

ERNIE CARWILE

ĐI TÌM Ý NGHĨA CUỘC SỐNG

First News®



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH



- Hãy mua sách in hợp pháp để ủng hộ các Đơn vị xuất bản và các Tác giả.



ThuVienOnline

BÌA 4

Hành trình cuộc sống không chỉ là cuộc phiêu lưu của con người với những tất bật bên ngoài; song song với nó, có những điều bắt buộc chúng ta phải bước đi bằng cảm nhận...

Khi lắng đọng được kết tụ, chúng ta không chỉ khám phá được những nơi sâu thẳm trong tâm hồn mình mà còn tìm ra nguồn sức mạnh của sợi dây gắn kết với thế giới, vạn vật. Cuộc sống không chỉ là thắng - thua, được - mất, hạnh phúc - đau khổ, sự sống hay cái chết, mà cuộc sống là bất tận và luôn có những bí mật để con người khám phá.

Liệu chúng ta có đủ niềm tin, đủ nghị lực để mở những cánh cửa ấy không?

ThuVienOnline

LỜI GIỚI THIỆU

Cuộc sống thật ra là một hành trình, trong đó mỗi người đều chọn cho mình một con đường để dẫn bước. Trên hành trình ấy, ai cũng mong muốn con đường mình đi sẽ là hoàn hảo, họ ước ao và không ngừng tin tưởng vào điều đó. Nhưng dường như con người lại thường gặp những hoàn cảnh mà ít ai đủ tỉnh táo để nhận thức toàn diện. Chúng ta có thể nhìn thấy cuộc sống chuyển động không ngừng nhưng lại không nhận ra tiếng nói từ sâu thẳm của lòng mình, chúng ta có thể nhìn thấy lợi ích của bản thân và vị trí cá nhân nhưng không thấy được sợi dây nối kết với mọi người trong thế giới đại đồng, chúng ta sợ hãi khi nghĩ về cái chết nhưng lại không biết rằng thật ra bản thân mình có thể làm chủ nỗi hoang mang ấy...

Hành trình cuộc sống không chỉ là cuộc phiêu lưu của con người với những tất bật bên ngoài mà song song với nó có những điều bắt buộc chúng ta phải bước đi bằng cảm nhận. Khi sự lắng đọng được kết tụ, chúng ta không chỉ khám phá được những nơi sâu thẳm trong tâm hồn mình mà còn tìm ra nguồn sức mạnh của sợi dây gắn kết với thế giới, vạn vật. Cuộc sống không chỉ là thắng - thua, được - mất, hạnh phúc - đau khổ, sự sống hay cái chết, mà cuộc sống là bất tận và luôn có những bí mật để con người khám phá. Liệu chúng ta có đủ niềm tin, đủ nghị lực để mở những cánh cửa ấy không?

Câu trả lời sẽ dành cho mỗi người từ quyển sách "*Hành trình của lẽ sống*". Những câu chuyện đầy ý nghĩa từ quyển sách này sẽ khơi mở cho bạn tiếp tục khám phá cuộc sống ở những khía cạnh mới mẻ, thú vị hơn. Bạn có muốn hiểu rõ hơn về những đích đến của bản thân? Cuộc hành trình chỉ còn đang đợi bạn để cùng khởi hành..

- *First News*

SỨC MẠNH CỦA SỰ TĨNH LẶNG

Thư Viện © Online

Cuộc sống của con người ngày nay quá sôi động, dường như hết thảy đều cuốn mình vào một tiến trình hoạt động không ngừng nghỉ để bắt kịp thế giới xung quanh. Chúng ta như mắc chứng nghiện tốc độ, nghiện tiếng ồn và dễ cảm thấy cô độc khi tách mình khỏi môi trường náo nhiệt bên ngoài.

Nhưng điều đó có tốt hay không? Bạn hãy suy nghĩ về chính cuộc đời mình. Bạn có khoảng thời gian nào dành riêng cho bản thân trong sự tĩnh lặng? Có lẽ câu hỏi này sẽ làm bạn nhớ đến đủ mọi tạp âm đang vây lấy cuộc sống của mình mỗi ngày: từ tiếng chuông đồng hồ báo thức, radio, tivi, đến điện thoại, tiếng người nói, xe cộ, máy móc... Những tiếng động đó đã tác động vào giác quan của chúng ta quá thường xuyên đến nỗi chúng ta cảm thấy như bị tê liệt và không còn đủ ý thức để nhận biết tách bạch về chúng.

Đã đến lúc bạn nhìn lại bản thân và chăm lo cho đời sống tinh thần, như lời Thomas Szasz đã viết: *“Người ta không thể sống mà không có nước và không khí. Điều quan trọng tiếp theo là thức ăn. Và liền kề theo đó chính là sự tĩnh lặng”*.

ThuVienOnline

Sự tĩnh lặng giúp ta tìm được chính mình, và khi đó, mọi khả năng đều trở nên vô tận.

- Maxwell Winston Stone

ThuVienOnline

Chúng ta không phải là những cái máy tính luôn sẵn sàng làm việc nhanh, chính xác suốt hai mươi bốn giờ mỗi ngày và bảy ngày trong một tuần. Chúng ta đang sống. Chúng ta là những con người và chúng ta cần có sự tĩnh tại để hồi phục bản thân mình.

- Maxwell Winston Stone

ThuVienOnline

*Sự tĩnh lặng xóa bỏ ranh giới giữa con người với
Thượng Đế.*

- Maxwell Winston Stone

Thư Viện © Online

Tâm hồn sâu thẳm

Khi ném một hòn đá lớn xuống một cái ao nước, bạn nhìn thấy điều gì? Mặt nước sẽ gợn sóng theo những vòng tròn đồng tâm và từ đáy sẽ sủi lên những bong bóng. Sự lay động và chao đảo của mặt nước làm ta không thể nhìn thấy được trong lòng ao có những gì. Tất cả đã bị che khuất đi.

Tâm trí chúng ta cũng như mặt ao kia và những đợt sóng là các loại tiếng ồn, là những tất bật của cuộc sống bên ngoài tác động vào. Với sự tác động đó, tâm trí ta không còn đủ tỉnh táo để nhìn thấu suốt mọi vấn đề.

Những lúc ấy, chỉ có sự tĩnh lặng mới có thể làm dịu lại tâm tư, lắng trong trí tuệ để ta nhìn xuyên tới tận đáy sâu của lòng mình. Nó giúp chúng ta có thể đi sâu vào bản chất mà không bị tác động bởi ngoại cảnh, giống như việc tách hạt lúa mì ra khỏi lớp vỏ trấu. Hơn thế nữa, sự tĩnh lặng còn có thể giúp chúng ta tái khám phá nhịp điệu muôn đời của cuộc sống.

Thư Viện Online

*Trí tuệ chỉ là một phần nhỏ bé của con người bạn.
Trong tĩnh lặng, bạn sẽ khám phá ra mình còn nhiều
khả năng tiềm ẩn hơn nữa.*

- Maxwell Winston Stone

ThuVienOnline

Âm thanh bạn nghe vọng lên trong tâm trí mình thì không phải là bạn – bạn không phải là một nhà tư tưởng, nhưng bạn là người có thể nhận biết được nhà tư tưởng đó.

- Eckhart Tolle

Thư Viện © Online

Điểm dừng

Tôi được nghe một câu chuyện kể về việc nhà văn Mark Twain đi dự một buổi lễ ở nhà thờ, khi có một nhà thuyết giáo đang giảng đạo. Mặc dù lúc đầu rất có ấn tượng với nhà thuyết giáo đó nhưng cuối cùng Mark Twain đã kể lại câu chuyện ấy như sau:

Thực sự là nhà thuyết giáo đó có một giọng nói rất tuyệt vời, không phải nghi ngờ về chuyện đó. Ông đã rao giảng về những người nghèo, những con người khốn khổ và kêu gọi mọi người giúp đỡ họ. Ông giảng cảm động tới mức tôi đã quyết định sẽ đóng góp gấp đôi số tiền năm mươi xu mà tôi đã định góp trước đó.

Rồi ông tiếp tục rao giảng về những nỗi khổ hết sức đáng thương của đại đa số con người, nghe đến đây tôi quyết định tăng số tiền quyên góp lên năm đô-la.

Ông lại tiếp tục giảng về những điều bất hạnh và thế là tôi đã quyết định sẽ quyên góp hết tất cả số tiền mà tôi đang mang theo.

Nhưng sau đó, ông ta cứ tiếp tục và tiếp tục giảng cho tới khi tôi nghĩ là, thôi, không nên góp hết tất cả tiền mình mang theo làm gì, mà góp chừng năm đô-la là được.

Rồi ông ta vẫn cứ tiếp tục giảng làm cho tôi cứ giảm dần số tiền định quyên góp, hay là chỉ bốn đô-la thôi... à không, hai đô-la... không, chỉ một đô-la thôi. Và cứ thế, ông ta vẫn tiếp tục giảng.

Cho đến khi thùng tiền quyên góp mang đến chỗ tôi, tôi cho vào đấy mười xu.

*Hãy giữ lòng tĩnh lặng để lắng nghe những sự thật sâu
kín trong tim.*

- Maxwell Winston Stone

ThuVienOnline

Giá trị của sự tĩnh lặng

Dưới đây là những giá trị của sự tĩnh lặng qua cái nhìn của một số tôn giáo trên thế giới:

- Tín đồ phái Thiền của Phật giáo Nhật Bản và tín đồ Ấn Độ giáo tin rằng những lời thỉnh lặng của Thượng đế âm vang và có sức lan tỏa hơn bất kỳ lời nói nào của con người.
- Ở nơi u tịch và thanh tịnh, Đức Phật đã tìm ra Đạo.
- Trong tĩnh lặng, Mohammed được mặc khải làm sứ giả của Thánh Allah.
- Lão Tử nói: *“Ta luôn giữ cho tâm được tĩnh, cũng như ta luôn cố gắng để quay về với bản nguyên của mình trong tĩnh lặng”*.
- Tu sĩ Abraham sống ở Nathpar (khoảng năm 600 sau Công nguyên) đã phát biểu như sau: *“... lời nguyện cầu không thể truyền tải một cách trọn vẹn những thông điệp của chúng ta đến với Chúa Trời, chỉ có sự tĩnh lặng mới làm được điều đó. Chúa Trời chính là sự tĩnh lặng”*.
- Khoảng năm 900 sau Công nguyên, Isaac xứ Nineveh, một tu sĩ người Syria đã viết: *“Nếu yêu điều thật, hãy làm người yêu chuộng sự tĩnh lặng. Ban đầu, có thể chúng ta phải bắt buộc mình thỉnh lặng. Nhưng rồi sự sáng suốt, hiền minh có được từ sự tĩnh lặng sẽ lôi cuốn chúng ta tiếp tục hướng tới nó”*.
- Và từ Sách Tin mừng Jacob (Chương 4, đoạn 16): *“Thiên sứ đứng yên, nhưng tôi không trông thấy diện mạo Người. Chỉ trong thỉnh lặng, tôi mới nghe được tiếng nói của Người”*.

*Chúng ta chỉ biết hướng ra ngoài mà không nhìn vào
nội tâm để tìm kiếm cảm xúc đích thực cho cuộc sống
của mình.*

- Maxwell Winston Stone

ThuVienOnline

Trong tĩnh lặng, trực giác con người trở nên mạnh mẽ nhất.

- Maxwell Winston Stone

ThuVienOnline

Câu chuyện của một ngư dân

Một ông chủ giàu có và đầy quyền lực của một ngân hàng đầu tư ở New York đi nghỉ mát ở một ngôi làng nhỏ yên tĩnh thuộc miền duyên hải Mexico. Gần trưa, khi đang thư giãn và chiêm ngưỡng vẻ đẹp của biển xanh, ông trông thấy một ngư dân trở về sau chuyến ra khơi. Khi người đàn ông Mexico xách hai con cá ngừ vây vàng khá lớn ra khỏi thuyền, vị khách người Mỹ liền tiến đến hỏi người đánh cá - có vẻ như cũng trạc bằng tuổi ông:

- Chào ông, ông mất bao nhiêu thời gian để bắt được mấy con cá đó?

Người ngư dân nhún vai:

- Không lâu lắm, vì tôi có thể biết được ở đâu có cá, ở đâu không.

Nghe vậy, vị khách người Mỹ hỏi người ngư dân là tại sao ông ta không đi lâu thêm nữa để có thể bắt được nhiều cá hơn.

Người ngư dân đã giải thích đơn giản rằng:

- Tôi chỉ bắt cá đủ cho gia đình tôi ăn thôi.

Ông chủ ngân hàng bèn hỏi tiếp:

- Vậy ông làm gì với thời gian rảnh rỗi trong ngày?

Người đánh cá trả lời:

- Ô, buổi sáng thì tôi thường dậy trễ và ra khơi muộn hơn mọi người. Sau khi đánh được một ít cá, tôi trở về nhà, chơi đùa với mấy đứa con của tôi, ăn một chút gì đó và rồi nghỉ trưa với bà xã. Sau bữa ăn tối, tôi đi tản bộ ra khu thương mại, uống bia và chơi đàn guitar cùng những người bạn. - Và với nụ cười thật sáng khoái, người ngư dân rạng rỡ nói.
- Tôi đã có một cuộc sống thật đầy đủ và hạnh phúc.

Vị chủ ngân hàng tỏ vẻ ngạc nhiên:

- Cuộc sống đầy đủ ư? Nghe này ông bạn ơi, tôi có thể giúp ông trở nên giàu có.

Người ngư dân lúng túng hỏi:

- Vâng, bằng cách nào?

Ông chủ ngân hàng người Mỹ cao hứng:

- Tôi có bằng MBA^(*) ở trường Harvard. Hãy nghe cho kỹ nhé: Nếu mỗi buổi sáng ông dậy thật sớm, đi ra biển lâu hơn và bắt nhiều cá hơn thì chẳng bao lâu nữa ông sẽ kiếm được nhiều tiền hơn, và rồi ông có thể mua được cả một đội tàu đánh cá.

Người ngư dân Mexico lịch sự đứng nghe vị khách người Mỹ tỉ mỉ vạch cả một kế hoạch làm giàu:

- Tiếp đó, ông có thể xây dựng một nhà máy chế biến cá rồi đem bán sản phẩm cho một công ty lớn và kiếm được nhiều tiền.

Người ngư dân đáp lời với cặp mắt long lanh:

- Vâng, và sau đó chắc ông sẽ khuyên tôi chuyển đến một ngôi làng nhỏ, yên tĩnh bên bờ biển, buổi sáng không cần phải dậy sớm, mỗi ngày chỉ cần bắt được một ít cá rồi về chơi đùa với mấy đứa con, nghỉ trưa với bà xã; đến tối lại đi bộ vào khu trung tâm thương mại, nhắm nháp vài ngụm bia với bạn bè, vừa chơi guitar vừa ca hát.

(*) Master of Business Administration: Thạc sĩ Quản trị Kinh doanh

Trạng thái cô đơn giúp bạn kết nối được với bản thể của bạn, một trạng thái cần thiết nếu bạn muốn nhận ra chính mình.

- Antonin-Dalmace Sertillanges
(1863 – 1948)

Thư Viện © Online

*Chỉ khi tĩnh tâm chúng ta mới có thể biết được lúc nào
lời nói của ta có giá trị.*

- Maxwell Winston Stone

ThuVienOnline

Sự bình yên của tâm hồn

Các tín đồ giáo phái Quaker^(*) thường hướng niềm tin vào việc lắng nghe sự tĩnh lặng nhiều hơn bất cứ giáo phái nào khác của Thiên Chúa giáo. Điều này đã được tác giả Howard Brinton viết trong cuốn sách “*Quaker Doctrine Of Inner Peace*” (*Học thuyết Quaker về Sự Tĩnh lặng Nội tâm*) như sau:

“Giáo phái Quaker tin rằng không phải thế giới bên ngoài gây ra sự xáo động và bất an cho cuộc sống của chúng ta mà chính là cõi nội tâm của mỗi người đã tạo nên điều đó. Khi nội tâm bị xáo trộn thì sớm hay muộn con người cũng sẽ thể hiện ra ngoài thông qua những hành động thực tế, không thể che giấu được.

Chúng tôi tin rằng để tạo nên sự bình an ở thế giới bên ngoài, chúng ta cần phải tìm thấy được sự bình an trong sâu thẳm tâm hồn mình. Vì vậy, ngay khi có cảm giác mệt mỏi, chúng ta hiểu đó là lúc áp lực bên ngoài đang đè nặng lên tâm hồn ta. Và giải pháp tốt nhất lúc này không phải là cố gắng giảm bớt những áp lực bên ngoài mà là hãy tăng thêm chiều kích của nội tâm.”

^(*)Quaker: Một giáo phái thuộc Thiên Chúa giáo, từ chối những nghi thức trịnh trọng, giáo điều và có những hoạt động phản đối chiến tranh và bạo lực.

Đừng để cuộc sống của tâm hồn phụ thuộc vào thế giới bên ngoài.

- Maxwell Winston Stone

ThuVienOnline

Tĩnh lặng

Khi tiếng ồn lắng dịu
Kéo theo những ngạc nhiên
Bao nhiêu điều thay đổi
Tâm nhìn rõ ràng hơn.

Tâm trí là túi khôn
Ánh sáng vào phản chiếu
Linh hoạt và sắc sảo
Suy tính đầy tỉnh táo.

Nơi trí tuệ dừng chân
Là bên trong tĩnh lặng
Ngôn ngữ thành phương tiện
Nghệ thuật hóa vô biên.

- Ernie Carwile

Nếu cứ để tâm vào những tác động từ bên ngoài thì chúng ta sẽ không còn khả năng đáp lại những tín hiệu từ bên trong con người mình.

- Maxwell Winston Stone

ThuVienOnline

Sự tĩnh lặng trẻ thơ

Một đôi vợ chồng sinh được một bé gái và mong muốn có thêm một đứa con nữa để cho chúng có chị có em. Nhưng mãi bốn năm sau, niềm mong ước đó mới trở thành sự thật.

Khi người vợ mang thai, hai vợ chồng đã dành nhiều thời gian nghiên cứu sách báo để tìm hiểu cách làm cho đứa con lớn biết thương yêu đứa em sắp chào đời của nó. Qua sách báo, họ cũng hình dung được về khả năng đứa con lớn có thể ganh tỵ với em mình, thậm chí có thể sẽ là những phản ứng tiêu cực.

Hình dung ra tất cả những trường hợp có thể xảy ra như vậy, đôi vợ chồng đã cố gắng lôi cuốn đứa con gái năm tuổi của mình tham gia vào những kế hoạch chuẩn bị chào đón đứa em nhỏ sắp ra đời. Họ đã để cô bé giúp họ cùng dọn dẹp lại căn phòng, mua sắm đồ đạc, xếp cất tã lót...

Rồi cũng đến ngày người mẹ sinh nở và quay trở về nhà với đứa trẻ sơ sinh, đứa bé gái chạy vội đến và hỏi liền một câu có thể làm người lớn lo ngại:

- Cho con ở một mình với em một lát được không mẹ?

Dĩ nhiên là họ lo lắng, nhưng cũng trấn tĩnh và trả lời rằng cô bé hãy đợi đến khi em cứng cáp hơn một chút đã, còn bây giờ cô hãy giúp đỡ cha mẹ cùng chăm sóc em.

Cô bé đồng ý, và nó đã giúp cha mẹ rất nhiều việc nhưng vẫn cứ đòi được ở một mình với em gái của nó.

Còn cha mẹ của nó thì cứ trì hoãn, trì hoãn mãi cho tới một hôm họ hy vọng rằng mọi điều sẽ tốt đẹp và cho phép đứa bé.

Nhưng họ cũng cẩn thận khép hờ cửa phòng ngủ để thận trọng theo dõi con gái. Họ thấy cô bé im lặng rất lâu rồi bước đến gần chiếc nôi. Cô bé cúi người xuống ghé mặt rất gần với đứa nhỏ, và họ nghe tiếng thì thầm của nó:

- Kể cho chị nghe về Thượng Đế đi. Chị đã quên mất rồi!

Mỗi khi cần suy xét, tôi đều nhắm mắt lại.

- Paul Gauguin
(1848 – 1903)

Thư Viện © Online

Bản giao hưởng nội tâm

Hãy lặng yên nghe những khúc ca
Có sẵn trong tim thuở ta mới ra đời
Thanh âm được chính lòng ta thổi nhịp
Là bài ca duy nhất chân thật.

Đừng nghe tiếng vọng ở quanh ta
Dẫu do người thân thiết ngân nga.
Chỉ ta mới hiểu từng giai điệu
Tiếng lòng ta.

Hoài công tìm kiếm ở ngoài xa,
Điên cuồng nghe ngóng.
Ấy chính là điều mai mỉa của con người,
Khi bỏ quên điều bẩm sinh mình có.

- Ernie Carwile

Câu nói “Hãy yên lặng và hiểu rằng ta chính là Thượng Đế”^() ngụ ý rằng chúng ta phải giữ trạng thái tĩnh lặng để có thể giao tiếp với Người.*

- Maxwell Winston Stone

(*)Nguyên văn trích từ Kinh Thánh: “ Be still and know that I am God”.

Thời gian

Vạn vật đều có chu kỳ,
đi theo thời gian xoay chuyển:
thời gian được sinh ra và thời gian để chết đi
thời gian cho gieo trồng và thời gian cho thu hoạch
thời gian để hủy hoại và thời gian để chữa lành
thời gian tàn phá và thời gian dựng xây
thời gian để khóc và thời gian để cười
thời gian để đau thương và thời gian để reo vui
thời gian ném tung sỏi đá và thời gian gom nhặt lại
thời gian để ghì chặt và thời gian cho buông bỏ
thời gian để kiếm tìm và thời gian vượt mất
thời gian gìn giữ và thời gian vứt đi
thời gian phá vỡ và thời gian hàn gắn
thời gian giữ *yên lặng* và
thời gian để bật thành lời...

- Kinh Cựu Ước

*Thà im lặng và để người khác nghĩ bạn là một kẻ khờ
còn hơn là mở miệng để tạo nên tất cả sự hoài nghi.*

- Mark Twain
(1835 – 1910)

Thư Viện © Online

Tất cả tội lỗi trên thế gian này đều bắt nguồn từ việc con người không có khả năng duy trì sự yên lặng ở người bạn đời của họ.

- Blaise Pascal
(1623 – 1662)

Hoàng tử bé hỏi Cáo: Tôi phải làm thế nào để thành bạn của cậu đây?
Cáo đáp lại: - Cậu phải thật kiên nhẫn. Trước tiên, cậu hãy ngồi cách xa tôi một tí, như vậy đấy. Tôi sẽ đưa mắt nhìn cậu, nhưng cậu đừng nói gì cả. Lời nói là nguồn gốc của mọi sự hiểu lầm mà. Nhưng mỗi ngày, cậu hãy ngồi xích lại gần tôi hơn một chút...

- Antoine De Saint-Exupery (1900 – 1944)

Trích: “*Hoàng tử bé*”

ThuVienOnline

*Khi bạn thôi nghe nhiều người thì bạn mới có thể lắng
nghe được MỘT NGƯỜI.*

- Maxwell Winston Stone

Thư Viện © Online

... Tình trạng hiện nay của thế giới và của cả cuộc sống này thật đã trở nên quá tồi tệ. Nếu tôi là một bác sĩ và được hỏi một lời khuyên thì tôi sẽ trả lời ngay rằng: Phải tạo ra sự tĩnh lặng. Hãy để chúng ta được sống trong sự tĩnh lặng!

- Soren Kierkegaard
(1813 -1855)

Chuyện ngài tổng thống

Calvin Coolidge, Tổng thống thứ ba mươi của Hoa Kỳ là người vốn nổi tiếng kiệm lời, và có lẽ cũng chính vì vậy ông có biệt danh là *Cal Yên lặng*.

Một lần, tại buổi dạ tiệc, có một quý bà nọ bước đến nói với ông:

- Thưa ngài Tổng thống, tôi đã cá với chồng tôi 5 đô-la rằng tối nay tôi có thể làm ông nói với tôi ba tiếng.

Ngài Tổng thống quay về phía bà ta và lịch sự nói:

- Bà thua.

ThuVienOnline

Khi chỉ có một mình là lúc ta đang ở cùng Thượng Đế.

- Thomas Merton
(1915 -1968)

Thư Viện © Online

Lắng dịu tiếng ồn

Cửa bỗng đóng sầm
Còi tằm rền vang,
Chẳng còn yên lặng
Máy quay âm âm.

Ti-vi ồn ã
Người ta thét gào,
Kẹt xe tràn lan
Còi kêu inh ỏi.

Hỗn loạn nghĩ suy
Hò reo lời cuốn,
Bàn luận liên miên
Mục đích chệch đường.

Hãy thử lắng yên
Giữa những quay cuồng,
Mọi điều sẽ tiến
Từng vòng huyền vi.

- Ernie Carwile

*Chúng ta phải tự suy ngẫm bởi thế giới không sẵn có
tất cả những gì ta cần.*

- Maxwell Winston Stone

Thư Viện © Online

Thiền định

Có rất nhiều người hỏi rằng tôi đã thiền định như thế nào?

Thật sự thì thực hiện điều này rất dễ, thậm chí đôi khi chúng ta ở trong trạng thái thiền một cách hoàn toàn tự nhiên mà không hề nhận thức rằng mình đã làm điều đó. Nhưng ở đây, mục tiêu của chúng ta là thực hành thiền định một cách có chủ ý để đạt được lợi ích, giúp ta nhận thấy những điều tốt đẹp vốn đã bị phủ nhận trong một thời gian dài.

Khi đó, rất nhiều cảm giác sẽ được khơi gợi lại trong ta. Nhưng trước tiên, để có thể đi vào trạng thái thiền, chúng ta cần phải xóa bỏ đi những hình ảnh mà một số người trước nay vẫn hay hình dung. Nhiều người nghĩ rằng người tập thiền thì cũng giống như người đang luyện Yoga, ngồi trong một hang động tối trên đài sen, niệm những câu thần chú, rồi bay lơ lửng khỏi mặt đất. Tin tôi đi, đó là chuyện rất hiếm hoi trong thực tế. Riêng cá nhân tôi không nghĩ rằng mình có thể ngồi vào đài sen đó và cũng chắc rằng nếu có làm vậy đi nữa thì cũng chẳng bao giờ tôi có thể khám phá được chính bản thân mình.

Có nhiều cách đưa bạn vào trạng thái thiền định. Tôi đã luyện tập theo các bước cơ bản và rất đơn giản sau:

1. Ngồi thoải mái hay nằm hẳn xuống (giữ cho đầu, cổ và lưng nằm trên một đường thẳng).
2. Nhắm mắt lại.
3. Thở sâu (vừa phải đủ để bạn cảm thấy thật thoải mái với buồng phổi chứa đầy không khí).
4. Tập trung hoàn toàn vào hơi thở. (Khi tâm trí bạn không tập trung, nó có thể dễ dàng gợi cho bạn nhớ bạn đang *suy nghĩ*, lúc ấy hãy tập trung trở lại vào hơi thở).
5. Khi bạn giữ trạng thái đó được một lát thì hướng sự tập trung của mình vào việc LẮNG NGHE – lắng nghe những ý nghĩ đang diễn ra trong tâm trí bạn. Sau một thời gian ngắn, hãy tập trung trở lại vào hơi thở.
6. Bạn cứ tập dần dần, ban đầu có thể chỉ 5 phút thôi, nhưng sau đó hãy tăng dần lên đến 30 phút.
7. Thời gian tốt nhất để thiền định là vào mỗi buổi sáng sớm, ngay khi vừa thức dậy. Sau đó thì bạn có thể thực hiện vào bất cứ thời gian nào trong ngày nếu có điều kiện.

*Có thể bạn sẽ nghĩ rằng chẳng có ích lợi gì khi thiên
định, nhưng điều đó không đúng, bởi vì đó mới là lúc
bạn nối kết ý thức với tâm hồn.*

- Maxwell Winston Stone

ThuVienOnline

*Đắm mình trong tĩnh lặng, không phải là một điều gì
đấy buồn tẻ và tiêu cực, mà đó chính là sự đón chờ
một giải pháp khôn ngoan hơn.*

- Maxwell Winston Stone

ThuVienOnline

Điều cao cả

“Một cậu bé đang chạy xe đạp rất nhanh trên đường, nhưng trong một giây bất cẩn không kiểm soát được tay lái cậu đã tông thẳng vào một buồng điện thoại công cộng bên vệ đường. Cậu bé bị hất văng ra khỏi chiếc xe đạp và rơi trúng một chiếc xe hơi đang đậu gần đấy. Khi cậu ngã xuống, người ta nghe rõ tiếng xương chân của cậu bị gãy đánh rắc, nghe cứ như tiếng một cái xương gà bị bẻ.

Trong lúc mọi người đang nháo nhác hoảng hốt và chưa biết phải làm gì, một người đàn ông đi nhanh tới chỗ đứa bé, cúi xuống bên thân thể co quắp vì đau đớn và sợ hãi của cậu và thì thầm điều gì đó. Một sự im lặng bao trùm. Cuối cùng, ông ấy nhẹ nhàng bế cậu bé lên và nhanh chóng đưa cậu đi cấp cứu.”

Trong sự tĩnh lặng, con người sẽ biết hành động vì những điều cao cả hơn là những đám đông ồn ào mà không biết hành động ra sao. Cuộc sống của chúng ta ngày nay đang bị những suy tính thiệt hơn cuốn vào vòng xoáy, đôi lúc làm ta quên đi những điều tốt đẹp hết sức giản dị. Chúng ta thường rơi vào trạng thái không đủ sáng suốt để quyết định những việc nên làm và lòng trắc ẩn của chúng ta cũng bị che mờ. Do đó, mỗi người đều rất cần những lúc hành động trong sự tĩnh lặng như thế, vì đó là nơi những điều cao cả hiện hữu.

*Khi thình lạng và đã thật sự bình tâm, tôi nghe được
những âm vang từ Thượng Đế.*

- Richard Foster

ThuVienOnline

Điểm giao hòa

Một lần, Max và tôi cùng nhau đi leo núi. Mặc dù ở bang Colorado không có đỉnh núi nào cao đến 4.000 mét nhưng những cái dốc cao phải leo lên cũng đủ làm cho trống ngực tôi đập liên hồi. Thế nhưng, thật sự thì cảm giác sẽ rất tuyệt vời khi ta đã cố gắng leo lên những ngọn núi cao đầy khó khăn để rồi có thể dừng chân và chiêm ngưỡng toàn bộ vẻ đẹp hùng vĩ của dãy Rocky Mountain ở Colorado.

Max bỗng lên tiếng trong lúc tôi đang chìm đắm vào khung cảnh trước mắt:

“Tôi đã được đọc một câu chuyện kể về một tu sĩ dòng Carmelite là Thầy Lawrence, sống vào khoảng sáu trăm năm trước. Khi ấy, ông là tu sĩ trẻ nhất và được phân công làm việc trong nhà bếp. Đối với ông, đây quả là một trách nhiệm nặng nề vì ông chỉ muốn làm công việc liên quan đến tâm linh.

Vị tu sĩ nghĩ rằng mình bị mắc kẹt mãi trong khu nhà bếp và khó có thể đi đến được con đường ánh sáng nơi ông từng mơ ước. Nhưng không hề bỏ cuộc, ông đã cố gắng thử những phương cách khác nhau để có thể cảm nhận được là mình đang hướng về phía ánh sáng, nơi có thể giao cảm với Thượng Đế... Vậy là ngày qua ngày, ông tập luyện để có thể cảm nhận rằng Thượng Đế luôn hiện diện bên cạnh mình, ngay cả khi ông đang nấu ăn hay rửa chén đĩa.

Một vài năm sau đó, cuối cùng mọi người bắt đầu nhận ra và truyền tai nhau rằng, Thượng Đế có thể hiện diện ngay trong khu nhà bếp nơi Thầy Lawrence làm việc. Một số người còn mô tả lại rằng Thượng Đế hiện diện ở nơi này qua một vầng hào quang màu nhiệm tỏa rạng cả căn phòng.”

Tôi ngạc nhiên:

- Ô, thật là kỳ lạ!

Max gật đầu và đưa mắt ngắm nhìn phong cảnh núi non trùng điệp:

- Còn tôi thì luôn cảm thấy rằng mình đến được gần với Thượng Đế hơn khi đứng ở nơi này.

Tôi cũng phóng tầm mắt mình đi thật xa để ngắm nhìn toàn bộ quang cảnh hùng vĩ của nơi đây. Vẻ đẹp thiên nhiên làm tim tôi xao xuyến và cảm thấy lòng mình thật thanh tĩnh. Đúng vậy, mỗi người sẽ có một nơi để tâm hồn mình đắm chìm trong cõi bình yên. Chúng ta sẽ luôn thấy được những điều kỳ diệu hiện diện ngay bên cạnh mình, nếu chúng ta biết cách nhìn nhận.

Sống nghĩa là phải sống cả trong sâu thẳm tâm hồn.
- Maxwell Winston Stone

ThuVienOnline

Sự tĩnh lặng nhắc nhở tôi mang linh hồn theo cùng.

- Maxwell Winston Stone

ThuVienOnline