổi bật lên hẳn nhờ vào những cái bóng này. Quả thật, dưới cái nắng gay gắt kia là một vệt nâu đỏ thật dịu dàng.

Tôi không phải là người rành về địa lý, nhưng cũng kịp trang bị tí kiến thức để biết rằng, những phiến núi đá đỏ này hình thành từ khoảng 320 triệu năm trước –

ban đầu chúng còn chìm dưới mặt nước, sau đó bị xói mòn rồi lại được những con sông cổ đeo gót, trở thành sa thạch và có màu đỏ như hiện nay (Grand Canyon nổi tiếng cũng được hình thành như vậy). Ở Sedona ngày nay, các địa danh như Bell Rock, Courthouse Butte, Cathedral Rock, Coffee Pot Rock và Steamboat Rock, tất cả đều nổi tiếng bởi hình thù độc nhất vô nhị, hình thành từ những thăng trầm lịch sử.

Tôi nhận thấy sở dĩ nơi này trông sống động đến vậy chính là nhờ những cái bóng, tương tự như những khoảng trắng tĩnh lặng giữa các nốt nhạc.

Tôi nhận ra vẻ đẹp ẩn sau những cái bóng bên cạnh các khối đá kia, nhưng tại sao tôi không lạc quan với những “cái bóng” của cuộc đời mình? “Cái bóng” là phần đời mà ta cố gắng che giấu, cả chủ ý lẫn vô tình. Chúng có thể là những thất vọng, nghi ngờ, đau khổ, những mơ ước không thành, bất an, thiếu thốn, mặc cảm hay xấu hổ. Tại sao ta cảm thấy bối rối với những nếp thời gian trên gương mặt mình? Tại sao ta phải cố tìm mua cho bằng được loại mỹ phẩm đảm bảo làm ta trông tươi trẻ như nữ minh tinh Nicole Kidman? Tại sao ta phát cuồng với thiết bị tập thể hình giúp ta trở nên lực lưỡng, cuộn cuộn như “Kẻ hủy diệt” Arnold Schwarzenegger?

Chính những ước muốn ngông cuồng và mong đợi lệch lạc đã tạo thành cơn thèm khát đầy nguy hiểm – muốn thoát khỏi “cái bóng” của mình bằng một vài hoạt động hoặc nhờ người nào đó giúp; ngập ngụa trong những cái “Ước gì”, “Giá mà”...

Ta bị thúc đẩy bởi niềm tin rằng mình sẽ hoàn hảo hơn, hài lòng hơn nếu vượt qua thời điểm này, nỗi khổ sở này, những bất an này.

Ta đang chối bỏ những “cái bóng” của mình.

Nếu xem “cái bóng” như là bản cáo trạng khiến tôi xấu hổ, như là khiếm khuyết cần được xóa bỏ, hay như một vận rủi cần được giải trừ, tôi sẽ dốc mọi sức lực và tiền bạc để khóa lấp chúng. Sau đó trông tôi thế nào?

Khi trò chuyện với tôi về những “cái bóng” cuộc đời, bạn tôi bảo: “Chúng không bao giờ biến mất. Chúng không bao giờ bớt nặng nề. Vậy phải đối phó với chúng thế nào đây?”. Tôi hiểu ý bạn tôi. Chúng ta không muốn bị đánh bại, bị khuất phục hay bị làm tổn hại. Chúng ta luôn nuôi hy vọng về một cuộc sống tốt đẹp luôn chờ đợi ta ở phía trước.

Vậy nên, chúng ta dễ dàng và nhanh chóng đào thải những “nếp nhăn”, những “cái bóng” cuộc đời mình – những miễn cưỡng, bất an, mơ hồ, bối rối, lo lắng, giận dữ, mất mát, sợ hãi, xấu hổ, hoặc khổ hạnh. Ta xem chúng như địa ngục. Và lúc này hy vọng trở thành tấm vé số cầu may, thứ có thể giúp ta thay đổi số phận.

Tuy nhiên, sẽ thế nào nếu những “cái bóng” là phương tiện giúp ta đối mặt với sự thật?

Tôi đã học từ những người nhất quyết không từ bỏ niềm tin kể cả khi họ bị lạc lối. Henri Nouwen<sup>(22)</sup> là một ví dụ. Gần cuối đời, ông đã chuyển đến Toronto, sống tại L’Arche Daybreak – khu dân cư dành cho những người tâm thần và các nhân viên chăm sóc. Ở L’Arche, Nouwen sống giữa cộng đồng những người cần tình thân chứ không phải là những bài rao giảng. Làm việc với những người này, Nouwen không thể dùng những hiểu biết đầy trí tuệ của ông. Hai năm sau, ở tuổi 55, ông trải qua một đợt khủng hoảng kéo dài 6 tháng. Ông viết: “Mọi thứ vụt tan biến – lòng tự trọng, năng lượng để sinh tồn và làm việc, cảm giác được yêu thương, niềm hy vọng giúp chữa lành, niềm tin vào Đấng Toàn năng... tất cả mọi thứ.”.

Chính những “cái bóng” gợi lên trong ông cảm giác mới lạ, chân thật hơn về bản thân. Ông đã nhận ra sự khác biệt giữa “thành công” và “trạng thái dồi dào, phong phú” nhờ vào khoảng thời gian trầm cảm khi sống ở L’Arche.

Kẻ thù của chúng ta đã hiện rõ: đó là tư tưởng cho rằng một cuộc sống khác sẽ giúp ta giải quyết mọi vấn đề hiện tại. Trong cuốn tự truyện *A Three Dog Life*, Abigail Thomas viết: “Bạn luôn ao ước ‘Giá như cuộc sống

---

(22) Ông là mục sư và là tác giả của nhiều quyển sách tâm linh; ông cũng đã từng giảng dạy ở nhiều học viện, trường đại học ở quê nhà Hà Lan và Mỹ.

hiện tại của mình được hơn thế nữa’, nhưng cho tới khi chơi đùa với mấy chú chó trên giường, bạn nhận ra đây mới chính là cuộc sống”.

Bên mái hiên khách sạn của tôi ở Sedona, mặt trời gần như đã khuất sau rặng núi. Ánh hoàng hôn làm những cái bóng cũng biến mất và mặt núi trông phẳng hơn, ít gồ ghề hơn. Ước nguyện của tôi đã được chứng giám: không còn những cái bóng nữa. Nhưng tôi nhận ra chính những vết sẹo, những tổn thương, những vết cắt của thời gian và không gian đã tạo tác nên vẻ hùng tráng không thể diễn đạt bằng lời này. Chúng cũng đã “hun đúc”, “gọt đẽo” nên con người tôi. Chúng chào mừng tôi và ôm ấp tôi trong cái kén an lành, dễ chịu.

Nếu tôi sẵn sàng đón nhận, những “cái bóng” sẽ mách bảo cho tôi rất nhiều điều.

## Thực hành tạm nghỉ

Vào một ngày trời quang mây tạnh (hoặc một đêm sáng trăng), hãy ra ngoài ngồi dưới bóng cây, để bóng cây bao trùm lấy toàn thân và nghĩ về một hay nhiều “cái bóng” trong cuộc đời bạn. Suy ngẫm xem những “cái bóng” có ý nghĩa thế nào với cuộc đời bạn, nhưng đừng cố tìm kiếm câu trả lời. Hãy cứ để cho sự bình lặng của bóng cây mang lại cảm giác bình yên cho tâm hồn và xoa dịu những “cái bóng” của bạn.

## 41

### Không cần bảng danh sách

Đây là thế giới thực của tôi, nơi cuộc sống diễn tiến theo nhịp độ lạnh mạnh vốn có của nó, nơi tôi có thể say mê, đắm chìm vào khoảnh khắc bình minh và hoàng hôn mà không cần để ý đến thời gian.

- Kathleen Norris

Và bất ngờ một cơn gió mạnh ủa tới thổi bay cái danh sách Cóc đang cầm trong tay, làm nó bay vòng vòng trong không trung.

– Giúp tôi với. – Cóc la lên. – Cái danh sách của tôi bị bay mất rồi. Tôi biết làm gì nếu thiếu chúng!

– Nhanh lên! – Éch hòa theo. – Chúng ta sẽ nhảy tới bắt lấy nó

– Không! – Cóc hốt hoảng. – Tôi không thể làm vậy.

– Tại sao lại không thể? –Ếch hỏi.

– Bởi vì... – Cóc thở dài, – việc đuổi theo bảng danh sách không nằm trong những điều tôi viết trong cái danh sách đó!

- Frog and Toad together, Arnold Lobel

Trên suốt chuyến bay muộn về nhà tối qua, tôi không ngừng nghĩ ngợi về danh sách những công việc còn dang dở (chuyến này tôi đi lâu quá nên có rất nhiều việc chất chồng ở nhà). Vậy là sáng nay, sau khi thức giấc, tôi hít một hơi dài và quyết tâm xử lý hết đống giấy tờ trên bàn. Hàng loạt e-mail với cơ man nào là mệnh lệnh, thỉnh cầu, nhờ vả... càng làm tôi thêm “đầu tắt mặt tối”, khiến cả buổi sáng thật nặng nề. Bất thành linh mọi thứ đều trở nên khẩn cấp. Huyết áp của tôi tăng gấp đôi.

Tại sao bảng danh sách những việc phải làm lại quan trọng với mọi người đến vậy? Tại sao chúng có thể kiểm soát tôi?

Sáng hôm nay tôi bước ra hiên nhà. Khu vườn đậm hương thu mang đến cảm giác thật dễ chịu. Cuộc sống dường như chậm lại và cả khu vườn như còn đang ngái ngủ. Hít một hơi sâu, không còn cảm giác vội vã nữa. Tôi hạnh phúc vì thấy mình vẫn còn đang tồn tại.

Tôi ngồi trên bờ đá mòn bên bờ ao nhâm nhi cà phê. Bãi cỏ và khu vườn lúc này vương vãi cỏ rác từ trận lốc tối qua. Tôi nhặt lên một vài cành cây to và gom chúng lại. Tôi đổ đầy khay thức ăn cho chim, rồi mới phát hiện một đôi chim đang đậu trên cây linh sam gần đó chờ thức ăn với vẻ hơi sốt ruột.

Vào mùa hè, công việc làm vườn rất vất vả. Nhưng đến mùa thu, những việc phải làm bỗng dưng không còn cấp bách nữa. Mùa thu là thời điểm để thưởng thức. Những bụi cỏ lau gần ao nước đã chuyển sang màu nâu vàng. Lá cây thích cũng thay sắc màu đỏ dịu. Con gió thu mát lành mơn man gương mặt, thổi bay mọi lo lắng, muộn phiền trong tôi.

Khi phỏng vấn một cụ bà 104 tuổi, một phóng viên đã hỏi: “Bà cho rằng đâu là điều tốt đẹp nhất ở tuổi 104?”.

Cụ bà trả lời: “Không còn bị áp lực từ phía bạn bè đồng trang lứa nữa”.

Cuộc phỏng vấn đã nhắc nhở tôi rằng, những lo lắng và cấp bách cũng giống như áp lực từ bạn bè đồng trang lứa. Tình trạng cấp bách bắt nguồn từ nhu cầu cần phải vượt qua hay giải quyết công việc nào đó. Tôi tự hỏi tôi cần kiểm soát cái gì, đổi lại tôi sẽ nhận được gì? Và tôi sợ điều gì?

Cách đây không lâu tôi có việc đến Baltimore, tại đây tôi được cơ hội chiêm ngưỡng một nhà thờ có

khoảng sân trong được lát đá xanh rất dễ thương, bao quanh là các bụi rậm và cây cối. Hành lang vương đầy những chiếc lá vàng rụng từ đám cây gần đó. Những chiếc lá rơi lác đác trông thật đẹp, đượm vẻ tinh nghịch và ngẫu hứng. Rồi người nhân viên vệ sinh xuất hiện. Chỉ sau 10 phút, hành lang đã “sạch sẽ” lá vàng.

Sau khi người nhân viên vệ sinh kết thúc công việc và đi khỏi, xung quanh tôi chẳng còn ai. Tôi vốc lên vài nắm lá vàng, rải chúng trở lại hành lang. Việc từ bỏ những cấp bách (để nghỉ ngơi và phục hồi) lúc này hoàn toàn là ý muốn chủ định.

### Lời truyền cảm

Một lần nọ, John Killinger đề nghị sơ Corita Kent, trưởng nhóm nghi lễ, giúp tổ chức buổi lễ cầu nguyện. Vài ngày sau, ông ta nhận được tấm thiệp ghi: “Thưa Ngài, tôi đang cố giữ mình tĩnh lặng đây. Sơ Corita”.

### Thực hành tạm nghỉ

Tự cho phép mình bỏ qua những cấp bách, dù chỉ trong 1 ngày. Nếu nhà bạn có hành lang, hãy rải lá vàng lên đó. Nếu gần đó có cái ao, hãy ngồi bên bờ và nhâm nhi cà phê. Đây không phải là nhiệm vụ. Tất cả chỉ là để làm lắng dịu cảm giác cuống vội trong bạn. Nếu những điều này không thể giúp ích cho bạn, vậy hãy cứ lên danh sách. Nhưng việc đầu tiên trong danh sách là: Hôm nay, tôi muốn làm mất cái danh sách này.

## 42

### Bảy kỳ quan Thế giới

Cớ bán đi sự khôn ngoan và mua về những hoang mang.

- Rumi

Một nhóm học sinh lớp 1 được giao cho bài tập điểm danh bảy kỳ quan trên thế giới. Mỗi học sinh viết ra một danh sách và trình bày với cả lớp. Cả lớp hăng hái kể tên các kỳ quan từ danh sách của mình, nào là: Kim tự tháp, Empire State – tòa nhà chọc trời ở New York, Đại vực Grand Canyon, đền Taj Mahal, và nhiều nữa. Cô giáo hồ hởi khen: “Cả lớp trả lời đúng lắm. Các em thật giỏi!”.

Nhưng một bé gái chỉ ngồi thình lặng. Cô giáo hỏi về danh sách của em, và em trả lời:

- Em nghĩ là em đã hiểu sai bài tập.
- Tại sao vậy?
- Em chẳng trả lời đúng tên kỳ quan nào cả.
- Ừm, vậy em cứ đọc tên các kỳ quan của em xem, cô và cả lớp sẽ giúp em.
- Vâng ạ. – Bé gái trả lời. – Em nghĩ bảy kỳ quan của thế giới là... được nhìn, được nghe, được chạm, được ngửi, được cảm nhận, được yêu thương và cảm giác thân thuộc.



Vào thời điểm nào đó trong cuộc đời, người lớn chúng ta đã vô tình vùi lấp mất sự thông thái của trẻ.

Hôm nay tôi nghe được một đoạn quảng cáo đồ chơi công nghệ cao trên radio. Tôi gọi đó là đồ chơi, còn họ thì gọi đó là nhu cầu. Đoạn quảng cáo bảo rằng cuộc sống của tôi sẽ không thể đầy đủ bởi vì tôi chưa có sản phẩm ấy, tất cả những người quan trọng, năng động, giỏi giang, uy tín (và đẹp nữa!) đều sở hữu chúng.

Đoạn quảng cáo như muốn chất vấn tôi rằng làm sao tôi có thể sống tới bây giờ mà không có sản phẩm của họ.

Sau đó đến một đoạn quảng cáo khác “rao truyền” Thượng đế muốn tôi là người giàu có. Thật sự giàu có.

Không chỉ vậy, Thượng đế còn muốn tôi nhanh chóng trở nên giàu có. Tất nhiên để được như vậy, đầu tiên tôi phải mua sản phẩm của họ. Vậy chẳng phải Thượng đế muốn họ giàu có trước tiên?

Ừ nhỉ! Lý lẽ của họ đã rõ. Tôi sẽ là người tầm thường nếu thiếu sản phẩm ấy, và cuộc sống của tôi cũng chỉ là trần tục.

Nhưng thật may, tôi lại nghe được một đoạn quảng cáo khác hứa hẹn rằng họ có thể làm cho cuộc sống của ta bớt trần tục hơn. Họ nói gì? Cuộc sống trần tục là điều đáng sợ hãi, do đó cần loại bỏ ngay.

Tôi đã từng tổ chức một hội thảo, nơi mọi người được dịp chia sẻ những quan điểm khác nhau về cuộc sống. Một phụ nữ đã đứng lên phát biểu: “Cuộc sống thật là... thật là... (cô mất một hồi để tìm đúng từ diễn tả)... trần tục”.

Vấn đề là vậy. Cuộc sống thật trần tục. Chẳng vậy mà chúng ta dễ dàng bị hấp dẫn bởi các kiểu quảng cáo. Chúng ta cố gắng thoát khỏi cuộc sống thường nhật, một cuộc sống tầm thường. Trong sự vội vã thoát khỏi cõi trần tục, chúng ta đã vô tình bỏ qua quà tặng kỳ diệu từ những điều bình dị.

Song, làm sao để tìm thấy những điều kỳ diệu trong cuộc sống thường nhật? Như bé gái kia đã nói, ta phải biết cách nhìn ngắm, lắng nghe, sờ chạm, hít ngửi, cảm nhận, yêu thương và cảm thấy thân thuộc. Khi làm

được vậy, ta sẽ biết trân trọng những “kỳ quan” ngay bên cạnh mình.

## Lời truyền cảm

Ngày tháng cứ trôi qua thật lặng lẽ, tẻ nhạt. Chúng ta bước đi vô định giữa những điệu kỳ, lấp đầy đôi mắt bằng những quan sát và nhồi nhét tâm trí bằng tri thức. Vậy, hãy để cho sự hiện hữu của ta giống như là ánh sáng soi rọi, dẫn dắt ta trên con đường mật mù. Để rồi ta, bụi đất được Tạo hóa nhào nặn, thổi cho luồng sinh khí, cất tiếng hô vang: “Cuộc sống này mới diệu kỳ làm sao, vậy mà ta không hề hay biết!”.

- Mishkan Tefilah

## Thực hành tạm nghỉ

Ngừng lại những việc đang làm, hãy lắng nghe và nhận ra bảy “kỳ quan” thế giới quanh bạn.

## 43

# Sống tròn đầy

Cái giá phải trả cho việc trở thành con người toàn vẹn là rất lớn, nên không nhiều người đủ sáng suốt và can đảm để làm như vậy. Họ phải từ bỏ hẳn những an toàn để dang tay đón lấy hiểm nguy. Họ phải ôm lấy thế giới như thể đó là người thương yêu của mình, nhưng không được đòi hỏi sự đáp trả. Họ phải chấp nhận nỗi đau như một điều kiện của sự tồn tại. Họ không ngần ngại tìm tòi, khám phá để tích lũy thêm hiểu biết. Và họ cần có ý chí, song song với khả năng linh hoạt chấp nhận những kết quả mang tính sống còn.

- Morris West

T trong cuốn *Distracted: The Erosion of Attention and the Coming Dark Age*, Sherry Turkle đã thuật lại lần bà cùng cô con gái đi xem triển lãm Darwin tại Bảo tàng Tự nhiên và Lịch sử Mỹ.

Ngay lối đi vào khu triển lãm là một cái lồng nhốt hai con rùa giống Galapagos khổng lồ. Cảm thấy tội nghiệp cho hai chú rùa và xúc động vì sự hiện diện của chúng, con gái Turkle đứng lặng đi, thắc mắc sao bảo tàng không thay thế chúng bằng rùa robot. Những đứa trẻ khác đứng cùng hàng cũng đồng tình với ý kiến này, khiến bố mẹ chúng khá hoang mang.

Thích thú với những gì mình quan sát được, Turkle đã quay lại bảo tàng nhiều lần để phỏng vấn các du khách, và bà nhận thấy hầu hết bọn trẻ xem việc “dùng rùa thật là không đáng”, chẳng mang lại giá trị gì. Hơn thế, bọn trẻ còn nghĩ rằng không cần phải nói, người ta cũng phải tự biết nên dùng rùa robot thay thế.

Tôi chỉ lắc đầu chứ không biết nói gì hơn. Nhưng tôi hiểu. Dùng một vật thay thế sẽ dễ dàng hơn, không chỉ với trường hợp mấy con rùa. Mà chính tôi đã làm việc đó – thay thế – trong đời sống cảm xúc và tinh thần của mình.

Việc thay thế luôn tỏ ra hiệu quả, một cách lý tưởng để bảo vệ bản thân.

Tuần này, câu chuyện về những con rùa lại ủa về trong tôi một lần nữa, đó là khi tôi trò chuyện với một vài người bạn về nỗi sợ hãi – nỗi sợ khi bộc lộ phần thật trong con người mình, nỗi sợ khi yêu thương tất cả mọi thứ trong cuộc sống có thể sẽ đưa mình vào thế dễ bị tấn công.

Điều khiến tôi lo lắng là tôi quá dễ sợ hãi. Sợ hãi, e ngại mọi thứ – suy nghĩ, cảm nhận, ước vọng, đam mê, khao khát, những thôi thúc đầy sáng tạo, những tiếng nói – mà Tạo hóa đã trao tặng cho tôi.

Vậy là tôi tìm cách bảo vệ mình. Tôi trở thành “con robot”. Tôi có thể cảm nhận, khao khát hay ước ao, nhưng lại e ngại bởi tôi không tin đó là vùng an toàn cho mình. Tôi xem khát vọng giống như bản cáo trạng rằng tôi là kẻ yếu đuối, nên chắc chắn Đấng Tạo hóa sẽ không có mặt bên cạnh tôi lúc này.

Tôi lại nhớ đến bài diễn văn của vị chủ nhiệm khoa ở ngôi trường nơi Patch Adams<sup>(23)</sup> học: “Nhiệm vụ của chúng tôi là huấn luyện một cách nghiêm khắc để biến các anh chị trở thành con người tốt hơn, vị bác sĩ tương lai”.

Tôi cũng đã từng nghe Brian McLaren giảng giải về câu chuyện sáng thế của Chúa Trời. Người đã tạo ra muôn loài và gọi họ là những sinh vật tốt. Lưu ý rằng Người không gọi họ là những sinh vật hoàn hảo.

---

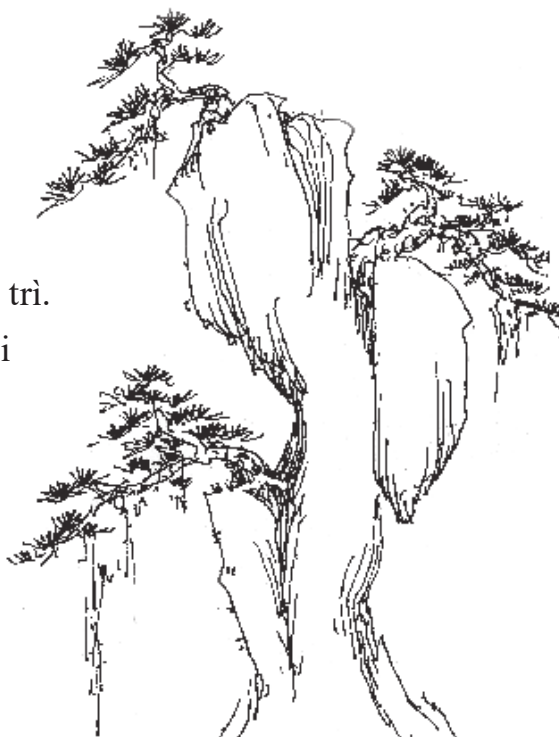
(23) Hunter Doherty “Patch” Adams, M.D. (28/05/1945) là bác sĩ người Mỹ, đồng thời là nhà hoạt động xã hội. Mỗi năm ông tổ chức cho một nhóm tình nguyện viên từ khắp thế giới đi đến các quốc gia khác nhau, nhiệm vụ của họ là cải trang thành hệ xiếc để mang lại niềm vui cho những trẻ mồ côi, các bệnh nhân và nhiều đối tượng khác.

Cuộc đời ông chính là nguồn cảm hứng cho bộ phim Patch Adams do nam tài tử gạo cội Robin Williams thủ vai.



Nghĩa là gì?

Nghĩa là nếu những  
gì Người tạo ra đã hoàn  
thiện sẵn, vậy thì chúng  
ta chỉ là một nhóm bảo trì.  
Nhưng chúng ta không phải  
vậy, vì không hoàn hảo  
nên chúng ta là những  
người đồng sáng tạo  
trong tiến trình hiển  
lộ sự hiện hữu của Cội  
nguồn Thiên liêng trên  
thế giới này.



Nghĩa là chúng ta tiến vào cuộc sống với đôi tay  
rộng mở, chấp nhận những tổn thương. Hay như cách  
nói của Alan Jones, tác giả cuốn Reimagining Christianity:  
“Tôi muốn biết niềm vui, sự tò mò, tinh thần tranh đấu và  
lòng trắc ẩn cùng tồn tại trong cuộc đời con người như thế  
nào. Tôi vui vì mình đã được sống một cách trọn vẹn”.

Và đó cũng là điều tôi tìm kiếm lúc chiều tà chạng  
vạng hôm nay, khi đang ngồi trong phòng khách nhìn  
ra ngoài cửa kính. Lò sưởi đang cháy bập bùng. Cây  
thích Nhật Bản đã rụng lá đến một phần ba. Hành lang  
nhà tôi hơn dưới cơn mưa lất phất. Mấy phiến đá bên  
hồ bây giờ chuyển sang màu xanh đậm u ám. Những  
chiếc lá rơi xuống chất đống lên nhau trông như ụ đất.

Từ chỗ tôi ngồi, đám lá như đường viền màu đỏ đóng khung những phiến đá rêu xanh ven hồ. Bầu trời lúc này đã nhá nhem tối, thứ màu sắc gợi nhắc ta hãy dừng lại, ngồi xuống và chiêm nghiệm. Tôi cảm nhận rõ ràng hơn bao giờ hết rằng mùa thu sắp qua đi, nhưng lòng vẫn cảm thấy vui qua sắc đỏ của lá thu, sắc xanh sẫm của những tán thông thẳng đứng.

Tôi không chắc những sợ hãi của mình đã biến mất. Song tôi biết chúng không còn nghiêm trọng như sáng nay nữa.

## Thực hành tạm nghỉ

Hãy thử đánh liều một lần, nói với một người nào đó rằng họ thật quan trọng đối với bạn.

## 44

### Kẻ nổi loạn bên trong

Tình trạng căng thẳng này đã kích thích “kẻ nổi loạn” bên trong tôi; tôi thấy mình đang là tâm điểm của một cuộc chèn ép, là tên hề với những lá bài giấu trong tay áo và sẵn sàng pha trò mọi lúc để phá tan bất kỳ khoảnh khắc tĩnh lặng nào. Tôi ghét nhìn thấy mình như thế, nhưng tôi không thể cưỡng lại.

- The Prince of Tides, Pat Conroy

Một tối nọ, trong lúc xem chương trình quảng cáo trên ti-vi, một câu phát biểu đã khiến tôi phải đứng bật dậy và tìm giấy ghi chú lại. Đó là lời chia sẻ của một khách hàng: “Chương trình này đã giúp tôi trở thành con người mà tôi luôn mong muốn bởi vì tôi xứng đáng có một cuộc sống tốt đẹp hơn”.

Chương trình gì mà hay vậy? Đó là chương trình kiếm hàng ngàn đô-la một tháng nhờ một vài “bí kíp” kinh doanh bất động sản. Tôi đã nghĩ về việc gọi điện đến chương trình đó để tìm hiểu thêm thông tin. Tại sao? Bởi tôi cũng xứng đáng tận hưởng một cuộc sống tốt đẹp hơn!

Có một sự thật không thể phủ nhận, đó là đôi lúc ta không còn là con người mà ta muốn trở thành. Mỗi lo này chưa được giải tỏa thì vô số chương trình quảng cáo, bình luận, thuyết giáo, chuyên mục truyền hình... lại góp phần khiến ta càng thêm bất mãn bằng cách bảo với ta về con người mà ta không mong muốn trở thành. Họ nói điều đó một cách không hề giấu giếm.

Tự trung, thông điệp chính của họ là: Con người hiện tại của tôi chưa hoàn hảo. Cuộc sống hiện tại chưa đầy đủ. Tôi cần một cuộc sống khác với cuộc sống hiện tại.

Luôn có thứ gì đó chúng ta cần mua, chúng ta nên mua. Điều này đã trở thành một phần của hầu hết các cuộc đối thoại. Ví dụ như tuần trước, trong cuộc nói chuyện với người đại diện công ty cung cấp đường truyền Internet:

– Ông đã mắc truyền hình cáp chưa? – Cô ta hỏi.

– Chưa. – Tôi trả lời.

– Thế còn Internet ADSL? – Cô ta tiếp tục.

– Không có. – Tôi đáp gọn.

– Vậy ông có ăng-ten chảo chứ?

– Không.

–Ồ, – cô ta thể hiện sự thông cảm sau một lúc im lặng, – thật tiếc cho ông.

Tôi đang xem đoạn chiếu lại trận đấu bóng chuyền quan trọng thì ti-vi phát một đoạn quảng cáo về sông bạc Native American ở Seattle. Đoạn quảng cáo mời tôi đến thăm sông bạc bởi ở đó tôi sẽ được “Tái khám phá một Washington thật sự”.Ồ, thế giới thực lại ở trong casino! Trong lúc đó tại Washington “giả” nơi tôi ngồi đây, bên ngoài cửa sổ, mặt trăng tròn đang lơ lửng trên bầu trời, hơi lạnh mùa thu báo hiệu sự giao mùa và không khí buổi tối thoang thoảng mùi cỏ cây, quện với mùi gỗ cháy trong lò sưởi.

Những thứ rồn rảng kia đều là nhiên liệu cho một cuộc đua giữa chúng ta – những người tiêu thụ vội vã, ôm đồm và lợc lợ. Song phần thắng lại thuộc về “vòng đua cuộc đời”.

Khi sinh ra, chúng ta được thưởng thức những thức ăn đầy dinh dưỡng của cuộc sống – được đặt tên, được chơi đùa, cười sảng khoái, vây quanh bởi người thân cùng nhiều cảm giác êm đẹp khác. Đồng thời ta cũng ném qua những liều thuốc “được chấp thuận, trân trọng, chú ý...”. Một khi đã ném trải những liều thuốc

này, chúng ta đâm ra nghiện ngập và bắt đầu lo sợ sẽ đánh mất chúng.

- Henri Nouwen

Có rất nhiều người khẳng định rằng họ hiểu về Đấng Tạo hóa. Tôi từng xem một nhà diễn thuyết trên truyền hình nói về ý Trời, như thể cuộc sống của chúng ta đã được định đoạt sẵn. Ông ta hỏi: “Bạn có chắc rằng hôm nay bạn sống theo ý Trời?”. Những kiểu diễn thuyết như thế gieo vào lòng người nỗi sợ hãi, biến ta thành kẻ sống vội, tìm mọi cách “mua chuộc” ý Trời.

Để phản kháng lại những thông điệp này, ta cần trở thành “kẻ nổi loạn”. Giống như em trai của tác giả Ellen Meloy, người đã bị đuổi khỏi trường vì dám tô mặt của Chúa Jesus bằng màu tím. Mà hình như khuôn mặt Chúa Jesus không thể là màu tím! Nhưng có ai dám chắc?

Những tiếng nói (từ nền văn hóa, từ những vị thầy tâm linh, chuyên gia về “sống đẹp” hay người đời) giúp bạn cảm nhận được sự tôn kính, kỳ diệu, niềm vui, sự hào phóng từ cuộc đời chỉ là thứ dầu xoa dịu những thương tổn. Nhưng kết quả chúng mang lại là một lối sống chán chường, nhụt chí, mất tập trung và thiếu kiểm soát, một cuộc sống chỉ biết mù quáng đuổi theo những thứ tưởng là cần thiết để nhận được ân huệ từ Đấng Tạo hóa hay sự đồng thuận của số đông.

Chúng ta có thể học theo sự khôn ngoan và phương châm của Thomas Merton, người đã biện luận rằng:

Có một dạng bạo lực tạm thời đang lan tỏa, đó là xu hướng tích cực hoạt động và làm việc quá độ... Sự gấp gáp, áp lực của cuộc sống hiện tại là một dạng bạo lực... Nó khiến con người phải mang trong mình quá nhiều lo lắng, dằn vặt, phải đầu hàng trước nhiều yêu cầu, phải lao vào nhiều mục tiêu, và phải giúp đỡ tất cả mọi người. Sự điên cuồng của lối sống này tước mất phần đời yên bình, hủy hoại phần con người an nhiên trong ta, đập đổ những hoa thơm quả ngọt mà ta đã đạt được bởi nó triệt tiêu gốc rễ thông thái nội tâm giúp cho công việc ta làm sinh hoa trái.

Vậy ta sẽ làm gì tiếp theo? Đây là giải pháp? Ta tìm đâu ra năng lượng để được sống đúng là mình?

Tôi cần phải hỏi mình cùng những câu hỏi mà tôi đã hỏi mọi người khi họ tham khảo ý kiến của tôi về câu đố hóc búa của cuộc sống:

- Bạn nghe thấy tiếng nói Hồng ân từ đâu?
- Làn gần đây nhất bạn nghe thấy là khi nào?
- Và bạn có sẵn sàng chấp nhận con người thực của mình, chứ không phải là con người tưởng tượng mà các công ty quảng cáo đã “vẽ” ra?

Tôi từng là một người khá nhạy cảm trong suốt nhiều năm. Tôi luôn cảm thấy lo lắng, tuyệt vọng và

ích kỷ. Mọi người đều bảo tôi hãy thay đổi. Tôi nổi giận, song cũng đồng ý là tôi nên thay đổi. Tuy nhiên tôi không thể, dù có cố mấy đi nữa... Rồi một ngày, anh ấy nói với tôi: “Đừng thay đổi, anh yêu em vì đây chính là em”. Những lời này như tiếng nhạc rót vào tai tôi: “Đừng thay đổi. Đừng thay đổi. Đừng thay đổi... Yêu em vì đó chính là em”. Tôi thở phào. Tôi bùng sống lại. Và đột nhiên tôi đã thay đổi!

- The Song of the Bird, Anthony de Mello

Gần đây, tôi có xem bộ phim của diễn viên Harrison Ford đóng năm 1991, *Regarding Henry*, về một luật sư tài năng bị bắn trong một tai nạn tình cờ. Sau tai nạn, anh mất luôn trí nhớ và khả năng vận động. Trong suốt quá trình điều trị, anh đã kết bạn với Bradley, chuyên viên phục hồi chức năng của anh. Vị luật sư tâm sự: “Tôi nghĩ mình có thể quay lại cuộc sống trước đây nhưng tôi không thích con người cũ của tôi, Bradley ạ. Tôi không nghĩ mình còn phù hợp với nó”.

Bradley trả lời: “Đầu gối của tôi rất yếu. Tôi bị thương khi chơi bóng đá hồi học đại học. Bạn à, đó là cuộc sống của tôi chứ không phải của ai hết. Nếu tôi cứ trốn vào vùng an toàn... thì cuộc sống coi như chấm hết... và tôi không hề thấy xấu hổ vì đôi chân này. Không bao giờ. Tôi phải có cuộc sống của riêng mình. Đừng nghe bất cứ ai bảo với anh rằng anh phải trở thành con người khác”.

Thế đấy, lúc nào cũng có người muốn ta phải chọn lấy cho mình một “nhãn mác”: Tôi là kẻ lập dị, kẻ nghiện ngập, người có quyền lực cao, người thành đạt ... tuy nhiên bất cứ “nhãn mác” nào trong số đó cũng đều có tính kìm hãm. Tại sao không nói một cách đơn giản rằng “Tôi là ánh sáng của thế giới?”. Chúa Jesus đã bảo: “Con là ánh sáng của thế giới”, chứ Ngài không nói “Hãy để ánh sáng trong con soi rọi nếu con trưởng thành trong một gia đình có đầy đủ cha mẹ yêu thương, ủng hộ con và khi con không gặp phải bất kỳ biến cố nào trong cuộc đời... hoặc nếu con không bao giờ bị bạo hành hay bị hãm hại, hoặc nếu con không bao giờ bị tổn thương hay giận dữ” (mượn lời của Wayne Muller).

Hôm nay tôi đã dạo chơi trong khu vườn mùa thu của mình. Khu vườn bắt đầu mang dấu hiệu giao mùa, mát mẻ hơn – con người cũng theo xu hướng như vậy!

Những đóa hồng nở rộ trĩu nặng vì những giọt sương. Có tiếng nhạc phát ra từ trong nhà. Hóa ra con trai tôi, Zach, đang nhảy múa theo bản nhạc của nhóm The Band. Tôi bật cười thành tiếng.

Hãy nắm bắt và tri ân những gì cuộc sống đã trao cho ta. Tôi gọi đây là sự nhiệm màu của khoảnh khắc hiện tại. Trong khoảnh khắc này, cuộc sống như vậy là quá đủ.

## Thực hành tạm nghỉ

Hãy tìm đến một nơi mà mọi người đang vội vã, tất bật. Ngồi xuống và quan sát – không phải để phán xét mà để nhận thấy sự vội vã kiểm soát mọi người như thế nào. Có ai trong số họ không vội vã? Khi bị kiểm soát bởi cảm giác nóng vội, bạn thấy nó biến đổi con người bên trong của mình ra sao? Bạn cảm thấy như thế nào?

## 45

### Yêu thương hay sợ hãi?

T hượng đế ban ân huệ khắp thế giới giống như đứa trẻ 5 tuổi làm dây bơ lạc ra xung quanh một cách dày đặc, tùy tiện và hào hứng; nếu cứ lẫn lút trong túp lều xập xệ để cố giữ mình sạch sẽ thì ta sẽ không nếm trải được mùi vị gì.

- Donna Schaper

K hông khí hôm nay khô lạnh hơn mọi ngày. Cái nóng của mùa hè dường như đã di chuyển xuống phía Nam.

Tôi đến Village Green vào một ngày chợ phiên thứ bảy. Rất nhiều người xay lúa, trò chuyện, tản bộ, buôn bán; ai cũng tràn đầy năng lượng, tán tụng nhau và vui vẻ vì được có mặt vào sáng hôm ấy.

Giống như tôi, nhiều người đến đây chơi vì chẳng có công việc gì đặc biệt; hoặc nếu có một danh sách những việc phải hoàn thành thì chúng tôi cũng vứt nó ở nhà.

Một ban nhạc đang tấu nhạc, đó là nhóm nhạc địa phương gồm tay trống, ghi-ta và saxophone. Họ đang chơi bản Secret Agent Man. Tôi không bịa đặt đâu, nhưng ngay nơi này chúng tôi cảm thấy giống như đang sống trong nhiều thập kỷ trước.

Tôi ngồi xuống một chiếc bàn và để mặc tâm trí đi lang thang.

Tôi nhớ lại bài báo vừa đọc vào sớm nay đăng tin về sự tàn phá của cơn bão Katrina và nỗi sợ hãi đang lan tỏa. Cảnh sát trưởng đã thông báo trước công chúng: “Du khách đang bị cướp và bị cưỡng hiếp. Ở Superdome, các băng nhóm đang giết người và cưỡng hiếp phụ nữ và trẻ em”. Nhưng hóa ra những lời tuyên bố này lại không đúng. Thực ra đó chỉ là những nhận thức bị đầu độc, bị nghiêm trọng hóa bởi nỗi sợ hãi. Chính nỗi sợ đã làm thay đổi hành vi của con người. “Nỗi sợ hãi làm thay đổi kế hoạch triển khai ứng cứu, làm việc di tản bị chậm trễ, khiến cảnh sát bỏ việc, và các trực thăng không bay nữa”.

Nỗi sợ hãi đã gây ra nhiều vấn đề như vậy. Nó đã thay đổi thế giới loài người.

Sợ hãi không phải là cảm giác lạ lẫm gì với một cậu bé được nuôi lớn trong nhà thờ như tôi. Tôi từng quỳ trước rất nhiều bệ thờ, nguyện sẽ phụng vụ, dâng hiến bản thân cho một cuộc sống tịnh khiết. Những ý nguyện này không có gì là sai, song trong trường hợp của tôi, chúng không xuất phát từ nguyện vọng cao quý mà khởi phát từ nỗi sợ Đấng Toàn năng sẽ trừng phạt mình.

Tôi tin rằng có những lúc chúng ta phản ứng với Đấng Toàn năng không khác gì cách chúng ta phản ứng với người cha nát rượu của mình. Chúng ta sống trong căng thẳng, khao khát một nụ cười và ước gì những đòn roi đều biến mất. Đây là sự khác biệt giữa sống trong sợ hãi và sống trong tình thương yêu. Sống trong nỗi sợ hãi, tôi không thể hòa nhịp với thực tế cuộc sống. Tôi trở nên nghi ngại và xa lánh. Nỗi sợ hãi đã định đoạt cuộc sống của tôi.

Khi sống trong sợ hãi...

... tôi không còn khả năng tự chủ hành động, mà chỉ biết phản ứng.

... tôi không mạnh dạn chấp nhận rủi ro; tôi thường hay lưỡng lự.

... tôi không thật sự yêu thương; tôi chỉ đang cố kiểm soát.

... tôi không dám chịu trách nhiệm; tôi đổ tội cho người khác.

Tệ hơn nữa, khi sống trong sợ hãi, chúng ta tạo ra quanh mình những kẻ thù không có thật. Trong cuộc nội chiến (1861 – 1865) ở Mỹ, một bác sĩ ở miền Nam cho rằng các nô lệ đang phải chịu hai dạng bệnh tâm thần. Ông gọi tên chúng là Drapetomania (muốn trốn thoát khỏi tình trạng giam cầm) và Dysaesthesia aethiopica (chây lười). Vậy đâu là triệu chứng của những bệnh tâm thần này?

Rõ ràng các nô lệ cảm thấy như bị thôi thúc đến mức không thể cưỡng lại là phải trốn thoát, bất tuân lệnh chủ và không chịu làm việc.

Cũng như nếu có điều gì đó đi ngược lại chính kiến của ta, nó khiến ta hoảng sợ, thế rồi ta vội gán cho nó “cái nhăn” xấu xí và phủ nhận nó. Vì không hiểu nên ta mới lo sợ. Và vì sợ nên ta xem nó là bệnh.

Một lần nọ, tôi đã đọc được ở đâu đó rằng tình yêu thương đồng hành cùng con người ngay lúc mới sinh ra, còn sợ hãi chỉ là thói quen do tập nhiễm trong quá trình trưởng thành.

Vậy thì làm sao để sống mà không sợ hãi?

Trong câu chuyện trích từ sách Phúc âm của Thánh Luke, một người phụ nữ đã làm được điều này. Cô ta đã phá hỏng bữa tiệc mà mình không được mời. Nhìn

cách ăn mặc là có thể đoán cô không phải người ngoan đạo. Cô mang theo một lọ nước hoa, quỳ trước Chúa Jesus mà khóc, lấy nước mắt rửa chân cho Ngài rồi lau khô bằng tóc của mình, sau đó hôn chân Ngài nhiều lần và lấy dầu thơm đổ lên. Tại Israel thời bấy giờ, việc phụ nữ xoa tóc là một hành động ngông cuồng và liều lĩnh. Người đó sẽ được xem là kẻ phóng đảng. Một vị chủ trì ngồi cùng bàn Chúa Jesus rất tức giận: “Jesus, nếu Ngài thực sự là ngôn sứ, hẳn Ngài đã biết người đàn bà này xuất thân như thế nào. Ấy ta là một con điểm, một kẻ thân cô thế cô với xuất thân thấp hèn”.

Nỗi sợ hãi đã điều khiển con người như vậy. Nó gần nhân. Nó phủ nhận.

Nhưng Jesus đáp lại: “Ngài không hiểu rồi. Một nhà tiên tri có thể nhìn thấy những điều vượt thoát khỏi vẻ bề ngoài, nhìn thấy triển vọng mà người khác sẽ trở thành. Người phụ nữ này sẽ được đời sau nhớ đến vì hành động tử tế của mình”.

Đức Jesus đã củng cố mạnh mẽ nhân dạng thật sự của cô ấy bằng tình thương yêu của Ngài.

Nhóm nhạc vẫn đang trình diễn bài hát tôi đã nghe nhưng không thể nhớ tên. Hai đứa trẻ đang hào hứng nhảy múa theo nhạc (thực ra là chỉ nhảy lên nhảy xuống). Một người ông đang bắt chước theo những bước nhảy của cô cháu gái, khuôn mặt họ ánh lên vẻ

hân hoan. Niềm vui lan tỏa khắp nơi. Với những đứa trẻ này, mối quan hệ xung quanh được xây dựng dựa trên sự tin tưởng chứ không phải là sợ hãi. Và tôi có thể thấy rõ: cô bé nhảy múa bởi vì cô không hề sợ hãi.

### Lời truyền cảm

Đừng bao giờ sợ hãi.

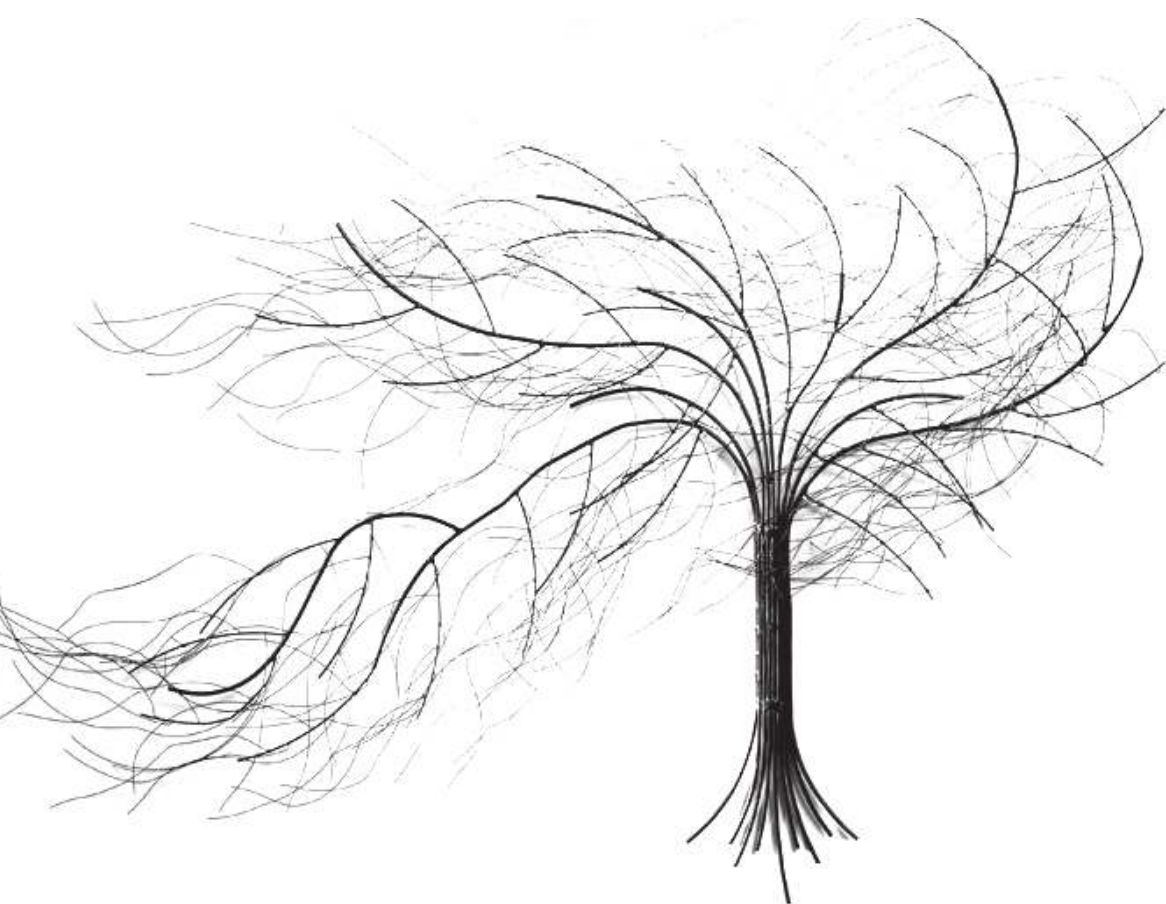
- Matthew (10:26)

## Thực hành tạm nghỉ

Tôi cho rằng nỗi sợ hãi chỉ là thứ chúng ta nuôi dưỡng mà nên. Tuần này, hãy dành ra chút thời gian để tự hỏi:

- Những lo lắng, hay sợ hãi nào đang chiếm lấy nhiều thời gian của tôi?
- Tôi gia tăng thêm mối lo lắng, hay sợ hãi nào bằng cách chú ý quá nhiều đến chúng?





## 46

### Rạng rỡ trong u ám

Điều thiêng liêng, diệu kỳ luôn tồn tại trong cuộc sống hàng ngày của mỗi người, có thể được tìm thấy ở những người hàng xóm, bạn bè, gia đình và trong sân nhà.

- Abraham Maslow

Ở tây bắc Thái Bình Dương nơi tôi sống, sự u ám không phải là một cách nói ẩn dụ. Nó là thực tế. Không gian u ám, vòm trời u ám, sự u ám tràn cả vào tâm hồn.

Giống như tuyết với người Eskimo, chúng tôi nhận thấy chỉ một từ thôi thì không thể chuyển tải đầy đủ ý nghĩa của sự u ám này. Tro tàn u ám. Mây đông u ám. Tủ đồ ở trường học xám ngoét. Và trong

những ngày đặc biệt ấy, cả những gương mặt cũng xám xịt. Dần dần sự u ám trở thành lãnh kính nhìn cuộc sống của chúng tôi.

Gọi chúng tôi là những kẻ bi quan thì vẫn còn quá nhẹ. Bên cạnh đó, cần phải nói thêm về những người bi quan. Tôi tin rằng người lạc quan chắc chắn không nắm đầy đủ thông tin, trong khi những người bi quan lại rất thực tế.

Chú gấu Pooh Winnie đang đẩy hũ mật của mình xuống sông. “Tôi phải nói rằng đây không phải là loại thuyền bình thường”, gấu Pooh nói. “Đôi khi nó là thuyền, đôi khi nó lại là một tai nạn. Tùy lúc”.

– Tùy vào điều gì chứ? – Lợn Piglet hỏi.

– Vào việc tôi ngồi trên nó hay dưới nó. – Gấu Pooh trả lời.

- Winnie-the-Pooh, A. A. Milne

Khi đang viết phần này, tôi gọi tới bộ phận dịch vụ khách hàng của một công ty máy tính để hỏi về khoản phí vô lý trên hóa đơn của tôi. Sau 10 phút nghe chán giọng điệu lặp đi lặp lại “Nếu quý khách muốn thế này, xin nhấn phím 1”, “Nếu quý khách muốn thế kia, xin nhấn phím 2”, “Nếu quý khách muốn nói chuyện với người phụ trách, xin nhấn phím...” – Thôi quên đi! Tôi cân nhắc đến việc đem máy tính của mình đi quyên tặng từ thiện.

Cuối cùng cũng nối máy được với một nhân viên dịch vụ khách hàng, giọng cô ta khá nặng. Sau hai câu thì rõ ràng là hoặc cô ta không hiểu tôi, hoặc tôi không hiểu cô ta.

– Cô ở đâu? – Tôi hỏi.

– Ấn Độ. – Cô ta nói với tôi.

– Nước Ấn Độ à? – Tôi hỏi.

– Đúng vậy.

Mất 1 phút cho chuyện đó.

– Xin cho tôi tiếp chuyện với nhân viên chăm sóc khách hàng. Một ai đó là người địa phương, hiểu biết về khu đảo nơi tôi đang sống ấy. – Tôi đề nghị.

– Vâng. – Cô đáp.

– Cho tôi xin tên và số điện thoại nữa được không?  
– Tôi đề nghị, lòng hy vọng.

– Không. – Cô trả lời. – Chúng tôi không được phép nói.

– Vậy cô có tên và số của ai đó là nhân viên dịch vụ khách hàng ở ngay khu vực bờ tây nước Mỹ không? – Tôi hỏi cho rõ ràng.

– Có, nhưng chúng tôi không được phép cung cấp tên của họ cho quý khách.

– Làm sao tôi liên hệ với họ được? – Tôi hỏi thêm.

– Tôi không biết thưa quý khách. Tôi có thể giúp thêm gì cho quý khách không?

Tôi cúp máy, cố gắng kiềm chế cơn nóng giận mà vẫn cảm thấy nó trào ra ở đâu đó. Tôi rời khỏi phòng làm việc, vào vườn ngồi một lát. Mặt trời ấm áp giúp phục hồi mọi thứ. Những tia nắng chiếu lên phiến lá cây tuyết tùng mang lại cảm giác về một tương lai tốt lành.

Tôi nhớ tới câu nói của Esther de Waal: “Thật đơn giản khi dạo bước trong cuộc đời với đôi tay mở rộng, đôi mắt mở to, lắng nghe, kích hoạt cả năm giác quan cảm nhận những điều thiêng liêng mỗi ngày”.

Tốt thôi. Nhưng làm sao để giữ ánh nhìn lạc quan, tích cực trong cuộc sống?

Thế giới của tôi thường xuyên u ám. U ám ở đây không hẳn chỉ là vấn đề thời tiết. Chúng ta sống trong thế giới thay đổi nhanh không kịp thở. Cả thế kỷ trước, John Ruskin đã viết: “Sở hữu thêm tài sản mới nghĩa là chúng ta lại chất thêm cho mình nỗi mệt nhọc mới”.

Thử tưởng tượng giờ đây ông ta sẽ nói gì. Giờ chúng ta có cả kho chứa khổng lồ dành riêng để chứa những kho sản phẩm khác.

Nhiều người hăm hở chỉ cho tôi cách giải quyết “vấn đề u ám”: “Anh cần phải nhìn vào khía cạnh tươi sáng”. Chẳng gì chộc tức tôi bằng chuyện ai đó tự cho

rằng nhiệm vụ của họ trong đời là làm tôi vui vẻ, phấn chấn. “Đừng lo, anh sẽ sớm thấy tốt hơn thôi”, họ dạy khôn tôi. “Đừng lo, hãy vui lên”.

Từ kinh nghiệm của mình, tôi biết chẳng gì tệ hơn những lời động viên “được sản xuất hàng loạt”.

Đứng cạnh cửa sổ phòng làm việc, tôi lầm rầm “câu chú”: “Đây không phải là mưa, đây không phải là mưa, đây không phải là mưa...”. Không. Không chỉ mưa, đây là sự trở lại của Noah và chúng ta phải lên Google tìm “kế hoạch đóng thuyền lớn”. Hãy bắt đầu chọn lựa mỗi loài vật 2 con... Tuy nhiên, nhìn khác đi không có nghĩa là phải cải tạo hay sáng tạo lại thực tại.

Chúng ta chỉ nhận ra ý nghĩa của sự việc khi thâm nhập vào cuộc sống, khi sống trong khoảnh khắc này – trong sự u ám này. Chân lý Thiên liêng không đứng tách biệt bên lề dòng chảy cuộc đời, ta sẽ tìm thấy điều thiên liêng, diệu kỳ khi biết chuyên chú vào khoảnh khắc hiện tại, như Thánh Hildegard từng nói: “Mỗi tạo vật là tấm gương phản chiếu lấp lánh, rực rỡ điều thánh thiện, diệu kỳ”.

Chiều chủ nhật tuần trước mưa lớn như trút nước, nhưng đến sáng nay thì không khí thật trong lành, bầu trời quang đãng sau cơn mưa rào buổi sớm. Phía tây, những mảng mây vỡ ra để lộ những tầng trời màu xanh. Tôi hạ bớt đèn hời hợt tắt tia gọn gàng, mỉm cười

trước vẻ đẹp của đám cây cối giờ chỉ còn trơ trụi cành. Những cây sơn thù du vẫn còn vài chiếc lá buống bình trên cành, nhìn chẳng khác nào mấy tờ ghi chú phát phơ trong gió. Tôi tận hưởng cảm giác sảng khoái, thân thuộc khi đi dạo trong vườn.

Hôm qua tuyết rơi dày tới vài phân, đó là cả vấn đề với vùng bìa rừng này. Tuyết cô lập đảo của chúng tôi với hầu hết những vùng khác. Đường phố trở thành sân trượt băng. Như đã đoán trước điều đó, Zach lao ra hét to: “Ai sẽ ra ngoài chơi với con nào?”. Cu cậu ù chạy ra sân sau, mặt ngẩng lên, mắt nhắm lại, lưỡi thè dài. Cậu bé làm gì trong thời tiết u ám này? Zach đang hứng lấy những bông tuyết.

### Lời truyền cảm

Hãy theo đuổi sự thật mỗi khi bạn tìm thấy nó dù nó khác với nhận thức trước đây của bạn về Đáng Tạo hóa hay cuộc đời, thậm chí khi nó đưa bạn đến với vùng đất lạ nhưng trải đầy ý nghĩa.

- George Macleod

## Thực hành tạm nghỉ

Có điều gì “u ám” trong cuộc sống của bạn? Tại sao phải tránh né chúng? Tuần này, bạn sẽ thâm nhập, tìm hiểu về chúng bằng cách nào?

## 47

# Tạo không gian để lắng nghe trái tim

Hobbes (đang tựa vào cây cùng Calvin): Khi đôi mắt với sự bình yên, tĩnh lặng của tự nhiên, cậu thậm chí có thể nghe được suy nghĩ của chính mình.

Calvin: Điều này đang khiến tớ căng thẳng đấy. Bỏ qua đi.

- Calvin & Hobbes, Bill Watterson

Ngày xưa có một cô gái làm ra chiếc trống lùa. Ai nghe được âm thanh của chiếc trống đó sẽ được kết hôn với cô. Lần lượt từng chàng trai trẻ gần xa đến thử nhưng không ai nghe được.

Cuối cùng chỉ còn một chàng trai đến thử. Anh ta ngồi kiên nhẫn. Chờ đợi. Lắng nghe.

Rồi anh nói: “Tôi có thể nghe được âm thanh của sự tĩnh lặng”.

Cô gái nói với anh: “Chàng sẽ là chồng của em bởi chàng nghe được âm thanh của trái tim em”.

Từ kinh nghiệm và những bối rối gặp phải khi cố gắng hiểu phụ nữ, tôi rất nể người đàn ông nào có được khả năng như thế.

Im lặng để lắng nghe thanh âm của sự tĩnh lặng.

Tôi giống Calvin. Chuyện này làm tôi thấy căng thẳng. Có thể nói về chuyện khác được không?



Mùa hè đã rời khỏi hòn đảo của chúng tôi. Sáng nay bước vào vườn, tôi chỉ muốn ở lại đây bởi tôi cảm thấy hoàn toàn giảm hẳn sự vội vã, cuống cuồng – một dạng nhịp độ theo cùng kiểu thời tiết cuối thu đầu đông.

Suốt mùa hè vừa rồi, khu vườn của tôi sum sê hoa lá, màu sắc rực rỡ, căng tràn sức sống. Hoạt động của tôi cũng phản ánh đặc tính đó khi tôi liên tục bận rộn sửa sang, dọn dẹp, nâng cấp cho khu vườn.

Tình trạng của khu vườn mùa hè giống như nhịp sống thường ngày của tôi với nhiều dự án, nhiều hoạt động nối tiếp nhau không ngừng nghỉ. Dù vậy, tôi nhận

ra nếu cứ sống như thế thì tâm hồn tôi sẽ sớm héo hắt. Đâu phải tôi hiện hữu trên cõi đời này là để liên tục dọn dẹp, sửa chữa và lên kế hoạch suốt 24 tiếng đồng hồ và 7 ngày trong tuần.

Khu vườn cuối thu khoác lên “sắc màu” hoàn toàn khác: bình lặng, êm đềm, thanh bình. Cành thù du non cố nín giữ những chiếc lá cuối cùng đang úa vàng dần chuyển sang đỏ. Màu đỏ thắm trên lá cây sơn và những bụi cây Euonymus làm cả khu vườn nổi trội với tông màu đỏ.

Một độc giả gửi cho tôi câu này: “Terry ạ, có lẽ chúng ta nên cân nhắc việc chìm lắng vào nội tâm cho đến mùa “sinh trưởng” sắp tới. Bởi cùng với thiên nhiên, con người chúng ta cần có thời gian yên lặng để chiêm nghiệm, lắng nghe, nghỉ ngơi và học hỏi”.

Các nhạc công nhạc jazz hiểu rõ tầm quan trọng của khoảng trống giữa các nốt nhạc. Khoảng trống là sự sắp đặt có chủ ý.

Tôi chọn cách tạo ra “khoảng trống”.

## Thực hành tạm nghỉ

Đâu là “khoảng không yên tĩnh” của bạn?

Và chính xác bạn nghe thấy điều gì?

## 48

# Quyển sách thiêng của Tạo hóa

T hế giới tự nhiên chính là sách của tôi; sách nằm trong tay tôi khi tôi thường xuyên chú tâm đọc lấy những lời dạy mà Đấng Tạo hóa gửi gắm qua các tạo vật<sup>(24)</sup>.

- Thánh Anthony

Cậu bé Johnny 6 tuổi muốn tham gia vở kịch của trường. Mẹ cậu biết là cậu rất thích nhưng sợ cậu không được chọn. Vào ngày phân vai, Johnny về nhà chạy ào vào vòng tay mẹ khóc òa vì phấn khích và tự hào: “Mẹ ơi, mẹ thử đoán xem! Con đã được chọn vào vai tốt nhất! Con được chọn để vỗ tay và chúc mừng”.

---

(24) Lời đáp của Anthony khi một triết gia ghé thăm hỏi làm sao một học giả có thể sống giữa sa mạc nếu không có sách. Thánh Anthony (Tu rừng) đặc biệt thương yêu loài vật sinh sống quanh vùng sa mạc nơi ông tu tập.

Xin mượn câu chuyện này của Barbara Brown Taylor để thấy rằng niềm tin không phải là phần tin tưởng đơn thuần mà là phần ta nắm giữ.



Chúng tôi đang trên chuyến phà sáng từ đảo Vashon đi Seattle. Ngọn Rainier tuyết phủ hiện ra uy nghi trong ánh sáng đầu ngày.

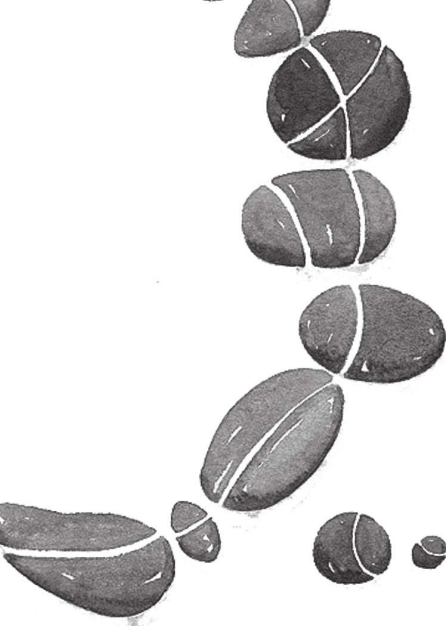
Một phụ nữ đứng nhìn ra cửa sổ. Mắt cô mở to như thể đang ngạc nhiên với ngọn núi bề thế hay những gì mình nhìn thấy lần đầu. Hầu hết những người đi chuyến phà sớm đều tranh thủ làm việc riêng: đọc báo, uống cà phê, thanh toán hóa đơn, nói chuyện với bạn bè, ngủ trên ghế dài...

– Nhìn kia! – Người phụ nữ reo to. – Chúng ta có thể nhìn thấy ngọn núi.

Cô ấy có thái độ như một người “không bình thường”. Chắc bạn hiểu ý tôi. Rõ ràng cô ấy làm chúng tôi bối rối, hầu hết chúng tôi đều cố làm ngơ.

– Nhìn kia! – Cô lại reo lên, lần này còn chỉ tay đây về tôn kính nữa. – Ngọn núi.

Tôi nhìn ra cửa sổ, hướng về phía cô ta chỉ. Mặt trời đang vươn mình ló dạng khỏi sườn núi Cascade. Phà chúng tôi đang đi về phía đông, chòm sáng long lanh



nhảy múa trên mặt nước như  
tạo ra một lối mở lên bầu trời.  
Đỉnh Rainier uy nghi trong ánh  
nắng, hiện lên rõ nét như được vẽ  
bằng bút chì. Dòng nước lỏng lánh  
ánh bạc giữa nắng sớm vẫn chảy  
êm đềm qua eo biển Puget Sound.

~~~~~  
Cảnh tượng thật bình yên và dễ chịu.
Phía trên rặng Cascade là bầu trời xanh mát. Vàng trắng
lưỡi liềm treo chênh chếch trên đỉnh Rainier chưa vội
khuất đi khi ánh nắng ban mai gõ cửa. Sương mù vẫn
còn vương vấn trên bến cảng Tacoma. Tôi hạ tờ báo
xuống, cảm nhận cảnh đẹp thiên nhiên và nỗi lo lắng
của tôi cũng vơi đi.

Cảnh tượng buổi sáng như liều thuốc nhiệm màu,
củng cố sức mạnh tinh thần và làm lắng dịu tâm hồn
ta.

– Nhìn kia! – Người phụ nữ tiếp tục nói. – Ngọn
núi. Mọi người ơi nhìn kia, ngọn núi!

Khi ra khỏi phà, chúng tôi đi vụt qua người phụ
nữ – cô ta vẫn đứng đó, vẫn chỉ tay, vẫn nói. Băn khoăn
tôi tự hỏi có biến cố nào xảy ra trong cuộc đời cô ta vậy,
điều gì khiến cô mất hết tri giác như thế. Thật buồn cho
cô! Chúng tôi bước đi vội vàng, bạn biết đấy, để đảm
bảo tiến độ của những nhiệm vụ quan trọng đang đợi

chúng tôi. Tuy vậy, sáng nay “người đàn bà khủng” trở thành nhà hiền triết, tiên tri, giáo sĩ, mục sư... của tôi. Tầm nhìn của cô không bị bó buộc bởi tầng tầng lớp lớp những điều phòng thủ. Cô ấy nhìn không xét đoán, không hoài nghi, đánh giá hay cố gắng gây ấn tượng. “Nhìn xem!”, cô nói, “Ngọn núi kia mới đẹp làm sao!”.

Nhận diện cuộc sống với đầy đủ vẻ đẹp và sự bí ẩn của nó cần bắt đầu với việc loại bỏ hết những vướng mắc từ bên trong. Sớm hay muộn chúng ta cũng cần phải tháo bỏ các “mảnh giáp” đang ngăn ta đón nhận cuộc sống.

Hầu hết thời gian tôi vẫn thích mặc “áo giáp” – lý lịch, chức danh, sự bận rộn, những mối bận tâm và đồng việc của tôi. “Áo giáp” giúp tôi an toàn nhưng đồng thời cũng hạn chế khả năng nhìn nhận, cảm nhận và tập trung của tôi - cái giá phải trả.

Rõ ràng là chúng ta tự chuốc thuốc cho bản thân. Ta xem nổi tức giận, bực bội, sợ hãi, thờ ơ, tính tự cao tự đại, sự xấu hổ và tình trạng là “nạn nhân” về tinh thần cũng mang lại hiệu quả, phục vụ cho mục đích nào đó. Mỗi một cảm xúc ấy phỉnh lừa ta bằng cảm giác phấn khích, sung sướng, ngạc nhiên “phút ban đầu”.

Dư luận cũng là một yếu tố đầy quyền lực, chẳng hạn việc những người trên phà sáng nay cùng nhận định rằng người phụ nữ kia bị khủng. “Chúng ta hoàn

toàn bình thường, cô ta mới khùng”, chúng tôi tự trấn an nhau. Dẫu sự thật là như vậy, chẳng lẽ ta cần phải có thêm đồng minh để chứng minh là mình đúng hay sao?

Phải chăng việc ngầy ngất với cuộc sống này là điều đáng lo ngại? Chuyện gì xảy ra nếu ta để mình lạc đắm, hòa vào cảm xúc tin yêu cuộc đời, phát cuồng với những điều kỳ diệu của Tạo hóa, dám sống và hân hoan nhảy múa trong ánh sáng ân phúc trong khi không có lớp “áo giáp” nào để phô bày hay khẳng định sự tồn tại của bản thân?

Nhận thức mang đến sự thay đổi.

Nhìn nhận dẫn tới sự kính trọng.

Thái độ kính trọng sinh ra lòng biết ơn.

Lòng biết ơn tạo không gian cho sự chú ý.

Và theo cách nói của Simone Weil, “sự tập trung tuyệt đối cũng là một dạng cầu nguyện – thực hiện mối tương giao với Tạo hóa, Cội nguồn Thiên liêng”.

Hôm nay bạn đã làm gì? Hôm nay là một ngày tốt lành. Tôi vỗ tay tán thưởng.

Lời truyền cảm

Tôi đang thể hiện lòng ngưỡng mộ. Hãy đến với tôi... Và làm như thế.

- Mary Oliver

Thực hành tạm nghỉ

Dành chút thời gian ngắm nhìn mây trời, cây cỏ, núi non... Thể hiện lòng ngưỡng mộ trước vẻ đẹp của thiên nhiên. Hãy vỗ tay tán thưởng theo cách riêng của bạn, hoặc đứng dậy hô to: “Hoan hô!”.



49

Nụ hôn vẫn có hiệu lực

Những thứ mất đi là khả năng thật sự nhìn thấy ánh sáng từ đôi mắt nội tâm. Điều kỳ diệu xuất hiện để hồi phục lại khả năng nhìn thấy những điều tốt đẹp trong mỗi người, bởi Chân lý Thánh thiện luôn ở trong chúng ta. Phép màu của Người đưa chúng ta quay về những giá trị thuần túy.

- John Scottus Eriugena, Deirdre Carbine

Tôi đứng cạnh giường nơi người phụ nữ trẻ nằm, gương mặt cô vừa được phẫu thuật, miệng cô tê cứng trông như chú hề. Một đường gân nhỏ chạy qua cơ miệng hẳn rõ lên. Ca phẫu thuật đã được thực hiện rất cẩn trọng – tôi cam đoan là thế. Để loại bỏ khối u trên má, tôi phải cắt một ít dây thần kinh.

Chồng cô gái cũng ở trong phòng. Anh ta đứng ở bên kia giường. Hai người họ, anh ta và cô gái với

cái miệng méo mó tôi vừa tạo ra, nhìn nhau âu yếm trong ánh sáng mờ mờ, như thể chẳng hay biết gì đến sự hiện diện của tôi.

Cô gái hỏi:

– Miệng tôi sẽ luôn như thế này sao?

– Đúng vậy. – Tôi đáp lời. – Nó sẽ như vậy bởi vì dây thần kinh đã bị cắt.

Cô gái gật đầu và im lặng.

– Anh thích thế. – Người chồng nói. – Nhìn nó rất dễ thương.

Ngay lập tức tôi biết anh ta là người thế nào. Tôi hiểu và cúi nhìn xuống. Chẳng ai trơ tráo, gan lì khi đứng trước con người thanh cao, thánh thiện. Không ngần ngại, anh ta cúi xuống hôn lên miệng cô gái, tôi đứng đủ gần nên có thể nhìn thấy rõ anh ta chạm lưỡi với cô để cô cảm nhận được nụ hôn.

- Mortal Lessons, Richard Selzer



Cuối tuần trước tôi chủ trì một hội thảo tại Trung tâm Tu dưỡng Tinh thần và Hội nghị Mount Sequoyah, phía bắc bang Arkansas, nơi tôi cũng đồng thời là diễn giả cho một sự kiện khác. Phần trình bày của tôi tiếp nối với chủ đề Sự làm mới hoàn toàn – Trở thành phiên

bản của Đấng Tạo hóa. Tôi cần phải thú nhận cảm giác khó chịu ban đầu của mình. Có nên nói ra không nhỉ? Từ “làm mới” khiến tôi băn khoăn tôi đã bỏ lỡ điều gì đó trong cuộc đời mình.

Trong thế giới ngày nay, “làm mới” là một kiểu nói giảm nói tránh một cách đối trá đến trơ trẽn của ý định “làm thay Tạo hóa”, nhất là khi rất nhiều loại kem chống nhăn đã xuất hiện trên thị trường và hàng năm người ta tiêu tốn hàng tỉ đô-la cho những loại kem đó nhằm giúp mình trông trẻ hơn.

Không còn là việc “làm mới” đơn thuần nữa, đây chính là sức ép của “phiên tòa văn hóa” buộc ta phải thay đổi bản thân sao cho được mọi người chấp nhận, yêu quý và có hy vọng thành công. Bởi vì rõ ràng dù hiện tại ta là ai thì cũng vẫn chưa đủ.

Thế nên tôi phải sử dụng loại kem dưỡng mới nhất, “không thể bỏ qua”, hay tham gia vào những công việc, đọc các loại sách hoặc tới các buổi hội thảo hứa hẹn làm tinh thần tôi phấn chấn hơn. Như thế tôi cần thêm vài thứ để cuộc sống tốt đẹp hơn. Muốn nhìn thấy hình ảnh thánh thiện và bản chất tốt đẹp từ trong bản thân rõ ràng là một yêu cầu quá mức. Ít nhất là không cho đến khi nào tôi còn thích thú với “con người mới” này của mình.

Hồi nhỏ tôi được dạy rằng ân phúc sẽ đến khi ta từ bỏ được rượu chè, thuốc lá, chữ thề, bài bạc, nhảy

nhót và phụ nữ. Bỏ nhảy nhót thì dễ thôi bởi tôi cũng không giỏi món đó. Hút thuốc làm cháy cổ họng tôi. Về việc “chè chén” thì có lần tôi nôn thốc nôn tháo sau khi uống hết một chai rượu schnapps bạc hà trong một lần bị thách đó. Còn phụ nữ, chà, họ làm tôi bối rối. (Đến giờ vẫn vậy!).

Vấn tắt về thời đi học, tôi không uống rượu, hút thuốc, chửi thề, bài bạc, nhảy nhót và thậm chí không nghĩ tới phụ nữ. (Thôi được, tôi đang nói dối về phần phụ nữ. Thực tế là tôi đã nghĩ khá nhiều và ước rằng giá như mình may mắn có được ít nhất một cô gái thú vị).

Lúc đó, kế hoạch tương lai của tôi chỉ đơn giản là: lên thiên đường. Chúa Jesus giống như Đại lý cung cấp dịch vụ cho hành trình tới sự Vĩnh hằng. Còn trang phục của tôi? Là lối ăn mặc khiêm cung gây ấn tượng tốt – một loại giấy thông hành không mất tiền lên thiên đường.

Cuối cùng thì tất cả là do tôi sợ hãi. Không chỉ sợ bị nguyên rủa mãi mãi, tôi sợ cả việc bị phát hiện mình là kẻ giả tạo.

Điều tôi cần là được sống thoải mái. Chỉ đơn giản là Terry. Tôi cần biết rằng “nụ hôn” ân phúc của Cội nguồn Thánh thiện vẫn có hiệu lực.

Giờ là cuối thu. Hầu hết những cây cỏ thụ đều đã rụng lá, phủ xuống mặt đất một lớp áo bằng lá cây. Sáng

nay mặt trời ló dạng giữa bầu không khí khô lạnh với những làn gió thổi nhẹ làm tỉnh táo cả người. Tôi ngồi trên bờ đá cạnh lối đi. Những chiếc lá sồi mang màu như những đồng xu cổ xoay lượn trên không rồi nhẹ nhàng rơi xuống, rải một lớp dày trên đường. Tôi đá tung đám lá, nghe tiếng sột soạt. Đó là giai điệu của tuổi thơ tôi, tôi mỉm cười cho dù có vẻ hơi tầm phào. Và trong cơn gió thoảng, tôi cảm nhận được “nụ hôn” chấp nhận, biết rằng ngày hôm đó thế là đủ.

Lời truyền cảm

Ân phúc diệu kỳ sẽ gõ cửa khi ta rơi vào tận cùng nỗi đau và bất an. Nó đến khi ta băng qua thung lũng đen tối của cuộc đời trống rỗng vô nghĩa... khi ta mòn mỏi chờ đợi một cuộc sống toàn vẹn... khi cảm giác bị cưỡng bách ngự trị như thể nó đã tồn tại hàng thập kỷ... khi nỗi tuyệt vọng hủy hoại niềm vui và dừng khí trong ta. Đôi khi, vào những lúc đó, một luồng sáng rơi vào cõi tối tăm ló hiện. Nếu điều đó xảy ra thì đó là lúc chúng ta trải nghiệm ân phúc nhiệm màu.

- Paul Tillich

Thực hành tạm nghỉ

Trong tĩnh lặng, hãy thiết lập và trải nghiệm mối tương giao với Đấng Tạo hóa, Suối nguồn Hoan lạc, Bình an và Hạnh phúc viên mãn.

50

Chú chó kỳ diệu của người nông dân

Có hai cách sống: một là xem như không có điều kỳ diệu gì trên đời; hai là xem mọi điều trên đời đều kỳ diệu.

- Albert Einstein

Một người nông dân vừa mua một con chó săn mới. Ngày đầu tiên đi săn vịt trời, ngay sau khi anh bắn con vịt rơi xuống hồ, chú chó liền chạy ra hồ nhặt xác con vịt đem về. Người nông dân dụi mắt, nghi ngờ: “Mình phải xem lại cảnh này mới được”. Một phát súng nữa, một chú vịt khác rơi xuống. Chú chó lại hăm hở nhảy trên mặt nước thu nhặt chiến lợi phẩm.

Người nông dân đứng nhìn và kêu lên: “Thật kỳ diệu!” rồi háo hức tìm người chia sẻ niềm vui này. Ông ta liền sang nhà bên cạnh giục người hàng xóm chạy ra hồ với mình.

– Xem này. – Ông ta nói. – Rồi cho tôi biết ông có thấy điều gì bất thường không.

Một phát súng vang lên, con vịt rơi xuống. Chú chó phóng nhanh trên mặt nước và trở về với con vịt.

– Thế nào? – Người nông dân hỏi.

– Hừm. – Người hàng xóm gãi cằm nói. – Có gì là bất thường đâu!

“Ông ta điên rồi”, người nông dân nghĩ. “Xem lại này. Nhớ tập trung nhé!”. Thêm một phát súng, thêm một con vịt. Chú chó cần mẫn đập nước chạy đến thu hoạch chiến lợi phẩm. “Ồ”, người hàng xóm reo lên như nhận ra điều gì đó, “Giờ thì tôi đã biết điểm khác biệt rồi! Con chó nhà ông không biết bơi”.



Hầu như ta chỉ hay nhìn thấy thứ mình muốn thấy. Ta không thấy con chó bước đi trên nước bởi ta muốn được bình thường, phù hợp với số đông, đúng theo logic, được chấp nhận và sợ những thứ khác thường sẽ khiến mình dễ bị công kích.

Trong cuộc sống, hầu hết mọi người đều bị che mờ bởi lòng thù hận, ganh ghét, sự cao ngạo, định kiến hay phán xét. Chúng khiến ta không nhìn ra nhiều điều khác đang hiện hữu.

Nào, hãy cùng làm một thí nghiệm nho nhỏ nhé! Khi quan sát logo của hãng FedEx, bạn thấy gì? Tôi thấy chữ FedEx trong màu tím và màu cam.



Được rồi! Hãy thử nhìn lại lần nữa xem. Lần này thì vờ như bạn không biết đọc. Bạn sẽ nhìn thấy một mũi tên – thật rõ ràng – giữa chữ E và chữ X. Thú vị không? Các nghiên cứu được thực hiện với những người mù chữ đều chỉ ra rằng họ luôn nhìn thấy mũi tên trước.

Vậy làm thế nào để tháo bỏ những vật cản che mờ nhãn quan ấy?

Một số người cố gắng loại bỏ bằng sức mạnh ý chí, ép buộc bản thân phải nhìn thấy thứ không thực sự hiện diện, giống như trợn mắt lên cố tìm ra hình ảnh Đức Mẹ hiển lộ trên chiếc bánh sandwich vậy!

Tôi thực sự thích câu chuyện trong sách Phúc âm của Thánh John về người hành khất mù. Mọi người tranh cãi về nguyên nhân khiến ông ta mù, ai gây ra tội

lỗi đó và liệu Chúa Jesus có biết mà lặn lội vượt qua bãi bùn tìm đến với ông để chữa lành thương tật. Nhưng với người mù thì điều đó không quan trọng. Ông ta chỉ nói: “Tất cả những gì tôi biết là có lúc nào đó trước đây tôi bị mù, nhưng bây giờ tôi đã nhìn được rồi”.

Đó là sự buông bỏ. Khi biết cho qua đi, bạn sẽ tri ân, quý trọng những gì mình nhận được. Bạn không cần phải thắc mắc điều gì. Thế đã là một cách tưởng thưởng.

Quay lại trường hợp của người nông dân kia, ông ta tự thấy mình là người may mắn nhất trên đời – con chó của ông đi được trên nước! Không cần biết tại sao lại như vậy, ông chỉ muốn chia sẻ niềm vui này với mọi người mà thôi.

Lời truyền cảm

Chúng con cảm ơn Người
về những điều nhiệm màu Người ban tặng mỗi ngày
về những điều kỳ diệu không ngừng đến.

- Kinh cầu đạo Do Thái

Thực hành tạm nghỉ

Đạo bước trong vườn, công viên, hay đi dọc bờ sông, bờ hồ và hãy để ý thật kỹ. Tìm kiếm điều kỳ diệu, nhất là ở những vật nhỏ bé.

51

Thiên đường trên trái đất

Mục đích tồn tại trên cõi đời này là sống - sống với niềm vui, nổi đam mê, trải nghiệm sự bình yên, thanh thản và nhận ra những điều thiêng liêng diệu kỳ.

- Henry Miller

“Hương vị này y như thiên đường ấy!”, cậu con trai tôi, Zach, nói khi đang nhồm nhoàm nhai bắp rang. Tôi nhấp một ngụm cà phê và nhắm mắt lại. Con trai tôi nói đúng. Hương vị này thật giống thiên đường!

Tôi đã nghe nhiều về thiên đường, đồng thời cũng nghe nhiều hơn về địa ngục khi còn nhỏ – đó là cách làm cho thiên đường trở nên hấp dẫn hơn. Nhưng làm

sao tới được thiên đường. Rắc rối ở chỗ tôi chưa bao giờ hình dung ra được thiên đường chỉ từ những bài giảng và chẳng có bộ phim nào lột tả chính xác những việc chúng ta làm trong thiên đường. Có điều gì thú vị khi mọi người (hầu hết là người già) mặc những bộ vét trắng ngồi quanh chơi nhạc?

Trong cuốn sách *Too small to ignore* của Wess Stafford (chủ tịch của tổ chức Compassion International), ông kể về câu chuyện thời ấu thơ của mình ở Bờ Biển Ngà. Một đoàn hộ tống các quan chức thực dân Pháp đến thăm một ngôi làng để thực hiện cuộc điều tra của Chính phủ. Họ hỏi một người già trong làng về “mong ước cho tương lai”. Điều tra viên muốn biết suy nghĩ của những người già về sự phát triển của ngôi làng.

Tộc trưởng và những người lớn tuổi trong bộ lạc cố gắng giải thích với các điều tra viên rằng họ thực sự không biết câu trả lời cho câu hỏi đó vì tương lai chưa tới. Cần có thời gian để biết câu trả lời. Điều này làm các quan chức không hài lòng. Họ tức giận bỏ đi.

Chiều muộn ngày hôm đó, cả làng tụ tập trong sân nhà tộc trưởng. Ông nói: “Tối nay ta muốn nói chuyện với lũ trẻ”.

“Chúng ta không giống họ”, già làng tiếp lời, “Với họ, thời gian là tất cả... càng thiếu kiểm soát về mặt thời gian, họ càng trở nên giận dữ.

Hiện tại là ngay bây giờ, là những ngày chúng ta đang sống, là món quà Đấng Tối cao ban cho chúng ta nên hãy tận hưởng cuộc sống thật trọn vẹn. Họ đã bỏ lỡ quá nhiều niềm vui hiện tại của họ. Các con có để ý là khi họ lao tới làng mình, họ không nhận ra rằng xoài đang vào mùa rộ nhất, ngon nhất? Thậm chí chúng ta mời họ những củ lạc ngon vậy mà họ cũng không thèm động đến. Họ không nghe thấy tiếng chim hót trên cây hay tiếng cười rộn vang ở khu chợ. Chúng ta chạm tay vào họ trong khi họ không thực sự nhìn thấy chúng ta.

Họ bỏ lỡ nhiều thứ của hiện tại bởi họ quan tâm tới những thứ không thể nhận biết rõ, những thứ của tương lai... Hiện tại là thứ chúng ta thực sự biết và trải nghiệm được. Vì vậy chúng ta phải...

... chúng ta phải yêu thương nhau. Chúng ta phải thưởng thức hương thơm của hoa dâm bụt. Chúng ta phải nghe tiếng hót của lũ chim sẻ và tiếng gầm của sư tử. Chúng ta phải nếm mật ong với niềm hân hoan và ăn xốt đậu phộng với com. Phải cười, phải khóc và phải sống”.

Dù có nhận ra hay không thì vị tộc trưởng đã nói rất đúng ý Chúa Jesus nói: “Hãy nhớ vương quốc thánh thần ở ngay trong mỗi người” – ngay bây giờ, ngay trong mỗi người, ở ngay đây. Mọi khoảnh khắc đều là giây phút thiêng liêng, ẩn chứa điều kỳ diệu. Người Centic gọi đó là “nơi mỏng manh” – “thin places”, ranh giới giữa thiên đường và trái đất.

Nhà thơ xuất chúng Elizabeth Barrett Browning từng viết:

Trái đất hòa chung với thiên đường,
Mỗi ngọn cỏ, bụi cây đều bùng lên hân hoan cùng
Đấng Tạo Hóa;
Nhưng chỉ những ai cởi bỏ giày dép mới cảm nhận
được,
Trong khi những người khác thì ngồi xung quanh
bút quả mâm xôi.

Chúng ta có thể bước đi với lòng tôn kính – “cởi bỏ giày dép” – hoặc tự nhủ rằng vương quốc ấy chưa tới, nó nằm ở đâu đó trong tương lai, một tương lai mà ta sẵn sàng từ bỏ luôn cả hiện tại; thậm chí còn từ bỏ con người ta hôm nay để hướng tới con người mà ta mong muốn trở thành.

Tôi cảm nhận được sự đánh mất kết nối này khi theo dõi sự kiện nào đó trên ti-vi, như trận thi đấu bóng bầu dục Super Bowl vừa qua. Tôi sẽ cố gắng kiềm chế không nhắc bạn nhớ rằng đội Seattle đã thua và dường như các quan chức đã “nhúng tay” vào chuyện này. Nhưng đừng lo lắng, tôi đã vượt qua rồi. Thật đấy! Tôi sẽ không bao giờ thuyết trình ở Pittsburgh trừ phi họ trả tôi thật hậu hĩnh!

Tháng này tôi giải khuây với cuốn *Chasing Daylight* của Eugene O’Kelly, kể về 3 tháng cuối đời ông.

O’Kelly củng cố thêm những điều chúng ta hằng tin tưởng. Lúc này đây, tôi chỉ có một lựa chọn. Hoặc là đón nhận món quà của cuộc sống, nâng niu và đắm mình trong đó. Hoặc là tiếp tục sống trong sự quên lãng, thờ ơ và chờ đợi – với lựa chọn này, chúng ta chôn vùi những thứ có thể giúp giải thoát bản thân như dừng lại, tĩnh lặng, lắng nghe, nếm, chạm, chiêm ngắm, ngửi và nâng niu.

Theo lối tư duy của người phương Tây, cuộc sống hiện tại là một kịch bản đã được sắp xếp, tính toán trước. Trong khi ngồi chờ ra kiểm tra “Mình có đang hiện hữu? Mình đang làm đúng, hoặc sai điều gì?”..., chúng ta đã bỏ lỡ mất những điều quan trọng.

Một giáo sĩ Do Thái đang chăm sóc khu vườn thì một môn đồ đến tìm. “Ngài sẽ làm gì thừa giáo sĩ”, người môn đồ hỏi, “nếu ngài biết rằng Đấng Cứu Thế sẽ đến đây hôm nay?”. Tay vuốt râu, môi chúm lại, vị giáo sĩ thần nhiên trả lời: “Chà, ta vẫn sẽ tiếp tục tưới cây”.

Tuần trước tôi ngồi ngắm hoàng hôn với bạn bè trên bãi biển phía nam Sarasota, Florida. Chỉ có chúng tôi trên bãi biển. Phía chân trời, một hình cầu, một đường vòng hoàn hảo hiện ra bừng sáng trên mặt biển xanh sẫm. Cảnh tượng huy hoàng tạo ra một hiệu ứng đặc biệt. Mặt trời chuyển màu như hòn than sắp tàn lửa. Như nhận được tín hiệu, cách bờ chưa tới chục thước, những chú cá heo tung mình lên phá vỡ vẻ lung

linh, lấp lánh của những tia nắng hiem hoi còn sót lại trên mặt nước.

Chẳng thể toan tính, trục lợi gì từ khoảnh khắc đó ngoài việc thưởng thức. Cần phải giữ mọi thứ thật tự nhiên. Thế là tôi cởi giày ra.

Một đêm nọ, trong khi Zach đang chơi ở bên ngoài, tôi gọi thằng bé vào để đi ngủ.

– Con không thể. – Zach nói.

– Tại sao?

– Trước tiên con cần phải chúc thế giới ngủ ngon đã.

Rõ ràng là đối với Zach, không cần phải chờ đến thời điểm tốt đẹp hơn mà thiên đường ở ngay đây, ngay lúc này.

Thực hành tạm nghỉ

Tuần này hãy dành chút thời gian đi chân trần để cảm nhận mặt đất, cát, gỗ, rơm. Nghĩ rằng bạn đang bước đi trên lãnh địa thần thánh và nên dừng lại để cảm nhận “thiên đường”.

52

Lễ Tạ ơn: Không gian sống

Chỉ cần một lời cầu nguyện duy nhất trong đời “Cảm ơn Tạo hóa”, thế là đủ.

- Meister Eckhart

“Nhiều năm trước, tôi có một trải nghiệm tuyệt vời, như được khai sáng, khi ngồi hát hò và chơi đùa trong phòng khách cùng một nhóm người”, Emmylou Harris tâm sự trong đĩa nhạc Will the Circle Be Unbroken của nhóm nhạc Nitty Gritty Dirt Band. “Qua nhiều năm thu âm, chúng ta đã quá lạm dụng ‘công nghệ phòng thu’ và chỉ chú tâm đến việc làm cho mọi thứ phải hoàn hảo. Dần dần, ‘không gian sống’ đã biến mất trong âm nhạc. Hôm nay chúng tôi đưa nó trở lại”.

Chúng ta có thể liên hệ câu chuyện trên với bản thân mình.

Còn nhớ lần đầu tiên làm vườn, khi đó là tháng 4, loay hoay đào bới tìm củ hoa mẫu đơn mãi mà chỉ thấy toàn là đất, tôi đâm ra lo sợ không biết có chuyện gì khủng khiếp đã xảy ra với cây hoa bé nhỏ của mình không. Công việc làm vườn khi đó còn mới lạ với tôi nên tôi không biết cây mẫu đơn thường giấu củ lâu mới lộ ra. Sau một hồi đào bới, tôi tìm được thứ tôi mong đợi. Tôi cười vang, mân mê thứ vừa tìm thấy và sung sướng với điều kỳ diệu mà tôi đã trông đợi. Tôi, người làm vườn hồn nhiên mới tập tễnh vào nghề ngày ấy, chưa bao giờ tự hỏi: “Mình có đang làm đúng?”. Tôi thấy vui khi đào bới đất. Đó là “không gian sống” của tôi.

Vậy cần phải làm gì để gây dựng lại “không gian sống”? Người phương Tây thường quen với nếp tư duy giải quyết vấn đề theo 5 bước, 7 giai đoạn... giống như những nhà quản lý y tế học đường phát hiện ra rằng sinh viên năm cuối không còn nhiệt tình, nồng nhiệt, đồng cảm như sinh viên năm nhất nên để chấn chỉnh tình trạng này, họ liền đưa ra một lớp học bắt buộc về lòng trắc ẩn.

Hãy hình dung cảnh bọn trẻ chơi bóng chày, với mấy thùng giấy bỏ đi được dùng làm điềm chốt gôn. Không gian tràn ngập tiếng hò reo và niềm phấn khích tột độ. Tuy vậy, những người lớn, muốn tỏ ra có ích, đã

xen vào chỉ bảo cho lũ trẻ về luật chơi. Rồi những người lớn kia bần khoản không hiểu vì sao một số đứa trẻ bỏ đi, cho rằng cuộc chơi không còn vui nữa.

Những ý định tốt nhằm mục đích kiểm soát không mang lại lợi ích gì. Cũng như khi quá tập trung đánh cho đúng nốt, ta quên mất cả cái “thần”, cái “hồn” của bản nhạc.

Trong khi đang cầu nguyện trong vườn, người bạn của tôi bị phân tâm bởi hương thơm quyến rũ của mấy bông hoa lily. Anh ta mất tới hai mươi phút mê mẩn như đứa trẻ. “Tôi như bị thôi miên”, anh than thở, “và quên mất cả việc cầu nguyện”.

“Tôi đã cảm thấy tội lỗi và đáng bị trừng phạt. Nhưng rồi tôi nhận ra rằng hoàn toàn choáng ngợp và đắm đuối trước vẻ đẹp của hoa cũng là một cách cầu nguyện.”

Ngay khoảnh khắc đó, bạn tôi đã tìm lại được “không gian sống” cho mình.

Thực hành tạm nghỉ

Một lúc nào đó trong ngày hôm nay, hãy gạt qua một bên các quy định, nguyên tắc hay bất cứ thứ gì khiến bạn phải tập trung vào sự hoàn hảo nhiều hơn là vào khoảnh khắc hiện tại.

Mục lục

Lời tác giả	5
Hãy để tâm hồn bắt kịp thể xác	16

~~~~~ PHẦN 1 ~~~~~

Đầu đông	19
○ 1 - Sợ hãi & Nhảy múa	21
○ 2 - Hai không gian	27
○ 3 - Rửa bát	31
○ 4 - Quà tặng của mặt trăng	35
○ 5 - Những nguyên tắc mới	40
○ 6 - Tâm hồn trong treo	47
○ 7 - Niềm vui cho thế giới	54

~~~~~ PHẦN 2 ~~~~~

Cuối đông	57
○ 8 - Mặt tối	59
○ 9 - Tôi đang đóng cửa	65
○ 10 - Thay đổi cách hỏi	70
○ 11 - Con rồng màu hồng	74
○ 12 - Đơn giản hóa cuộc sống	77
○ 13 - Ân phúc vô bờ	82

PHẦN 3

Đầu xuân 87

- 14 - Đau khổ và què quặt 89
- 15 - Tạm dừng 95
- 16 - Những khoảnh khắc vệt con 100
- 17 - Lời chúc phúc 103
- 18 - Tràn đầy 107
- 19 - Kiểm soát nỗi đau 110
- 20 - Tổ ấm 116

PHẦN 4

Cuối xuân 119

- 21 - Những cây bồ công anh 121
- 22 - Trút bỏ gánh nặng 125
- 23 - Điều chúng ta muốn thấy 131
- 24 - Biết đủ 135
- 25 - Lòng tốt 140
- 26 - Thêm 5 phút nữa 144

PHẦN 5

Đầu hè 149

- 27 - Cái ly vỡ 151
- 28 - Quản lý thời gian 154

○ 29 - Những điều nhỏ bé	161
○ 30 - Bỏ đi những thứ không cần đến	164
○ 31 - Những cây kiểem lớn	169
○ 32 - Cuộc sống cân bằng	174

~~~~~ PHẦN 6 ~~~~~

Cuối hè	181
○ 33 - Điều khao khát thiêng liêng	183
○ 34 - Những con la nghỉ ngơi	187
○ 35 - Cái chảo của bạn rộng bao nhiêu?	192
○ 36 - Không có bò để vắt	197
○ 37 - Chú George	201
○ 38 - Vui chơi	207
○ 39 - Niềm hạnh phúc bình dị	215

~~~~~ PHẦN 7 ~~~~~

Thu sớm	221
○ 40 - Những cái bóng	223
○ 41 - Không cần bảng danh sách	230
○ 42 - Bảy kỳ quan Thế giới	234
○ 43 - Sống tròn đầy	238
○ 44 - Kẻ nổi loạn bên trong	243
○ 45 - Yêu thương hay sợ hãi?	251

PHẦN 8

Cuối thu 257

- 46 - Rạng rỡ trong u ám 259
- 47 - Tạo không gian để lắng nghe trái tim 265
- 48 - Quyển sách thiêng của Tạo hóa 268
- 49 - Nụ hôn vẫn có hiệu lực 274
- 50 - Chú chó kỳ diệu của người nông dân 279
- 51 - Thiên đường trên trái đất 283
- 52 - Lễ Tạ ơn: Không gian sống 289

TERRY HERSHEY

*Sức mạnh
của điểm dừng*



Chịu trách nhiệm xuất bản:
Nguyễn Thị Thanh Hương

Biên tập : Hoài Nam
Trình bày : Trương Tiến Nhật
Bìa : Nguyễn Hùng
Sửa bản in : Hữu Lộc
Thực hiện : First News – Trí Việt

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

62 Nguyễn Thị Minh Khai - Quận 1

ĐT: 38225340 - 38296764 - 38221917 - 38223637 - 38296713

In 3.000 cuốn, khổ 13 x 20,5 cm tại Công ty Cổ phần Thương mại In Phương Nam (160/12 Đội Cung, Q. 11, TP. HCM). Giấy đăng ký KHXB số 229-12/CXB/226-17/THTPHCM - QĐXB số 610/QĐ-THTPHCM - 2012 cấp ngày 02/05/2012. In xong và nộp lưu chiểu quý II /2012.

THE POWER OF Pause

*Becoming More
by Doing Less*

Sức mạnh của điểm dừng

- Có bao giờ bạn cảm thấy quá sức, mà những việc phải làm cứ ngày một nhiều thêm?
- Có khi nào bạn cảm thấy cuống vội, chỉ ao ước có một phép màu nào đó hô biến cho thời gian trôi chậm lại?
- Có bao giờ bạn ao ước có thêm 1 ngày nữa trong tuần?
- Trong lúc đang trò chuyện, đã bao giờ bạn nhận ra là "Thật sự mình không hiện hữu ở đây"?
- Có lúc nào bạn cảm thấy mình bị vây ép giữa quá nhiều nghĩa vụ?
- Bạn có cảm thấy thoải mái khi làm việc đến kiệt sức?
- Có khi nào bạn bị lôi kéo vào quá nhiều hướng đi đến nỗi bạn không còn cảm thấy là chính mình?

Nếu bạn đã từng có những cảm giác, ước mong và trăn trở như vậy, *The Power of Pause* sẽ là quyển sách thích hợp dành cho bạn

- Làm ít hơn để gặt hái được nhiều hơn.

viết
nhanh
hết
VIETNAMTHUUST

First News

CÔNG TY VĂN HÓA SÁNG TẠO Trí Việt

11H Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP. HCM - Tel: (08) 38227979 - Fax: 38224560
Email: triviet@firstnews.com.vn - Web: www.firstnews.com.vn

SỨC MẠNH CỦA ĐIỂM DỪNG



8 935086 827024

GIÁ: 76.000 ĐỒNG