

Đức Thánh Paissy
Thánh nhân Paissy Svety Gorets
Lời

Tập V
Những đam mê và đức hạnh

Mục lục:

Lời nói đầu.....	4
Chương 1. Những đam mê.	7
Chương 1. Cuộc chiến chống lại các dục vọng.	7
Đừng bao giờ biện minh cho những đam mê của mình.....	8
Cái nhìn về những đam mê.....	9
Kiêu ngạo — nền tảng của những đam mê.....	10
Những đam mê dễ dàng bị nhổ tận gốc khi chúng còn “trẻ”.....	11
Làm thế nào để thoát khỏi những đam mê.....	11
Thà hy sinh anh dũng còn hơn là bị các dục vọng đánh bại.....	12
Cần phải gieo hạt để Đức Chúa Trời làm cho lớn lên.....	13
Phần 1. Lòng tham — mẹ của mọi đam mê.....	14
Chương 1. Lòng tham ái bản thân và hậu quả của nó.....	14
Tất cả các dục vọng đều bắt nguồn từ lòng tự ái.....	14
Hãy ăn những thứ không ngon và tận hưởng Chúa Kitô.....	15
Tình yêu bản thân hủy hoại tình yêu đối với người lân cận.....	15
Còn những người khác thì cứ để họ tự lo lấy!.....	16
Nỗi khổ của sự tự mãn.....	17
Lòng ích kỷ tước đi sự bình an và niềm vui của chúng ta.....	17
Chương 2. Giải thoát khỏi sự nô lệ của lòng ích kỷ.....	18
Mục đích của việc tu hành: lột bỏ con người cũ của mình.....	18
Đừng quá quan tâm đến sự thoải mái.....	19
Bạn đang bảo vệ “cái tôi” của mình vì ai — vì chính bản thân bạn sao?.....	20
Khi có sự từ bỏ bản thân, Đức Chúa Trời sẽ ban ân sủng của Ngài.....	21
Phần 2. Sự kiêu ngạo — gốc rễ của cái ác.....	22
Chương 1. Sự kiêu ngạo — Bộ Tổng tham mưu của các đam mê.....	22
Khi chúng ta không cảm thấy kiêu ngạo.....	22
Sự kiêu ngạo len lỏi khắp mọi nơi.....	23
Những ý nghĩ kiêu ngạo.....	24
Chương 2. Sự kiêu ngạo có nhiều hình thức.....	24
Sự kiêu ngạo tiềm ẩn.....	24
Chủ nghĩa ích kỷ — đứa con bất hiếu của sự kiêu ngạo.....	25
Sự tự cao tự đại.....	26
Sự tự tin.....	26
Khoe khoang.....	27
Tâm lý tìm kiếm sự hài lòng của người khác.....	28
Viên kẹo khen ngợi.....	29
Sự kiêu ngạo.....	30
Chương 3. Hậu quả của sự kiêu ngạo.....	31
Sự kiêu ngạo khiến chúng ta xa cách Thiên Chúa.....	31
Khi chúng ta áp ỷ nghĩ kiêu ngạo, thì mọi việc đều sẽ thất bại.....	31
Ở người kiêu ngạo, thay vì những bước tiến về mặt tâm linh, họ lại rơi vào những thất bại.....	32
Sự kiêu ngạo biến con người thành trò cười.....	33

Chương 4. Hãy đánh bại sự kiêu ngạo	34
Cần phải chiến đấu, nhưng phải chiến đấu đúng cách.....	34
Anh trai của con sẽ giúp con vượt qua sự kiêu ngạo	34
Sự phân liệt tâm linh trong nhân cách	35
Vị thế cao và thái độ khiêm nhường	36
Đừng tự cho mình những gì Đức Chúa Trời đã ban cho	36
Phần 3. Sự phán xét — sự bất công lớn nhất	38
Chương 1. “Đừng phán xét, để các người không bị phán xét”	38
Sự phán xét đầy rẫy sự bất công.....	38
Làm thế nào chúng ta lại rơi vào việc lên án.....	39
Khi có sự phán xét, ân sủng của Đức Chúa Trời sẽ rời bỏ	40
Người lên án người khác sẽ sa vào chính những tội lỗi đó	40
Nếu chúng ta khoan dung với lỗi lầm của người khác, thì Chúa cũng sẽ khoan dung với lỗi lầm của chúng ta	41
Chương 2. Cuộc chiến chống lại sự phán xét.....	42
Nếu chúng ta tập trung vào bản thân, thì sẽ không lên án ai cả	42
Nếu chúng ta thông cảm cho người khác, thì chúng ta sẽ không lên án họ	43
Đừng vội vàng đưa ra kết luận	44
Phần 4. Những đứa con của lòng ích kỷ và kiêu ngạo ghen tị — giận dữ — buồn bã.....	45
Chương 1. Chất độc của sự ghen tị	45
Ghen tị — một trong những đam mê chính.....	45
Sự ghen tuông làm hỏng tình yêu mãnh liệt của người phụ nữ	46
Sự ghen tị làm chúng ta suy yếu	46
Ai chôn vùi những ân tứ của chính mình, thì người ấy ghen tị với ân tứ của người khác	47
Sự ghen tị tốt đẹp	48
Chương 2. Cơn giận — kẻ thù của sự bình an của Đức Chúa Trời	49
Hãy hướng cơn giận vào các dục vọng.....	50
Tại sao chúng ta lại tức giận.....	50
“Hãy tức giận, nhưng đừng phạm tội”	51
“Con đã chuẩn bị sẵn sàng và không nao núng”	52
Chúng ta chiến thắng cơn giận bằng sự khiêm nhường và im lặng	52
Chương 3. Nỗi buồn làm tổn thương tâm hồn	53
Niềm vui đến từ Đấng Christ, còn nỗi buồn đến từ ma quỷ	53
Lòng ích kỷ luôn mang lại nỗi buồn và nỗi sợ hãi.....	54
Người vô ơn luôn buồn bã	55
Tangalashka muốn thấy chúng ta buồn bã	55
Nỗi buồn làm cạn kiệt sức lực tinh thần và thể chất của chúng ta	56
Hãy xua tan sự yếu đuối bằng lòng dũng cảm thiêng liêng.....	56
Việc ngợi khen Đức Chúa Trời — là liều thuốc giải cho sự chán nản	57
Chương 2. Các đức tính.....	58
Nuôi dưỡng các đức tính	58
“Thực hành đức hạnh chính là tuân giữ các điều răn của Chúa”	59
Tất cả các đức tính đều cần được vun đắp	60
Đức hạnh của người khác và của chính chúng ta lan tỏa hương thơm	60
Gương mẫu của các thánh trong việc thực hành đức hạnh.....	61
Hãy thanh lọc đức hạnh khỏi những tạp chất.....	62
Sự kiêu ngạo — kẻ cướp đi các đức tính.....	62
Vẻ đẹp thiêng liêng	63
Phần 1. Có một đức tính — đó là sự khiêm nhường.....	64
Chương 1. “Chúa ban ân sủng cho những ai khiêm nhường”	64
Người khiêm nhường có đủ mọi đức tính.....	64
Thánh Thần ngự trên người khiêm nhường.....	65
Chỉ một ý nghĩ khiêm nhường cũng đủ để ngay lập tức kích hoạt ân sủng của Đức Chúa Trời	66
Chương 2. Nỗ lực để đạt được sự khiêm nhường	67
Lòng khiêm nhường được trau dồi như thế nào.....	67
Sự khiêm nhường từ trái tim — đó là tất cả.....	68
Sự khiêm nhường trong hành động, chứ không chỉ trên lời nói.....	68
Khi chúng ta cầu xin Đức Chúa Trời ban cho lòng khiêm nhường, thì chúng ta phải chấp nhận những sự sỉ nhục.....	70

“Hãy hạ mình trong mọi việc”	71
“Thấp hơn mọi loài thụ tạo”	72
Chương 3. Sự khiêm nhường — sức mạnh vĩ đại của đời sống thiêng liêng	72
Nơi nào có sự khiêm nhường, nơi đó không có chỗ cho ma quỷ.....	73
Sự tiến bộ thiêng liêng chỉ có ở nơi nào có sự khiêm nhường sâu sắc	74
Những người khiêm nhường cất giữ sự giàu có tâm linh của mình trong kho tàng của Đức Chúa Trời.....	74
Phần 2. Tình yêu thiêng liêng	75
Chương 1. Tình yêu vô tận của Đức Chúa Trời và tình yêu của chúng ta dành cho Đức Chúa Trời.....	75
“Ngọn lửa mãnh liệt” của tình yêu Thiên Chúa	75
Sự phân bổ tình yêu một cách đúng đắn	76
Lên Thiên Đàng.....	77
Hãy dâng trọn tình yêu của chúng ta cho Đấng Christ	77
Ngọn lửa tình yêu của Thiên Chúa	78
Tình yêu thiêng liêng.....	79
Sự điên rồ thánh thiện	80
Sự say mê thiêng liêng	80
Chương 2. Tình yêu thương người lân cận	81
Tình yêu và sự khiêm nhường — hai đức tính chị em	81
Tình yêu chân thật và cao quý.....	81
Loại bỏ cái “tôi” khỏi tình yêu của chúng ta.....	82
Tình yêu của người mẹ dành cho tất cả mọi người	83
Trái tim không bao giờ già đi.....	84
Sự hợp tác giữa trí óc và trái tim.....	85
“Từ sự thiếu thốn...”	86
Hãy ném những món đồ cũ của bạn vào ngọn lửa tình yêu	86
Tình yêu và lòng trắc ẩn	87
Tình yêu mách bảo	89
Tình yêu xóa bỏ khoảng cách	89
Chương 3. Tình yêu dành cho mọi loài thụ tạo.....	90
Mối liên hệ giữa con người và động vật trước và sau khi sa ngã	90
Các loài thú cảm nhận được tình yêu của con người.....	91
Động vật cầu xin sự giúp đỡ từ con người	91
Hãy noi gương các loài động vật.....	93
Olet — chú chim siêng năng.....	93
Phần 3. Sự cao quý và lòng nhân ái	94
Chương 1. Sự cao thượng — sự vĩ đại của Đức Chúa Trời.....	94
Sự cao thượng là gì	95
Sự cao quý thiêng liêng chính là công lý thiêng liêng.....	95
Làm thế nào để có được sự cao thượng	96
Thông qua lòng cao thượng và vị tha, con người có sự hiệp thông với Đức Chúa Trời	97
Con người hoặc là sẽ đạt được sự cao thượng, hoặc là sẽ sa lầy trong sự hèn hạ	97
Chương 2. Tình yêu thương — tình yêu của lòng biết ơn sâu sắc	98
Những người biết yêu thương là những tâm hồn cao thượng	99
Đức Kitô vui mừng trước hành động yêu thương của chúng ta	99
Kẻ thù của lòng yêu mến là lòng ích kỷ	100
Những người có lòng yêu thương có lương tâm tinh tế, và Đức Chúa Trời sẽ giúp đỡ họ	101
Phần 4. Những đứa con của tình yêu và sự khiêm nhường	102
Chương 1. Sự đơn sơ và trong sạch	102
Sự đơn sơ — thành quả đầu tiên của lòng khiêm nhường	102
Sự giản dị và sự trợ trên là hai điều khác nhau	103
Hãy như những đứa trẻ	103
Người giản dị luôn có những suy nghĩ tốt đẹp.....	104
Khi có sự giản dị, người ta cảm thấy nhẹ nhàng	105
Thông qua sự đơn sơ thánh thiện, con người nhận biết những mầu nhiệm của Đức Chúa Trời	106
Chương 2. Đức tin và niềm hy vọng nơi Thiên Chúa.....	107
Mọi điều ác ngày nay đều xuất phát từ sự vô tín.....	107
Khi đức tin dao động.....	108

Sự thiếu tin tưởng và lòng tin yếu ớt	108
Người tin vào Đức Chúa Trời không sợ gì cả	109
“Ta đã thấy Chúa đứng trước mặt ta”	110
Niềm hy vọng nơi Thiên Chúa và lòng tin tưởng vào Ngài — đó là sự bảo đảm đáng tin cậy nhất	111
Ai có đức tin chân chính thì sở hữu tình yêu đích thực	111
Chương 3. Sự kiên nhẫn cứu rỗi	112
“Phúc cho người nào chịu đựng được sự cám dỗ”	112
Để có thể nhẫn nại với người khác, cần phải yêu thương họ	113
Đức Kitô đã đặt nền tảng cho sự cứu rỗi của loài người trên sự kiên nhẫn	113
Vào mùa đông, chúng ta kiên nhẫn chịu đựng với hy vọng rằng mùa xuân sẽ đến	114
Chương 4. Niềm vui thiêng liêng	115
Đức Mẹ đã mang niềm vui đến cho thế gian	115
Nơi nào có Chúa Kitô — nơi đó có niềm vui đích thực	116
Niềm vui thiêng liêng đến từ những việc làm thiêng liêng	116
Niềm vui thiêng liêng sẽ đến khi bạn dâng hiến chính mình	117
Niềm vui thiêng liêng — là ân sủng của Đức Chúa Trời	118
Nỗi đau thiêng liêng chính là niềm vui thiêng liêng	118
Chương 5. Suy ngẫm — vương miện của các đức tính	119
Tình trạng tâm linh của chúng ta ra sao — thì sự sáng suốt cũng như vậy	119
Trong mỗi đức tính, sự suy xét là điều cần thiết	121
Và trong tình yêu cũng cần có sự sáng suốt	121
Trong suy luận không có giới hạn và quy tắc	122
Sự Lo Lắng Tốt Đẹp	123
Sự lo lắng tốt lành — sự trấn trở tốt lành về “công việc tốt lành”	123
Hãy ghi sâu vào lòng vấn đề cứu rỗi linh hồn chúng ta	123
“Hãy ban cho người khôn ngoan sự lỗi lầm, thì người ấy sẽ trở nên khôn ngoan nhất”	124
Sự lo lắng tốt lành không bao giờ chấm dứt	125

Lời nói đầu

Vị Thánh Paissios, người đã qua đời, vào đầu cuộc sống cộng đồng của chúng tôi vào năm 1968, đã nói với chúng tôi: *“Có một đức tính là sự khiêm nhường, nhưng vì các con không hiểu điều này, nên ta sẽ thêm vào đó cả tình yêu nữa. Nhưng ai có sự khiêm nhường, thì làm sao lại không có cả tình yêu?”* Những “đức tính chị em” này, như vị Trưởng lão gọi sự khiêm nhường và tình yêu, chính là nền tảng của đời sống thiêng liêng, vì chúng thu hút ân sủng của Thiên Chúa đến với con người và từ đó sinh ra tất cả các đức tính khác. *“Hãy đơn giản là vun trồng sự khiêm nhường và tình yêu thương,”* ngài nói với chúng tôi, *“và ngay khi những đức tính này phát triển, sự kiêu ngạo và lòng thù hận sẽ cạn kiệt, và sự đau đớn tột cùng của các dục vọng sẽ áp đến.”*

Trong tập thứ năm này, được xuất bản dưới sự ban phước của Đức Thượng phụ Nicodemos, Tổng Giám mục Cassandria, tập hợp những lời dạy của Vị Trưởng lão liên quan đến các dục vọng và các đức tính. Những lời này không phải là một hệ thống giáo lý và cũng không bao quát hết mọi đam mê cũng như mọi đức tính. Chúng được biên soạn từ những câu trả lời của Vị Trưởng lão dành cho các câu hỏi của chúng tôi về việc nhận diện và chữa lành các đam mê, cũng như về việc thực hành các đức tính. Những câu trả lời này không chỉ thú vị đối với các tu sĩ, mà còn dành cho bất kỳ ai có lòng trấn trở chân thành về việc xây dựng các đức tính. Thánh nhân Paissy, nổi tiếng với những phương pháp hướng dẫn mục vụ — những ví dụ sinh động, cùng khiếu hài hước lấp lánh — sưởi ấm tâm hồn bằng hơi ấm thiêng liêng; dưới tác động của hơi ấm ấy, những bông hoa sám hối nở rộ trong tâm hồn, và tâm hồn ấy sinh ra hoa trái của đức hạnh. Ngài khuyến khích chúng ta can đảm đối diện với “con người cũ” của mình, ghê tởm “bộ mặt ghê tởm” của nó và vứt bỏ nó đi. Chúng tôi tin chắc rằng những lời dạy đơn sơ nhưng được soi sáng bởi ân sủng của Thiên Chúa từ vị Trưởng lão sẽ

giúp chúng ta chiến đấu với sự nô lệ của các đam mê một cách nhiệt thành hơn nữa và cảm nhận mình là những con người tự do trong Đức Kitô.

Thánh Tô Paissios từng nói: *“Thiên Chúa không ban cho con người những tật xấu, mà là những sức mạnh. Tùy thuộc vào cách con người sử dụng những sức mạnh của linh hồn mình, họ sẽ trở nên tốt hơn hoặc xấu đi.”* Nghĩa là, nếu chúng ta sử dụng những sức mạnh này theo ý muốn của Thiên Chúa, thì chúng ta sẽ đến gần Thiên Chúa và trở nên giống Ngài nhờ ân sủng. Nếu chúng ta sử dụng chúng theo “những ham muốn của con người cũ,” thì chúng ta sẽ trở thành nô lệ của các dục vọng và xa cách Thiên Chúa. Để trở thành “con người mới,” cần phải điều chỉnh ý chí của mình cho phù hợp với ý muốn của Đức Chúa Trời, được thể hiện qua các điều răn của Ngài. *“Khi tuân giữ các điều răn của Đức Chúa Trời,”* Thánh nhân Paissios đã nói, *“chúng ta vun trồng đức hạnh và đạt được sự lành mạnh của linh hồn.”*

Vị Lão Sư đặc biệt nhấn mạnh rằng Ân Sủng Thần Thánh sẽ ngừng hoạt động trong con người nào để cho những đam mê chi phối mình. Vì vậy, khi ai đó nói với Vị Lão Sư rằng họ đang sa vào một dục vọng nào đó, ngài thường đáp: *“Hãy cẩn thận, như vậy là anh đang xua đuổi Ân sủng của Đức Chúa Trời.”* Khi chúng tôi hỏi ngài làm thế nào để đạt được Ân sủng của Đức Chúa Trời hoặc làm thế nào con người có thể đến gần Đức Chúa Trời, ngài trả lời chúng tôi theo nhiều cách khác nhau: đôi khi Ngài nói rằng có thể đạt được điều đó nhờ sự khiêm nhường, đôi khi Ngài giải thích cách đến gần Chúa qua tình yêu và sự cao thượng nội tâm, đôi khi Ngài dạy cách đạt được điều đó qua sự hy sinh và lòng nhân ái, và đôi khi Ngài nhấn mạnh vào việc từ bỏ cái “tôi” của mình. Bởi đó chính là những phẩm chất của con người mới, con người đã được giải thoát khỏi những đam mê. *“Khi tôi nói rằng cần phải từ bỏ bản thân,”* vị Trưởng lão nói, *“tôi muốn nói đến việc từ bỏ những dục vọng của mình, cởi bỏ con người cũ đã mục nát của mình... Nếu chúng ta từ bỏ bản ngã và kẻ thuê nhà bất lương, con người cũ của chúng ta, rời khỏi nơi ở của mình, thì trong trái tim, tại chỗ trống rỗng đó, con người mới, con người của Tân Ước, sẽ ngự trị.”*

Tập sách này gồm hai phần, mỗi phần có bốn chương. Phần thứ nhất dành cho các dục vọng, phần thứ hai dành cho các đức tính.

Phần đầu tiên của phần thứ nhất dành cho lòng yêu mình, “mẹ của các dục vọng,” bởi vì tất cả các dục vọng — cả những dục vọng thuộc về thể xác: ham ăn, ham vui và những thứ khác, lẫn những dục vọng thuộc về tâm hồn: kiêu ngạo, ghen tị và những thứ khác — “đều bắt nguồn từ đây.”

Phần thứ hai đề cập đến lòng kiêu ngạo — *“bộ chỉ huy tối cao của các đam mê,”* như vị Trưởng lão đã gọi nó. Có thể nói rằng *“cũng như chỉ có một đức tính duy nhất là sự khiêm nhường,”* thì cũng chỉ có một đam mê duy nhất là lòng kiêu ngạo, bởi vì nó *“đã đuổi chúng ta khỏi thiên đàng xuống trần gian, và giờ đây lại đang cố gắng đẩy chúng ta từ trần gian xuống địa ngục.”*

Phần thứ ba dành để nói về sự phán xét, thứ nảy sinh từ lòng kiêu ngạo và *“đầy rẫy sự bất công.”* Con người biến ân sủng lý trí, mà Thiên Chúa ban cho để phân biệt điều tốt với điều xấu, thành đam mê phán xét, thứ mà Thiên Chúa đặc biệt ghê tởm.

Phần thứ tư đề cập đến những đam mê như ghen tị, giận dữ và chán nản. Chúng cũng là sự biến dạng của các sức mạnh tâm hồn và là kết quả của việc sử dụng chúng một cách sai lầm. Sức mạnh khao khát, vốn được Thiên Chúa ban cho để chúng ta hướng tới điều thiện, lại bị chúng ta biến thành sự ghen tị và ác ý; còn sức mạnh bức bối vốn có từ khi sinh ra, vốn phải được dùng để dừng cảm chống lại cái ác, lại bị chúng ta hướng vào người lân cận. Và cuối cùng, niềm đam mê buồn bã và chán nản tước đi khả năng của chúng ta trong việc vui mừng trước những ân huệ dồi dào của Thiên Chúa và làm suy yếu chúng ta về mặt thiêng liêng. Vị Thánh Tông phân biệt nỗi buồn này với nỗi buồn vì Thiên Chúa, vốn xuất phát từ sự sám hối và lấp đầy tâm hồn bằng sự an ủi ngọt ngào.

Phần thứ hai, dành cho các đức tính, bắt đầu bằng bài luận về sự khiêm nhường *“dẫn lên Thiên Đàng”*. Nếu thiếu sự khiêm nhường, các đức tính của chúng ta sẽ bị “nhiễm độc”. Trong sự nhần nại có thể ẩn chứa sự phản nản và đạo đức giả; sự đơn sơ có thể biến chất thành sự ngạo mạn và xảo

quyết; còn niềm vui có thể không phải là sự hân hoan thiêng liêng, mà là sự hưởng thụ trần tục. *“Những ai tìm thấy con đường khiêm nhường,”* vị Cụ nói, *“sẽ tiến bộ trong đời sống thiêng liêng một cách nhanh chóng, vững chắc và không gặp khó khăn.”* Và trong một bức thư, ngài viết: *“Con đường ngắn nhất, đáng tin cậy nhất và dễ dàng nhất dẫn đến Giê-ru-sa-lem trên trời chính là sự khiêm nhường.”*

Phần thứ hai dành cho tình yêu, thứ cần được phân bổ đúng đắn giữa Thiên Chúa, người lân cận và toàn thể tạo vật. Tình yêu dành cho Thiên Chúa gắn bó không thể tách rời với tình yêu dành cho người lân cận và dẫn dắt linh hồn đến với tình yêu thiêng liêng, sự điên cuồng thánh thiện và sự say mê thiêng liêng. Tình yêu chân thật dành cho người lân cận chính là *“tình yêu thiêng liêng quý giá,”* mà người nào *“loại bỏ cái ‘tôi’ khỏi tình yêu của mình”* mới sở hữu được, tức là không theo đuổi lợi ích cá nhân trong tình yêu. Còn tình yêu dành cho vạn vật là phần dư dật của *“tình yêu chung,”* mà người có đời sống thiêng liêng sở hữu.

Phần thứ ba dành cho sự cao thượng tâm linh và lòng yêu thương, vốn là hai trụ cột chính trong giáo lý của Thánh Paissios. *“Trong sự cao thượng tâm linh,”* Thánh Paissios từng nói, *“có tất cả: lòng yêu thương, sự khiêm nhường và giản dị, sự vô tư, sự trung thực... cùng niềm vui tột bậc và sự hân hoan tâm linh.”* Lão sư Paissios, không hề hạ thấp tầm quan trọng của sự tiết chế, lại đặt sự cao thượng tâm linh và lòng nhân ái lên trên mọi hành động thể xác, bởi vì nếu thiếu sự cao thượng tâm linh, lòng khoan dung và lòng nhân ái, thì mọi nỗ lực tâm linh — như sự tiết chế, việc cúi lạy, v.v. — đều chỉ là, như ngài đã nói, *“bù nhìn trong vườn,”* thứ *“có thể xua đuổi quạ, nhưng không xua đuổi được ma quỷ.”*

Phần thứ tư đề cập đến sự đơn sơ — *“quả đầu tiên của sự khiêm nhường,”* về đức tin và niềm hy vọng nơi Thiên Chúa, những điều *“là sự bảo đảm đáng tin cậy nhất cho con người”*; về sự kiên nhẫn, thứ *“giải quyết những rắc rối phức tạp nhất và mang lại những thành quả thiêng liêng”*; và về niềm vui thiêng liêng, thứ đến *“sau khi trật tự bên trong đã được thiết lập. Nó ban cho tâm hồn đôi cánh.”* Cuối cùng, Thánh Paissios nói về lý trí — *“vương miện của các đức tính.”* Sự sáng suốt — *“không chỉ đơn thuần là một đức hạnh,”* không phải là một bước tiến trong sự tiến bộ tâm linh, mà là thành quả và người bảo vệ cho sự tiến bộ đó; đó là *“cái bánh lái dẫn dắt linh hồn một cách an toàn, để nó không vấp ngã sang phải hay sang trái,”* mà vững vàng bước đi trên con đường vương giả của các đức hạnh, tránh xa những thái cực xuất phát từ ma quỷ.

Phần kết luận trích dẫn lời của Vị Lão Sư về *“sự trần trở tốt lành.”* *“Sự trần trở tốt lành về một việc làm tốt,”* như ngài đã gọi. *“Sự lo lắng tốt lành,”* Vị Thánh Tăng Pa-i-si nói, *“là sự hăng hái và khát khao. Nó mang lại cho tâm hồn sự dũng cảm, sự phấn chấn, không mang lại sợ hãi hay buồn bã, mà là sự an ủi. Nó không phải là căng thẳng hay lo âu, mà là lòng nhiệt thành hướng tới việc làm tốt.”*

Chúng ta mong rằng lòng nhiệt thành thiêng liêng này sẽ bùng cháy trong mỗi người chúng ta, thúc đẩy chúng ta thực hiện việc lột bỏ con người cũ và khoác lên mình sự khiêm nhường, nhờ đó Tình Yêu — chính là Đức Kitô — sẽ ngự trị trong trái tim chúng ta.

Ngày 26 tháng 9 năm 2006, Lễ Kỷ niệm ngày qua đời của Thánh Tông đồ và Nhà Truyền giáo Gioan Thần Học

Bà Bê trên Tu viện Thánh Tông đồ và Nhà truyền giáo Gioan Thần học, Nữ tu Philothea cùng tất cả các chị em trong Chúa Kitô

— Thừa Sư Mẫu, xin hãy nói với chúng con vài lời trước khi chia tay.

— Nói gì với các con đây? Tôi đã nói quá nhiều rồi!

— Xin hãy nói điều gì đó để chúng con có thể thực hành điều đó cho đến khi Sư Mẫu trở lại.

— *Thôi được, nếu các con khẳng khái, tôi sẽ nói... Có một đức tính là sự khiêm nhường, và vì các con chưa hiểu điều này, tôi sẽ thêm cả tình yêu nữa. Nhưng ai có sự khiêm nhường, thì làm sao lại thiếu tình yêu được chứ?*

Chương 1.

Những đam mê.

“Cuộc chiến chống lại những đam mê là một sự đau khổ ngọt ngào liên tục nhằm tuân giữ các điều răn vì tình yêu dành cho Chúa Kitô”

Chương 1.

Cuộc chiến chống lại các dục vọng.

— Thừa Thầy, nhà tiên tri Đa-vít đã cầu xin điều gì từ Đức Chúa Trời khi ngài nói: “Xin hãy củng cố con bằng Thánh Linh cai trị”¹ ?

— Đa-vít đã cầu xin Chúa ban cho ân sủng hướng dẫn, vì ngài cai trị dân chúng. Nhưng “Thần Khí cai trị” là điều cần thiết cho mỗi con người, để họ có thể tự cai trị bản thân và không bị các dục vọng chi phối.

— Thừa Thầy, dục vọng là gì?

— Tôi nghĩ rằng những đam mê chính là những sức mạnh của tâm hồn. Đức Chúa Trời không ban cho con người những tật xấu, mà là những sức mạnh². Nhưng nếu chúng ta không sử dụng những sức mạnh này vào điều thiện, thì “tangalashka”³ sẽ xuất hiện, tự mình điều khiển chúng, và chúng trở thành những đam mê, rồi sau đó chúng ta than vãn và trách móc Đức Chúa Trời. Nhưng nếu chúng ta sử dụng những sức mạnh này một cách đúng đắn, hướng chúng chống lại cái ác, thì chúng sẽ giúp chúng ta trong hành trình tâm linh. Ví dụ như cơn giận. Nếu nó tồn tại trong con người — điều đó có nghĩa là tâm hồn có lòng dũng cảm, và điều đó hữu ích trong đời sống tâm linh. Ai không có cơn giận — người đó cũng không có lòng dũng cảm, và người đó sẽ khó kiểm soát bản thân. Một người hay giận dữ, khi sử dụng sức mạnh mà mình có cho lợi ích tâm linh, giống như một chiếc xe sang trọng đang chạy trên con đường tốt — chỉ cần tăng tốc là không ai có thể đuổi kịp. Còn nếu người đó sử dụng sức mạnh đó một cách sai lầm và không kiểm soát được bản thân, thì người đó giống như một chiếc xe đang lao với tốc độ cực cao trên con đường gập ghềnh và liên tục rơi vào những hố sâu.

Con người phải nhận thức được những sức mạnh mình có và hướng chúng vào điều thiện. Như vậy, nhờ ơn Chúa, người ấy sẽ đạt đến trạng thái tâm linh tốt lành. Chẳng hạn, hãy để người ấy hướng sự ích kỷ của mình chống lại ma quỷ và không đầu hàng khi ma quỷ cám dỗ. Hãy thánh hóa thói quen nói chuyện vô bổ bằng cách rèn luyện trong cầu nguyện. Chẳng phải giao tiếp với Chúa

¹ (Thi thiên 50:14)

² Tại đây, Thánh Paissios diễn đạt bằng những lời đơn giản chân lý của đức tin chúng ta: “Đức Chúa Trời không phải là thủ phạm, cũng không phải là Đấng tạo ra điều ác” (Thánh Gioan Thang Lẽ. Lời giảng 26, 155). Do đó, như Thánh Nicôđim Sviatogorets đã nói, Ngài “không tạo ra các đam mê trong bản tính con người, nhưng do sự lơ là của chúng ta, trái với bản tính, chúng đã xâm nhập vào đó” (Νέα Κλμας. Βόλος, 1956. Σ. 152). Các dục vọng, như các Thánh Phụ dạy, xuất phát từ việc sử dụng “trái với bản chất” các khả năng của thân thể hoặc các sức mạnh của linh hồn. Nếu việc sử dụng “trái với bản chất” này kéo dài theo thời gian, thì nó sẽ trở thành thói quen xấu, và cần rất nhiều nỗ lực để loại bỏ nó. — *Chú thích của người biên soạn.*

³ Đó là cách Thánh Paissios gọi ma quỷ. — *Chú thích của người dịch.*

Kitô và được thánh hóa còn tốt hơn là nói chuyện vô bổ và phạm tội sao? Tùy thuộc vào cách con người sử dụng sức mạnh của tâm hồn mình, họ sẽ trở nên tốt hơn hoặc xấu đi.

Đừng bao giờ biện minh cho những đam mê của mình

— Thưa Thầy, có những người cho rằng họ không có những điều kiện cần thiết cho đời sống thiêng liêng và nói: “Không thể lấy gì từ người không có”⁴.

— Còn tệ hơn nữa là khi người ta nói rằng họ thừa hưởng những dục vọng từ tổ tiên, và lấy đó làm lý do để biện minh cho bản thân.

— Vậy nếu, thưa Geronda, điều đó thực sự đúng thì sao?

— Hãy nghe tôi nói điều này. Mỗi con người từ khi sinh ra đã có những tố chất nhất định, tốt lẫn xấu. Và con người phải nỗ lực để loại bỏ những khuyết điểm và phát triển những điều tốt đẹp vốn có trong mình, để trở nên giống hình ảnh của Đức Chúa Trời.

Những tố chất xấu không phải là trở ngại cho sự hoàn thiện tâm linh, bởi vì nếu con người nỗ lực, dù chỉ một chút, nhưng với lòng nhiệt thành và khát khao, thì điều đó có nghĩa là họ đang ở trong phạm vi tác động của các luật lệ tâm linh, trong phạm vi của phép lạ, và khi đó, tất cả những khuyết điểm bẩm sinh của họ sẽ được ân sủng của Chúa xóa bỏ.

Đức Chúa Trời đặc biệt yêu thương và giúp đỡ những linh hồn, dù bẩm sinh không có những tố chất tốt đẹp, nhưng vẫn nỗ lực hết mình trong đời sống tâm linh và khao khát lên Thiên Đàng, cố gắng thoát khỏi trần gian và bay lên cao bằng đôi cánh yếu ớt của mình, vốn đã bị suy yếu bởi di truyền xấu. Tôi biết nhiều người, sau khi nỗ lực một chút, đã nhận được sự giúp đỡ mạnh mẽ từ Đức Chúa Trời và được giải thoát khỏi những gánh nặng đè nén họ. Đối với Đức Chúa Trời, những người như vậy là những anh hùng thực sự. Rốt cuộc, điều gì khiến Đức Chúa Trời cảm mến chúng ta? Chính là sự nỗ lực mà chúng ta dốc lòng để chiến thắng con người cũ.

— Thưa Thầy, vậy Phép Rửa Tội có xóa bỏ được những khuynh hướng di truyền xấu không?

— Trong Bí tích Rửa tội, con người được mặc lấy Đức Kitô, được giải thoát khỏi tội nguyên tổ, ân sủng thiêng liêng ngự xuống trên họ, nhưng những khuynh hướng di truyền xấu vẫn còn. Chẳng lẽ Thiên Chúa không thể xóa bỏ cả những điều đó bằng Bí tích Rửa tội thánh thiêng sao? Có thể, nhưng Ngài để lại cho con người, để họ nỗ lực, để chiến thắng và cuối cùng nhận được vương miện chiến thắng.

— Thưa Thầy, khi tôi sa vào một cơn đam mê nào đó, tôi tự nhủ: “Tôi sinh ra đã như thế này rồi...”

— Chưa đủ chuyện rồi. Hay là anh sẽ nói rằng cha mẹ đã truyền cho anh tất cả những tật xấu, rằng những tật xấu của tổ tiên anh đã bộc lộ trong con người anh, còn tất cả tài năng và đức tính tốt thì lại thuộc về người khác? Hay là chúng ta sẽ đổ lỗi cho cả Thượng Đế nữa? Nếu một người nói: “Tính cách của tôi là vậy, tôi sinh ra đã có những khuynh hướng xấu, lớn lên trong hoàn cảnh như thế, vậy thì tôi không thể sửa đổi được,” thì người đó dường như đang nói: “Không chỉ cha mẹ tôi mà cả Chúa cũng có lỗi trong chuyện này.” Các bạn có biết tôi cảm thấy đau lòng thế nào khi nghe những lời như vậy không? Bởi vì người đó không chỉ phỉ báng cha mẹ mình, mà còn phỉ báng cả Chúa nữa. Khi người ta bắt đầu suy nghĩ như vậy, ân sủng của Chúa sẽ ngừng tác động.

— Thưa Thầy, có người cho rằng khi khuyết điểm đã ăn sâu vào bản chất con người thì không thể sửa đổi được.

— Hãy xem điều gì đang xảy ra: một số người thấy có lợi khi nói như vậy, bởi vì nhờ đó họ tự bào chữa cho bản thân và thậm chí không thêm cố gắng loại bỏ khuyết điểm vốn có trong họ. “Tôi,” người như vậy nói, “Chúa không ban cho tôi năng khiếu! Tôi có lỗi gì chứ? Tại sao lại đòi hỏi ở tôi những điều vượt quá khả năng của tôi?” Đó chính là kẻ hờ. Con người tự bào chữa cho mình, xoa

⁴ Lucian. Những cuộc trò chuyện trong cõi chết. Đối thoại II

điều tâm trí và sống theo cách thuận tiện cho bản thân. Nếu chúng ta bắt đầu nói: “Điều này là do di truyền, điều kia là tính cách,” thì làm sao chúng ta có thể sửa đổi được? Thái độ như vậy làm mất đi lòng dũng cảm thiêng liêng.

— Vâng, thưa ngài, nhưng...

— Lại “nhưng” nữa à? Cậu là người kiêu gì vậy? Lươn lẹo như con lươn. Lúc nào cũng nghĩ ra đủ thứ lý do để bào chữa.

— Con đâu có cố ý.

— Tôi không nói là cố ý. Nhưng nếu Chúa đã ban cho con trí tuệ để con nắm bắt mọi thứ ngay lập tức, thì tại sao con lại không thể hiểu rằng việc biện minh là điều rất xấu! Trong cái đầu nhỏ bé ấy lại chứa đựng nhiều trí tuệ đến thế, mà con lại không hiểu!

Tôi nhận thấy rằng một số người thông minh lại bênh vực điều sai trái, vì như vậy thuận tiện hơn cho họ, nhờ đó họ biện minh cho những đam mê của mình. Những người khác, ngược lại, không tự biện minh cho mình, nhưng lại có một suy nghĩ không thể xóa bỏ rằng trong tính cách của họ có điều gì đó mà họ không thể sửa chữa được, và thế là họ rơi vào tuyệt vọng. Còn ma quỷ thì sao? Nó đặt sự tự bào chữa làm rào cản đối với sự hoàn thiện tâm linh của một số người, còn những người khác thì bị nó lợi dụng sự nhạy cảm quá mức và dẫn dắt họ vào tuyệt vọng.

Để cắt đứt dục vọng, con người không nên tự bào chữa, mà phải khiêm nhường. Nếu người ấy nói, chẳng hạn: “Tôi không được ban cho tình yêu, còn người khác thì được,” và không cố gắng đạt được tình yêu, thì làm sao người ấy có thể tiến bộ về mặt tâm linh được? Không có đấu tranh thì không có tiến bộ. Chẳng phải các bạn đã đọc trong các tác phẩm của các Thánh Tổ rằng ban đầu một số người tu hành từng có những tật xấu, nhưng sau đó họ đã vươn lên đến mức độ hoàn thiện tâm linh nào sao? Họ đã vượt qua nhiều người rất đức hạnh. Chẳng hạn, Abba Mô-sê người da đen, trước đây là một tên tội phạm, nhưng sau đó đã trở thành người như thế nào! Đó chính là điều mà ân sủng của Thiên Chúa làm nên!

Theo suy luận của tôi, một người có khuynh hướng di truyền xấu, khi đấu tranh để đạt được các đức tính, sẽ nhận được phần thưởng lớn hơn so với người thừa hưởng các đức tính từ cha mẹ và không phải đổ mồ hôi để có được chúng. Bởi vì người này đã được thừa hưởng mọi thứ sẵn có, trong khi người kia phải vất vả rất nhiều để có được chúng. Thử nhìn xem, mọi người thường tôn trọng những ai, dù thừa kế nợ nần từ cha mẹ và làm việc không ngừng nghỉ, không chỉ trả hết nợ mà còn tích lũy được tài sản riêng, hơn là những người thừa kế gia tài từ cha mẹ và chỉ biết giữ nguyên như vậy.

Cái nhìn về những đam mê

— Thưa Thầy, con đang bị những đam mê hành hạ.

— Con có cảm thấy những dục vọng đang ngự trị trong lòng mình không?

— Đôi khi con cảm nhận được.

— Điều đó tốt. Khi một người nhận ra rằng mình đang bị những đam mê chi phối, người đó sẽ khiêm nhường. Và nơi nào có sự khiêm nhường, thì ân sủng của Chúa sẽ đến đó.

— Nhưng con vẫn cảm thấy buồn vì con luôn mắc phải những sai lầm.

— Hãy vui mừng vì em mắc lỗi — chúng khiến em khiêm nhường, bởi vì trong em vẫn còn kiêu ngạo. “Lạy Chúa, — hãy nói, — con là như thế này. Xin giúp con. Nếu Ngài không giúp con, con sẽ chẳng làm được gì cả.” Đừng tuyệt vọng. Khi chúng ta mắc sai lầm, con người thật bên trong chúng ta được bộc lộ, chúng ta nhận ra chính mình và cố gắng sửa đổi. Điều đó chỉ cho chúng ta con đường đúng đắn và giải thoát chúng ta khỏi những ảo tưởng. Tôi vui mừng khi một điểm yếu nào đó của mình bộc lộ ra, khi những đam mê trỗi dậy. Nếu những đam mê ấy không bộc lộ, tôi sẽ nghĩ rằng mình đã đạt đến sự thánh thiện, trong khi những mầm mống của đam mê vẫn âm thầm tồn tại

trong lòng tôi. Cũng vậy, khi con nổi giận và rơi vào sự phán xét, dĩ nhiên con sẽ buồn bã, nhưng đó cũng là lý do để vui mừng — điểm yếu của con đã bộc lộ, nghĩa là con sẽ chiến đấu để loại bỏ nó.

— Thưa Thầy, khi một dục vọng không bộc lộ trong một thời gian, điều đó có nghĩa là nó đã không còn nữa không?

— Nếu dục vọng còn tồn tại trong con, đến một lúc nào đó nó sẽ bộc lộ. Vì vậy, nếu con biết rằng trong con có dục vọng, hãy cảnh giác. Chẳng hạn, khi biết rằng có một con rắn đang sống ở đâu đó gần phòng tu của con, mỗi lần bước ra khỏi cửa, con sẽ luôn để ý xem nó có bò ra và cắn con hay không. Không có gì đáng sợ khi bạn biết rằng có con rắn ở đâu đó gần đó và chờ đợi thời cơ để giết nó khi nó bò ra; điều đáng sợ là khi bạn đi lại một cách vô tư và không nghi ngờ gì, rồi đột nhiên nó lao vào bạn và cắn bạn. Ý tôi muốn nói là khi một người không tự kiểm soát bản thân và không nhận thức được những đam mê của mình, thì đó là một tình trạng nguy hiểm. Nhưng khi người đó biết mình có những đam mê nào và chiến đấu chống lại chúng, thì Chúa Kitô sẽ giúp người ấy nhổ tận gốc những đam mê đó.

— Thưa Thầy, có lẽ con chỉ cần nỗ lực tu tập và đừng lo lắng về việc liệu sự cải thiện có đến hay không? Chắc hẳn sự cải thiện của con không phụ thuộc vào con, mà phụ thuộc vào Đức Chúa Trời?

— Đúng vậy, hãy nỗ lực tu tập và phó thác mọi sự cho Chúa, nhưng cũng hãy tự quan sát bản thân để hiểu mình đang ở đâu và điều gì đang xảy ra với mình. Bác sĩ trước tiên cố gắng tìm ra nguyên nhân gây sốt ở bệnh nhân, rồi mới quyết định nên cho bệnh nhân dùng loại thuốc nào để hạ sốt. Kể từ khi con người bắt đầu nhận ra những khuyết điểm của mình, trong lòng họ phải nảy sinh một sự lo lắng lành mạnh, thúc đẩy họ chiến đấu để được sửa đổi. Tôi nhìn lại bản thân và thấy rằng mình có những khuyết điểm như thế này. Tôi nỗ lực và phân tích tình trạng của mình: “Cho đến ngày hôm qua, tôi vẫn còn những khuyết điểm này. Tôi đã loại bỏ được khuyết điểm nào chưa? Tôi đang ở giai đoạn nào trong cuộc đấu tranh này?” Sau đó, tôi cầu khẩn Chúa: “Lạy Chúa, con đang làm hết sức mình, xin hãy giúp con sửa đổi, vì một mình con không thể làm được.”

— Thưa Thầy, liệu có thể một người không nhận ra những đam mê của mình không?

— Nếu một người nhạy cảm, thì Chúa sẽ không cho phép người đó nhận ra ngay những dục vọng của mình, bởi vì ma quỷ sẽ cám dỗ người nhạy cảm và cố gắng đẩy họ vào tuyệt vọng. “Người có dục vọng này phải không? — ma quỷ nói với người ấy. — Tại sao người lại làm điều này điều kia? Người sẽ không được cứu rồi đâu.” Như vậy, con người có thể bị đẩy đến mức phải vào bệnh viện tâm thần.

Kiều ngạo — nền tảng của những đam mê

— Khi một người tu luyện nhiều năm mà không cảm thấy có bất kỳ tiến bộ nào, điều đó có nghĩa là gì?

— Nếu chúng ta không thấy sự tiến bộ trong việc tu hành — điều đó có nghĩa là chúng ta thiếu sự tỉnh táo, hoặc Chúa không cho phép chúng ta tiến xa hơn, để chúng ta không kiêu ngạo và tự làm hại bản thân.

— Thưa Thầy, con cảm thấy mình ngày càng trở nên tồi tệ hơn, vậy thì điều gì sẽ xảy ra với con?

— Trong đời sống tâm linh có ba giai đoạn. Ở giai đoạn đầu tiên, Thiên Chúa ban cho con người kẹo và sô-cô-la, bởi Ngài thấy sự yếu đuối của linh hồn và nhu cầu được an ủi của nó. Ở giai đoạn thứ hai, Ngài dần dần rút lại ân sủng của Ngài với mục đích rèn luyện, để con người nhận ra rằng nếu không có sự giúp đỡ của Chúa, họ không thể làm được ngay cả điều nhỏ nhất. Nhờ đó, lòng khiêm nhường nảy sinh trong con người và họ cảm nhận được sự cần thiết phải nương tựa vào Chúa trong mọi việc. Giai đoạn thứ ba là trạng thái tâm linh ổn định, bình an và tốt đẹp. Em đang ở giữa giai đoạn thứ hai và thứ ba: em tiến lên một chút, rồi lại quên đi sự yếu đuối của mình, Chúa Kitô

rút lại ân sủng, em trở nên trắng tay, lại bắt đầu cảm nhận sự yếu đuối của mình và tình ngộ. Nếu em nói với tôi rằng càng tiến xa, em càng trở nên tốt hơn, thì điều đó sẽ làm tôi lo lắng — nghĩa là trong em đang ẩn chứa sự kiêu ngạo. Nhưng bây giờ, khi em nói rằng em tự thấy mình ngày càng tệ hơn, thì tôi lại vui mừng, vì tôi thấy rằng mọi thứ ở em đều ổn. Đừng sợ: con người càng tiến xa về phía trước, thì càng nhìn thấy rõ hơn những khuyết điểm và sự bất toàn của mình, và đó chính là sự tiến bộ.

— Thưa Thầy, có thể nào Chúa không nghe thấy con khi con cầu xin Ngài giải thoát con khỏi những đam mê không?

— Chúa của chúng ta là Ba-anh sao?⁵ Chúa nghe thấy chúng ta và giúp đỡ chúng ta. Có lẽ con không cảm nhận được sự giúp đỡ của Ngài? Nhưng nếu vậy, người có lỗi không phải là Chúa, mà chính là con, vì con đã xua đuổi sự giúp đỡ của Ngài bằng lòng kiêu ngạo của mình.

Nếu không có nguy cơ rằng sự giúp đỡ của Ngài sẽ trở thành lý do để chúng ta tự cao tự đại, thì không thể nào Đức Chúa Trời lại không giúp đỡ được. Đức Chúa Trời nhân từ muốn chúng ta thoát khỏi những đam mê, nhưng nếu trong chúng ta có sự kiêu ngạo hoặc khuynh hướng kiêu ngạo, thì Ngài sẽ không giúp đỡ, để chúng ta không nghĩ rằng mình đã chiến thắng chúng bằng sức mạnh của chính mình.

Vì vậy, khi chúng ta thành tâm cầu xin Thiên Chúa giúp chúng ta thoát khỏi một thói hư tật xấu nào đó mà không nhận được sự giúp đỡ, thì ngay lập tức phải hiểu rằng đằng sau thói hư tật xấu đó còn ẩn chứa một thói hư tật xấu khác, lớn hơn — đó là lòng kiêu ngạo. Vì chúng ta không nhìn thấy lòng kiêu ngạo, nên Thiên Chúa để cho những đam mê mà chúng ta nhìn thấy — chẳng hạn như thói ăn uống vô độ, nói năng suông, cơn giận dữ, v.v. — vẫn tồn tại, nhằm giúp chúng ta khiêm nhường. Khi chúng ta, vì những lần sa ngã liên tiếp, mà ghét bỏ những đam mê của mình, nhận ra sự yếu đuối của bản thân và khiêm nhường, thì lúc đó chúng ta sẽ nhận được sự giúp đỡ từ Chúa và bắt đầu từng bước một leo lên nấc thang thiêng liêng.

Những đam mê dễ dàng bị nhổ tận gốc khi chúng còn “trẻ”

— Thưa Thầy, con thấy mình có nhiều dục vọng.

— Đúng vậy, con có nhiều dục vọng, nhưng con còn trẻ, và con có đủ can đảm để nỗ lực dọn sạch vườn của mình khỏi gai góc, rồi trồng hoa huệ, hoa hyacinth, hoa hồng, và sau đó ngắm nhìn tất cả những điều đó và vui mừng. Khi con còn trẻ, những đam mê trong con, giống như những chồi non, rất dễ nhổ bỏ. Cỏ dại và gai góc, khi chưa lớn lên, dễ dàng nhổ khỏi đất, nhưng khi chúng đã mạnh lên và cứng cáp, thì rất khó nhổ. Cây tầm ma, khi mới mọc những chiếc lá đầu tiên, sờ vào mềm mại như húng quế. Bạn có thể cầm nó lên một cách bình thản, vì những chồi non của nó vẫn còn non nớt. Vì vậy, hãy cố gắng nhổ tận gốc những đam mê trong lòng mình khi bạn còn trẻ; nếu để chúng tiếp tục phát triển, thì sau này tâm hồn bạn sẽ bị nô lệ bởi đủ loại dục vọng, và lúc đó sẽ rất khó để thoát khỏi chúng.

Những người không nhổ tận gốc những đam mê của mình khi còn trẻ sẽ phải chịu nhiều đau khổ khi về già, bởi vì những đam mê đó già đi cùng với họ và biến thành thói quen khó chữa. Khi tuổi tác tăng lên, con người bắt đầu yêu thích những đam mê của mình, trở nên khoan dung hơn với bản thân, ý chí suy yếu, và việc chống lại những đam mê trở nên khó khăn hơn. Khi còn trẻ, con người tràn đầy năng lượng, và nếu họ hướng năng lượng đó vào việc loại bỏ những đam mê, họ sẽ thành công.

Làm thế nào để thoát khỏi những đam mê

— Thưa Thầy, tại sao con lại liên tục phải chịu đựng vì thói quen ăn quá nhiều?

⁵ Xem 3 Vua 18:26

— Bởi vì đó là điểm yếu của con. Ma quỷ tấn công vào pháo đài yếu nhất, còn những pháo đài khác — được bảo vệ tốt — thì nó không đụng đến. “Nếu ta chiếm được pháo đài này,” nó nói, “thì sau đó ta sẽ lần lượt chiếm lấy những pháo đài khác.” Vì vậy, điểm yếu cần phải được củng cố thật vững chắc.

— Khi nhìn thấy những đam mê của mình, tôi hoàn toàn bối rối.

— Đừng bối rối và đừng nao núng. Hãy dừng cảm chiến thắng từng ham muốn một, bắt đầu từ ham muốn chính. Ban đầu, tốt nhất là đừng suy luận quá nhiều, mà hãy trực tiếp tiêu diệt những đam mê thô thiển và dễ nhận thấy nhất. Và khi những rễ to của những đam mê chính bắt đầu khô héo, thì những rễ mảnh mai hơn cũng sẽ khô héo theo. Do đó, khi nhổ tận gốc một đam mê lớn, cùng với nó, bạn cũng sẽ nhổ tận gốc những đam mê khác, nhỏ hơn.

— Tại sao, thưa ngài, mặc dù con luôn quyết tâm bắt đầu một cuộc chiến nghiêm túc chống lại những đam mê, nhưng lại chẳng làm được gì cả?

— Tại sao con lại muốn làm tất cả cùng một lúc? Những đam mê, cũng như những đức tính, tạo thành một chuỗi thống nhất. Một đam mê nối tiếp đam mê khác, và một đức tính gắn liền với đức tính khác, giống như các toa tàu trong một đoàn tàu. Nếu con dành một khoảng thời gian để chiến đấu với một dục vọng nào đó và vun đắp trong tâm hồn đức tính đối lập với dục vọng ấy, thì cuối cùng con sẽ thành công. Và cùng với việc đánh bại dục vọng đó, con cũng sẽ thoát khỏi những dục vọng khác, và những đức tính đối lập với chúng sẽ nảy nở trong con. Chẳng hạn, bạn đang ghen tị. Nếu bạn đấu tranh chống lại sự ghen tị, vun đắp tình yêu thương và lòng nhân ái trong lòng, thì khi chiến thắng sự ghen tị, bạn cũng sẽ đồng thời thoát khỏi cơn giận dữ, sự phán xét, lòng thù hận và nỗi buồn.

— Thưa Đức Cha, liệu nên cắt đứt ngay lập tức những đam mê hay thói quen xấu, hay từ bỏ chúng dần dần?

— Nếu có thể, tốt nhất là nên loại bỏ chúng ngay lập tức — nếu không, chúng sẽ ngày càng lớn mạnh. Không nên chần chừ trong trường hợp này. Khi một người băng qua suối, đặc biệt là vào mùa đông, họ sẽ cố gắng chạy sang bờ bên kia càng nhanh càng tốt để không bị đông cứng. Nếu chạy nhanh, họ sẽ không kịp bị đông cứng. Ngược lại, khi bị buộc lại, chỉ cần một động tác dứt khoát là có thể cắt đứt dây cương; cũng vậy, khi đối mặt với cám dỗ — cần phải cắt đứt dây cương một cách dứt khoát.

— Thưa Thầy, Thánh Isaac the Syrian đã nói: “Sự vô dục không phải là không cảm nhận được các dục vọng, mà là không để chúng xâm nhập vào tâm hồn mình”⁶. Liệu một người vô dục có thể bị xao động bởi các dục vọng không?

— Có thể, nhưng dù ma quỷ có ném gì vào anh ta đi chăng nữa, tất cả đều bị thiêu rụi trong ngọn lửa thiêng liêng đã bùng cháy trong người tu hành. Ma quỷ không ngừng cám dỗ con người, nhưng nếu con người không chấp nhận những lời xúi giục của kẻ thù, thì trái tim họ sẽ được thanh tẩy và Chúa Kitô sẽ ngự trị trong đó. Trái tim họ biến thành một lò lửa, thành “bụi cây không cháy”⁷, và bất cứ điều gì sau đó xâm nhập vào trái tim — tất cả đều bị thiêu rụi.

Thà hy sinh anh dũng còn hơn là bị các dục vọng đánh bại

— Thưa Thầy, liệu chỉ riêng lòng biết ơn đối với Thiên Chúa có đủ để thúc đẩy chúng ta chiến đấu chống lại các dục vọng không?

— Chỉ biết tạ ơn Thiên Chúa thôi thì chưa đủ, còn cần có ý chí thiện lành, sự nhận thức về bản tính tội lỗi của chính mình và sự nỗ lực siêng năng.

— Sự nhớ đến cái chết có giúp ích cho việc tu dưỡng nội tâm không?

⁶ Trích từ cuốn: Lời dạy của Thánh Abba Isaac the Syrian. M, 1993. Tr. 210.

⁷ Xem Xuất Hành 3:2-3

— Vâng, rất có ích. Nếu chúng ta luôn nhớ đến sự chết với niềm hy vọng nơi Chúa, thì chúng ta sẽ nhận ra sự hư vô của thế gian này và nhận được sự trợ giúp thiêng liêng. Vì vậy, chúng ta cần phải ghi nhớ Ngày Phán Xét của Chúa và đừng quên rằng chúng ta sẽ phải trả lời về những tội lỗi chưa ăn năn của mình. “Mình đang làm gì vậy? Tại sao mình lại sống một cách lơ là như thế này? Nếu mình chết ngay bây giờ, thì điều gì sẽ xảy ra với mình? Chẳng lẽ mình đã ký kết một thỏa thuận với cái chết sao? Rốt cuộc thì cả người lớn lẫn trẻ nhỏ đều phải chết.” Nếu tôi suy nghĩ rằng Chúa có thể sớm gọi tôi về với Ngài, thì tôi sẽ không phạm tội nữa.

Để các dục vọng chết đi, chúng ta phải suy ngẫm về cái chết, về Ngày Phán Xét Tương Lai và thể hiện lòng nhiệt thành đối với Đức Kitô, Đấng đã chịu nhiều đau khổ để cứu chuộc chúng ta. Cuộc chiến chống lại các dục vọng là một sự chịu khổ ngọt ngào liên tục vì tuân giữ các điều răn vì tình yêu của Đức Kitô. Thà hy sinh anh hùng còn hơn là bị các dục vọng đánh bại và xúc phạm đến Đức Kitô.

— Thưa Thầy, con thấy thật khó khăn khi phải chiến đấu.

— Ngay cả việc rút một mảnh gai ra khỏi ngón tay cũng đau, huống chi là nhổ bỏ dục vọng ra khỏi bản thân, điều đó còn đau đớn hơn nhiều! Hãy biết thêm rằng, khi một người cố gắng cắt đứt một dục vọng nào đó, thì sự căm dỗ sẽ đặt ra những chướng ngại vật trên con đường của người ấy, và người ấy sẽ đau khổ như người bị quỷ ám khi bị quỷ trách, bởi vì vào lúc đó, cuộc chiến với ma quỷ đang diễn ra. Nhưng sau đó, người bị quỷ ám sẽ được giải thoát.

Việc thanh lọc bản thân không diễn ra một cách tự động, dễ dàng hay chỉ bằng một nút bấm. Những đam mê không thể bị cắt đứt ngay lập tức, cũng như thân cây không thể bị cưa đứt chỉ bằng một nhát cưa. Người thợ phải cưa trong một thời gian dài, cho đến khi cưa xuyên suốt cả thân cây. Nhưng công việc vẫn chưa kết thúc ở đó. Để biến khúc gỗ thành đồ nội thất, cần phải bỏ ra bao nhiêu công sức! Trước tiên, cần phải cưa khúc gỗ thành những tấm ván, sau đó thợ mộc sẽ mất nhiều thời gian để gia công chúng, biến chúng thành những món đồ nội thất cần thiết.

— Vậy nếu tôi không hiểu rằng công sức này là cần thiết thì sao?

— Thì con sẽ mãi là một khúc gỗ và sẽ bị ném vào lửa.

Cần phải gieo hạt để Đức Chúa Trời làm cho lớn lên

— Thưa Thầy, mỗi ngày con đều nói: “Từ ngày mai con sẽ bắt đầu cầu nguyện và sửa đổi bản thân,” nhưng mọi thứ vẫn như cũ.

— Hãy đặt Chúa lên hàng đầu, hãy nói như thế này: “Bằng sức mạnh của Chúa, con sẽ cố gắng sửa đổi bản thân,” khi đó Chúa sẽ giúp đỡ. Việc con muốn sửa đổi bản thân có nghĩa là con đang chấp nhận sự giúp đỡ. Con cầu xin Chúa giúp đỡ — và Ngài sẽ nhìn xuống con. Con làm những điều nhỏ bé mà con có thể làm, và cứ thế tiến về phía trước. Ai trong số mọi người, khi thấy một đứa trẻ nhỏ đang cố gắng dùng đôi tay bé nhỏ của mình để di chuyển một tảng đá lớn, lại không chạy đến giúp nó? Cũng vậy, Chúa, khi thấy nỗ lực nhỏ bé của bạn, sẽ giúp bạn chiến thắng.

Một số người, dù bản thân không nỗ lực gì để sửa đổi, lại nói: “Lạy Chúa Kitô của con, trong con có những đam mê như thế này. Ngài có thể giải thoát con khỏi chúng. Xin giải thoát con khỏi chúng!” Làm sao Chúa có thể giúp được trong trường hợp này? Để Chúa giúp đỡ, chính con người phải tự nỗ lực. Có những việc mà chính con người phải tự làm, để sau đó Thiên Chúa mới ban sự trợ giúp của Ngài. Không bao giờ có chuyện một người nhận được sự trợ giúp nếu chính họ không muốn tự giúp mình.

Đôi khi chúng ta cố gắng kiếm tìm ân sủng và những ân huệ của Chúa bằng một cách nào đó giống như phép thuật. Chúng ta nghĩ rằng mà không cần nỗ lực, chúng ta sẽ có được một đức tính nào đó và thậm chí trở thành thánh nhân. Nhưng để Chúa ban cho điều gì đó, chúng ta phải siêng năng. Làm sao Chúa có thể ban cho chúng ta điều gì mà không cần chúng ta nỗ lực? Trong bài thánh

ca có nói gì? “Ngài đã khai hoang sa mạc cần cỗi”⁸. Chúa ban mưa, làm mềm đất, nhưng chúng ta phải cày xới ruộng của mình. Đất đã sẵn sàng, nhưng cần phải dùng lưỡi cày xới ruộng và gieo hạt. Và khi đó, chúng ta sẽ gặt hái những gì mình đã gieo. Nếu không cày xới, thì làm sao gieo hạt? Còn nếu không gieo hạt, thì chúng ta sẽ gặt hái được gì?

Vì vậy, đừng hỏi Chúa có thể làm gì, mà hãy tự hỏi bản thân: “Tôi có thể làm gì?”. Lãi suất tại ngân hàng của Chúa rất cao. Nhưng nếu chúng ta không có tài khoản tại ngân hàng đó, thì làm sao chúng ta có thể rút tiền từ đó được?

Phần 1.

Lòng tham — mẹ của mọi đam mê

“Ai có lòng ích kỷ thì không có sự bình an, người đó không có sự bình an trong tâm hồn, bởi vì họ không tự do từ bên trong”

Chương 1.

Lòng tham ái bản thân và hậu quả của nó

Tất cả các dục vọng đều bắt nguồn từ lòng tự ái

— Thưa Thầy, lòng tự ái là gì?

— Tình yêu bản thân là việc thỏa mãn những ham muốn của con người cũ trong mình, tức là tình yêu dành cho con người cũ đó. Cả việc ăn uống quá độ, ích kỷ, bướng bỉnh và ghen tị với nguồn gốc của mình đều bắt nguồn từ tình yêu bản thân. Hãy xem này, có người vì lòng tự ái mà tìm kiếm sự tiện nghi và thoải mái cho bản thân mà không quan tâm đến ai cả. Người khác lại chăm lo cho việc ăn uống và giấc ngủ với sự chính xác đến mức học thuật, chỉ để đảm bảo không có điều gì xảy ra với sức khỏe quý giá của mình. Người thứ ba đòi hỏi phải được tôn trọng và đánh giá cao. Chỉ cần hơi làm tổn hại đến lợi ích của anh ta trong chuyện gì đó, hoặc làm không theo ý anh ta, anh ta lập tức nổi giận: “Tại sao họ không tôn trọng tôi? Tôi sẽ cho họ biết tay.” Đúng vậy, lòng yêu mình thật là một điều đáng sợ!

— Thưa Đức Cha, làm sao một người có thể nói: “Chúng con hy sinh cả ngày vì anh”⁹?

— Người ta có thể nói như vậy nếu họ hy sinh những mong muốn của bản thân vì người khác. Bất kỳ mong muốn nào cũng mang dấu ấn của cái “tôi” con người, của lòng tự ái. Nếu một người không suy nghĩ xem điều mình thích liệu người khác có thích hay không, mà bắt đầu đòi hỏi: “Tôi muốn cái này, tôi muốn cái kia” hoặc “tại sao anh không làm điều này cho tôi, tại sao anh không cho tôi cái kia?” — thì cuối cùng người đó sẽ rơi vào quyền lực của ma quỷ.

— Một số người không thể bình tĩnh lại khi mọi việc không diễn ra theo ý muốn của họ.

— Làm sao họ có thể bình tĩnh được khi trong mong muốn của họ vẫn còn cái “tôi” của họ? Nếu trong mong muốn của con người vẫn còn cái “tôi” của họ, thì làm sao Chúa Kitô có thể ở đó được? Nhưng khi không còn cái “tôi”, mà chỉ có một điều duy nhất, điều quan trọng nhất, tức là Chúa Kitô, — thì có nghĩa là có tất cả. Còn khi không có Chúa Kitô — thì có nghĩa là không có gì cả. Khi con người từ bỏ cái “tôi” của mình, thì Thiên Chúa sẽ ban cho họ mọi thứ một cách kỳ diệu.

— Thưa Đức Cha, khi Ngài nói với chúng con rằng cần phải gạt bỏ cái “tôi” của mình, con cảm thấy sợ hãi — lỡ như con không chịu đựng nổi thì sao.

⁸ Trích từ bài thánh ca dành cho vị thánh, bài thánh ca thứ 8

⁹ Thi thiên 43:23

— Ôi, thật là bi kịch! Điều đó chẳng khác nào nói: “Nếu tôi từ bỏ những đam mê của mình, thì tôi còn lại gì?” Bởi vì khi tôi nói rằng cần phải từ bỏ chính mình, ý tôi là từ bỏ những đam mê của mình, lột bỏ con người cũ kỹ của mình. Đối với một người trưởng thành, người đã hiểu rõ mọi chuyện, thì việc nói rằng: “Tôi không thể từ bỏ cái ‘tôi’ của mình.” Nếu người ta bảo bạn: “Hãy cầm cây búa và đập vỡ bức tường này,” trong khi bạn chưa bao giờ cầm thứ gì ngoài cây cọ vẽ, thì bạn có thể nói: “Tôi không thể.” Nhưng để lột bỏ con người cũ, điều cần thiết không phải là sức mạnh thể chất — mà là sự khiêm nhường.

Hãy ăn những thứ không ngon và tận hưởng Chúa Kitô

Tự ái chính là mong muốn ăn uống và nghỉ ngơi nhiều hơn mức cần thiết. Theo lẽ phải, cơ thể chỉ nên được cung cấp những gì thực sự cần thiết. Tham muốn là một chuyện, còn nhu cầu lại là chuyện khác. Một bên là khao khát những thú vui cho cơ thể, còn bên kia là nhu cầu về những thứ thiết yếu. Giả sử trước mặt tôi có hai đĩa thức ăn, mỗi đĩa đều chứa lượng vitamin như nhau, nhưng một đĩa ngon hơn đĩa kia. Nếu tôi chọn món ngon hơn — đó chính là sự ích kỷ. Nhưng nếu tôi chọn món ngon hơn để khơi dậy cảm giác thèm ăn trong mình, bởi vì do bệnh tật mà tôi đang bị mất cảm giác thèm ăn, thì đó là sự sáng suốt.

Cơ thể, “kẻ thu thuế độc ác”¹⁰, như Thánh Makarios đã nói, có thể đòi hỏi nhiều hơn mức cần thiết, tùy thuộc vào thói quen của cơ thể. Nếu một người có dạ dày nhỏ, thì việc ăn chay sẽ dễ dàng hơn, còn nếu không, người đó sẽ trở thành nô lệ của dạ dày mình, bởi vì dạ dày cần phải được lấp đầy bằng thứ gì đó. Lấy ví dụ như một người béo: bụng anh ta như một kho chứa đồ, anh ta phải ăn ít nhất nửa con bê mới no, rồi còn phải uống thêm hai xô nước nữa!

— Vậy trước đây, thưa vị trưởng lão, mọi người có thể chất khỏe hơn hay là họ tự rèn luyện bản thân nhiều hơn?

— Tất nhiên, về thể chất họ khỏe hơn một chút, nhưng họ cũng tự rèn luyện bản thân nhiều hơn. Vị tu sĩ già Hadji-Georgy mỗi ngày đều cho các tu sĩ của mình một ít mật ong và hạt dẻ¹¹. Mà tất cả họ đều còn trẻ, khoảng mười lăm tuổi, đang trong giai đoạn phát triển mạnh mẽ, nhưng về mặt tâm linh thì họ đã trưởng thành! Ngày nay, người ta tuân theo logic trần tục: “Không nên để bọn trẻ ăn chay, kéo chúng ốm, chúng phải có đủ mọi thứ, cần phải bảo vệ chúng khỏi những khó khăn.” Thế là họ sống như vậy, những kẻ khốn khổ, lúc nào cũng đòi ăn thịt viên, nhưng điều đó chẳng mang lại lợi ích gì cho họ cả.

Khi một người vui mừng vì không ăn vì tình yêu của Chúa Kitô, thì lúc đó người ấy mới thực sự được nuôi dưỡng. Nếu vì tình yêu của Chúa Kitô mà người ấy chọn thứ không ngon thay vì thứ ngon, thì qua thứ không ngon ấy, người ấy được hưởng niềm vui từ Chúa Kitô.

Tình yêu bản thân hủy hoại tình yêu đối với người lân cận

— Thưa Đức Cha, hôm nay có một ông lão già yếu đang cố gắng leo lên bậc thang vào nhà thờ, nhưng không ai giúp ông, dù có rất nhiều người đi ngang qua.

— Và “vị linh mục... khi thấy ông ấy, đã đi qua... và người Lê-vi... khi thấy, cũng đi qua.”¹² Họ đúng... Họ không biết... chưa bao giờ nghe Tin Mừng về người Sa-ma-ri nhân lành! Nói sao đây? Chúng ta yêu chính mình, nhưng không yêu người khác. Tình yêu bản thân hủy diệt tình yêu đối với người lân cận, đó là lý do tại sao chúng ta lại hành động như vậy. Nhưng người yêu bản thân không sống theo tinh thần của Tin Mừng. Nếu Chúa Kitô chỉ nghĩ đến chính Ngài, thì Ngài đã ở trên Thiên Đàng, không xuống trần gian, không chịu đau khổ, không bị đóng đinh vì sự cứu rỗi của chúng ta.

¹⁰ Palladius, Giám mục Elenopolis. Lịch sử Lausaic. Philokalia của các nhà tu hành và khổ hạnh. Tập VI. Thessaloniki, 1996. Trang 124

¹¹ Trong cộng đoàn của vị tu sĩ già Hatzis-Georgios, việc ăn chay luôn được tuân thủ nghiêm ngặt (xem: Vị tu sĩ già Paisios của Athos. Vị tu sĩ già Hatzis-Georgios. Thessaloniki, 2005). — *Chủ thích của người biên soạn.*

¹² Lc 10:31-32

Ngày nay, hầu như ai cũng có lòng yêu bản thân, nhưng lại thiếu tinh thần hy sinh. Ngày nay, tinh thần “miễn là tôi không phải chịu khổ” đang thống trị. Các bạn biết không, thật đau lòng khi nhìn những người xung quanh! Gần đây, tại bệnh viện¹³, tôi đã chứng kiến một tình huống như thế này: cần phải nâng một bệnh nhân đang nằm để chuyển sang phòng khác; một y tá nam không nhúc nhích khỏi chỗ, dù đó là công việc của anh ta. “Tôi không thể: lưng tôi đau,” — anh ta nói một cách thờ ơ! Đúng vậy, anh thấy chưa, một con người vô nhân đạo! Còn một nữ y tá đang mang thai cùng với một người khác đã cùng nhau nâng và chuyển bệnh nhân đó. Họ không hề nghĩ đến bản thân. Còn cô y tá kia thì thậm chí còn quên mất mình đang mang thai, và lao vào giúp đỡ ngay lập tức! Các bạn có biết tôi vui mừng thế nào khi nhìn thấy một con người, dù bản thân đang ở trong hoàn cảnh khó khăn, vẫn hy sinh vì người khác không! Tôi rất vui mừng! Trái tim tôi hân hoan. Tôi cảm thấy có sự gắn bó với con người như vậy, bởi vì anh ta gần gũi với Chúa.

Còn những người khác thì cứ để họ tự lo lấy!

— Thưa Thầy, hôm nay có rất nhiều người đang chờ Thầy, nhưng có một chàng trai trẻ không chịu đợi và đã vào mà không xếp hàng.

— Đúng vậy, anh ta bước vào và nói: “Con cần gặp Cha. Con đã đến Athos, không tìm thấy Cha ở đó nên đã đến đây.” “Được rồi,” tôi nói với anh ta. “Con không thấy mọi người đang chờ đợi sao? Hay là bây giờ bỏ hết mọi người sang một bên để lo cho con?” “Vâng, thưa Cha,” anh ta đáp. Anh có thể tưởng tượng được không? Mọi người đứng chật cứng trên cầu thang, chật ních không chen nổi — những người bệnh, phụ nữ có con nhỏ... còn người này thì cứ khăng khăng đòi gặp. Nếu là chuyện quan trọng thì còn được, nhưng anh ta chỉ nói toàn những điều vớ vẩn. Đối với anh ta, điều quan trọng nhất là bản thân, còn những người khác thì mặc kệ!

Có khi, người ta đến và nói: “Hôm nay, thưa cha, xin cha chỉ cầu nguyện cho con thôi, đừng cầu nguyện cho ai khác.” Thật là những đòi hỏi vô lý! Chẳng khác nào nói: “Chỉ có mình con đi trên thuyền này, không cho ai khác lên toa.” Nhưng mà thuyền thì vẫn chạy mà, tại sao người khác lại không được đi cùng chứ?

— Thưa Đức Cha, làm thế nào để hiểu được lời của Chúa Kitô: “Ai muốn cứu linh hồn mình thì sẽ làm mất nó?”¹⁴

— Ý ở đây là con người phải “mất” linh hồn mình theo nghĩa tốt đẹp. Đó là không coi trọng cuộc sống của chính mình, mà hy sinh nó vì người khác. “Chẳng ai tìm kiếm lợi ích riêng mình, nhưng mỗi người hãy tìm kiếm lợi ích của người lân cận”¹⁵, — Thánh Phaolô đã nói như vậy. Đây chính là nền tảng của đời sống thiêng liêng: quên đi bản thân, theo nghĩa tốt đẹp, và hướng về người khác, chia sẻ nỗi đau và khó khăn của họ. Chúng ta không nên tìm cách tránh né khó khăn, mà phải tìm cơ hội để giúp đỡ người khác, mang lại niềm vui cho họ.

— Thưa Đức Cha, làm sao để hiểu được người khác cần gì, để có thể làm điều đó cho họ?

— Hãy đặt mình vào vị trí của người khác, lúc đó bạn sẽ hiểu họ cần gì. Nếu bạn cứ khép mình trong vỏ ốc của mình, thì sẽ không thể hiểu được người khác cần gì.

Ngày nay, đa số mọi người chỉ nghĩ đến việc “ngồi vào chỗ của người khác” chứ không phải “đặt mình vào vị trí của họ”. Thỉnh thoảng tôi thấy có người đến rước lễ mà lại chen lấn, vượt qua người khác. Mỗi người trong số họ đều nghĩ: “Tôi có việc, tôi đang vội” — chứ không nghĩ: “Liệu tôi có xứng đáng rước lễ không?” hay “Có lẽ người khác còn vội hơn tôi?” Chẳng có chuyện gì như vậy cả! Họ rước lễ xong rồi bình thản ra về. Nhưng ngay cả khi bạn không nhận được Thánh Thể, bạn cũng phải vui mừng vì nó đã thuộc về người khác, chứ không phải bạn. Và nếu linh mục chỉ còn một mảnh nhỏ, một viên ngọc, mà lại có một người bệnh đang hấp hối cần rước lễ, thì bạn phải vui

¹³ Năm 1987, Lão sư Paisios đã phẫu thuật điều trị thoát vị. — *Chủ thích của người biên soạn.*

¹⁴ Ma-thi-ơ 16:25

¹⁵ 1 Cô-rinh-tô 10:24

mừng vì không phải bạn mà là người đó được rước lễ. Đó chính là điều Chúa Kitô mong muốn nơi chúng ta. Chính như vậy, Chúa Kitô mới đi vào trái tim, làm tràn ngập con người bằng niềm vui.

Nỗi khổ của sự tự mãn

— Thưa Cha, con đang gặp khó khăn với một chị em.

— Con có biết vấn đề nằm ở đâu không? Nhiều người chỉ thấy những điều người khác làm khiến họ khó chịu, mà không nhận ra những điều chính họ đang làm khiến người khác khó chịu. Họ chỉ đặt ra yêu cầu với người khác, chứ không phải với chính mình. Nhưng logic của đời sống thiêng liêng là chú ý đến những điều mà chính mình làm người khác khó xử, chứ không phải những điều người khác làm mình khó xử; hướng đến những gì người khác cần, chứ không phải những gì mình cần. Chẳng lẽ chúng ta đến cuộc đời này để nghỉ ngơi hay để tìm kiếm sự tiện nghi và thoải mái sao? Chúng ta đến thế giới này không phải để vui chơi, mà để thanh lọc bản thân và chuẩn bị cho cuộc sống ở cõi khác.

Nếu chúng ta chỉ nghĩ cho bản thân và chỉ làm những gì mình muốn, thì sau đó chúng ta sẽ bắt đầu mong muốn người khác cũng nghĩ về mình, phục vụ mình, giúp đỡ mình... tức là luôn muốn mọi thứ đều tốt đẹp cho bản thân. “Tôi muốn thế này,” — người này nói, “Còn tôi thì khác,” — người kia nói. Mỗi người đều hướng tới những gì mình thích, nhưng không tìm thấy sự bình an, bởi vì sự bình an thực sự chỉ đến khi con người không nghĩ về bản thân mình, mà nghĩ về người khác.

Trong thời kỳ bị chiếm đóng năm 1941, để trốn chạy khỏi quân Đức – những kẻ đang tàn phá các làng mạc, đốt phá và giết chóc – chúng tôi đã rời Konica lên núi. Vào ngày quân Đức tiến vào Konica, hai anh trai tôi đã xuống núi từ sáng sớm để xới đất trồng ngô trong vườn. Nghe tin quân Đức đã đến, tôi vội chạy đến bên mẹ: “Mẹ ơi, con sẽ chạy xuống báo cho các anh biết.” Mẹ không cho tôi đi, vì mọi người đều nói với bà: “Họ chắc chắn đã mất tích rồi, đừng để thằng này đi nữa, không thì con cũng sẽ mất nó.” “Không đời nào,” — tôi nghĩ thầm. Tôi xỏ đôi giày lính vào và chạy xuống vườn rau. Vì vội vàng, tôi không kịp buộc dây giày cho chặt, và khi chạy qua cánh đồng vừa mới được tưới nước, đôi giày tuột khỏi chân tôi và mắc kẹt trong bùn. Tôi bỏ lại đôi giày và chạy chân trần dọc theo bờ sông, nơi đầy rẫy cây gai. Trong cái nóng oi ả của mùa hè, tôi chạy trên đám cỏ gai khoảng một giờ mà không cảm thấy đau đớn gì. Chạy đến vườn rau nơi các anh em đang ở, tôi hét lên: “Bọn Đức đến rồi, phải trốn đi thôi.” Và ngay lúc đó, chúng tôi thấy những người lính Đức vũ trang đang tiến đến. “Các em cứ tiếp tục xới đất đi,” tôi nói với các em trai, “còn anh sẽ giả vờ đang ra đồng tĩa bắp.” Bọn Đức đi ngang qua mà thậm chí không nói gì cả. Chỉ đến sau đó tôi mới nhận ra rằng đôi chân tôi đầy vết thương do gai đâm, nhưng cho đến lúc đó tôi thậm chí còn không cảm thấy gì cả. Trong cuộc chạy đó có niềm vui! Niềm vui của sự hy sinh. Làm sao tôi có thể bỏ rơi các anh em của mình được? Nếu có chuyện gì xảy ra với họ thì sao? Lúc đó lương tâm tôi sẽ dằn vặt tôi. Ngay cả khi tôi không có lương tâm, tôi vẫn sẽ phải chịu đựng nỗi đau của sự tự an ủi bản thân.

Lòng ích kỷ trước đi sự bình an và niềm vui của chúng ta

— Thưa Thầy, tại sao con không thể luôn giữ được tâm hồn thanh thản?

— Con chưa thoát khỏi cái “tôi” của mình, con vẫn còn là tù nhân của con người cũ. Hãy cố gắng tiêu diệt cái “tôi” đó, nếu không nó sẽ hủy diệt con. Ai mang lòng tự ái trong lòng thì không thể có sự bình an, sự thanh thản trong tâm hồn, bởi vì người đó không tự do từ bên trong. Người như vậy làm mọi việc chậm chạp như con rùa và di chuyển cũng chậm chạp như con rùa. Con rùa có thể thò đầu ra tự do không? Phần lớn thời gian, nó chỉ ngồi trong mai của mình.

— Về mặt lý thuyết, tôi nghĩ rằng mình đang rèn luyện bản thân, nhưng trên thực tế...

— Trên thực tế thì rất khó khăn. Chính ở đây, con người cũ của chúng ta bị kìm hãm. Nhưng nếu chúng ta không kiên trì và sáng suốt kìm hãm con người cũ của mình, thì nó sẽ phá hủy toàn bộ nền tảng của đời sống tâm linh chúng ta.

— Thưa Thầy, địa ngục trông như thế nào?

— Tôi sẽ kể cho bạn nghe một câu chuyện mà tôi từng nghe được. Có lần, một người bình thường đã xin Chúa cho được thấy thiên đàng và địa ngục. Rồi một đêm nọ, trong giấc mơ, người ấy nghe thấy một giọng nói: “Đi nào, ta sẽ cho con thấy địa ngục.” Lúc đó, anh ta thấy mình đang ở trong một căn phòng. Giữa phòng có một chiếc bàn, và phía sau bàn có rất nhiều người đang ngồi. Trên bàn có một cái nồi đầy thức ăn. Nhưng mọi người đều đói: họ múc thức ăn từ nồi bằng những chiếc thìa dài, nhưng không thể đưa thìa lên miệng. Vì vậy, có người cầu nhau, có người la hét, có người khóc lóc... Rồi anh ta lại nghe thấy giọng nói đó: “Đi nào, bây giờ ta sẽ cho anh xem thiên đàng.” Lúc đó, anh ta thấy mình ở một căn phòng khác, nơi cũng có một chiếc bàn với nồi thức ăn, và xung quanh bàn cũng có những người đang ngồi với những chiếc thìa dài. Tuy nhiên, tất cả đều no nê và vui vẻ, bởi vì mỗi người trong số họ, khi múc thức ăn từ nồi, lại dùng thìa của mình để cho người khác ăn. Giờ thì cậu đã hiểu làm thế nào để có thể cảm nhận được thiên đường ngay trong kiếp sống này chưa?

Người làm điều thiện sẽ vui mừng, vì được an ủi bởi sự an ủi thiêng liêng. Còn người làm điều ác thì đau khổ, và biến thiên đường trần gian thành địa ngục trần gian. Nếu trong em có tình yêu, lòng nhân ái — em chính là thiên thần, và dù em đi đâu, ở đâu, em cũng mang theo thiên đường bên mình. Còn nếu trong lòng bạn chứa đầy những đam mê, sự ác độc — thì có nghĩa là ma quỷ đang ngự trị trong bạn, và dù bạn đi đâu, ở đâu, bạn cũng mang theo địa ngục bên mình. Ngay trong kiếp này, chúng ta đã bắt đầu cảm nhận được thiên đường hay địa ngục.

Chương 2.

Giải thoát khỏi sự nô lệ của lòng ích kỷ

Mục đích của việc tu hành: lột bỏ con người cũ của mình

— Thưa Thầy, làm thế nào để con vượt qua lòng ích kỷ? Sức lực thể xác của con có hạn, và con khó có thể sống trong sự từ bỏ bản thân và hành động với tinh thần hy sinh trong mọi việc.

— “Lễ vật dâng lên Chúa là tinh thần khiêm nhường: trái tim khiêm nhường và khiêm tốn, Chúa sẽ không khinh miệt.”¹⁶ Không thể vượt qua lòng ích kỷ chỉ bằng cách gánh vác gánh nặng cho người khác — Chúa không đòi hỏi điều đó ở con, vì con không có đủ sức lực thể chất. Nhưng lòng ích kỷ có thể được vượt qua bằng sự khiêm nhường, bằng cách chịu đựng những lời sỉ nhục và sự bất công. Và nếu thêm vào đó một chút lao động thể chất, vì tình yêu và lòng thương xót, bạn có biết sự giúp đỡ nào từ Đức Chúa Trời sẽ đến không?

— Thưa Thầy, mối liên hệ giữa lao động thể xác, việc làm cao cả và việc cắt đứt các dục vọng là gì?

— Lao động thể xác khiến thân xác phục tùng tinh thần. Cả việc ăn chay, thức đêm, lẫn bất kỳ sự hy sinh nào khác được thực hiện vì tình yêu dành cho Đấng Christ, khi đi kèm với cuộc chiến chống lại những đam mê trong tâm hồn, đều có ích. Bởi vì nếu một người không nhổ tận gốc những đam mê trong tâm hồn: kiêu ngạo, ghen tị, giận dữ — mà chỉ vô thức hành hạ thân xác, thì người đó chỉ đang nuôi dưỡng những đam mê của mình bằng sự kiêu ngạo mà thôi. Những đam mê trong tâm hồn gây hại cho chúng ta nhiều hơn cả sự béo phì của cơ thể: sự béo phì của cơ thể là một khối u lành tính, còn những đam mê trong tâm hồn là khối u ác tính. Tôi không nói rằng việc tu luyện thể

¹⁶ Thi thiên 50:19

xác là không cần thiết, tôi chỉ muốn mọi người nhận thức được bản chất của việc tu luyện, đó là việc lột bỏ con người cũ của mình.

— Thưa Thầy, làm thế nào để tu tập trong việc kiêng khem?

— Cần tu luyện như sau: phải cung cấp cho cơ thể những gì nó cần — giấc ngủ, thức ăn, v.v. Tiếp theo, nhiệm vụ của con người là cắt đứt những đam mê trong tâm hồn: dục vọng, ích kỷ, ghen tị, v.v. Và sau đó mới chuyển sang kiêng khem trong ăn uống, trong giấc ngủ. Trong trường hợp đó, sự tu luyện về thể xác sẽ có ý nghĩa.

— Thưa Thầy, làm sao con người có thể phân biệt được đâu là giới hạn khả năng của mình và đâu là lòng ích kỷ?

— Con người phải tự quan sát bản thân và thử nghiệm. Bằng phương pháp thử nghiệm, họ sẽ có thể đánh giá và hiểu rõ khả năng của mình. Một người bán hàng thiếu kinh nghiệm lúc thì cân ít, lúc thì cân nhiều, nhưng theo thời gian, họ sẽ biết cân phải cho bao nhiêu là đủ. Dù sao đi nữa, khi còn trẻ, con người có thể tu luyện nghiêm ngặt hơn. Càng lớn tuổi, sức lực của họ càng suy giảm, và họ không thể tự đặt ra những gánh nặng quá mức nữa. Nếu cố gắng quá sức, họ có thể làm tổn hại đến sức khỏe. Vì vậy, thỉnh thoảng cần phải đánh giá lại khả năng thể chất của bản thân và thích nghi với tình trạng mới của mình.

— Đôi khi, khi tôi cảm thấy sức lực cạn kiệt, nỗi sợ hãi ập đến và tôi không thể làm gì được. Có lẽ đó là do lòng ích kỷ chăng?

— Khi con cảm thấy kiệt sức, hãy xem nguyên nhân là gì: liệu có phải do bệnh tật không. Nếu không phải do bệnh tật, thì có thể là do thiếu ngủ — và con cần ăn nhiều hơn hoặc nghỉ ngơi. Nếu không phải cái này cũng không phải cái kia — thì đó là cảm dỗ. Hãy đứng dậy, bắt tay vào công việc và con sẽ chiến thắng cảm dỗ.

— Thưa Thầy, liệu có cần phải căng thẳng quá mức trong công việc không? Có lẽ vì thương xót bản thân mà con đang đẩy ân sủng của Chúa ra xa?

— Không, cô bé ngốc ạ! Cần phải tự quan sát bản thân và dừng lại trước khi đến lúc cô không còn sức lực nữa.

— Nhưng con có cảm giác rằng trong suốt cuộc đời mình, con chưa bao giờ thực hiện được lời dạy của các vị Thánh Tổ: “Hãy hiến máu và đón nhận Thánh Thần.”¹⁷

— Con có thể hiến máu gì được chứ? Chính con cũng cần máu mà... Hãy tập trung toàn bộ sự chú ý vào những đam mê trong tâm hồn.

Đừng quá quan tâm đến sự thoải mái

— Thưa Thầy, khi con nói rằng con chỉ có thể làm việc đến mức này và đó là giới hạn khả năng của con, thì liệu con có đang nói điều đó vì lòng ích kỷ không?

— Con người càng ngồi không làm gì lâu, càng trở nên lười biếng; còn càng làm việc nhiều, càng trở nên mạnh mẽ. Ngoài việc xua tan nỗi buồn bằng công việc,¹⁸ người đó còn tự giúp mình về mặt tâm linh.

Mục đích là để con người tìm thấy niềm vui từ những bất tiện và khó khăn nhiều hơn là từ sự thoải mái. Nếu các bạn biết được một số vị trưởng lão trên núi Athos sống như thế nào và họ cảm nhận được niềm vui ra sao! Các bạn có biết sự hy sinh cao cả của một vị trưởng lão từng sống cách phòng tu của tôi một kilômét, trên đỉnh núi cao, ở sườn dốc dựng đứng không? Người đáng thương ấy phải bò bằng bốn chân xuống con đường mòn mỗi khi cần đến thăm một vị tu sĩ sống ở phía dưới. Người ta muốn đưa ông vào tu viện để việc chăm sóc ông được thuận tiện hơn, nhưng ông không đồng ý. Sau đó, mọi người bắt đầu nói: “Ông ấy thật đáng yêu,” bởi vì vị tu sĩ này sống một mình trong phòng tu. Một lần, ông đến gặp tôi và kể lý do tại sao ông không muốn vào tu viện. Ngày xưa,

¹⁷ Abba Longin. Trích dẫn từ cuốn: Những câu chuyện đáng nhớ về cuộc đời tu hành của các thánh và các vị cha đáng kính: Tu viện Thánh Ba Ngôi Sergiev, 1993. Trang 100.

¹⁸ Chú thích: nắm móc. — *Chú thích của người dịch.*

trong phòng tu của họ không có nhà thờ, ông đã thuyết phục vị trưởng lão của mình xây dựng nhà thờ trong một thời gian dài, và cuối cùng vị trưởng lão nói: “Được rồi, chúng ta hãy xây đi, nhưng từ đó trở đi con sẽ không thể rời khỏi nơi này nữa, vì nhà thờ sẽ có Thiên thần hộ mệnh riêng, và không thể để ngài ấy ở lại một mình.” Ông ấy hứa sẽ không bao giờ rời khỏi phòng tu, và họ đã xây dựng ngôi đền. Cuối cùng, phòng tu nơi vị trưởng lão sống đã sụp đổ, và ông chuyển đến sống trong ngôi đền. Ông ngủ ngay tại đó, ngồi trên chiếc ghế gỗ. Thật là một sự hy sinh cao cả! Tôi đã mang đến cho ông ấy một ít quần áo, vì ông ấy hoàn toàn không có gì cả. Ông còn bị bệnh nữa — ông luôn bị những cơn đau quặn thắt ở bụng hành hạ. Một lần, tôi đã cử một bác sĩ quen biết đến thăm ông. Người đó đi cùng với một người bạn, nhưng khi đến nơi, họ phát hiện vị tu sĩ già đã qua đời: ông đang ngồi trong tư thế stasidia, quần mình trong chần. Đó là cách người ấy đã về với Chúa!

Cuộc sống trong điều kiện khắc nghiệt vì tình yêu của Chúa Kitô mang lại sự cảm động của Chúa Kitô trong lòng. Niềm vui thiêng liêng nảy sinh từ những đau khổ thể xác. Các vị Thánh Tổ đã đổ máu và đón nhận Thánh Thần. Họ đã kiếm được ân sủng bằng mồ hôi và công sức. Họ từ bỏ cái “tôi” của mình và tìm lại nó trong tay Thiên Chúa.

Tôi không khỏi xúc động khi đọc cuốn Sách Thánh về các vị thánh tu sĩ trên Núi Sinai. Có tới năm nghìn tu sĩ đã sống trên Núi Sinai, hướng chỉ là trên Núi Athos! Trong suốt một nghìn năm, biết bao vị cha đã được thánh hóa! Còn các vị chứng nhân và các vị tử đạo thì đã phải chịu đựng biết bao đau khổ! Thế mà chúng ta lại than vãn ngay từ những khó khăn nhỏ nhất. Chúng ta muốn đạt được sự thánh thiện mà không cần nỗ lực. Sự hy sinh bản thân là điều hiếm có. Ngay cả chúng ta, những tu sĩ, cũng không hiểu rằng những điều tốt lành phải được đạt được bằng lao động¹⁹, và chúng ta tự thương hại bản thân, tìm cách bào chữa và viện dẫn những tình tiết giảm nhẹ. Từ đó, điều ác nảy sinh. Ma quỷ giúp mỗi người tìm ra lý do để bào chữa, còn năm tháng thì trôi qua.

Vì vậy, đừng quên cả cái chết. Và nếu rồi cũng phải chết, thì cũng không nên quá quan tâm đến thân xác, không phải theo nghĩa là để nó mắc bệnh, mà là đừng quá quan tâm đến sự thoải mái.

Bạn đang bảo vệ “cái tôi” của mình vì ai — vì chính bản thân bạn sao?

— Thưa Thầy, con có suy nghĩ rằng việc con nhanh mệt không chỉ do sự yếu đuối về thể xác của con.

— Đúng vậy, nếu trong con có ngọn lửa thiêng liêng, thì mọi chuyện sẽ khác.

— Vậy làm sao con có thể có được ngọn lửa thiêng liêng đó?

— Cần phải quên đi bản thân và nghĩ đến người khác.

— Con thấy khó mà làm được điều đó liên tục.

— Ít nhất, hãy cố gắng nghĩ đến và quan tâm đến người khác nhiều như cách cậu nghĩ đến và quan tâm đến bản thân mình. Như vậy, dần dần cậu sẽ đạt đến trạng thái thờ ơ với bản thân, theo nghĩa tích cực, và sẽ luôn nghĩ đến người khác. Khi đó, cả Chúa lẫn mọi người sẽ nghĩ đến cậu. Nhưng đừng làm điều đó chỉ để người khác nghĩ đến bạn!

— Vậy có phải chính cái “tôi” của tôi đang hành hạ tôi không?

— Tất nhiên rồi! Hãy gạt bỏ cái “tôi” của bạn đi. Nếu bạn gạt bỏ nó — bạn sẽ bay lên. Bạn cần nó để làm gì, bạn giữ nó cho ai? Cho chính mình ư? Phần tình yêu mà bạn dành cho chính mình, bạn đang lấy đi từ tình yêu trọn vẹn và vô biên mà bạn cần phải dành cho người khác.

— Thưa Thầy, làm sao con có thể gạt bỏ cái “tôi” của mình?

— Hãy loại bỏ “cái tôi” của con khỏi những việc con làm càng nhiều càng tốt, và hãy dành chỗ trong trái tim con cho người khác. Những gì con mong muốn cho bản thân, hãy trao cho người khác. Hãy trao đi, trao đi, đừng nghĩ đến bản thân. Càng trao đi nhiều, con sẽ nhận lại càng nhiều, bởi vì

¹⁹ Trong nghi thức của Hình ảnh Thiên thần Vĩ đại có ghi: “Những việc lành đều được gặt hái bằng lao động.” — *Chú thích của người biên soạn*: Trích dẫn từ cuốn: Sách Nghi lễ của Tổng giám mục Petro Mohyla. Kiev, 1996. Trang 932.

Thiên Chúa sẽ ban cho con ân sủng và tình yêu của Ngài dồi dào. Ngài sẽ yêu thương bạn tha thiết, và bạn cũng sẽ yêu mến Ngài, bởi vì bạn sẽ ngừng yêu chính mình, cái “tôi” của bạn — cái “tôi” luôn đòi hỏi phải được nuôi dưỡng bằng sự kiêu ngạo và ích kỷ, chứ không phải bằng ân sủng của Thiên Chúa, Đấng ban cho linh hồn mọi dưỡng chất cần thiết, biến đổi xác thịt bằng sự biến đổi thiêng liêng và khiến con người tỏa sáng bằng ánh sáng siêu phàm. Tôi sẽ cầu nguyện để con sớm cảm nhận được điều tôi đang nói và thoát khỏi nỗi đau khổ của lòng tự ái.

— Thừa Thầy, liệu có thể xảy ra trường hợp con sẽ chiến đấu chống lại lòng ích kỷ, nhưng “cái tôi” của con vẫn lọt qua trong mọi việc con làm không?

— Tất cả phụ thuộc vào cách con tu tập. Những gì bản thủ và ghê tởm, con người sẽ vứt bỏ, nhưng trước tiên cần phải nhận ra rằng nó thực sự bản thủ và ghê tởm. Nếu không cảm thấy ghê tởm, bạn sẽ không vứt bỏ được. Để từ bỏ con người cũ, bạn cần phải cảm thấy ghê tởm đối với nó. Không thể tiến về phía trước với đôi chân bị tê liệt.

Khi có sự từ bỏ bản thân, Đức Chúa Trời sẽ ban ân sủng của Ngài

— Thừa Thầy, khi con nghĩ về cách các thánh nhân tự ép buộc bản thân, lương tâm con cảm thấy day dứt, con có cảm giác như mình đang tự thương hại bản thân.

— Khi một người, bằng sự khiêm nhường, siêng năng và sáng suốt, vượt ra ngoài giới hạn khả năng của mình, thì sức mạnh siêu nhiên của Thiên Chúa sẽ ngự xuống trên người ấy.

— Thừa Thầy, Abba Varsonofi muốn nói gì khi ngài nói: “Đừng tìm kiếm sự an nhàn về thể xác, nếu Chúa không ban cho người?”²⁰

— Ngài muốn nói rằng không nên tìm kiếm sự an nhàn, sự thoải mái cho bản thân. Trước hết cần phải có sự từ bỏ bản thân, và sau đó sẽ là những ân sủng dồi dào từ Thiên Chúa, bởi vì khi có sự từ bỏ bản thân, thì Thiên Chúa sẽ ban ân sủng của Ngài cho con người.

Khi con người có tinh thần hy sinh, thì người ấy sẽ nhận được sự giúp đỡ từ Thiên Chúa, và Thiên Chúa sẽ chăm sóc người ấy. Tùy theo mức độ hy sinh và cầu nguyện cho người lân cận, con người sẽ nhận được sự giúp đỡ từ Thiên Chúa.

Một lần, vào tối muộn, tôi đang đi từ tu viện Stavronikita đến phòng của cha Tikhon, nơi tôi đang dọn dẹp để chuẩn bị dọn vào ở.²¹ Trên đường đi, một người đàn ông đã gọi tôi lại. Trên lưng tôi là một chiếc túi nặng, lại còn mưa lất phất, nhưng tôi vẫn đứng đó và lắng nghe. Trời đã tối mịt, còn ông ta thì cứ nói mãi không ngừng. Chúng tôi ướm sững từ đầu đến chân. Đột nhiên, một ý nghĩ lóe lên trong đầu tôi: “Làm sao tôi tìm được phòng tu của mình đây? Đêm tối, bùn lầy, đường đi khó khăn, lại chẳng có đèn.” Nhưng làm sao để ngắt lời người ấy được? Tôi hỏi ông ta định ngủ ở đâu. Ông ta nói là ở phòng tu bên cạnh. Thế là chúng tôi đứng đó đến tận nửa đêm. Cuối cùng, chúng tôi chia tay nhau. Tôi tiếp tục đi theo con đường của mình, nhưng vừa đặt chân lên lối mòn dẫn đến phòng tu, tôi trượt chân và ngã nhào vào bụi rậm. Giày bay xuống dưới, túi vương vào cành cây, còn áo choàng tu sĩ thì bị kéo lên tận cổ. Chẳng nhìn thấy gì cả. Lúc đó, tôi tự nhủ: “Thôi thì ở lại đây cho rồi. Tôi sẽ đọc kinh tối, kinh nửa đêm, kinh sáng, rồi biết đâu trời sẽ sáng và tôi sẽ về được phòng tu. Còn anh chàng tội nghiệp kia, liệu anh ta có tìm được đường không?” Ngay khi tôi đọc đến câu “Xin Chúa thương xót con, nhờ lòng thương xót vô biên của Ngài,” bất ngờ, như một chùm đèn pha, một luồng ánh sáng mạnh chiếu rọi cả thung lũng! Tôi tìm thấy đôi giày và có thể tiếp tục đi. Con đường mòn đã được chiếu sáng. Tôi đến được phòng tu, tìm thấy cả chìa khóa ổ khóa, mà nó nhỏ xíu và được giấu xa đến nỗi ngay cả ban ngày tôi cũng khó lòng tìm ra. Tôi bước vào nhà thờ, thấp sáng tất cả các ngọn đèn dầu ở đó. Và rồi ánh sáng biến mất — nó không còn cần thiết nữa!

²⁰ Những lời dạy tu hành của các vị Thánh Varsonofi và Ioann. Trích dẫn từ: “Tình yêu thương.” Tập II. Tu viện Thánh Ba Ngôi Sergiev Lavra, 1992. Trang 569.

²¹ Đó là vào năm 1968. — *Chủ thích của người biên soạn.*

Phần 2.

Sự kiêu ngạo — gốc rễ của cái ác

“Kẻ kiêu ngạo bị cách ly khỏi Thiên Chúa, bởi vì kiêu ngạo là một chất dẫn điện tồi, một chất cách điện, không cho ân sủng của Thiên Chúa đi qua và tách biệt chúng ta khỏi Thiên Chúa”

Chương 1.

Sự kiêu ngạo — Bộ Tổng tham mưu của các đam mê

— Thưa Thầy, con hay ghen tị, hay thù hận, hay phán xét, hay tức giận...

— Ghen tị, phán xét, giận dữ, hận thù, v.v. đều xuất phát từ kiêu ngạo. Kiêu ngạo — có thể nói — là bộ chỉ huy tồi cao của mọi đam mê. Khi đánh bại kiêu ngạo, con sẽ đánh bại mọi đam mê, và lòng khiêm nhường cùng tình yêu sẽ tràn ngập trong trái tim. Vì vậy, con nghĩ chỉ cần tập trung vào lòng kiêu ngạo, hướng toàn bộ sức mạnh về phía nó. Hãy dồn toàn bộ hỏa lực vào pháo đài của lòng kiêu ngạo, thứ đang ngăn cách chúng ta với Thiên Chúa. Khi kẻ thù muốn chiếm đoạt một quốc gia, chúng sẽ tung đòn tấn công chính vào thủ đô. Nếu chiếm được thủ đô — coi như đã chiếm được cả quốc gia.

— Thưa Thầy, ai là người có bản chất kiêu ngạo?

— Đó là kẻ ở bên kia những bức tường này, tức là ma quỷ... Mặc dù đánh bại ma quỷ dễ hơn đánh bại kẻ kiêu ngạo — chỉ cần khiêm nhường là đủ; còn kẻ kiêu ngạo, dù bạn có khiêm nhường trước mặt hắn và xin lỗi đi chăng nữa, bạn vẫn không thể làm hắn mềm lòng. Hắn sẽ nói với bạn: “Anh đang giả vờ!”

Ai càng khiêm nhường, thì nội dung tâm linh của người ấy càng phong phú. Kẻ kiêu ngạo không có nội dung bên trong. Hắn, như bông lúa chưa chín, đứng thẳng tắp, còn bông lúa chín thì cúi đầu xuống. Người bị kiêu ngạo che mờ tâm hồn không chỉ bất an bên trong, mà còn lo âu và ồn ào bên ngoài. Mọi việc làm của người ấy giống như một quả bóng bay: ma quỷ trước tiên thổi phồng nó lên, rồi sau đó chọc thủng, và quả bóng vỡ tung với tiếng ồn ào.

Kiêu ngạo là điều đáng xấu hổ và đáng sợ, vì chính nó đã biến các Thiên thần thành quỷ dữ! Nó đã đuổi chúng ta khỏi Thiên đàng xuống trần gian, và giờ đây lại cố gắng đẩy chúng ta từ trần gian xuống địa ngục.

Khi chúng ta không cảm thấy kiêu ngạo

— Thưa Thầy, con không cảm thấy kiêu ngạo khi tự hào về một điều cụ thể nào đó.

— Vậy thì, nói chung là trong anh vẫn có sự kiêu ngạo. Ác quỷ thường che giấu mọi thứ dưới vỏ bọc, và con người không nhận ra khi mình hành động vì kiêu ngạo. Nhưng nếu người đó chú ý đến bản thân, thì sẽ nhận ra khi nào mình hành động vì kiêu ngạo. Người đó có thể không cảm nhận được toàn bộ sự kiêu ngạo trong mình, nhưng ít nhất cũng cảm nhận được một phần của nó, có thể nhận ra nếu cảm thấy sự thỏa mãn ích kỷ và cảm giác vượt trội so với người khác.

— Vậy nếu con người hoàn toàn không nhận ra rằng trong lòng mình có sự kiêu ngạo, thì điều gì sẽ xảy ra?

— Khi đó, các quy luật tâm linh sẽ bắt đầu phát huy tác dụng. Con người kiêu ngạo, rồi sa ngã và khiêm nhường. Lại kiêu ngạo, lại sa ngã và lại khiêm nhường. Và điều này cứ tiếp diễn suốt cuộc đời: kiêu ngạo — khiêm nhường, kiêu ngạo — khiêm nhường. Sự khiêm nhường như vậy không phải là đức tính, mà là kết quả của sự vận hành các quy luật tâm linh. Con người trở nên khiêm

nhường mà không hề mong muốn điều đó và cũng không rút ra bất kỳ bài học nào cho bản thân. Đó là trạng thái trì trệ, con người chỉ đơn giản được trao cơ hội để nhận ra rằng có điều gì đó không ổn trong bản thân mình. Ví dụ, bạn nói với em gái: “Bức tranh thánh này em vẽ rất đẹp.” Nếu em ấy kiêu ngạo, thì lần sau, khi cần vẽ một bức tranh thánh khác, em ấy sẽ nghĩ: “Lần này mình sẽ vẽ bức tranh thánh này đẹp hơn, để vị Trưởng lão lại khen ngợi mình.” Và bạn sẽ thấy, thay vì bức tranh thánh, cô ấy lại vẽ ra một bức tranh biếm họa. Tôi sửa lại cho cô ấy, nhưng cô ấy lại tự nhủ: “Lần này mình sẽ làm y như những gì vị Trưởng lão đã dặn, và ngài sẽ khen ngợi mình,” và kết quả lại là một bức tranh biếm họa.

— Thưa Geronda, liệu có thể chính cô ấy lại thấy bức tranh thánh của mình rất đẹp không?

— Tất nhiên là có thể. Bản thân cô ấy có thể coi bức vẽ nhằm nhí của mình là kiệt tác, cô ấy sẽ đến và vui vẻ nói với tôi: “Giờ thì sao, Geronda? Bức thánh tượng này đẹp không?” Tôi sẽ giải thích cho cô ấy rằng tác phẩm của cô ấy chỉ là bức vẽ nhằm nhí, lúc đó cô ấy sẽ hiểu.

— Còn nếu cô ấy không hiểu thì sao?

— Nếu cô ấy không hiểu, nghĩa là lòng kiêu ngạo đã ăn sâu vào tâm trí, và cô ấy sẽ tiếp tục mắc phải những sai lầm tương tự. Dù anh có nói gì đi chăng nữa, cô ấy cũng sẽ khẳng khái giữ quan điểm của mình.

— Thưa Thầy, còn nếu lý trí tôi nhận ra sự kiêu ngạo, nhưng trái tim vẫn không chịu lắng nghe thì sao?

— Chúng ta sẽ bắt đầu từ đó, và sự chữa lành sẽ dần dần đến. Bác sĩ trước tiên phải chẩn đoán, rồi mới bắt đầu điều trị.

Sự kiêu ngạo len lỏi khắp mọi nơi

— Thưa Thầy, thật tốt khi tôi gặp những khó khăn nhỏ trong việc thực hiện các bổn phận tu sĩ của mình — tôi cảm thấy điều đó có ích. Liệu trong đó có sự kiêu ngạo không?

— Nếu một người thiếu cảnh giác, anh ta có thể tự hào ngay cả khi nằm trên giường mà không làm gì cả. Chuyển tàu có thể trật đường ray sang cả bên phải lẫn bên trái. Ma quỷ bắt bớ chúng ta từ cả hai phía. Một số người hỏi tôi: “Tôi nên chú ý điều gì để không sa vào kiêu ngạo?” Điều đó cũng giống như hỏi: “Tôi có thể ngã ở đây hay ở kia?” Bạn có thể ngã ở đây, ngã ở kia, ngã bên phải, ngã bên trái; bạn có thể ngã từ cầu thang, từ ghế, hay từ băng ghế. Bất cứ lúc nào và trong bất kỳ hoàn cảnh nào cũng cần phải chú ý, bởi vì lòng kiêu ngạo len lỏi khắp mọi nơi.

— Thưa Thầy, liệu một người có thể kiêu ngạo dù không có gì không?

— Đôi khi người như vậy lại có thể kiêu ngạo hơn những người khác. Khi tôi sống tại tu viện Stomion²² ở Epirus, tôi đã nghe kể về một ông lão chăn cừu ở đó. Ông không có gia đình và cứ lang thang từ nơi này sang nơi khác. Cuối cùng, một người chăn cừu khác đã cứu mang ông, cho ông ở trong túp lều nơi ông ta cất giữ cành cây làm thức ăn cho đàn dê của mình. Người chăn cừu đó không cho ông lão đốt lửa để tránh làm cháy cành cây. Thế là ông lão sống trong túp lều lạnh lẽo ấy, ngủ ở góc nhà trên hai tấm ván, trên đó ông trải một tấm nệm cũ. Nghe kể về ông, tôi đã đến thăm ông. Tình trạng sức khỏe của ông rất tệ. Tôi hỏi một người phụ nữ nghèo rằng bà muốn bao nhiêu tiền để tắm rửa cho ông ấy. “Không cần gì cả, chỉ cần cho tôi xà phòng là được,” — bà trả lời. Lần khác, tôi đến thăm ông khi ông đang ăn trưa. Ăn xong, ông nhìn tôi, lật ngược đĩa lại và tự hào tuyên bố: “Đầu óc của tôi đây này, thưa cha! Còn ở đây thì toàn chó mèo thôi.” Việc lật ngược đĩa để chó mèo không liếm vào, ông coi đó là một thành tựu. Như thể vừa bay lên vũ trụ vậy. Thật là kiêu ngạo! Sống không biết thế nào, mà lại còn tự hào!

²² Thánh nhân Paissy đã tu hành tại tu viện Stomion ở Konitsa từ năm 1958 đến năm 1962. — *Chú thích của người biên soạn.*

Những ý nghĩ kiêu ngạo

- Thừa Thầy, chúng ta nên làm gì khi những suy nghĩ kiêu ngạo ập đến?
- Giống như người khác cười khi thấy sự kiêu ngạo trong chúng ta, thì chúng ta cũng phải cười nhạo những suy nghĩ kiêu ngạo đó.
- Còn người khiêm nhường thì có những suy nghĩ kiêu ngạo xuất hiện trong đầu không?
- Có, nhưng người đó sẽ cười nhạo chúng, vì biết mình thực sự là ai.
- Thừa Thầy, con từng đọc ở đâu đó rằng những suy nghĩ kiêu ngạo cần phải được xua đuổi ngay lập tức, giống như những suy nghĩ bất chính vậy.
- Những ý nghĩ xấu xa có thể nhận ra ngay lập tức, còn để nhận ra ý nghĩ kiêu ngạo thì cần phải tỉnh táo. Ví dụ, nếu trong lúc cầu nguyện, một ý nghĩ không trong sáng xuất hiện trong tâm trí, bạn sẽ nhận ra và ngay lập tức xua đuổi nó: “Nào, biến đi khỏi đây.” Nhưng nếu trong nhà thờ, bạn nảy sinh ý nghĩ rằng mình đã đọc Thánh vịnh rất tốt, thì cần phải có sự tỉnh táo để nhận ra và xua đuổi nó.

— Nhưng trong hầu hết các trường hợp, ý nghĩ kiêu ngạo xuất hiện chỉ trong chớp mắt. Làm sao kịp nghĩ đến một ý nghĩ khiêm nhường?

— Cần phải chuẩn bị trước. “Ta đã sẵn sàng và không nao núng,”²³ — nhà tiên tri Đa-vít đã nói như vậy. Những ý nghĩ kiêu ngạo ập đến nhanh như chớp — đó là mưu mẹo cũ rích của ma quỷ. Còn bạn hãy dùng một mưu mẹo khác — hãy không ngừng vun trồng những ý nghĩ khiêm nhường để vượt qua nó.

Chỉ có những suy nghĩ khiêm nhường mới mang lại sự khiêm nhường, và chỉ khi có sự khiêm nhường thì kiêu ngạo mới tan biến. Một vị giảng sư từng kể với tôi rằng có lần ông đã chuẩn bị một bài giảng rất hay. Ông bước lên bục giảng và bắt đầu nói, lời lẽ rất trôi chảy và hay ho. Đột nhiên, một ý nghĩ kiêu ngạo lóe lên trong tâm trí ông, và ông đã lạc đề. Ông bật khóc nức nở và bước xuống bục giảng trong sự xấu hổ. Sau đó, ông không thể giảng đạo trong một thời gian dài — ông đã trở nên vô dụng. Tôi nói với ông: “Điều này xảy ra với anh là do lòng kiêu ngạo. Anh đã kiêu ngạo, và vì thế ân sủng của Chúa đã rời bỏ anh. Giờ đây, hãy khiêm nhường bắt đầu lại từ đầu. Khi đến lúc bước lên bục giảng, hãy tự nhủ: ‘Nếu tôi lỡ lời, thì vì lợi ích thiêng liêng, tôi cần phải trở thành trò cười một lần nữa.’ Và nếu bỗng dưng anh lại khóc, thì mọi người sẽ nghĩ rằng anh khóc vì xúc động, và họ sẽ không bị cảm động, mà sẽ được lợi ích. Vì vậy, đừng sợ.” Và quả thực, anh ấy đã quay trở lại công việc của mình và bắt đầu giảng đạo với lòng khiêm nhường, luôn sẵn sàng chịu sự sỉ nhục.

Chương 2. Sự kiêu ngạo có nhiều hình thức

Sự kiêu ngạo tiềm ẩn

- Thừa Thầy, Thầy đã nói rằng trong con có sự kiêu ngạo tiềm ẩn. Sự kiêu ngạo tiềm ẩn là gì?
- Đó là sự kiêu ngạo bên trong. Và sự kiêu ngạo bên trong còn tệ hơn nhiều so với sự kiêu ngạo bên ngoài.
- Vậy kiêu ngạo bên ngoài khác với kiêu ngạo bên trong như thế nào?
- Sự kiêu ngạo bên ngoài dễ nhận thấy và vì thế dễ chữa trị. Người có sự kiêu ngạo bên ngoài có thể được nhận ra qua trang phục, dáng đi và cách nói chuyện. Nhưng đôi khi, chỉ cần nói với họ vài lời, họ sẽ bắt đầu sửa đổi ngay. Còn sự kiêu ngạo tiềm ẩn thì rất xảo quyệt và vì thế rất khó chữa lành. Nó ẩn sâu bên trong, những người xung quanh không nhìn thấy, và chỉ có người có kinh nghiệm

²³ Thi thiên 118:60

mới có thể nhận ra nó. Những người sống đời sống tâm linh thường là những người mắc phải sự kiêu ngạo tiềm ẩn. Bề ngoài, họ có thể trông khiêm nhường và đạo đức, nhưng trong lòng lại che giấu sự kiêu ngạo đến mức khó tin! Vì vậy, một kẻ kiêu ngạo có thể mặc cả bộ quần áo rách rưới...

— Vậy nếu một người có lòng kiêu ngạo tiềm ẩn, liệu họ có cảm nhận được điều đó không?

— Nếu tự quan sát bản thân, thì họ sẽ cảm nhận được.

— Tôi nghĩ rằng người có lòng kiêu ngạo tiềm ẩn sẽ không cảm thấy bình an trong tâm hồn.

— Họ không cảm nhận được sự bình an từ Thiên Chúa, thậm chí không biết đó là gì, nhưng lại tự trấn an tâm trí mình.

— Thừa Thầy, điều gì có thể giúp con nhận ra lòng kiêu ngạo tiềm ẩn và làm thế nào để chiến đấu nhằm loại bỏ nó?

— Hãy tưởng tượng rằng con đang nỗ lực tu tập một cách nhiệt thành và tâm trí con thì thầm rằng con đang làm điều vĩ đại, rằng con là người có đức hạnh. Nếu vậy, thì trong con có sự kiêu ngạo, nhưng con đang che giấu nó. Nếu quan sát kỹ, bạn sẽ thấy rằng sự thỏa mãn mà bạn đang cảm nhận là giả tạo. Để lòng kiêu ngạo ẩn giấu biến mất, bạn cần phải ghê tởm sự dối trá này và xua đuổi nó khỏi bản thân. Mọi người đều ghê tởm những ai có lòng kiêu ngạo bề ngoài, và điều này giúp họ sửa đổi. Còn những ai mang trong mình sự kiêu ngạo bên trong, ẩn giấu, để thoát khỏi nó, họ phải tự ghê tởm chính mình. Ngoài ra, nếu bạn cho phép người khác chỉ trích mình, thì điều đó cũng giúp ích cho chính bạn, bởi vì sự kiêu ngạo ẩn giấu sẽ bộc lộ ra ngoài, trở nên rõ ràng, và sau đó dần dần biến mất.

Chủ nghĩa ích kỷ — đưa con bất hiểu của sự kiêu ngạo

— Kiêu ngạo và ích kỷ — liệu đó có phải là những đam mê khác nhau không?

— Kiêu ngạo, ích kỷ, hão huyền — tất cả đều là cùng một đam mê, chỉ khác nhau về sắc thái và biểu hiện mà thôi. Mức độ kiêu ngạo thuộc về Satan được gọi là kiêu ngạo cực độ.

Chủ nghĩa ích kỷ — đưa con bất tuân của lòng kiêu ngạo. Kẻ ích kỷ luôn khẳng khẳng giữ quan điểm của mình. Nhưng cũng giống như những cây không chịu uốn cong trước sức gió, cuối cùng cũng gãy đổ, kẻ ích kỷ cũng tự đập vỡ trán mình vì không chịu nhượng bộ. Chủ nghĩa ích kỷ — một điều ác lớn lao! Dù kẻ ích kỷ không tìm được sự bình an, họ vẫn khẳng khẳng giữ vững lập trường của mình! Ví dụ như Arius. Mẹ anh ta nói với anh ta: “Nhiều người khẳng định rằng con sai, con không hiểu sao?” “Con biết,” anh ta trả lời, “nhưng con không thể tuân theo ý kiến của họ.” Tính ích kỷ của Arius không cho phép anh ta thừa nhận sai lầm của mình.

— Chẳng lẽ anh ta không quan tâm rằng mình đã lôi kéo biết bao người theo tà thuyết của mình sao?

— Anh ta không quan tâm đến điều đó. “Nếu tôi thừa nhận sai lầm,” anh ta nói, “thì tôi sẽ mất đi sự tôn trọng của những người ủng hộ mình.” Và càng nhận ra mình đang lầm lẫn, anh ta càng cố gắng thuyết phục người khác rằng mình đúng. Chủ nghĩa ích kỷ thật đáng sợ!

— Thừa Đức Cha, người ích kỷ khác với người kiêu ngạo ở điểm nào?

— Người ích kỷ có sự bướng bỉnh, cứng đầu, còn người kiêu ngạo có thể không có cả hai điều đó. Ví dụ, trong nhà thờ, các bạn lần lượt đến trước các bức tượng thánh, ai cũng biết ai đi sau ai. Nếu một chị em nào đó có tính ích kỷ và một chị em khác vượt lên trước, thì chị ấy sẽ bực bội đến mức không chịu đến hôn thánh tượng nữa. “Nếu cô ấy vượt qua tôi,” cô ấy sẽ nói, “thì tôi sẽ không thềm đến hôn thánh tượng nữa.” Còn nếu cô ấy có lòng kiêu ngạo, thì cô ấy cũng sẽ thấy bị xúc phạm, nhưng sẽ không để lộ ra, thậm chí còn nhường chỗ cho người khác, dưới danh nghĩa là lịch sự: “Mời đi trước! Cả bạn nữa, và cả bạn nữa!”

— Thừa Đức Cha, con phải làm gì khi phẩm giá của con bị xúc phạm?

— Khi lòng ích kỷ của con bị tổn thương, đừng vội vàng chạy đến cứu nó. Hãy bỏ mặc nó, để nó tự chết đi. Nếu lòng ích kỷ chết đi, thì linh hồn sẽ hồi sinh.

— Vậy lòng ích kỷ chết đi như thế nào?

— Phải chôn vùi cái “tôi” của mình, để nó mục nát và biến thành phân bón, để từ đó sự khiêm nhường và tình yêu nảy nở.

Sự tự cao tự đại

— Thưa Thầy, tại sao con lại dễ dàng sa vào kiêu ngạo?

— Nếu con dễ dàng sa vào kiêu ngạo, điều đó có nghĩa là con đánh giá bản thân quá cao. Con nghĩ rằng mình là người có giá trị. Con người sẽ không kiêu ngạo nếu không nghĩ rằng mình là ai đó đặc biệt. Và vì con tự coi mình là người xuất sắc, nên con kiêu ngạo ngay cả vì những lý do nhỏ nhặt nhất, giống như người bị cao huyết áp, huyết áp của họ tăng vọt ngay lập tức chỉ cần lo lắng một chút.

— Thưa Thầy, lòng con lại trở nên lạnh lẽo. Tại sao điều này lại xảy ra với con?

— Bởi vì đầu óc con chưa được vận chặt đúng cách và trong đó đang thổi gió kiêu ngạo. Thầy đã đặt nắp bịt lại, vận chặt, nhưng con lại tháo nó ra. Giờ đây, chúng ta cần phải lắp một cái nắp lớn hơn và vận chặt hơn. Con có biết con có thể nhận được những ân sủng nào từ Chúa Kitô nếu con không có khuyết điểm này không? Khi chúng ta mất tập trung, ma quỷ sẽ lặng lẽ đến, đâm xuyên qua đầu chúng ta bằng mũi nhọn của sự kiêu ngạo, thổi phồng lên như một quả bóng bay và đẩy chúng ta bay lên cao.

— Người tự cao tự đại khó mà nhìn thấy điều tốt đẹp ở người khác.

— Đúng vậy. Người tự cao tự đại đang chìm trong màn sương của sự kiêu ngạo, không có sức khỏe tâm linh cũng như tầm nhìn, vì thế không thể nhận ra những ân tứ mà người khác sở hữu. Làm sao những suy nghĩ cao cả từ Thiên Chúa có thể đến được, nếu người đó đang bận rộn với những suy nghĩ cao ngạo về bản thân? Nếu Chúa Kitô chỉ cần xoay nhẹ một con ốc nhỏ trong đầu chúng ta, thì ngay lập tức chúng ta sẽ bắt đầu nói những điều vô nghĩa. Còn đâu là sự tự cao tự đại nữa?

Người tự cao tự đại là người đã lạc khỏi chính mình, người như vậy là kẻ điên rồ. Cần phải từ bỏ hạ cánh xuống mặt đất để tìm lại chính mình, nếu không thì bạn sẽ cứ lơ lửng trên mây và lãng phí xăng một cách vô ích!

Sự tự tin

— Thưa Đức Cha, câu này có nghĩa là gì: “Nếu Chúa không xây dựng ngôi nhà, thì những người xây dựng sẽ làm việc vô ích”²⁴ ?

— Điều này nói về sự tự tin của con người. Khi thực hiện nghi thức cạo đầu lớn, người được cạo đầu được hỏi: “Người có hứa sẽ chịu đựng tất cả những điều này không?” — anh ta trả lời: “Vâng, với sự giúp đỡ của Chúa.”²⁵ Người ấy không nói: “Vâng, chính tôi sẽ chịu đựng tất cả.” Nếu một người không đặt Chúa lên hàng đầu trong mọi việc, mà lại nói: “Chính tôi sẽ làm điều này, tôi sẽ tự mình làm điều kia,” thì dù có đập vỡ trán đi chăng nữa, người ấy cũng chẳng làm được gì cả.

— Thưa Thầy, con làm các chị em rất buồn lòng: họ nói với con một đằng, còn con lại làm một nẻo.

— Điều này xảy ra với con là do sự tự tin thái quá. Con tưởng rằng mình đang bắt ruồi giữa không trung, nhưng thực ra con không bắt được ruồi, mà chỉ bắt được không khí thôi! Con giơ tay lên và nghĩ rằng mình đã bắt được con ruồi. “Con bắt được rồi,” — con hét lên, nhưng trong nắm tay con lại trống rỗng. Con giơ tay kia lên. “Tớ bắt được con ruồi rồi,” — cậu hét lên, nhưng nắm tay lại trống rỗng. Trước tiên, cậu hãy nhìn xem có gì trong nắm tay không, rồi mới nói: “Tớ bắt được rồi.”

²⁴ Thi thiên 126:1

²⁵ Nghi thức của Hình ảnh Thiên thần Vĩ đại. Trích dẫn từ cuốn: Sách Nghi lễ của Tổng giám mục Petro Mohyla. Kiev, 1996. Trang 937.

— Các chị em nói rằng họ cảm thấy khó chịu khi ở bên tôi vì tôi luôn khẳng khái với quan điểm của mình, nhưng tôi lại không nhận ra điều đó.

— Cậu biết vấn đề ở đây là gì không? Khi cậu có một quan điểm nhất định, cậu không tự hỏi: “Mình vừa nảy ra ý nghĩ này, và mình không biết nó đúng hay sai,” mà lại cho rằng quan điểm của mình luôn đúng, và vì thế cậu cứ khẳng khái giữ vững lập trường. Em giống như người vợ kia, người mà chồng đã nhờ nấu món bạch tuộc, nhưng con bạch tuộc lại thiếu một xúc tu. “Thế nào, xong chưa? Con bạch tuộc đã chín chưa?” — chồng hỏi. “Bạch tuộc nào? Là con bảy xúc tu!” — vợ trả lời. “Không phải bảy xúc tu, mà là bạch tuộc!” — “Không phải bạch tuộc tám chân, mà là bạch tuộc bảy chân!” Cuối cùng, người chồng không chịu nổi nữa, tức giận vì người vợ cứng đầu, đã ném cô ấy xuống giếng. Nhưng ngay cả từ dưới đó, cô ấy vẫn tiếp tục dùng ngón tay chỉ số bảy, bảy, bảy! Vì vậy, hãy nói lên suy nghĩ của mình, nhưng đừng khẳng khái giữ quan điểm của bản thân.

— Nhưng tôi thường nhận thấy rằng ý kiến của tôi đúng hơn ý kiến của các chị em mà tôi làm việc cùng.

— Chính vì sự tự tin quá mức của em mà mọi việc hiện ra trước mắt em như vậy. Hãy cẩn thận: người nào có cách tiếp cận mọi việc quá logic, với sự ích kỷ và tự tin của mình, có thể sẽ đến mức không còn chịu lắng nghe ai nữa.

— Vậy làm sao để tôi thoát khỏi sự tự tin thái quá này?

— Hãy nhìn kỹ vào bản thân, và em sẽ thấy rằng em không có gì là của riêng mình, rằng em không thể làm được gì nếu không có sự giúp đỡ của Chúa. Nếu em hiểu rằng những điều tốt đẹp mà em làm là từ Chúa, còn những điều ngu ngốc là do chính em, thì tất nhiên em sẽ ngừng tin tưởng vào bản thân và thoát khỏi sự tự tin thái quá.

Khoe khoang

— Thừa Thầy, người nào có lòng kiêu ngạo thì luôn khoe khoang về những việc tốt mà mình làm phải không?

— Dù có công khai hay không, thì sự tự mãn tiềm ẩn vẫn nằm sâu trong lòng anh ta! Một ngày trước, có một người đến gặp tôi. Anh ta chỉ nói về bản thân mình, rồi thỉnh thoảng lại chen vào: “Tôi nói điều này để tôn vinh Đức Chúa Trời.” Anh ta cứ kể mãi, kể mãi.... ‘Tôi nói điều này để tôn vinh Đức Chúa Trời.’ Tôi nhẹ nhàng nhận xét: ‘Có lẽ trong đó cũng có một chút vinh quang của chính anh chẳng?’ “Không đâu,” anh ta đáp, “tất cả đều là để tôn vinh Chúa...” Hóa ra, người này đến không phải để chia sẻ điều khiến anh ta phấn khởi, mà để kể về những thành tựu của mình “để tôn vinh Chúa,” dù thực tế anh ta kể tất cả chỉ vì danh tiếng của chính mình.

Dù sao đi nữa, con người luôn mất mát nếu khoe khoang với người khác về những việc tốt mình đã làm và tự hào về điều đó. Không những làm việc vô ích mà còn bị lên án. Có một người đang chuẩn bị trở thành linh mục, bốn mươi ngày trước lễ tấn phong, đã lui về một tu viện hẻo lánh. Sau ba mươi tám ngày, anh ta phải ra khỏi tu viện để trở lại đời sống thế gian. Anh ta đã cố gắng hết sức để quay lại tu viện và ở lại thêm hai ngày nữa, để sau đó có thể nói rằng mình đã ở trong tu viện bốn mươi ngày trước lễ tấn phong. Chẳng phải Mô-sê, trước khi nhận Mười Điều Răn, cũng đã ở trên núi Si-nai bốn mươi ngày sao!²⁶ Sau đó, ông ta nói với mọi người: “Trước khi được tấn phong, tôi đã ở ẩn 40 ngày.” Nhưng ân sủng có đến như vậy sao? Thà rằng ông ta chỉ ở lại 20 ngày, hay 15 ngày, hoặc thậm chí không ở lại ngày nào, để không có cơ khoe khoang rằng mình đã ở lại 40 ngày — thì ông ta sẽ nhận được nhiều ân sủng hơn.

— Thừa Thầy, Thánh Phaolô đã nói: “Hãy tự hào, nhưng hãy tự hào về Chúa.”²⁷ Lời ca ngợi như vậy có thể chứa đựng sự kiêu ngạo không?

²⁶ Xem Xuất Ê-díp-tô Ký 34:28.

²⁷ 1 Cô-rinh-tô 1:31. Xem thêm: Rô-ma 5:11; Phi-líp 3:3.

— Không. Làm sao lại có thể có sự kiêu ngạo trong đó được? Đó không phải là kiêu ngạo, mà là sự ngợi khen, lòng biết ơn đối với Đức Chúa Trời. Nếu chúng ta coi việc Đức Chúa Trời nhân từ đã sắp đặt để chúng ta trở thành Kitô hữu là một vinh dự lớn lao và một ân huệ, thì trong đó không có chút kiêu ngạo nào cả. Nếu, giả sử, ai đó coi việc Chúa ban cho mình những bậc cha mẹ tốt lành và đạo đức là một ân sủng đặc biệt và vui mừng vì điều đó, thì điều này không có nghĩa là người đó đang tự hào theo cách thế gian. Điều đó có nghĩa là người đó đang cảm tạ Chúa.

Tâm lý tìm kiếm sự hài lòng của người khác

— Thưa Thầy, con thường cảm thấy bất mãn và oán giận.

— Tức giận vì điều gì vậy?

— Tôi cứ nghĩ: “Tại sao mọi người không hiểu tôi phải nỗ lực bao nhiêu để làm việc này, và lại không tỏ ra tôn trọng tôi?”

— Khi một người làm điều gì đó với lòng khiêm nhường và tình yêu thương mà không được thấu hiểu, thì tất nhiên, người đó có thể cảm thấy bị tổn thương, dù điều đó là không đúng (ít nhất là trong trường hợp này, có một số tình tiết giảm nhẹ). Nhưng khi một người đòi hỏi sự công nhận từ người khác, thì điều đó còn tệ hơn. Đó là biểu hiện của sự ích kỷ, cảm giác mình luôn đúng, và việc làm chỉ để lấy lòng người khác. Hãy hành động với lòng khiêm nhường nhất có thể. Hãy làm những gì bạn làm với lòng yêu mến Chúa, vì Chúa Kitô, chứ không phải vì muốn lấy lòng người khác hay vì kiêu ngạo, để được người ta khen ngợi. Khi một người không chấp nhận lời khen ngợi từ người khác, mà chỉ làm việc vì Thiên Chúa, thì Thiên Chúa sẽ ban thưởng cho người ấy trong cuộc đời này bằng cách ban ân sủng dồi dào của Ngài, và trong cuộc đời mai sau sẽ ban cho những phúc lành của thiên đàng.

— Thưa Thầy, liệu có thể xảy ra trường hợp lòng nhiệt thành bị pha trộn với việc tìm kiếm sự hài lòng của người khác không?

— Ma quỷ, kẻ muốn làm ô uế mọi thứ, có thể lợi dụng việc lấy lòng người khác để cướp đi một phần lòng yêu mến Chúa nơi con người. Con người có lòng khao khát vinh quang lành mạnh — lòng yêu mến Chúa, nhưng nếu không tự cảnh giác, họ sẽ bị nhiễm thói lấy lòng người khác, và sau đó, dù người đó làm gì đi chăng nữa, điều đó cũng sẽ không mang lại kết quả. Điều đó cũng giống như mức nước bằng một cái xô thủng. Nhưng nếu con người nhận ra rằng bất kỳ việc làm nào xuất phát từ lòng nịnh bợ đều trống rỗng, thì ngay lập tức họ sẽ không còn ham muốn làm bất cứ điều gì để khoe khoang nữa. Mất họ sẽ không muốn nhìn thấy những vinh dự, còn tai họ sẽ không muốn nghe những lời người khác nói về mình.

— Còn tôi thì không thể phân biệt được đâu là lòng yêu thương, đâu là việc làm để lấy lòng người khác trong hành động của mình.

— Điều thuần khiết thì nhìn ra ngay. Khi một người được dẫn dắt bởi lòng yêu mến Chúa, người ấy sẽ có sự mạch bảo từ bên trong, tức là cảm nhận được sự bình an và tĩnh lặng trong lòng, còn việc làm để lấy lòng người khác lại mang đến cho tâm hồn sự bồn chồn và bối rối.

— Thưa Thầy, ý nghĩ trong lòng tôi mạch bảo rằng tôi sa vào cám dỗ vì trái tim tôi chưa hoàn toàn thuộc về Chúa.

— Đúng vậy, một phần trái tim con đang bị sự nịnh hót chi phối. Hãy cố gắng để sự nịnh hót không xen vào bất kỳ việc thiện nào của con, nhằm nhận được phần thưởng trọn vẹn cho công lao của mình, không bị trừ bớt cho sự nịnh hót, và tận hưởng trọn vẹn sự bình an nội tâm. Hãy phân tích động cơ của những hành động của mình, và ngay khi nhận ra rằng mình đang hành động vì muốn lấy lòng người khác, hãy lập tức loại bỏ nó. Nếu con thực hành “việc thiện” như vậy,²⁸ thì con sẽ thoát khỏi những động cơ trần tục, mà trung tâm của chúng là cái “tôi” của con người. Khi đó, mọi

²⁸ 1 Ti-mô-thê 6:12

việc sẽ diễn ra như ý muốn và con sẽ không còn phải đối mặt với những cảm dỗ bên ngoài lẫn bên trong, mà sẽ được tận hưởng sự bình an nội tâm.

— Thưa Thầy, con cảm thấy buồn vì sự trì trệ trong đời sống tâm linh của mình. Con mong muốn mỗi ngày đều tiến bộ.

— Con có biết đôi khi chuyện xảy ra thế nào không? Mọi người muốn thoát khỏi những đam mê và trở nên tốt hơn không phải để làm đẹp lòng Chúa, mà để được người khác yêu mến. Chẳng hạn như con, con muốn trở nên tốt hơn và hoàn thiện hơn trong đời sống tâm linh. Nhưng con đã bao giờ tự hỏi tại sao con lại muốn điều đó chưa? Để đến gần Chúa hơn hay để trông tốt hơn các chị em khác? Giả sử con cố gắng đến nhà thờ sớm hơn những người khác. Vậy tại sao? Để không bị trễ lễ, vì đó là điều đúng đắn, hay để đến trước và nhận được lời khen ngợi từ các chị em? Người có đời sống tâm linh luôn nghĩ đến việc làm đẹp lòng Chúa, chứ không phải làm đẹp lòng người đời. “Nếu tôi muốn làm đẹp lòng người đời,” Thánh Phaolô đã nói, “thì tôi sẽ không phải là tôi tớ của Đấng Kitô.”²⁹

— Thưa Thầy, con luôn lo sợ mình sẽ bị người ta coi thường, nhưng lại không nghĩ đến việc sống đúng đắn trước mặt Chúa. Làm thế nào để luôn giữ được lòng kính sợ Chúa?

— Cần phải tỉnh táo. Trong mọi hành động, dù là nhỏ nhất, Chúa phải là trung tâm. Hãy hướng toàn bộ con người mình về Chúa. Nếu con yêu mến Chúa, thì tâm trí con sẽ luôn bận rộn với những suy ngẫm về cách làm đẹp lòng Ngài, cách làm hài lòng Chúa, chứ không phải về cách làm hài lòng mọi người. Điều này sẽ giúp bạn thoát khỏi những xiềng xích nặng nề của việc tìm kiếm sự hài lòng từ người khác, vốn là chướng ngại vật cản trở bạn tiến tới một cuộc sống cao cả hơn. Và khi bạn bắt đầu vui mừng vì bị người ta coi thường, thì bạn sẽ được tận hưởng niềm vui nội tâm từ Chúa Giêsu, Đấng Ngọt Ngào Nhất.

Viên kẹo khen ngợi

— Thưa Cha, con đã nghe lời khen ngợi và...

— Thì sao? Chúng ta nên quan tâm điều gì? Cách người khác đối xử với chúng ta hay cách Chúa Kitô đối xử với chúng ta? Người khác hay Chúa Kitô sẽ là động lực thúc đẩy chúng ta? Anh là người nghiêm túc, đừng hành xử một cách hời hợt như vậy. Tôi thường xuyên nhận được lời khen ngợi, kể cả từ những người có địa vị, nhưng những lời khen đó khiến tôi cảm thấy buồn nôn. Tôi cười thầm trong lòng và gạt những lời khen đó ra xa. Và bạn cũng vậy, chỉ cần nghe thấy điều gì tương tự, hãy lập tức gạt nó ra xa khỏi mình. Đó là những thứ thói nát! Chúng ta thu được gì từ việc người khác khen ngợi mình? Chỉ là ngày mai hay ngày một, bọn vô lại sẽ cười nhạo chúng ta thôi sao? Người nào vui mừng khi được người khác khen ngợi thì đang bị ma quỷ lừa dối.

Nếu một người bị tổn thương, tức là bị nhiễm kiêu ngạo hoặc có khuynh hướng kiêu ngạo, thì bất kỳ lời khen ngợi nào, dù là “thể gian” hay “tâm linh” (liên quan đến thân thể hay tâm hồn), đều có hại. Vì vậy, tốt nhất là đừng khen ngợi người khác một cách bừa bãi. Bởi vì nếu một người yếu đuối về mặt tâm linh, thì bằng lời khen ngợi của mình, chúng ta chỉ gây hại cho họ, và họ có thể bị hủy hoại.

Lời khen ngợi giống như ma túy. Ví dụ, một người bắt đầu giảng đạo trong nhà thờ, sau lần đầu tiên có thể hỏi người khác xem bài giảng có thành công không, và cần chú ý điều gì để không gây hại cho thánh giá. Một người khác, đề động viên anh ta, có thể nói: “Anh giảng hay lắm, chỉ có điều này, tôi nghĩ anh nên chú ý.” Nhưng sau đó, người giảng đạo có xu hướng kiêu ngạo có thể đến mức chỉ hỏi ý kiến người khác để nghe lời khen ngợi từ họ. Và nếu họ nói: “Vâng, bài giảng hay lắm,” — anh ta sẽ vui mừng. “Họ khen mình thế này,” — anh ta sẽ nghĩ và trở nên kiêu ngạo. Nhưng nếu họ nói: “Bài giảng dở,” anh ta sẽ bắt đầu lo lắng. Các bạn thấy chưa, con quỷ Tangalashka lừa dối con người chỉ bằng một viên kẹo khen ngợi? Lúc đầu, người ta hỏi với thái độ thiện chí, để hiểu

²⁹ So sánh với Ga-la-ti 1:10

mình cần sửa chữa điều gì. Rồi sau đó, họ bắt đầu hỏi ý kiến người khác chỉ để nghe những lời khen ngợi mang lại niềm vui cho họ!

Nếu bạn vui mừng và cảm thấy thỏa mãn khi được khen ngợi, nhưng lại buồn bã và ủ rũ khi bị góp ý hoặc nghe nói rằng bạn đã làm việc gì đó chưa tốt lắm, thì hãy biết rằng đó là trạng thái trần tục. Và sự xao xuyến của bạn là trần tục, còn niềm vui “ ” cũng là niềm vui trần tục. Một người có sức khỏe tinh thần sẽ vui mừng nếu bạn nói với họ: “Bạn đã làm điều này không tốt,” bởi vì điều đó giúp họ nhận ra lỗi lầm của mình. Họ thừa nhận rằng mình đã làm việc đó không tốt lắm, vì vậy Đức Chúa Trời soi sáng cho họ, và lần sau họ sẽ làm tốt hơn. Nhưng một lần nữa, người ấy sẽ cho rằng không phải mình làm được, mà là nhờ Chúa. “Một mình tôi có thể làm được gì chứ?” — người ấy nói. — “Nếu Chúa không giúp đỡ tôi, tôi chỉ toàn làm những điều vô lý thôi.” Người như vậy có tâm hồn đúng đắn.

— Thưa Thầy, làm thế nào để chúng con cảm thấy như nhau, dù khi được khen ngợi hay khi bị chỉ trích?

— Nếu các con ghét bỏ danh vọng trần gian, thì các con sẽ đón nhận cả lời khen lẫn lời chê bai với cùng một tâm thế.

Sự kiêu ngạo

— Thưa Thầy, tại sao con lại cảm thấy trống rỗng bên trong?

— Đó là do sự kiêu ngạo. Khi chúng ta khao khát được nâng cao trong mắt người đời, thì chúng ta cảm thấy trống rỗng bên trong — đó là kết quả của sự kiêu ngạo. Bởi vì Chúa Kitô không đến với sự trống rỗng, mà đến với trái tim của con người đã được đổi mới. Thật đáng tiếc, những người sống đời sống thiêng liêng thường khao khát đạt được đức hạnh, nhưng đồng thời vẫn muốn có những thứ nuôi dưỡng lòng kiêu ngạo của họ — sự công nhận của xã hội, đặc quyền, v.v. Vì thế, trong tâm hồn họ nảy sinh sự trống rỗng, sự trống rỗng của lòng kiêu ngạo. Không có sự trọn vẹn, không có niềm vui từ trái tim. Và càng ngày sự kiêu ngạo trong họ càng lớn lên, thì sự trống rỗng trong tâm hồn càng gia tăng và họ càng phải chịu đựng nhiều đau khổ hơn.

— Thưa Thầy, tại sao con lại cảm thấy nặng nề trong công việc của mình?

— Con không tu tập với lòng khiêm nhường. Ai tu tập với lòng khiêm nhường thì sẽ không gặp khó khăn trong việc tu tập của mình. Nhưng khi một người có những khát vọng thiêng liêng đi kèm với sự kiêu ngạo, thì sự nặng nề sẽ nảy sinh trong tâm hồn. Các dục vọng khác không cản trở chúng ta nhiều trong hành trình thăng tiến thiêng liêng, nếu chúng ta khiêm nhường cầu xin lòng thương xót của Đức Chúa Trời. Nhưng khi Tangalashka lôi kéo chúng ta bằng sự kiêu ngạo, nó sẽ bịt mắt chúng ta và ép buộc chúng ta đi theo nó trên con đường mòn hẹp và nguy hiểm; chính lúc đó, chúng ta mới cảm thấy sự nặng nề trong tâm hồn, bởi vì chúng ta đang ở trong phạm vi hoạt động của các thế lực thuộc về Tangalashka.

Cuộc sống thiêng liêng không giống như cuộc sống trần tục. Trong cuộc sống trần tục, để một dự án nào đó thành công, chẳng hạn, cần phải quảng cáo tốt, phát tán những tờ rơi đó, cố gắng làm sao để mọi người biết đến bạn. Nhưng trong cuộc sống thiêng liêng, “dự án” đó chỉ thành công khi con người ghét bỏ danh vọng trần tục.

— Thưa Thầy, làm thế nào để xua đuổi những ý nghĩ kiêu ngạo?

— Hãy vui mừng với những điều trái ngược với những gì người đời theo đuổi. Chỉ khi có những khát vọng trái ngược với thế gian, người ta mới có thể hành động trong lĩnh vực tinh thần. Muốn được yêu mến — hãy vui mừng khi không ai để ý đến bạn. Muốn có vị trí danh dự — hãy ngồi xuống ghế dài. Nếu tìm kiếm lời khen ngợi — hãy yêu mến sự sỉ nhục, để cảm nhận được tình yêu của Chúa Giê-su, Đấng đã bị sỉ nhục. Nếu tìm kiếm vinh quang — hãy hướng tới sự ô nhục,³⁰

³⁰ Sự ô nhục: sự mất danh dự, thiếu vinh quang và danh tiếng. — *Chú thích của người biên soạn.*

để cảm nhận được vinh quang của Thiên Chúa. Và khi cảm nhận được vinh quang của Thiên Chúa, lúc đó bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc và sẽ có trong lòng niềm vui lớn hơn tất cả những niềm vui của thế gian.

Chương 3.

Hậu quả của sự kiêu ngạo

Sự kiêu ngạo khiến chúng ta xa cách Thiên Chúa

- Thừa Thầy, con cảm thấy có điều gì đó không ổn với con.
- Con đã tìm ra nguyên nhân chưa? Lần trước khi con đến, tôi thấy con suy nghĩ đúng đắn và hành động có lý trí, chính vì thế mà Chúa Kitô đã giúp đỡ con. Có lẽ vì điều đó mà con đã sa vào kiêu ngạo, và vì thế Chúa Kitô đã rút lại ân sủng của Ngài khỏi con?
- Vâng, thưa Thầy, có lẽ đúng là như vậy.
- Khi chúng ta không còn nhận ra rằng mình thành công nhờ ơn Chúa, và bắt đầu nghĩ rằng mình tự mình đạt được mọi thứ, thì Chúa sẽ thu hồi ân sủng của Ngài, để chúng ta hiểu rằng chúng ta chỉ có khát vọng và nỗ lực, còn sức mạnh và kết quả đều phụ thuộc vào Chúa. Ngay khi chúng ta nhận ra rằng mình thành công nhờ sự giúp đỡ của Chúa, mắt chúng ta lập tức được mở ra, chúng ta khiêm nhường, khóc lóc vì sự sa ngã của mình, Chúa thương xót chúng ta, lại ban ân sủng của Ngài, và chúng ta tiếp tục bước đi.
- Khi con người sa vào kiêu ngạo, ân sủng thiêng liêng có lập tức rời bỏ ngay không?
- Tất nhiên rồi! Người nghĩ rằng để Sa-tan từ một thiên thần biến thành quỷ dữ, phải mất nhiều thời gian sao? Mọi chuyện xảy ra chỉ trong chớp mắt. Ngay khi con người nảy sinh ý nghĩ rằng mình là ai đó, ân sủng của Đức Chúa Trời lập tức rời bỏ. Ân sủng của Đức Chúa Trời có điem gì chung với sự kiêu ngạo? Chúa là sự khiêm nhường. Và khi ân sủng của Chúa rời đi, quỷ dữ sẽ đến và làm mờ trí óc con người. Sau đó, con người có thể phải đối mặt với sự tấn công từ bên ngoài của ma quỷ, còn bên trong tâm hồn họ sẽ hình thành bóng tối tâm linh.
- Kẻ kiêu ngạo không có ân sủng của Đức Chúa Trời, và vì thế có nguy cơ rằng người đó — xin Đức Chúa Trời đừng để điều đó xảy ra — có thể sa ngã một cách thảm hại. Người như vậy bị tách biệt khỏi Đức Chúa Trời, bởi vì sự kiêu ngạo là một chất dẫn điện tồi, một chất cách điện, không cho phép ân sủng thiêng liêng đến với con người và tách biệt chúng ta khỏi Đức Chúa Trời.

Khi chúng ta áp ỷ ý nghĩ kiêu ngạo, thì mọi việc đều sẽ thất bại

- Thừa Thầy, con rất thiếu chú ý, con chỉ gây ra rắc rối mà thôi.
- Có vẻ như trong con đang ẩn chứa sự kiêu ngạo, và vì Chúa yêu thương con, nên các luật thiêng liêng bắt đầu phát huy tác dụng:³¹ con làm hỏng điều gì đó và trở nên khiêm nhường. “Ai kiêu ngạo sẽ bị hạ xuống.”³²
- Thừa Cha, con sợ ủi quần áo vì gần đây con đã làm cháy áo tu sĩ của người khác.
- Hãy làm dấu thánh giá và tiếp tục ủi đi.
- Có lẽ đó là sự cảm ỗ?

³¹ Thánh nhân Pa-si-xê thường nói về các luật lệ thiêng liêng. Ông đã viết chi tiết về chúng trong cuốn sách “Thánh nhân A-phôn Ha-ji-Gê-ô-ri.” — *Chủ thích của người biên soạn*. Xem thêm: *Thánh nhân Pa-si-xê Sviatogorets*. Lời dạy. Tập IV. Đời sống gia đình. M, 2006. Trang 273. — *Chủ thích của người dịch*

³² Lc 14:11

— Những thiệt hại mà chúng ta gây ra hiếm khi xuất phát từ sự ghen tị của ma quỷ. Thông thường, nguyên nhân là do ý nghĩ kiêu ngạo. Khi chúng ta chấp nhận ý nghĩ kiêu ngạo, thì chúng ta sẽ thất bại trong mọi việc. Có vẻ như con cũng đã chấp nhận ý nghĩ kiêu ngạo đó.

— Vậy tại sao áo chùng lại bị cháy, chứ không phải là có chuyện gì xảy ra với con?

— Bởi vì chiếc áo tu sĩ đó không phải của em, mọi người đã biết chuyện em đã làm — em đã bị mất mặt, và nhờ đó em đã khiêm nhường lại. Còn nếu có chuyện gì xảy ra với em, thì em sẽ không bị mất mặt. Con người xưng tội để làm gì? Để tội lỗi được phơi bày, trở thành trò cười: đó là cách để chiến thắng ma quỷ.

— Thưa Thầy, khi một người làm điều gì đó, nhưng thay vì mang lại lợi ích lại gây ra hại, thì điều đó có nghĩa là gì: người đó đã làm sai hay không có lòng tốt?

— Có thể có nhiều nguyên nhân. Cần phải xem xét động cơ của hành động đó.

— Thưa Thầy, liệu con người có thể gây hại do sự lơ đãng của mình không?

— Nếu quan sát kỹ hơn, bạn sẽ thấy rằng trong phần lớn các trường hợp, điều xấu xuất phát từ lòng kiêu ngạo. Ví dụ, nếu một bà nội trợ nảy sinh ý nghĩ rằng không ai rửa chén đĩa giỏi hơn mình, thì có thể xảy ra chuyện bà ấy làm đổ kệ đựng chén đĩa và làm vỡ hết mọi thứ. Có lần, một người phụ nữ làm việc tại cửa hàng đồ thủy tinh chợt nảy ra ý nghĩ: “Mình lấy hộp ly rượu vang khỏi kệ khéo léo làm sao!” Ngay khi cô ấy vừa nghĩ như vậy, chiếc hộp mà cô đang lấy đã tuột khỏi tay và rơi xuống sàn, khiến tất cả các ly đều vỡ tan. Hoặc, giả sử, một tài xế nhìn thấy một ông lão nghèo trên đường, cho ông ấy lên xe và chở đến nơi ông ấy cần. Nếu ngay lúc đó, anh ta nảy sinh ý nghĩ: “Người khác sẽ không làm như vậy chứ? Giờ ông lão này sẽ kể với mọi người rằng tôi tốt bụng thế nào!” — thì ân sủng của Chúa sẽ rời bỏ anh ta, và anh ta có thể đâm vào cột điện, lao lên vỉa hè hoặc, tệ hơn nữa, đâm phải ai đó!

Ở người kiêu ngạo, thay vì những bước tiến về mặt tâm linh, họ lại rơi vào những thất bại

— Thưa Thầy, con đã hết sốt rồi.

— Tốt rồi, tôi rất mừng là không còn nữa, tạ ơn Chúa, vì nếu không thì con đã rất khổ sở. Tôi hy vọng rằng trong đời sống tâm linh, cơn sốt này cũng sẽ qua đi, chỉ cần con giải quyết được vấn đề kiêu ngạo, nguồn gốc của nó. Thực ra, kiêu ngạo là thứ có thể gây ra không chỉ sự gia tăng nhiệt độ tâm linh, mà còn cả cơn sốt dữ dội. Sự kiêu ngạo càng mạnh thì nhiệt độ tâm linh càng cao, điều này cũng ảnh hưởng đến cơ thể, gây ra cơn sốt trong cơ thể, vì thân xác và linh hồn có mối liên hệ mật thiết với nhau.

Sự kiêu ngạo là căn bệnh tâm linh đáng sợ nhất. Nó giống như con đĩa: một khi con đĩa bám vào, nó sẽ bắt đầu hút máu. Cũng vậy, sự kiêu ngạo hút cạn hết máu của con người. Nó gây ra sự ngột thở tâm linh, bởi vì sự kiêu ngạo tiêu thụ hết lượng oxy tâm linh dành cho linh hồn.

— Thưa Thầy, con nhận thấy rằng mỗi khi con đi vào một lối mòn nhất định trong công việc của mình...

— Có vẻ như ý nghĩ bắt đầu thì thâm với con: “Mình đang thành công,” vì thế sau đó mới xảy ra sự sa ngã. Ở người kiêu ngạo, thay vì những bước tiến về mặt tâm linh, họ lại rơi vào sa ngã.

— Thưa Thầy, tôi luôn bị kiêu ngạo làm tổn thương, dù tôi làm gì hay nói gì đi chăng nữa.

— Con hãy làm mọi việc với tâm hồn khiêm nhường, nếu không thì ngay cả trong những hành động tốt lành của con, ma quỷ cũng sẽ hiện diện. Giả sử, có một người nào đó kiêu ngạo tuyên bố với người khác: “Tôi định làm một việc thiện,” thì lúc đó người ấy đã để ma quỷ xâm nhập vào ý định của mình và có thể gặp phải vô số trở ngại trên con đường của mình, và cuối cùng thì chẳng làm được gì cả. Nhưng nếu một người âm thầm đi làm việc thiện mà không ồn ào, thì ma quỷ sẽ không can thiệp vào việc đó.

— Thưa Thầy, làm thế nào để thực hành việc tu dưỡng tâm linh một cách đúng đắn?

— Một cách bí mật và trong im lặng. Việc tu dưỡng tâm linh là điều tinh tế, và mỗi hành động của chúng ta đều đòi hỏi sự chú ý đặc biệt. Cuộc sống tâm linh là “khoa học của các khoa học,”³³ như các vị Thánh Phụ đã nói. Thật cần phải có sự tinh táo biết bao ! Việc thăng tiến trong đời sống tâm linh giống như leo lên một cầu thang xoắn ốc không có lan can. Nếu một người leo lên mà không nhìn xuống chân mình, mà tự nhủ: “Mình đã leo cao đến thế này rồi! Và mình sẽ leo lên cao hơn nữa!” — thì người đó sẽ vấp ngã và rơi xuống.

— Tại sao cầu thang này lại không có tay vịn?

— Bởi vì con người là sinh vật tự do và phải sử dụng trí tuệ mà Thiên Chúa đã ban cho. Nếu người đó không sử dụng trí tuệ của mình một cách đúng đắn, thì Thiên Chúa có thể giúp gì cho người đó được?

— Thưa Thầy, liệu lòng kiêu ngạo có thể là nguyên nhân gây ra sự khô cằn thiêng liêng trong con người không?

— Đúng vậy. Nếu trong lòng con người có lòng kiêu ngạo, thì Đức Chúa Trời sẽ để cho người ấy chìm đắm trong trạng thái uể oải, thờ ơ, lạnh lùng và vô cảm. Bởi vì nếu một người kiêu ngạo được ném trải những ân huệ trên trời, người ấy sẽ bắt đầu tự hào và cho rằng mình xứng đáng với điều đó nhờ những việc làm của bản thân. Rồi người ấy sẽ nói với người khác: “Hãy nỗ lực đi! Các bạn thấy chưa, tôi đã được ban thưởng gì nhờ những công lao của mình!” — và như vậy sẽ gây hại cho người khác. Vì thế, Đức Chúa Trời để cho người như vậy phải chịu khổ, bao nhiêu là đủ, cho đến khi sự kiêu ngạo trong lòng họ chết đi, cho đến khi họ từ bỏ chính mình theo nghĩa tốt đẹp và cảm nhận được ý nghĩa của câu “không có Ta, các con không thể làm được gì cả.”³⁴

Sự kiêu ngạo biến con người thành trò cười

— Thưa Thầy, tại sao chúng ta luôn muốn người khác biết về những việc lành của mình, trong khi sống và làm việc trong sự vô danh lại ngọt ngào và dễ dàng đến thế?

— Người có nội tâm sâu sắc sẽ cố gắng để những việc làm tốt của mình không bị chú ý, và mọi người sẽ kính trọng và yêu mến người như vậy, dù chính người đó có thể không nhận ra điều đó.

Người khiêm nhường thật hấp dẫn biết bao, còn người kiêu ngạo thì thật đáng ghét biết bao! Không ai yêu mến người kiêu ngạo cả. Ngay cả Đức Chúa Trời cũng ghê tởm người ấy. Những đứa trẻ nhỏ, khi thấy một đứa trẻ nào đó cư xử kiêu ngạo, liền bắt đầu chế giễu nó. Còn người điềm đạm và sáng suốt thì được kính trọng. Nếu trẻ em thấy trên đường một người đi với cái mũi hếch lên, chúng lập tức nhận ra đó là loại người gì, liền chạy theo và trêu chọc. Tôi nhớ có một người ở Konica: mỗi ngày ông ta đều mặc vest, thắt cà vạt, đội mũ và kiêu hãnh dạo bước quanh quảng trường, dù sống trong cảnh nghèo đói tột cùng. Các em nhỏ, ngay khi nhìn thấy ông ta, liền chạy đến và đi theo sau, bắt chước dáng đi của ông ta. Đó là những đứa trẻ còn rất nhỏ! Còn người lớn thì lại cảm nhận rõ hơn nhiều về một người kiêu ngạo! Đừng nghĩ rằng họ không nói gì là vì không muốn xúc phạm, nhưng trong lòng họ cảm thấy ghê tởm.

Người muốn tự tôn vinh bản thân, cuối cùng sẽ trở thành trò cười. Tôi nhớ khi còn sống ở Sinai,³⁵ có một linh mục tên là Savva đến đó. Ông ta là người hơi kiêu ngạo và tự mãn. Một lần, những người Bedouin đang khiêng một vật nặng vào tu viện. Khi kéo, để không bị lệch nhịp, họ hét lên “sa-ua-sa-ua”, có nghĩa là “cùng nhau”. Cha Savva, nghe thấy tiếng hét của họ, đã chạy ra sân. “Chưa kịp đến đây mà họ đã hét ‘Savva’ rồi! Và thế là ai cũng biết tôi rồi!” Ông nghĩ rằng những người Bedouin đang hét: “Savva, Savva!” Khi ông nói điều đó, tôi không nhịn được cười. Làm sao mà không cười được ở đây chứ? Nào bộ của con người hoạt động theo hướng nào, thì người ta sẽ

³³ Thánh Isichios, *linh mục tại Giê-ru-sa-lem*. Lời khuyên hữu ích dành cho Theodulus về sự tinh táo và cầu nguyện. Trích dẫn từ cuốn “Lòng nhân ái”. Tập II. Tu viện Thánh Ba Ngôi Sergiev Lavra, 1992. Trang 183.

³⁴ Giảng 15:5

³⁵ Thánh Paissios đã tu hành tại núi Sinai từ năm 1962 đến năm 1964. — *Chú thích của người biên soạn*.

hiểu mọi thứ theo hướng đó... Nếu một người có chút tự cao tự đại, thì họ sẽ nhìn mọi thứ đều bị thổi phồng lên.

— Con người hành động như vậy là vì kiêu ngạo sao?

— Anh ta là tù nhân của sự kiêu ngạo, và trí tưởng tượng làm việc của nó, nên sau đó... Một vị tu sĩ từng kể với tôi rằng khi còn sống đời thể tục, có lần ông tặng một người quen chiếc áo choàng đắt tiền. Rồi một lần, họ tình cờ gặp nhau trong cùng một nhóm bạn. Người quen của ông ấy đang mặc chính chiếc áo choàng đó. Trong lúc trò chuyện, anh ta đột nhiên nói: “Anh có biết tôi lấy chiếc áo choàng này từ đâu không? Từ Paris! Anh có biết nó giá bao nhiêu không?” Anh ta nói điều đó ngay trước mặt người đã tặng anh ta chiếc áo choàng đó!

— Anh ta ngốc à?

— Ai có thể ngốc hơn kẻ kiêu ngạo? Sự kiêu ngạo biến con người thành trò cười.

Chương 4.

Hãy đánh bại sự kiêu ngạo

Cần phải chiến đấu, nhưng phải chiến đấu đúng cách

— Thưa Thầy, ý nghĩ trong lòng tôi mách bảo rằng nếu tôi thay đổi nhiệm vụ, rời khỏi dàn hợp xướng và ngừng vẽ các bức tranh thánh, thì tôi sẽ không còn luôn tự hào và sa vào cảm dỗ nữa.

— Ngay cả khi con ngừng hát và vẽ tranh thánh, nhưng nếu con không ghét bỏ sự kiêu ngạo, thì con sẽ phạm phải nhiều sai lầm hơn nữa. Và trong việc từ bỏ nhiệm vụ của con cũng sẽ có sự kiêu ngạo, thậm chí còn nhiều hơn nữa, bởi vì thực ra con muốn từ bỏ nhiệm vụ của mình để không làm tổn thương lòng tự ái của con.

— Thưa Thầy, liệu không làm gì cả có phải tốt hơn là làm điều gì đó mà lại tự hào về nó không?

— Nếu người ta bảo con làm việc gì đó, thì hãy đi và làm, nhưng hãy cẩn thận để không vấp ngã. Còn nếu con vấp ngã, hãy đứng dậy. Hãy nhận ra rằng con vấp ngã là do thiếu chú ý, và nếu người ta lại bảo con làm, thì hãy làm, nhưng hãy cẩn thận để không vấp ngã lần nữa. Nếu bạn ngã một lần, điều đó không có nghĩa là lần sau không nên làm việc đó! Nhưng nếu người ta bảo bạn: “Đừng đi, vì lần trước bạn đã ngã rồi,” thì đừng đi. Hiểu chưa? Khi người ta bảo bạn làm gì đó, hãy làm, nhưng hãy làm đúng cách và với lòng khiêm tốn. Không làm gì cả để tránh kiêu ngạo còn tệ hơn. Điều đó cũng giống như đứng ngoài xem trận chiến, không tham chiến để tránh bị thương. Phải chiến đấu, nhưng phải chiến đấu đúng cách. Nếu không, thì cậu có ích gì?

Anh trai của con sẽ giúp con vượt qua sự kiêu ngạo

— Thưa Thầy, con cảm thấy buồn bã khi các chị em phê bình con.

— Chính vì kiêu ngạo nên anh mới cảm thấy thất vọng. Anh trai anh sẽ giúp anh vượt qua sự kiêu ngạo đó, nếu anh cho phép anh ấy góp ý và nói vài lời khuyên nhủ. Đó là cách để thanh lọc tâm hồn.

Con người khó có thể nhận ra sự kiêu ngạo của chính mình, vì vậy họ phải coi người khác như những vị bác sĩ và chấp nhận mọi liều thuốc từ họ để chữa lành căn bệnh của mình. Mỗi người đều có sẵn thuốc cho người lân cận của mình. Bác sĩ giỏi đối xử với bệnh nhân bằng lòng trắc ẩn và tình yêu thương, còn bác sĩ tồi thì bằng sự cay độc và hận thù. Và thường thì chính người thứ hai lại tốt hơn cho con người, bởi vì chính ở bác sĩ phẫu thuật như vậy, con dao mổ mới cắt sâu hơn.

— Thưa Thầy, con ngốc nghếch nên thường không hiểu tại sao người ta lại chỉ trích con.

— Thay vào đó, con hãy nói: “Con thông minh, nhưng con thiếu lòng khiêm nhường.” Khi người ta chỉ ra lỗi lầm của con, con lại bắt đầu biện minh cho mình. Làm sao con có thể thừa nhận

lỗi lầm của mình nếu con cho rằng mình không bao giờ sai, còn người khác chỉ vô cớ lên án con? Người nào biện minh cho bản thân khi bị người khác chỉ trích thì đang giết chết lòng khiêm nhường. Còn người thừa nhận lỗi lầm của mình thì trở nên khiêm nhường, và ân sủng của Chúa sẽ chiếu rọi xuống người ấy.

— Thừa Thầy, con nghĩ rằng con không cố gắng chứng minh mình đúng, mà chỉ muốn giải thích rằng người ta đã hiểu lầm con.

— Tôi nhận thấy con có một sự kiêu ngạo tiềm ẩn, thể hiện qua việc tự bào chữa. Hãy cố gắng đừng tự bào chữa, dù người ta có nói gì đi chăng nữa. Hãy thành tâm xin lỗi, như vậy là đủ rồi. Chỉ cần một lời “xin lỗi” và sự ăn năn chân thành là đủ để dập tắt sự kiêu ngạo.

— Hôm nay có một đứa trẻ nghịch ngợm trong phòng khách.³⁶ Mẹ bảo nó xin lỗi, nhưng nó trả lời: “Con không muốn.” Tại sao một số người lại khó nói “xin lỗi” đến vậy?

— Vì lòng kiêu ngạo không cho phép.

Sự phân liệt tâm linh trong nhân cách

— Thừa Thầy, làm thế nào để con thoát khỏi sự kiêu ngạo?

— Nếu con nhìn sâu vào bên trong bản thân, nhận thức được chính mình, thì con sẽ thấy ở đó một sự xấu xí đến mức con sẽ cảm thấy ghê tởm chính mình.

Nếu một người không tự hạ mình một cách tự nhiên thông qua việc tự nhận thức bản thân, thì Ân sủng của Đức Chúa Trời sẽ không thể ngự trong người đó. Ma quỷ sẽ chơi trò mèo vờn chuột với con người suốt cả cuộc đời (ngay cả khi Chúa ban cho con người tuổi thọ dài như Mafusala): lúc thì ma quỷ gieo rắc ý nghĩ kiêu ngạo, lúc thì con người đáp lại bằng ý nghĩ khiêm nhường. Lúc thì bên này thắng, lúc thì bên kia thắng. Cứ thế, họ sẽ tiếp tục thổi cùng một ống sáo.

— Thừa Thầy, con thấy rằng tất cả các chị em, ngay cả những người trẻ, đều vượt trội hơn con về đức hạnh.

— Chị chưa tự khiêm nhường, nên người khác đã khiến chị khiêm nhường. Chị có biết người ta làm gì khi muốn phóng tên lửa lên vũ trụ không? Họ đếm ngược: “Mười, chín, tám, bảy... một, không!” Khi đếm đến số không, tên lửa sẽ cất cánh. Chị đã đến số không rồi, giờ chị sẽ bay lên cao. Chị có học vật lý không?

— Vâng, thưa ngài.

— Đã đến lúc học về vật lý tâm linh, để tìm hiểu quá trình phân tách tâm linh của nhân cách diễn ra như thế nào.

— Như thế nào, thưa ngài?

— Khi con tập trung vào bản thân, nhận thức được chính mình, và khiêm nhường — lúc đó sự phân tách tâm linh của nhân cách con sẽ diễn ra, năng lượng tâm linh sẽ được giải phóng, và con sẽ bay vào vũ trụ. Chỉ có như vậy con mới có thể bước vào quỹ đạo tâm linh, nếu không, con sẽ vẫn ở lại quỹ đạo trần tục.

Con người sẽ chẳng được lợi ích gì nếu hiểu biết cả thế giới mà lại không hiểu biết chính bản thân mình. Nếu trước tiên con người hiểu biết thế giới nội tâm của mình, tức là bản ngã của mình, thì sau đó sẽ dễ dàng khám phá không chỉ trái đất mà cả vũ trụ. Khi con người nhận thức được bản thân, thì sự phân tách nhân cách của họ sẽ tự nhiên diễn ra, và họ bắt đầu quay quanh quỹ đạo tâm linh, thoát khỏi sức hút của trái đất, thoát khỏi sức hút của thế gian. Dù họ vẫn sống trên trái đất như một con người, nhưng không còn bị sức hút của tội lỗi và những dục vọng trần tục chi phối.

— Nếu trong con người vẫn còn sự kiêu ngạo, điều đó có nghĩa là họ chưa có nhận thức đúng đắn về bản thân mình?

— Đúng vậy, sự phân tách tâm linh trong nhân cách của người đó vẫn chưa xảy ra.

³⁶ Arkhondarik — phòng tiếp khách trong các tu viện Hy Lạp. — *Chủ thích của người dịch.*

— Vậy là chúng ta lại quay trở lại với sự khiêm nhường?

— Tất nhiên rồi! Người nào còn kiêu ngạo thì chưa nhận thức được bản thân. Nếu họ nhận thức được bản thân, thì sự kiêu ngạo sẽ biến mất. Sự nhận thức là điều quan trọng nhất. Không có sự nhận thức, nên cũng không có sự khiêm nhường. Và khi con người trong sự khiêm nhường nhận thức được bản thân, thì họ sẽ được mọi người công nhận.

— Còn nếu có sự hiểu biết, nhưng không có sự khiêm nhường thì sao?

— Thì sẽ không có lòng tốt, không có tình yêu thương.

Vị thế cao và thái độ khiêm nhường

— Thưa Thầy, trong con có kiêu ngạo không?

— Có một chút. Ít nhất thì lòng tự hào cũng phải nằm trong giới hạn cho phép, trong khuôn khổ mà pháp luật quy định...

— Vậy có mức độ kiêu ngạo nào được coi là chấp nhận được không?

— Nếu người có năng lực, kiến thức, v.v., mà có chút kiêu ngạo, thì họ sẽ có những tình tiết giảm nhẹ. Tất nhiên, điều này không có nghĩa là sự kiêu ngạo đó là tốt, nhưng ít nhất người đó cũng có lý do để biện minh. Còn người không có năng lực cũng như kiến thức thì không có quyền được kiêu ngạo, họ đơn giản là phải khiêm tốn. Nếu người đó kiêu ngạo — nghĩa là đã hoàn toàn mất hết rồi. Ví dụ, một y tá cảm thấy tự hào khi tiêm penicillin cho bệnh nhân và nhiệt độ của bệnh nhân giảm xuống. Trong khi đó, Fleming, người đã phát hiện ra penicillin, lại là một người khiêm tốn! Sau khi có phát hiện của mình, ông đã đến Mỹ. Mọi người chào đón ông bằng những tràng pháo tay. Ông cũng vỗ tay theo, rồi hỏi: “Họ đang vỗ tay cho ai vậy?” Và khi biết rằng đó là dành cho mình, ông đã cảm thấy bối rối! Điều tôi muốn nói là: người phát hiện ra penicillin không hề kiêu ngạo, trong khi nữ y tá tiêm thuốc lại tỏ ra tự cao. Vì vậy, Thánh Vasili Đại Đế đã nói: “Điều vĩ đại nhất là khi một người có địa vị cao nhưng vẫn giữ được lòng khiêm nhường.” Đó là một phẩm chất vô cùng quý giá, và nó sẽ được Thiên Chúa ban thưởng.

Thỉnh thoảng ta thấy sự khiêm nhường ở những quân nhân có cấp bậc cao, và sự kiêu ngạo ở những cảnh sát thường. Có lần, một trung sĩ cảnh sát đến phòng tu của tôi, người này rất ngạo mạn, và bắt đầu nói chuyện. “Tôi là cảnh sát, tôi thế này, tôi thế kia!” Dù anh ta có là chỉ huy trưởng của toàn bộ lực lượng cảnh sát thì cũng không nói như vậy. Thật kinh khủng! Nhưng cũng có những người giàu có, có địa vị cao, tài năng, mà lại có sự khiêm nhường và sự giản dị như vậy. Những quân nhân có cấp bậc cao không mặc quân phục để tránh những nghi thức vinh danh. Tôi nhớ có một vị tướng, người có rất nhiều huân chương từ thời chiến, khi chuẩn bị tham gia lễ diễu binh, đã nói: “Lại phải đeo những huân chương này trên người nữa rồi...” Còn một vị khác, người chỉ có duy nhất một dải huân chương, lại luôn mặc quân phục để khoe những huân chương đó. Ông ấy còn may thêm những dải ve rộng đến mức suýt bị kỷ luật, vì theo quy định, dải ve phải có chiều rộng nhất định. Những con người đáng thương!

— Vậy nghĩa là, nếu ai đó tự hào dù chỉ giữ một chức vụ thấp, thì điều đó chứng tỏ sự ngu ngốc của họ?

— Không chỉ một lần, mà là rất nhiều lần!

Đừng tự cho mình những gì Đức Chúa Trời đã ban cho

— Thưa Thầy, con tự hào về những khả năng thể chất và ân tứ thiêng liêng mà con nghĩ là mình có.

— Tại sao con lại tự hào? Con đã tạo ra trời và đất sao?³⁷ Đừng tự nhận những gì Thiên Chúa đã ban cho con, và đừng cố tỏ ra rằng con có những thứ mà thực ra con không có. Hãy tự nhủ: “Thiên

³⁷ Xem 4 Vua 19:15; Nehemia 9:6; Esther 4:17; Ê-sai 37:16; Giê-rê-mi 39:17.

Chúa, vì sự yếu đuối của con, đã ban cho con một số ân sủng để con không nản lòng và không cảm thấy bất hạnh. Giờ đây, tôi phải phát triển những ân tứ này để làm giàu tâm linh. Vinh quang thuộc về Ngài, lạy Chúa của con! Con cảm tạ Ngài vì đã thương xót và giúp đỡ con.” Con coi tất cả những ân tứ mà con có là của riêng mình, nhưng liệu chúng có thực sự thuộc về con không? “Con có gì mà không phải là Ngài đã ban cho?”³⁸ Đây chính là lúc cần sự sáng suốt, đây chính là lúc cần suy nghĩ kỹ lưỡng để hiểu rằng mọi ân tứ đều đến từ Thiên Chúa. Nếu ân sủng của Thiên Chúa rời bỏ chúng ta, chúng ta sẽ không thể làm được gì cả. Mọi chuyện rất đơn giản. Giả sử ai đó có một số khả năng và họ tự hào về chúng. Trước hết, hãy để họ suy nghĩ xem những khả năng đó đến từ đâu. Chính Thiên Chúa đã ban cho họ. Còn bản thân người đó đã làm gì? Chẳng làm gì cả. Ví dụ, Chúa ban cho ai đó trí tuệ hơn người, và người đó có thể kinh doanh riêng và sống sung túc. Vậy thì giờ đây người đó có gì để tự hào về thành công của mình? Chỉ cần ân sủng của Chúa rời bỏ người đó, người đó có thể lâm vào cảnh nợ nần và phải vào tù.

Dù sao đi nữa, người nào có tài năng nhưng thiếu khiêm nhường, và bằng thái độ khiêu khích của mình làm tổn thương người lân cận, sẽ buộc Chúa Kitô phải nói lòng một chút những con ốc vít trong đầu anh ta để ép buộc anh ta phải khiêm nhường. Giả sử, có ai đó muốn di chuyển một tảng đá lớn nhưng không thể, vì thiếu trí tuệ. Lúc đó, một người khác, khôn ngoan hơn, đến gần và nói: “Sao, cậu vẫn chưa hiểu à?” Người đó lấy một thanh sắt và dùng nó làm đòn bẩy, dễ dàng di chuyển tảng đá. Khi người đó hành xử như vậy, chẳng phải Đức Chúa Trời cũng phải nói lòng một chút những con ốc vít trong đầu anh ta sao? Một số nhà thuyết giáo nổi tiếng đôi khi bị mất khả năng nói đến mức sau đó họ không thể thốt ra lời nào! Đó là cách họ phải khiêm nhường. Còn nếu Chúa để cho nhà thuyết giáo như vậy nói một cách tự do thì sao? Chúa kiểm chế mỗi người theo cách riêng của Ngài, để con người không tự làm hại chính mình.

Chúng ta cần phải cẩn trọng để không tự cho mình sở hữu những ân tứ mà Chúa đã ban cho. Chúng ta cần tạ ơn Chúa và lo lắng để không trở nên không xứng đáng với những ân tứ ấy. Đồng thời, chúng ta cần chia sẻ nỗi đau với những ai chưa được Chúa ban những ân tứ ấy, và cầu nguyện cho họ. Và khi thấy một người nào đó kém mình ở điểm nào đó, chúng ta hãy tự nhủ: “Nếu người ấy có những ân tứ mà Chúa đã ban cho tôi, thì giờ đây người ấy đã là một vị thánh rồi. Tôi không những không phát triển những ân tứ đã được ban cho mình, mà còn lừa dối Chúa khi tự cho mình là chủ nhân của những ân tứ mà Ngài đã ban cho tôi.” Tất nhiên, Thiên Chúa không buồn phiền khi con người tự cho mình những ân huệ mà Ngài ban tặng. Chỉ là Ngài không thể ban cho họ những ân huệ lớn hơn, để tránh làm hại họ. Nhưng nếu con người hành động với sự đơn sơ và khiêm nhường, và thừa nhận rằng những ân huệ của mình đến từ Thiên Chúa, thì Thiên Chúa sẽ ban cho họ những ân huệ khác nữa.

Chính sự kiêu ngạo khiến chúng ta tự làm mình bất hạnh, bởi vì chúng ta từ chối những ân tứ mà Đức Chúa Trời ban cho, đồng thời cũng làm Đức Chúa Trời buồn lòng, vì Ngài rất đau lòng khi thấy chúng ta bất hạnh. Mặc dù Ngài có vô vàn của cải dồi dào mà Ngài có thể ban cho chúng ta, nhưng Ngài không ban để tránh làm hại chúng ta. Vậy thì chuyện gì đang xảy ra? Nếu Ngài ban cho chúng ta một ân huệ nào đó, chúng ta bắt đầu coi thường người khác như những con ruồi và xúc phạm họ bằng thái độ kiêu ngạo của mình. Nếu Ngài không ban — chúng ta lại rơi vào tuyệt vọng. Lúc đó, Đức Chúa Trời phán: “Nếu ban cho họ một ân huệ nào đó, họ sẽ kiêu ngạo, tự làm hại bản thân và cư xử ngạo mạn với người khác. Nếu không ban, họ lại đau khổ và chịu đựng. Vì thế, Ta cũng không biết phải làm sao.”

Chúng ta hãy tạ ơn Chúa không chỉ vì những ân huệ Ngài đã ban cho chúng ta, mà còn vì Ngài đã tạo dựng chúng ta thành con người. Bởi vì Ngài là chủ trong ngôi nhà của Ngài, nên Ngài có thể tạo dựng chúng ta thành rắn, bọ cạp, rùa, la hay lừa. Hãy nói như thế này: “Chúa có thể đã tạo ra tôi thành một con la, và tôi sẽ rơi vào tay một chủ nhân tồi tệ, người sẽ chất lên lưng tôi 150 kg và đánh

³⁸ 1 Cô-rinh-tô 4:7

đập tôi, nhưng Ngài đã không làm như vậy. Ngài có thể đã tạo ra tôi thành con rắn hay con bọ cạp, nhưng Ngài đã không làm thế. Ngài có thể đã biến tôi thành con rùa, con lợn, con ếch, con muỗi, con ruồi, v.v., nhưng Ngài đã không làm thế. Ngài đã tạo ra tôi thành ai? Thành con người. Vậy tôi có xứng đáng với những ân huệ đã được ban cho không? Không.” Nếu một người không suy ngẫm theo cách này, thì dù trong mắt mọi người anh ta có vẻ là người chính trực, anh ta vẫn là kẻ dối trá nhất trên trái đất, bởi vì anh ta không lừa dối con người, mà là lừa dối Đức Chúa Trời, Đấng đã ban cho anh ta biết bao ân huệ. Nhưng nếu người ấy suy nghĩ đúng đắn, thì ngay cả khi đạt đến những đỉnh cao tâm linh và thực hiện hàng ngàn phép lạ mỗi ngày, tâm trí cũng sẽ không nói với người ấy rằng người ấy đang làm điều gì đó đặc biệt, bởi vì người ấy quy mọi điều cho Đức Chúa Trời, còn bản thân thì tự xem xét xem mình có xứng đáng với những gì Đức Chúa Trời đã ban cho hay không. Người như vậy trong kiếp này nhận ân sủng nối tiếp ân sủng, trở thành người đầy ân sủng, bởi vì sự khiêm nhường đã trở thành trạng thái tự nhiên của anh ta. Và nếu anh ta dâng hết mọi sự lên Đức Chúa Trời và trở thành tôi tớ biết ơn của Ngài, thì trong kiếp sau anh ta sẽ nghe thấy: “Hay lắm, hỡi tôi tớ tốt lành và trung thành: ngươi đã trung thành trong việc nhỏ, Ta sẽ đặt ngươi cai quản nhiều việc.”³⁹

Phần 3.

Sự phán xét — sự bất công lớn nhất

“Chỉ có Đức Chúa Trời mới phán xét công bình, vì chỉ Ngài mới biết lòng người. Chúng ta, không có sự phán xét công bình của Đức Chúa Trời, nên phán xét “theo bề ngoài,” và vì thế mà kết án và buộc tội người khác một cách bất công”

Chương 1.

“Đừng phán xét, để các người không bị phán xét”⁴⁰

Sự phán xét đầy rẫy sự bất công

— Thừa Thầy, con rất dễ dàng phán xét và lên án người khác.

— Khả năng phán xét của con là ân sủng mà Đức Chúa Trời ban cho con, nhưng ma quỷ lại lợi dụng nó để khiến con lên án và phạm tội. Vì vậy, chừng nào khả năng phán xét của con chưa được thanh tẩy và thánh hóa, chừng nào sự soi sáng thiêng liêng chưa đến, thì đừng tin vào ý kiến của chính mình. Nếu khả năng phán đoán của một người chưa được thanh tẩy, mà người đó lại can thiệp vào chuyện của người khác và phán xét người khác, thì người đó sẽ liên tục sa vào việc lên án.

— Vậy làm thế nào để khả năng phán đoán được thánh hóa?

— Cần phải thanh tẩy nó. Bạn có thể có ý chí và mong muốn tốt đẹp, nhưng bạn có chắc rằng mình luôn phán xét đúng đắn không? Tuy nhiên, sự phán xét của bạn là của con người, thuộc về thế gian. Hãy cố gắng giải thoát bản thân khỏi những điều thuộc về con người, rèn luyện lòng vô tư, để sự soi sáng thiêng liêng đến và sự phán xét của bạn trở thành thiêng liêng, thuộc về Thượng Đế. Khi đó, sự phán xét của con sẽ phù hợp với công lý Thần thánh chứ không phải công lý trần tục, sẽ hòa hợp với tình yêu và lòng thương xót của Chúa, chứ không phải với logic con người. Chỉ có Chúa mới phán xét công minh, bởi vì chỉ Ngài mới thấu hiểu lòng người. Chúng ta, vì không hiểu được sự phán xét công chính của Thiên Chúa, nên phán xét “theo bề ngoài,” chỉ nhìn vào hình thức, và vì

³⁹ Ma-thi-ơ 25:21

⁴⁰ Ma-thi-ơ 7:1

thể mà lên án và buộc tội người khác một cách bất công. Sự phán xét của con người chúng ta chính là sự bất công lớn nhất. Hãy nhớ lời Chúa Kitô đã nói: “Đừng phán xét theo bề ngoài, nhưng hãy phán xét một cách công chính.”⁴¹

Chúng ta cần phải hết sức thận trọng, vì chúng ta không bao giờ có thể biết được sự thật thực sự. Nhiều năm trước, tại một tu viện trên núi Athos, có một phó tế đạo đức, người vào một ngày đẹp trời đã rời tu viện và trở về thế gian, về quê hương. Lúc đó, các vị tu sĩ đã bàn tán nhiều điều về ông. Nhưng điều gì đã xảy ra? Có người đã viết thư cho ông rằng các em gái của ông vẫn chưa ổn định cuộc sống, và ông, lo sợ rằng họ có thể lạc lối, đã lên đường đến giúp đỡ họ. Ông tìm được việc làm tại một nhà máy và sống còn khổ hạnh hơn cả khi ở tu viện. Ngay khi đã lo liệu ổn thỏa cho các chị em, anh bỏ việc và trở lại tu viện. Vị tu viện trưởng, thấy rằng anh biết rõ mọi điều: nội quy, sự vắng lời, v.v. — đã hỏi anh đã học được những điều đó ở đâu. Lúc đó, anh đã mở lòng và kể lại tất cả cho vị tu viện trưởng nghe. Vị Bề trên đã báo cáo với Đức Giám mục, và ngài lập tức phong chức linh mục cho anh. Sau đó, anh lên đường đến một tu viện xa xôi, nơi anh tu hành nghiêm ngặt, đạt đến sự thánh thiện và giúp đỡ nhiều người về mặt tâm linh. Còn những ai không biết chuyện đã kết thúc ra sao, có lẽ đến nay vẫn còn lên án anh.⁴²

Chúng ta phải hết sức thận trọng khi lên án! Chúng ta gây ra bao nhiêu bất công cho người lân cận khi lên án họ! Mặc dù trên thực tế, chúng ta đang gây bất công cho chính mình, chứ không phải cho người khác, bởi vì Thiên Chúa quay lưng lại với chúng ta. Không có gì khiến Thiên Chúa ghét bỏ hơn là sự lên án, bởi vì Thiên Chúa là Đấng công chính, còn sự lên án thì đầy rẫy bất công.

Làm thế nào chúng ta lại rơi vào việc lên án

— Thưa Thầy, tại sao con thường xuyên sa vào việc phán xét người khác?

— Bởi vì con nhìn vào người khác. Con tò mò và muốn biết chị này làm gì, chị kia làm gì. Con thu thập thông tin để cho “con quỷ nhỏ” có việc để làm và đẩy con vào việc lên án.

— Trước đây con không để ý đến khuyết điểm của người khác, nhưng bây giờ con lại để ý và phán xét...

— Bây giờ con thấy khuyết điểm của người khác, bởi vì con không thấy khuyết điểm của chính mình.

— Thưa Thầy, những ý nghĩ phán xét xuất phát từ đâu?

— Từ sự tự mãn, tức là từ lòng kiêu ngạo và xu hướng tự bào chữa.

— Thưa Thầy, vậy việc phán xét có phải xuất phát từ sự thiếu tình yêu không?

— Có khi là do thiếu tình yêu, có khi là do sự khinh miệt. Khi bạn không có tình yêu, bạn sẽ không thể khoan dung với lỗi lầm của người khác, bạn sẽ trong thâm tâm hạ thấp và xúc phạm họ. Rồi “tangalashka” xuất hiện, xúi giục họ phạm phải một lỗi lầm mới, bạn nhìn thấy điều đó, lại lên án họ, và sau đó bắt đầu đối xử với họ bằng sự khinh miệt.

— Thưa Thầy, đôi khi tôi cảm thấy buồn bã vì một chị em cùng làm việc với tôi, và tôi lên án chị ấy.

— Làm sao con biết được, lúc này chị ấy đang phải chiến đấu với bao nhiêu “tangalashka” vậy? Có thể có đến năm mươi con quỷ đang tấn công chị ấy, cô gắng chiến thắng để sau đó con nói: “À, hóa ra chị là người như thế này.” Và khi chúng thấy con đã lên án chị ấy, thì sẽ có đến năm trăm con quỷ đến để một lần nữa làm chị ấy bề mặt trước mặt con, nhằm khiến con lên án chị ấy nhiều hơn nữa. Ví dụ, cậu có thể nói: “Chị ơi, đừng để cái đó ở đó, chỗ của nó là ở đây.” Ngày hôm sau, cô ấy có thể làm sao đó khiến cô ấy quên mất những gì cậu đã nói, và lại để đồ vào chỗ cũ. Cô ấy lại làm

⁴¹ Giảng 7:24

⁴² Trong trường hợp này, hành động của người này đi ngược lại các quy tắc của Giáo hội và trật tự giáo hội, và không thể được coi là đúng đắn. Thánh Paissios đã dẫn ra ví dụ này để cho thấy rằng việc phán xét “bề ngoài”, dù có vẻ đúng đắn đến đâu, cũng có thể là bất công đối với con người. — *Chú thích của người biên soạn.*

sai điều gì đó nữa, và cậu sẽ thầm nghĩ: “Hôm qua tớ đã bảo cô ấy rồi mà, hôm nay cô ấy lại làm y hệt! Cô ấy còn gây ra cả những rắc rối khác nữa!” Lúc này, bạn lên án cô ấy và không thể kiềm chế được mà thốt lên: “Chị ơi, em đã không bảo chị đừng để thứ đó ở đó sao? Thật là bừa bộn. Chị đang cảm dỗ em bằng cách cư xử của chị đấy!” Thế là xong: ma quỷ đã hoàn thành nhiệm vụ của mình! Nó đã khiến bạn lên án em ấy và làm hỏng mối quan hệ với em ấy. Còn em ấy, không biết rằng chính bạn là nguyên nhân khiến em ấy thiếu chú ý, sẽ cảm thấy day dứt lương tâm vì đã khiến bạn bối rối, và rơi vào buồn bã. Các bạn thấy đấy, tangalashka hoạt động với sự xảo quyệt như thế nào, mà chúng ta lại nghe theo nó.

Vì vậy, hãy cố gắng đừng lên án ai cả, chỉ lên án những con quỷ xảo quyệt, những kẻ đã biến từ Thiên thần thành quỷ dữ, và thay vì ăn năn, chúng lại ngày càng trở nên xảo quyệt và độc ác hơn, đồng thời dốc hết sức để đẩy các tạo vật của Đức Chúa Trời đến chỗ diệt vong. Kẻ xảo quyệt xúi giục con người làm những việc kỳ quái và gây ra hỗn loạn, đồng thời chính hắn lại gieo rắc những ý nghĩ lên án vào tâm trí người khác, qua đó chiến thắng cả hai bên. Nhưng những ai gây ra hỗn loạn sau đó sẽ cảm thấy tội lỗi và ăn năn, còn những người lên án thì tự bào chữa, kiêu ngạo và sa ngã giống như kẻ xảo quyệt đã sa ngã — vì kiêu ngạo.

Khi có sự phán xét, ân sủng của Đức Chúa Trời sẽ rời bỏ

— Thưa Thầy, khi con nảy sinh ý nghĩ chống lại ai đó, liệu đó có phải luôn là sự lên án không?

— Con không nhận ra điều đó ngay lúc đó sao?

— Đôi khi con nhận ra điều đó quá muộn.

— Hãy cố gắng nhận ra sự sa ngã của mình càng sớm càng tốt và xin lỗi chị em mà con đã lên án, cũng như xin lỗi Thiên Chúa, vì sự lên án trở thành chướng ngại vật trong lời cầu nguyện. Từ sự lên án, ân sủng của Thiên Chúa tự nó rời xa, và sự lạnh nhạt xuất hiện trong mối quan hệ của con với Thiên Chúa. Làm sao con có thể cầu nguyện sau đó? Trái tim biến thành băng, thành đá.

Sự phán xét và lời nói xấu là những tội lỗi khủng khiếp nhất, chúng mạnh hơn bất kỳ tội lỗi nào khác, đẩy ân sủng của Chúa ra xa. “Như nước dập tắt lửa,” Thánh Gioan Thang Bạc nói, “thì sự phán xét cũng dập tắt ân sủng của Chúa.”⁴³

— Thưa Thầy, con hay ngủ gật trong thánh lễ buổi sáng.

— Có lẽ con đã phán xét một chị em nào đó chẳng? Con nhìn mọi việc chỉ qua bề ngoài và phán xét người khác, nên sau đó mới ngủ gật trong thánh lễ. Khi con người phán xét và không nhìn mọi việc theo khía cạnh thiêng liêng, thì sẽ mất đi sức mạnh thiêng liêng. Và khi mất đi sức mạnh, người đó hoặc là bị con buồn ngủ chi phối, hoặc ngược lại, phải chịu đựng chứng mất ngủ.

— Thưa Thầy, con thường phạm tội ăn uống vô độ.

— Bây giờ con nên tập trung toàn bộ sự chú ý vào việc phán xét. Nếu con không ngừng phán xét, thì con cũng sẽ không thể thoát khỏi thói ăn uống vô độ. Người hay phán xét sẽ đẩy ân sủng của Chúa ra xa mình, trở nên yếu đuối và vì thế không thể sửa đổi. Nếu người đó không nhận ra lỗi lầm của mình và không khiêm nhường, thì sẽ liên tục sa ngã. Nhưng nếu người đó hiểu ra và cầu xin sự giúp đỡ từ Chúa, thì ân sủng của Chúa sẽ trở lại.

Người lên án người khác sẽ sa vào chính những tội lỗi đó

— Thưa Thầy, tại sao lại xảy ra như vậy: khi con lên án chị em vì một khuyết điểm nào đó, thì sau đó chính con lại làm điều tương tự?

— Nếu ai đó lên án người khác vì điều gì đó, nhưng không nhận ra sự sa ngã của chính mình và không ăn năn, thì thường chính người đó cũng sẽ sa vào cùng một tội lỗi. Điều này xảy ra để con người nhận ra sự sa ngã của chính mình. Vì tình yêu thương, Đức Chúa Trời cho phép người đó lặp

⁴³ Γωάννου του Σινάϊτου. Κλίμαξ. Αθηναι, 1969. Σ.145.

lại tình trạng của người mà họ đã lên án. Ví dụ, nếu bạn nói ai đó là người tham lam mà không hiểu rõ điều mình đã lên án, thì Đức Chúa Trời sẽ rút lại ân sủng của Ngài và để cho chính bạn cũng sa vào lòng tham — và bạn sẽ bắt đầu tích trữ. Cho đến khi bạn nhận ra sự sa ngã của mình và cầu xin Chúa tha thứ, các định luật tâm linh sẽ vẫn tiếp tục phát huy tác dụng.

Để giúp bạn hiểu rõ hơn về điều này, tôi sẽ kể cho bạn nghe một câu chuyện trong cuộc đời mình. Khi tôi còn sống tại tu viện Stomion, tôi được biết một trong những bạn cùng lớp của tôi đã lạc lối. Tôi đã cầu nguyện để Chúa gieo vào lòng cô ấy ý nghĩ đến gặp tôi tại tu viện. Tôi thậm chí còn trích dẫn một số suy tư về sự sám hối từ Kinh Thánh và các Thánh Tổ. Và rồi một ngày nọ, cô ấy đã đến. Chúng tôi đã trò chuyện, và tôi nghĩ rằng cô ấy đã hiểu hết mọi chuyện. Cô ấy bắt đầu thường xuyên đến tu viện cùng con nhỏ, mang theo nến, dầu và nhang cho nhà thờ. Một lần, những người quen của tôi, những người hành hương từ Konitsa, nói với tôi: “Thưa Thầy, người phụ nữ này đang giả vờ. Cô ấy mang nến và nhang đến đây, nhưng ở thành phố thì vẫn tiếp tục đi chơi với các sĩ quan.” Khi cô ấy đến tu viện lần tiếp theo, tôi đã quát mắng cô ấy ngay trong nhà thờ: “Cút khỏi đây đi, cô đã làm ô uế mọi thứ xung quanh!..” Người phụ nữ tội nghiệp ấy ra về trong nước mắt. Một thời gian sau, tôi cảm thấy những cảm dỗ xác thịt mãnh liệt. “Đây là gì vậy? Tôi chưa bao giờ gặp phải những cảm dỗ như thế này. Chuyện gì đang xảy ra vậy?” Tôi không thể tìm ra nguyên nhân. Cầu nguyện — mà vẫn không hết. Tôi lên núi Gamila.⁴⁴ “Thà để gấu ăn thịt tôi còn hơn,” — tôi nghĩ thầm. Tôi leo lên rất cao, nhưng cảm dỗ vẫn không biến mất. Trên thắt lưng tôi có treo một con rìu nhỏ. Tôi lấy nó ra và đập vào chân ba lần, hy vọng cơn cảm dỗ sẽ tan biến vì cơn đau. Máu chảy vào đôi ủng, nhưng cơn cảm dỗ vẫn không biến mất. Bỗng dưng, hình ảnh người phụ nữ ấy lóe lên trong đầu tôi. Tôi nhớ lại những lời mình đã nói với cô ấy. “Lạy Chúa ơi,” tôi nghĩ, “tôi chỉ mới ném trái một chút nỗi đau địa ngục này, còn cô ấy thì phải sống với nó suốt ngày đêm!.. Lạy Chúa, xin tha thứ cho con vì đã phán xét cô ấy.” Và ngay lập tức, tôi cảm nhận được sự mát mẻ từ trời cao, cơn cảm dỗ đã tan biến. Bạn thấy rồi đó, sự phán xét gây ra điều gì?⁴⁵

Nếu chúng ta khoan dung với lỗi lầm của người khác, thì Chúa cũng sẽ khoan dung với lỗi lầm của chúng ta

— Thưa Thầy, hôm nay khi hái ô liu, con đã phán xét một số chị em vì họ làm việc thiếu cẩn trọng.

— Con biết không, hãy từ bỏ việc phán xét và lên án, nếu không thì Chúa cũng sẽ phán xét con. Chẳng lẽ con chưa bao giờ bỏ những quả ô liu hơi hư cùng với những quả tốt sao?

— Không, con cố gắng không làm thế.

— Nếu Chúa Kitô cũng phân loại chúng ta một cách kỹ lưỡng như vậy trong Ngày Phán Xét Cuối Cùng, thì chúng ta sẽ tiêu đời! Nhưng nếu chúng ta khoan dung với những lỗi lầm của người khác và không lên án họ, thì sau này chúng ta sẽ có thể nói với Chúa Kitô: “Lạy Chúa, xin hãy cho con vào thiên đàng, dù chỉ là một góc nhỏ nào đó!” Anh còn nhớ không, trong cuốn “Sách của Cha” có kể về một tu sĩ lười biếng nhưng đã được cứu rỗi vì không lên án ai. Khi đến lúc lâm chung, ông vẫn vui vẻ và thanh thản. Lúc đó, vị trưởng lão, vì lợi ích tâm linh của các vị cha tu sĩ từ các phòng khác tụ họp lại, đã hỏi ông: “Anh em ơi, sao anh không sợ cái chết, dù anh đã sống một cách lười biếng như vậy?” Anh em ấy đáp lại: “Đúng là tôi đã sống lơ là, nhưng kể từ khi trở thành tu sĩ, tôi đã cố gắng không phán xét ai cả, vì vậy bây giờ tôi sẽ nói với Chúa Kitô: ‘Lạy Chúa Kitô, con là

⁴⁴ Gamila — tên của một đỉnh núi thuộc dãy Pindos. — *Chú thích của người biên soạn.*

⁴⁵ Qua câu chuyện của mình, Lão nhân Paissios cho thấy rằng vì tình yêu của Đấng Christ, ông sẵn sàng chấp nhận cả sự tử đạo. Tình yêu của Chúa Kitô bùng cháy trong lòng ngài và thúc đẩy ngài thực hiện những hành động khổ hạnh tốt cùng cùng sự kiên nhẫn chịu đựng đau khổ. Động lực thúc đẩy hành động đó không phải là sự ghét bỏ thân xác, mà là tình yêu dành cho Chúa Kitô. Những ví dụ tương tự cũng được tìm thấy trong các cuốn tiểu sử các thánh (xem tiểu sử của Thánh Martinian, ngày 13 tháng 2). Lão nhân Paissy kể lại câu chuyện này nhằm chỉ ra rằng ân sủng của Thiên Chúa sẽ rời xa con người khi họ bị lên án, và tuyệt đối không coi đó là phương pháp để chống lại những cảm dỗ xác thịt. — *Chú thích của người biên soạn.*

một người bất hạnh, nhưng ít nhất, con đã tuân giữ điều răn của Ngài: “Đừng phán xét, để các người không bị phán xét”⁴⁶ ” “Anh thật có phúc, anh em ạ,” vị tu sĩ già nói với anh ta, “vì anh đã được cứu rồi mà không tốn công sức”⁴⁷

— Thừa vị trưởng lão, một số tín hữu khi thấy người sống trong tội lỗi, họ nói: “Người ấy đang đi thẳng xuống địa ngục!”

— Đúng vậy, nếu những người thể gian sẽ xuống địa ngục vì sự dâm dục, thì những người thuộc linh sẽ xuống vì sự phán xét... Không thể nói ai sẽ xuống địa ngục. Chúng ta không biết Đức Chúa Trời hành động như thế nào. Sự phán xét của Đức Chúa Trời là một vực thẳm. Không nên lên án ai cả, vì như vậy chúng ta đang cướp quyền phán xét khỏi tay Đức Chúa Trời, tự biến mình thành các vị thần. Nếu Đấng Christ hỏi chúng ta vào Ngày Phán Xét, thì lúc đó chúng ta mới nói lên ý kiến của mình...

Chương 2.

Cuộc chiến chống lại sự phán xét

Nếu chúng ta tập trung vào bản thân, thì sẽ không lên án ai cả

— Thừa Thầy, khi con thấy sự lộn xộn trong việc phục vụ, con thường lên án trong lòng.

— Con hãy giữ trật tự cho chính mình, đừng nhìn vào sự lộn xộn của người khác. Hãy nghiêm khắc với chính mình, chứ đừng nghiêm khắc với người khác. Hôm nay con đã làm gì?

— Con lau bụi.

— Con lau bụi cho người khác hay cho chính mình?

— Rất tiếc, là lau bụi cho người khác.

— Nghe này, cậu sẽ bắt đầu rèn luyện bản thân khi ngừng quan tâm đến những gì người khác đang làm. Nếu cậu tập trung vào bản thân và ngừng để ý đến người khác, cậu sẽ chỉ nhìn thấy những khuyết điểm của chính mình, còn ở người khác thì cậu sẽ không để ý đến chúng. Lúc đó, cậu sẽ thất vọng về bản thân – theo nghĩa tích cực – và chỉ tự trách mình mà thôi. Cậu sẽ cảm nhận được sự tội lỗi của mình và cố gắng loại bỏ những điểm yếu đó. Sau đó, khi cậu nhìn thấy điểm yếu nào đó ở người khác, cậu sẽ tự nhủ: “Lẽ nào mình đã vượt qua được những điểm yếu của mình rồi sao? Vậy sao tôi lại có thể đưa ra những lời chỉ trích như vậy đối với người khác?” Vì vậy, hãy không ngừng tu dưỡng và tự kiểm soát bản thân để tránh sự kiêu ngạo tiềm ẩn, đồng thời hãy tự khiển trách một cách có lý trí để tránh sự tự lên án bên trong. Như vậy, bạn sẽ được cải thiện.

— Thừa Thầy, Thánh Isaac đã viết: “Nếu con yêu mến sự trong sạch... khi bước vào vườn nho của trái tim con, hãy hành động trong đó, tiêu diệt những đam mê trong tâm hồn con, và cố gắng không để ý đến điều ác của loài người.”⁴⁸ Ý ngài muốn nói gì?

— Ý ngài là hãy hướng vào bên trong và tu dưỡng bản thân. Các thánh nhân đã đạt được sự thánh thiện như thế nào? Họ đã hướng vào bên trong và chỉ nhìn thấy những dục vọng của chính mình. Nhờ sự tự phê phán và tự răn dạy, tấm màn che trên đôi mắt tâm hồn họ đã được gỡ bỏ, và họ bắt đầu nhìn thấy mọi thứ một cách trong sáng và sâu sắc. Họ tự nhận mình thấp kém hơn tất cả mọi người và coi mọi người đều tốt hơn mình. Họ nhìn thấy khuyết điểm của chính mình to lớn, còn khuyết điểm của người khác thì nhỏ bé, bởi vì họ nhìn bằng đôi mắt tâm hồn, chứ không phải bằng đôi mắt trần tục. Vì thế, họ mới nói về bản thân mình: “Tôi tệ hơn tất cả mọi người.” Đôi mắt tâm

⁴⁶ Mt 7:1

⁴⁷ Xem: Τὸ Μέγα Γερωντικόν. Tập A. Thessaloniki, 1994. Tr. 344

⁴⁸ Trích từ cuốn: Lời dạy tu hành của Thánh Isaac Sirin. M., 1993. Trang 262

hòn của họ đã được thanh tẩy và trở nên sáng suốt, nên họ nhìn thấy khuyết điểm của chính mình — những cành cây — như những khúc gỗ to. Chúng ta, dù những khuyết điểm của mình to như những khúc gỗ, lại nhìn chúng như những cành cây⁴⁹ hoặc thậm chí không nhìn thấy gì cả. Chúng ta soi xét người khác dưới kính hiển vi. Những lỗi lầm của người khác dường như rất lớn đối với chúng ta, còn những lỗi lầm của chính mình thì chúng ta không nhìn thấy, bởi vì đôi mắt tâm hồn của chúng ta chưa được thanh tẩy.

Điều quan trọng nhất là đôi mắt tâm hồn phải được thanh tẩy. Khi Chúa Kitô hỏi người mù: “Bây giờ anh nhìn thấy mọi người như thế nào?” — người ấy trả lời: “Như những cái cây,”⁵⁰ bởi vì thị lực của anh ta chưa được phục hồi hoàn toàn. Khi thị lực trở lại hoàn toàn, anh ta mới nhìn thấy rõ ràng. Khi đạt đến trạng thái tâm linh tốt đẹp, con người sẽ nhìn thấy mọi thứ một cách trong sáng, tha thứ cho mọi khuyết điểm của người khác theo nghĩa tốt đẹp, bởi vì họ nhìn nhận chúng bằng cái nhìn tâm linh, chứ không phải bằng cái nhìn trần tục.

Nếu chúng ta thông cảm cho người khác, thì chúng ta sẽ không lên án họ

— Khi những suy nghĩ kiêu ngạo và phán xét nảy sinh trong tôi, tôi cố gắng thông cảm cho người khác. Đây là sự sa ngã hay là cuộc đấu tranh, thưa ngài?

— Đó là cuộc đấu tranh. Khi một người há miệng ra nhìn chằm chằm, một con ruồi có thể bay vào miệng. Tất nhiên, người đó sẽ nhổ nó ra, nhưng tốt hơn là nên cố gắng để con ruồi không bay vào.

— Thưa Thầy, thường khi nhìn người khác, con hay lên án họ.

— Nói thật, không thể không nhìn thấy những gì đang diễn ra xung quanh mình. Tuy nhiên, cần phải rèn luyện sự sáng suốt để nhìn thấy những tình tiết giảm nhẹ và tha thứ cho mọi người. Khi đó, con sẽ nhìn thấy họ dưới ánh sáng tốt đẹp.

— Thưa Thầy, trong lúc làm lễ, tôi thường nảy sinh những suy nghĩ như: tại sao một chị em không lên đàn hợp xướng, tại sao chị em khác lại hát nhỏ nhẹ, và thế là tôi liên tục phán xét.

— Tại sao con không nghĩ rằng, có thể chị em ấy mệt mỏi, hoặc có thể chị ấy bị đau ở đâu đó, không ngủ được nên không hát được? Tôi biết có những chị em, dù đang ốm và sốt, chân tay lão đạo, vẫn cố gắng đi làm nhiệm vụ và nỗ lực để không ai nhận ra, để không bị miễn nhiệm vụ và không bị thay thế bằng một chị em khác, khiến người đó phải làm việc thay cho cả hai. Điều đó không làm con xúc động sao?

— Có cảm động, nhưng tôi không phải lúc nào cũng biện hộ được cho chị em ấy khi chị ấy cư xử thô lỗ.

— Chị đã bao giờ nghĩ rằng chị em ấy cư xử thô lỗ để che giấu đức hạnh của mình chưa? Tôi biết có những người cố tình gây rối để những ai thiếu sự quan tâm sẽ nói xấu họ. Hoặc có thể chị ấy cư xử thô lỗ vì mệt mỏi, nhưng sau đó lập tức ăn năn. Chị ấy đã ăn năn về hành vi của mình rồi, mà chị vẫn cứ lên án chị ấy. Trong mắt mọi người, chị ấy trông có vẻ bị hạ thấp, nhưng trong mắt Thiên Chúa, chị ấy lại được tôn cao.

— Thưa Thầy, con có một sự hẹp hòi nào đó: con không đặt mình vào vị trí của người khác để thông cảm.

— Hãy nhìn người mắc lỗi với lòng trắc ẩn, và ngợi khen Đức Chúa Trời vì những gì Ngài đã ban cho con; nếu không, sau này Ngài có thể nói với con rằng: “Ta đã ban cho con nhiều như vậy, vậy tại sao con lại đối xử tàn nhẫn với Ta như thế?” Hãy suy ngẫm về quá khứ của người đó, những cơ hội phát triển bản thân mà họ từng có và những cơ hội mà con cũng từng có nhưng lại không tận dụng. Như vậy, con sẽ biết vui mừng vì những ân huệ mà Đức Chúa Trời đã ban cho con, ngợi khen Ngài và sống khiêm nhường. Đồng thời, bạn sẽ cảm nhận được tình yêu và lòng trắc ẩn dành cho

⁴⁹ Xem Mt 7:3

⁵⁰ Xem Mc 8:24

người anh em, người không có những cơ hội như bạn, và bạn sẽ cầu nguyện từ tận đáy lòng cho anh ấy.

Có những người phạm phải những tội ác nghiêm trọng, nhưng họ có nhiều tình tiết giảm nhẹ. Ai biết được những người đó trong mắt Chúa ra sao? Nếu Chúa không giúp đỡ chúng ta, thì có lẽ chính chúng ta cũng đã trở thành những kẻ côn đồ. Giả sử một tên tội phạm đã phạm hai mươi tội ác, tôi lên án hắn, nhưng không biết quá khứ của hắn ra sao. Ai biết được cha hắn đã phạm bao nhiêu tội ác!.. Có thể từ khi còn nhỏ, hắn đã bị bắt đi ăn cắp? Rồi sau đó, khi còn trẻ, hắn đã trải qua nhiều năm trong tù, nơi những tên trộm lão luyện đã dạy dỗ hắn. Hắn có thể đã phạm không phải hai mươi, mà là bốn mươi tội ác, nhưng đã kiềm chế được. Còn tôi, với những tố chất di truyền và cách giáo dục của mình, lẽ ra bây giờ đã phải làm được những điều kỳ diệu rồi. Tôi có làm nên những điều kỳ diệu không? Không. Vậy thì tôi không có lý do để bào chữa. Nhưng ngay cả khi tôi đã làm được hai mươi điều kỳ diệu, trong khi lẽ ra có thể làm được bốn mươi. Vậy thì, một lần nữa, tôi không có lý do để bào chữa. Bằng những suy nghĩ như vậy, chúng ta xua tan sự lên án và làm mềm đi phần nào trái tim cứng rắn của mình.

Đừng vội vàng đưa ra kết luận

— Thưa Thầy, điều gì có thể giúp con không phán xét người khác?

— Liệu mọi chuyện có thực sự luôn diễn ra đúng như những gì bạn nghĩ không? Không. Vậy thì hãy nói: “Tôi không phải lúc nào cũng suy nghĩ đúng, tôi thường mắc sai lầm.” Chẳng hạn, trong trường hợp này, tôi đã nghĩ như thế này, nhưng hóa ra tôi đã sai. Trong một trường hợp khác, tôi đã phán xét người khác, nhưng hóa ra tôi đã đối xử với người đó một cách vô cớ và bất công. Do đó, tôi không nên nghe theo suy nghĩ của mình.” Mỗi người trong chúng ta đều từng mắc sai lầm trong những phán đoán của mình. Nếu chúng ta thường xuyên nhớ lại những lần mình đã sai lầm trong phán đoán, thì sẽ tránh được việc lên án người khác. Ngay cả khi có một lần chúng ta không sai mà lại đúng trong quan điểm của mình — cũng đừng vội vàng đưa ra kết luận. Làm sao chúng ta biết được người khác có những hoàn cảnh giảm nhẹ nào?

Khi còn trẻ, tôi cũng thường xuyên có ý định phán xét. Vì tôi sống khá cẩn trọng và có chút đức tin, nên tôi đã phán xét những điều mà tôi cho là sai trái. Khi một người sống đời sống tâm linh giữa thế gian, họ có thể chỉ nhìn thấy những khuyết điểm ở người khác mà không nhận ra những đức tính tốt. Họ có thể không nhìn thấy những người đang trau dồi đức tính, vì những người đó sống lặng lẽ, nhưng lại nhìn thấy những người khác gây ra những hành vi sai trái và lên án họ. Người này làm điều không đúng, người kia đi không đúng cách, người thứ ba lại nhìn sai hướng...

Các bạn có biết chuyện gì đã xảy ra với tôi một lần không? Tôi và một người quen đã đi dự thánh lễ tại tu viện ở Monodendri, cách Konitsa khoảng chín giờ đi bộ. Trong nhà thờ, người quen của tôi lên khu vực ca đoàn, còn tôi đứng ở hàng ghế phía sau các ca sĩ thánh ca và nhẹ nhàng hát theo họ. Một lúc sau, một phụ nữ khá trẻ, mặc đồ đen, bước vào nhà thờ, đứng bên cạnh tôi và bắt đầu quan sát tôi một cách chăm chú. Cô ấy nhìn tôi rồi làm dấu thánh giá, nhìn rồi lại làm dấu thánh giá... Tôi bực mình. “Cô ta là người thế nào vậy,” tôi nghĩ, “sao cứ nhìn mãi thế?” Tôi đâu có nhìn các chị em mình khi họ đi ngang qua trên đường. Sau đó, họ về nhà và than thở với mẹ: “Arseniy⁵¹ đã thấy em mà lại đi qua luôn!” “Sao lại được như thế chứ,” mẹ sau đó nói với tôi, “gặp các em gái trên đường mà không chào hỏi!” “Tôi sẽ phải nhìn chăm chăm vào từng người đi ngang qua tôi, dù là em gái hay không,” tôi đáp. “Nhà mình có cả đồng họ hàng.⁵² Tôi còn việc gì khác để làm đâu.” Đó là những lúc tôi rơi vào thái cực: chị gái đi ngang qua mà tôi lại không chào! Thôi thì... Ngay khi thánh lễ kết thúc, người phụ nữ mặc đồ đen ấy đã mời tôi đến nhà bà. Hóa ra, tôi rất giống con trai bà, người đã hy sinh trong chiến tranh! Vậy nên bà mới nhìn tôi trong nhà thờ và làm dấu thánh giá:

⁵¹ Tên thế tục của Lão sư Paísi. — *Chú thích của người biên soạn.*

⁵² Lão sư Paissios có bảy anh chị em. Vào thời điểm đó, ba chị gái lớn nhất của ông đã kết hôn. — *Chú thích của người biên soạn.*

tôi đã gọi nhớ cho bà về đứa con của bà. Còn tôi thì lại lên án: “ , thật vô liêm sỉ, sao cô ta lại nhìn như thế trong nhà thờ!” Tôi cảm thấy rất tệ sau sự việc đó. “Cậu,” tôi tự nhủ, “không biết mình đang nghĩ gì, còn cô ấy thì mất con trai, cô ấy đang đau khổ!”

Một lần khác, tôi đã lên án anh trai mình, người đang phục vụ trong quân đội. Quan quản lý hậu cần của đại đội nói với tôi: “Tôi đã đưa cho anh trai cậu hai thùng dầu. Chúng đâu rồi?” Tôi chợt nhớ ra rằng anh trai đã đưa các đồng đội trong quân đội về nhà chúng tôi ngủ qua đêm... “Sao anh ấy lại có thể làm thế, lấy trộm dầu chứ?” — tôi nghĩ thầm. Tôi ngồi xuống và viết cho anh trai một lá thư gay gắt... Nhưng anh ấy trả lời tôi: “Hãy hỏi người gác cổng nhà thờ dưới kia về mấy can dầu ấy!” Hóa ra, anh ấy đã gửi dầu đến nhà thờ ở Konica dưới. “Chúc mừng,” tôi tự nhủ, “lần trước cậu đã lên án người phụ nữ khốn khổ ấy, giờ lại lên án chính anh trai mình. Thôi đủ rồi! Lần sau đừng phán xét gì cả. Mà là người bất thường, nên mới nhìn mọi thứ một cách bất thường. Hãy cố gắng trở thành một người bình thường.” Lần khác, khi có điều gì đó dường như không đúng với tôi, tôi lại nói: “Chắc hẳn đó là điều tốt, chỉ là tôi chưa hiểu thôi; dù bao nhiêu lần tôi cũng tiếp nhận suy nghĩ từ phía trái, cuối cùng tôi luôn sai.” Khi tôi, theo nghĩa tốt, ghét chính mình, thì tôi bắt đầu bào chữa cho tất cả mọi người. Đối với người khác, tôi luôn tìm ra lý do bào chữa và chỉ tự trách mình. Nếu một người không tự kiểm soát bản thân, thì họ sẽ không có gì để nói trước Tòa án để bào chữa cho mình.

Cần phải có can đảm để loại bỏ sự phán xét.⁵³

Vậy nên: Tôi mong muốn có một khởi đầu tốt đẹp. DỪNG LẠI. DỪNG LẠI những suy nghĩ phán xét. Amen.

Tôi mong muốn tâm trí và trái tim được thanh tẩy và thánh hóa. Amen.

Phần 4.

Những đứa con của lòng ích kỷ và kiêu ngạo ghen tị — giận dữ — buồn bã

“Khi con người học được cách vui mừng trước thành công của người khác, Chúa Kitô sẽ ban cho người ấy tất cả những thành công của người khác, và người ấy sẽ vui mừng như tất cả những người khác cộng lại, và khi đó, thành công và niềm vui của người ấy sẽ vô cùng lớn lao”

Chương 1.

Chất độc của sự ghen tị

Ghen tị — một trong những đam mê chính

— Thừa Cha, con ghen tị với một chị em.

— Tôi biết con ghen tị với chị em nào... Và tôi còn biết rằng chị ấy cũng ghen tị với con nữa! Tôi cầu chúc cho cả hai con đều ghen tị với Ê-li đầy nhiệt huyết, để ngài xua đuổi sự ghen tị khỏi lòng hai con và ban cho hai con lòng nhiệt huyết thiêng liêng của ngài. A-men.

— Thừa Thầy, khi con bắt đầu ghen tị, con cố gắng nhìn nhận mọi việc một cách logic.

— Hay là ngay từ đầu, chúng ta nên cố gắng không ghen tị thì hơn? Ghen tị thật là nực cười. Con người chỉ cần suy nghĩ một chút là có thể vượt qua được sự ghen tị. Không cần phải làm những việc vĩ đại, bởi vì ghen tị chỉ là một cảm xúc trong lòng. Nghe này, đừng bao giờ để sự ghen tị lấn

⁵³ Những dòng dưới đây là lời Thánh Paissios gửi cho một nữ tu tập sự dưới dạng điện tín. — *Chủ thích của người biên soạn.*

át bản thân, bởi vì đó là một trong những cảm xúc mạnh mẽ nhất. Bạn có biết sự ghen tị có thể đẩy con người đến mức nào không? Đến sự ác ý và vu khống. Còn vu khống — đó là điều ác còn tồi tệ hơn nhiều so với sự ác ý.

— Vậy lòng ghen tị bao gồm những gì?

— Có đủ thứ trong đó!... Có kiêu ngạo, có ích kỷ, có tự ái... Không có tình yêu và tất nhiên, cũng không có sự khiêm nhường.

— Vậy thì, thưa ngài, trong lòng người ghen tị không thể có tình yêu được sao?

— Tất nhiên là không thể! Không thể nào ghen tị và tình yêu lại cùng tồn tại trong một con người. Ngay cả khi người đó có một chút tình yêu, thì tình yêu đó cũng không trong sáng, bởi vì trong tình yêu đó có cái “tôi” của người ấy. Ghen tị làm hỏng, làm mất đi giá trị của tình yêu và lòng tốt, giống như một con chuột chết làm hỏng dầu khi rơi vào cái bình đất sét.

— Thưa Thầy, con nghĩ rằng con ghen tị vì con không cảm thấy sự trọn vẹn trong chính mình.

— Làm sao con có thể cảm nhận được sự trọn vẹn khi con muốn mọi thứ đều thuộc về mình?

— Còn nếu con khao khát điều gì đó mà chị gái con đang có thì sao?

— Nếu Đức Chúa Trời đã phán: “Chớ ham muốn... bất cứ điều gì thuộc về người lân cận của con,”⁵⁴ thì làm sao chúng ta có thể ham muốn điều gì đó thuộc về người khác được? Vậy thì, chúng ta sẽ không tuân giữ ngay cả những điều răn cơ bản sao? Khi đó, cuộc đời chúng ta sẽ biến thành địa ngục. “Mỗi người đều bị cám dỗ bởi dục vọng của chính mình...”⁵⁵ — Thánh Giacôbê, anh em của Chúa, đã nói như vậy. Những dục vọng này sẽ hành hạ linh hồn trong địa ngục. Và nếu Chúa đưa chúng ta vào thiên đàng, nhưng chúng ta vẫn chưa thoát khỏi lòng ghen tị, thì ngay cả ở đó chúng ta cũng sẽ không tìm thấy sự bình an, bởi vì chúng ta vẫn sẽ có những ham muốn thiếu suy nghĩ như vậy.

Sự ghen tuông làm hỏng tình yêu mãnh liệt của người phụ nữ

— Thưa Thầy, tại sao lòng ghen tuông lại phổ biến ở phụ nữ hơn là ở nam giới?

— Phụ nữ bẩm sinh đã có nhiều lòng nhân ái và tình yêu, và ma quỷ tấn công họ rất mạnh mẽ: hấn gieo rắc vào lòng họ sự ghen tuông độc hại và làm ô uế tình yêu của họ. Và khi tình yêu của cô ấy bị đầu độc và biến thành sự thù hận, thì người phụ nữ từ con ong biến thành con ong bắp cày và sự tàn nhẫn của cô ấy vượt xa cả người đàn ông. Và nếu đối với người đàn ông, chỉ cần khuôn mặt không mong muốn biến mất khỏi tầm mắt là đủ, thì đối với người phụ nữ — người mà Thiên Chúa đã tạo ra với tính cách cảm xúc hơn — điều đó là chưa đủ; cô ấy muốn người đó phải chết. Tức là... để chắc chắn!

Sự thù hận của người phụ nữ, khi được trộn lẫn với ghen tuông và sự bướng bỉnh, có thể đạt đến mức độ quỷ quái. Người phụ nữ phải sợ hãi sự ghen tuông. Cô ấy bắt buộc phải loại bỏ cái “tôi” của mình khỏi tình yêu, để tình yêu mãnh liệt của cô ấy được trong sáng.

— Làm thế nào để đạt được điều đó?

— Bằng cách vượt qua sự hẹp hòi và vun đắp lòng dũng cảm tinh thần, sự cao thượng tinh thần và tinh thần hy sinh. Sự cao thượng chính là liều thuốc giải độc cho sự ghen tuông. Nhưng, thật đáng tiếc, rất ít người có được sự cao thượng.

Sự ghen tị làm chúng ta suy yếu

— Thưa Thầy, con hoàn toàn không có sự can đảm.

⁵⁴ Xuất Ê-díp-tô Ký 20:17

⁵⁵ Gia-cơ 1:14

— Anh ghen tị, nên anh mới không có sự can đảm. Khi một người ghen tị, họ lo lắng, không ăn được, tiêu tụy và mất đi sự can đảm, trong khi những người khác lại nghĩ rằng họ là một vị tu sĩ vĩ đại!

— Con cảm thấy mình rất nghèo nàn và yếu đuối về mặt tâm linh.

— Con có nhiều sức mạnh, nhưng con lại phung phí chúng vào sự ghen tị ngu ngốc, và dù trong con có sự cao thượng bẩm sinh, con vẫn phải chịu đựng như một người ăn xin khốn khổ nhất. Em sẽ rất thành công trong đời sống tâm linh nếu không bị gánh nặng bởi sự ghen tị. Hãy cẩn thận, vì sự ghen tị đang hút cạn mọi sức mạnh tâm hồn và thể xác mà em có thể dâng lên làm lễ vật cho Chúa. Nếu em xua đuổi được sự ghen tị, thì lời cầu nguyện của em cũng sẽ có sức mạnh.

Vì lòng ghen tị mà con người mất đi sức mạnh tâm linh. Theo bạn, tại sao các tông đồ lại không thể trừ quỷ khỏi cậu bé bị quỷ ám,⁵⁶ mặc dù họ đã nhận được quyền năng từ Chúa Kitô để trừ quỷ và đã từng trừ quỷ khỏi nhiều người? Bởi vì họ ghen tị với Phêrô, Giacôbê và Gioan, bởi vì chỉ có họ là những người mà Chúa Kitô đã đưa lên núi và biến hình trước mặt họ.⁵⁷ Đức Kitô có thể đã đưa tất cả các môn đệ đi cùng, nhưng không phải ai cũng có khả năng tiếp nhận mầu nhiệm ấy, vì vậy Ngài chỉ chọn những ai có thể tiếp nhận. Có lẽ các bạn sẽ nói rằng Ngài không yêu thương các môn đệ khác? Hay Ngài yêu Gioan hơn những người khác? Không, nhưng Gioan yêu mến Đức Kitô hơn các môn đệ khác và vì thế đã cảm nhận được tình yêu của Đức Kitô sâu sắc hơn. Anh ta có khả năng tiếp nhận lớn hơn, “pin” của anh ta lớn hơn. Các bạn có thấy sự ghen tị đã đẩy ân sủng của Thiên Chúa ra khỏi các tông đồ như thế nào, và họ không thể chữa lành cho cậu bé bị quỷ ám không? Vì vậy, Chúa Kitô đã nói: “Ôi, thế hệ bất tín và đòi bại, Ta còn phải ở với các ngươi đến bao giờ?! Ta còn phải chịu đựng các ngươi đến bao giờ?!”⁵⁸

Ai chôn vùi những ân tứ của chính mình, thì người ấy ghen tị với ân tứ của người khác

— Thừa Thầy, một người hay ghen tị có thể làm gì để vượt qua cơn đam mê này?

— Nếu người đó nhận ra những ân tứ mà Thiên Chúa đã ban cho mình và bắt đầu phát triển chúng, thì người đó sẽ không còn ghen tị nữa và sẽ sống như ở thiên đàng. Nhiều người không nhìn thấy những ân tứ của chính mình, chỉ nhìn thấy ân tứ của người khác, và bị lòng ghen tị chi phối. Họ tự cho mình là người thiếu thốn, bị thiệt thòi. Họ đau khổ và biến cuộc đời mình thành cơn ác mộng. “Tại sao người ấy có những ân tứ này, còn tôi thì không?” — họ nói. Bạn có những ân tứ này, người khác lại có những ân tứ khác. Các bạn còn nhớ Ca-in và A-vel không? Ca-in không cố gắng nhận ra những tài năng của chính mình, mà chỉ nhìn vào những tài năng mà A-vel có. Vì thế, anh ta đã nuôi dưỡng lòng thù hận đối với anh trai mình, sau đó nổi loạn chống lại Đức Chúa Trời, và cuối cùng đã đi đến việc giết người.⁵⁹ Nhưng biết đâu, có thể anh ta lại có những tài năng lớn hơn cả A-vel.

— Làm sao một người có thể nhìn thấy tài năng của người khác mà không ghen tị, mà lại vui mừng được?

— Nếu người đó phát triển tài năng của chính mình, thay vì chôn vùi chúng, thì họ sẽ vui mừng trước tài năng của người khác. Tôi đã quan sát một chị em trong nhiều năm nay, chị ấy vừa có giọng hát vừa có lòng kính sợ Chúa, nhưng lại không hát trong dàn hợp xướng. Và vì chị ấy chôn vùi tài năng của chính mình và không hát, nên chị ấy cảm thấy khó chịu khi nghe một chị em khác hát, dù giọng của người đó cũng không thực sự hay. Chị ấy không nghĩ rằng Chúa đã ban cho chị ấy giọng hát hay hơn, nhưng chị ấy lại không phát triển nó.

Vì vậy, mỗi người hãy tự nhìn lại xem, có thể tài năng mà mình ghen tị ở người khác cũng có ở chính mình, nhưng mình lại không phát triển nó, hoặc có thể Chúa đã ban cho mình một tài năng

⁵⁶ Xem Mt 17:16; Mc 9:18; Lc 9:40

⁵⁷ Xem Mt 17:1; Mc 9:2; Lc 9:28

⁵⁸ Mt 17:17. Xem Mc 9:19; Lc 9:41

⁵⁹ Xem Sáng Thế Ký 4:3-8

khác. Chúa không bỏ sót ai cả, Ngài đã ban cho mỗi người một ân tứ nhất định, có thể giúp con người trong sự phát triển tâm linh của mình.

Cũng như mỗi người không giống ai, tài năng của mỗi người cũng không giống nhau. Các bạn có để ý đến những cây đậu đại mọc dưới hàng rào nhà mình không? Chúng có chung một gốc rễ, nhưng mỗi chồi lại có màu sắc riêng, màu này đẹp hơn màu kia. Tuy nhiên, chúng không ghen tị với nhau... Mỗi cây đều tự hào về màu sắc của mình. Còn những chú chim thì sao! Mỗi con đều có vẻ đẹp riêng, tiếng hót riêng.

Mỗi người hãy tìm ra những ân tứ mà Thiên Chúa đã ban cho mình, và hãy tôn vinh Thiên Chúa Tốt Lành, không phải với lòng kiêu ngạo hay theo kiểu người Phariseu, mà với lòng khiêm nhường, thừa nhận rằng mình đã coi thường chúng, và hãy phát triển chúng trong tương lai.

— Còn tôi thì lại ghen tị với một số chị em vì họ có những ân tứ mà tôi không có.

— Thiên Chúa đã ban cho con biết bao ân huệ, vậy mà con lại ghen tị với ân huệ của người khác sao? Con làm tôi nhớ đến con gái của một thợ làm bánh ở Konica. Mỗi ngày cha cô ấy cho cô ấy một miếng bánh nhỏ, vì nếu ăn nhiều hơn cô ấy có thể bị đau bụng, nhưng cô ấy lại nhìn những đứa trẻ ở trường đang ăn những chiếc bánh ngô to và ghen tị với chúng. “Họ ăn những miếng to, còn cha tôi chỉ cho tôi một miếng nhỏ,” — cô bé nói. Cô ghen tị với những chiếc bánh ngô mà người khác đang ăn, trong khi bản thân cô lại có cả một tiệm bánh ngọt với đủ loại bánh! Cũng giống như vậy, con không biết trân trọng những ân huệ vĩ đại mà Chúa đã ban cho con, mà chỉ nhìn vào những ân huệ của người khác và ghen tị.

Đừng trở nên vô ơn. Vì Chúa, Cha nhân lành của chúng ta, đã ban cho mỗi tạo vật của Ngài những ân tứ khác nhau, bởi vì Ngài biết mỗi người trong chúng ta cần gì để không tự gây hại cho chính mình. Chúng ta thường cư xử như những đứa trẻ nhỏ, than phiền rằng Cha không ban cho chúng ta một hoặc hai drachma như các anh chị em của chúng ta, mặc dù Ngài đã ban cho chúng ta cả một trăm drachma.⁶⁰ Chúng ta cho rằng Ngài không ban cho chúng ta gì cả, bởi vì chúng ta nghĩ rằng một trăm drachma chỉ là những tờ giấy vô giá trị; chúng ta lại thích một hoặc hai drachma mà Ngài đã ban cho người khác, nên chúng ta khóc lóc và giận dữ Cha Nhân Từ của chúng ta.⁶¹

Sự ghen tị tốt đẹp

— Thừa Thầy, con ghen tị với một chị em, vì con thấy chị ấy có lòng khiêm nhường, sự đơn sơ và lòng kính sợ Chúa.

— Con sẽ cầu nguyện cho chị ấy qua đời. Con muốn chị ấy qua đời sao?

— Không, thưa Geronda! Con có thể ghen tị với đức hạnh của người khác, nhưng ngay cả trong suy nghĩ con cũng không hề mong điều xấu xảy ra với họ. Con không muốn người khác mất đi đức hạnh, mà con muốn chính bản thân con cũng có điều gì đó tốt đẹp.

— Vậy thì chúng ta sẽ chia đôi, để mỗi người có một nửa! Đừng lo lắng. Sự ghen tị của con là sự ghen tị tốt. Con ghen tị với “những ân sủng lớn lao...”⁶²

— Vậy là cũng có sự ghen tị tốt sao?

— Đúng vậy, khi ai đó ghen tị với đức tính của người khác mà đồng thời cũng vui mừng cho họ, thì đó là sự ghen tị tốt. Nhưng nếu người đó cảm thấy khó chịu, nếu họ buồn bã khi thấy thành công của người khác, hoặc thậm chí vui mừng khi người đó gặp khó khăn, thì đó là sự ghen tị xấu. Giả sử bạn ghen tị với chị gái mình vì chị ấy có giọng hát hay và hát rất giỏi. Nếu bạn biết rằng chị ấy bị khàn giọng và không thể hát được nữa, mà bạn lại vui mừng, thì điều đó có nghĩa là trong lòng ghen tị của bạn có sự ác, có chất độc. Nếu bạn cảm thấy buồn bã — điều đó có nghĩa là trong lòng ghen tị của bạn không có sự ác, chỉ đơn giản là bạn cũng muốn hát hay mà thôi.

⁶⁰ Một trăm drachma — tờ tiền giấy. — *Chú thích của người biên soạn.*

⁶¹ Trích từ thư của Thánh Paissios gửi cho một nữ tu; năm 1968. — *Chú thích của người biên soạn.*

⁶² 1 Cô-rinh-tô 12:31

— Vậy làm sao con có thể rèn luyện được lòng ghen tị tốt?

— Chúng ta sẽ gọi con là “người ghen tị tốt lành”!... Hãy cố gắng thanh tẩy và thánh hóa lòng ghen tị của con, để nó trở thành lòng ghen tị tốt lành. Hãy vui mừng cho chị em mình khi chị ấy thành công, và hãy cố gắng noi gương chị ấy. Như vậy, con sẽ được biến đổi về mặt tâm linh, và ân sủng của Thiên Chúa sẽ ngự trong con, ân sủng ấy ban cho con người niềm vui thiên đàng ngay trong cuộc đời này.

— Thừa Thầy, liệu lòng ghen tị tốt trong con người có thể biến thành lòng ghen tị xấu không?

— Nếu con người không rèn luyện bản thân, thì tất nhiên là có thể. Cần phải chú ý đến điều này.

— Thừa Thầy, con không phải lúc nào cũng hiểu được những gì mình cảm thấy khi nhìn thấy thành công của chị em. Đó là sự ghen tị tốt hay xấu?

— Hãy tự hỏi bản thân: “Nếu chị em mình làm được một phép lạ, mình sẽ cảm thấy thế nào?”

Hoặc: “Nếu chị ấy sa vào cám dỗ và làm mất uy tín trước mắt mọi người, mình sẽ vui mừng hay lo lắng?” Khi trả lời được câu hỏi này, bạn sẽ hiểu được rằng lòng ghen tị của mình là tốt hay xấu. Nào, hãy nói cho tôi biết, nếu bạn nghe tin rằng người chị mà bạn ghen tị đã trở nên lười biếng và hoàn toàn ngừng thực hiện các nghĩa vụ tu hành của mình, không tự mình cầu nguyện mà chỉ bật băng cassette vào máy ghi âm và nghe: “Lạy Chúa Giêsu Kitô...”, bạn có buồn không?

— Vâng, tôi sẽ buồn, nhưng nếu nghe nói rằng chị ấy ngày càng gặt hái được nhiều thành công hơn, tôi nghĩ mình cũng sẽ không vui đâu.

— Anh biết không, nếu anh đi lại khó khăn, hãy vui mừng cho người chạy nhanh, chứ đừng buồn phiền. Nếu anh muốn tiến bộ về mặt tâm linh, hãy vui mừng trước những thành công của các chị em và cầu xin Chúa để họ tiếp tục tiến bộ, còn anh thì đạt được mức độ của riêng mình. Khi tôi còn là tu sĩ tập sự trong tu viện,⁶³ ở đó còn có một tu sĩ tập sự khác, cùng độ tuổi với tôi. Anh ấy đã đạt đến mức độ tâm linh cao, khuôn mặt anh ấy toát lên ánh sáng. Anh ấy là tấm gương trong mọi việc, một người tu hành vĩ đại và rất tận tụy. Anh ấy còn rất kính sợ Thiên Chúa. Các tu sĩ lớn tuổi đứng dậy để tỏ lòng kính trọng mỗi khi anh ấy đi ngang qua. Tôi đã học hỏi được nhiều điều từ tu sĩ tập sự này hơn là từ tất cả những cuốn sách mà tôi đã đọc trước đó, bởi vì anh ấy là một tấm gương sống. Có lần, tôi bị đau tim. Tình cờ lúc đó, anh tu sĩ ấy ghé vào phòng tôi, và tôi đã xin anh ấy cầu nguyện giúp. Anh ấy còn chưa kịp ra khỏi phòng thì cơn đau đã biến mất. Một lần khác, có một người bị quỷ ám đến tu viện và xin các vị tu sĩ chữa lành cho anh ta. Lúc đó, vị tu viện trưởng nói với vị tu sĩ tập sự ấy: “Hãy cầu nguyện đi, để quỷ ra khỏi người bất hạnh này.” “Nhờ lời cầu nguyện của các vị,” anh ta nói, “xin Chúa Kitô xua đuổi con quỷ.” Vừa mới anh ta bước đi, con quỷ đã ra khỏi người đó. Đó chính là sự can đảm của anh ta trước mặt Thiên Chúa! Anh ta đã đạt đến mức độ thiêng liêng nào rồi! Vậy nên, tôi đã cầu xin Thiên Chúa cho anh em ấy đạt đến mức độ của vị thánh mà anh ta mang tên, còn tôi thì đạt đến mức độ của vị thánh ấy. Cậu cũng hãy làm như vậy, và cậu sẽ thấy rõ quyền năng của Thiên Chúa.

Khi con người học được cách vui mừng trước những thành công của người khác, Chúa Kitô sẽ ban cho người ấy tất cả những thành công của người khác, và người ấy sẽ vui mừng như tất cả những người khác cộng lại, và khi đó, thành công và niềm vui của người ấy sẽ vô cùng to lớn.

Chương 2.

Cơn giận — kẻ thù của sự bình an của Đức Chúa Trời

⁶³ Tại tu viện Esfigmen, năm 1953. — *Chú thích của người biên soạn.*

Hãy hướng cơn giận vào các dục vọng

— Thưa Thầy, con muốn thoát khỏi cơn giận. Con thấy cơn giận thật không phù hợp với một tu sĩ.

— Cơn giận, cơn giận thuần khiết — là sức mạnh của linh hồn. Nếu đối với người vốn hiền lành, tính cách này giúp họ hoàn thiện về mặt tâm linh, thì đối với người hay giận dữ, sức mạnh tiềm ẩn trong tính cách của họ lại mang lại lợi ích gấp đôi, miễn là họ sử dụng sức mạnh của cơn giận đó để chống lại các dục vọng và chống lại ma quỷ. Nếu người đó không sử dụng sức mạnh này một cách đúng đắn, thì ma quỷ sẽ lợi dụng nó. Nếu một người vốn hiền lành mà không cố gắng rèn luyện lòng dũng cảm, thì sẽ không thể làm được những việc lớn lao. Còn người hay giận dữ, nếu quyết tâm làm điều lớn lao và hướng cơn giận của mình chống lại cái ác, thì coi như việc đã thành. Vì vậy, những người có chút táo bạo trong tính cách mới đạt được những đỉnh cao trong đời sống tâm linh.

— Vậy thì, thưa vị trưởng lão, con nên giận ma quỷ chứ không phải các chị em.

— Con thấy đó, ban đầu con người giận dữ với người khác, sau đó, nếu kiên trì tu tập, sẽ chuyển sang giận dữ với “tangalashka”, và cuối cùng sẽ chỉ còn giận dữ với “con người cũ” của chính mình, với những đam mê của bản thân. Vì vậy, con hãy cố gắng chỉ giận dữ với “tangalashka” và những đam mê của mình, chứ không phải với các chị em.

— Thưa Thầy, cơn giận và sự bướng bỉnh của con có phải là những ham muốn trẻ con không?

— Không, con yêu! Dĩ nhiên, khi một đứa trẻ nhỏ tức giận, nó sẽ dậm chân và la lên: “Con không muốn, con không làm!” Nhưng khi lớn lên, nó phải từ bỏ điều đó, chỉ giữ lại sự đơn sơ và chân thật của trẻ thơ, chứ không phải những điều ngốc nghếch thời thơ ấu. Con thấy đấy, có người sau này còn đi đến mức nào! Trong cơn giận dữ, họ đập đầu vào tường — may mà Chúa đã tạo ra con người với cái đầu chắc khỏe, nên họ không sao cả! Những người khác thì xé rách quần áo của mình! Có một người đàn ông, mỗi ngày trong cơn giận dữ, anh ta đều xé rách áo sơ mi của mình. Anh ta xé thành từng mảnh để không trút giận lên người khác.

— Vậy có phải cơn giận là cách trút giận không?

— Đúng vậy, nhưng trút giận lên chính con người yếu đuối của mình chẳng phải tốt hơn là trút lên người khác sao?

Tại sao chúng ta lại tức giận

— Tôi nghĩ rằng tôi không giận dữ, mà chỉ đơn giản là rất bức bối.

— Điều đó nghĩa là sao? Nếu bạn bùng nổ, thì tôi phải xem liệu trong bạn có chứa đựng cơn giận dữ hay không. Một chuyện là khi một người trong lúc bức bối nói ra lời gay gắt, vì họ mệt mỏi, đang đau đớn, hay gặp phải vấn đề gì đó, v.v. Còn có người thậm chí khi được chào hỏi cũng có thể đáp lại: “Thôi đi!” — dù chẳng ai nói gì xấu với họ, chỉ đơn giản là “chào.” Nhưng người đó mệt mỏi, đang đau đớn, nên mới phản ứng như vậy. Bởi vì ngay cả con lừa kiên nhẫn nhất, nếu bị chất quá tải, cũng sẽ đá lại.

— Khi tôi không tìm được sự bình an trong lòng, thì bất kỳ điều nhỏ nhất nào cũng khiến tôi bức bối.

— Nếu con không tìm được sự bình an trong chính bản thân mình — điều đó có nghĩa là con đang gặp khó khăn về mặt tâm linh, và không có gì ngạc nhiên khi con phản ứng như vậy. Khi một người ốm đau, đôi khi họ còn cảm thấy mệt mỏi ngay cả với những âm thanh của lời nói. Cũng giống như vậy, khi tâm hồn họ không được khỏe mạnh, họ sẽ thiếu sự tỉnh táo, kiên nhẫn và lòng khoan dung.

— Thưa Thầy, tại sao con lại dễ nổi giận vì những chuyện nhỏ nhất?

— Con tức giận vì con nghĩ rằng người khác luôn là người có lỗi. Con giận trong con xuất phát từ việc con tiếp nhận những ý nghĩ đến từ phía trái khi nghĩ về người khác. Nếu con tiếp nhận những

ý nghĩ đến từ phía phải, thì con sẽ không để ý đến những gì người ta nói với con và cách họ nói. Con sẽ tự chịu trách nhiệm và sẽ không tức giận nữa.

— Nhưng, thưa ngài, con không thể tin rằng chính con luôn là người có lỗi.

— Có vẻ như trong con có sự kiêu ngạo tiềm ẩn. Hãy cẩn thận, vì con giận mang theo sự tự bào chữa, kiêu ngạo, thiếu kiên nhẫn và sự ngạo mạn.

— Thưa Thầy, tại sao ngày nay mọi người lại dễ cáu kỉnh đến thế ở mọi lúc mọi nơi?

— Bây giờ ngay cả ruồi cũng dễ cáu kỉnh! Chúng có tính bướng bỉnh, kiên trì! Trước đây, nếu con xua ruồi đi, nó sẽ bay đi. Bây giờ thì nó cứ bám lì ở đó... Nhưng sự thật là ngày nay, một số hoạt động không những không giúp đạt được sự bình an trong tâm hồn, mà còn có thể khiến một người vốn bình tĩnh trở nên căng thẳng.

— Tại sao bây giờ, khi sống trong tu viện, tôi không còn nổi giận, trong khi trước đây, khi còn sống trong thế gian, tôi lại hay nổi giận đến vậy?

— Thường thì vì những nguyên nhân bên ngoài mà con người cảm thấy bất mãn và mất bình tĩnh, bởi vì họ không cảm thấy thỏa mãn với những gì mình đang làm và mong muốn điều gì đó khác. Nhưng sự bức bối ấy giống như bụi bẩn bên ngoài, nó sẽ biến mất khi con người tìm thấy điều mình hướng tới.

“Hãy tức giận, nhưng đừng phạm tội”⁶⁴

— Thưa Thầy, sự phẫn nộ có phải xuất phát từ lòng ích kỷ không?

— Không phải lúc nào cũng vậy. Cũng có sự giận dữ chính đáng, thiêng liêng. Tiên tri Mô-sê cầm trên tay hai tấm bia ghi các điều răn, nhưng khi thấy dân Y-sơ-ra-ên dâng lễ vật cho con bò vàng, trong cơn giận thiêng liêng, ông đã ném chúng xuống đất và đập vỡ.⁶⁵ Trước khi leo lên núi Horeb,⁶⁶ nơi ông sẽ nhận các điều răn, Mô-sê đã dặn dò dân Y-sơ-ra-ên những việc họ phải làm cho đến khi ông trở về. Hơn nữa, chính họ cũng đã tận mắt thấy sét và nghe tiếng sấm trên đỉnh núi Horeb, nhưng vì Mô-sê mãi không trở về, họ bắt đầu tìm kiếm một vị thần cho riêng mình. Họ đến gặp A-rôn và nói với ông: “Chúng tôi không biết chuyện gì đã xảy ra với Môi-se. Giờ ai sẽ dẫn dắt chúng tôi? Hãy làm cho chúng tôi những vị thần để họ dẫn dắt chúng tôi.” Lúc đầu, A-rôn không đồng ý, nhưng sau đó ông đã nhượng bộ. Dân chúng bắt tay vào việc. Họ dựng lò nung, ném vào đó tất cả vàng mà người Ai Cập đã cho họ trước khi ra khỏi Ai Cập,⁶⁷ và đúc thành một con bò vàng nguyên khối. Họ đặt nó lên một tảng đá lớn rồi bắt đầu uống rượu và vui chơi. “Nó sẽ dẫn dắt chúng ta,” — mọi người nói. Lúc đó, Đức Chúa Trời phán với Môi-se: “Hãy mau xuống dưới kia, vì dân chúng đã phản bội Ta.” Khi xuống núi Si-nai, Môi-se nghe thấy tiếng la hét. Giô-suê, người đang chờ ông ở dưới chân núi, nói: “Có chuyện gì vậy? Bọn ngoại bang đã đến!” “Đó không phải là tiếng la hét chiến trận, mà là tiếng vui mừng,” — Mô-sê đáp lại. Họ tiến lại gần hơn, thấy dân chúng đang vui mừng vì con bò vàng sẽ dẫn dắt họ vào Đất Hứa! Thấy chưa, con bò đó là bằng vàng mà!.. Mô-sê nổi giận, ném xuống đất và đập vỡ các bảng đá ghi các điều răn.

Một người có đời sống tâm linh có thể tức giận, phẫn nộ, la hét, nhưng chỉ vì một lý do tâm linh nghiêm túc. Trong lòng anh ta không có sự ác, và anh ta cũng không gây hại cho người khác. “Hãy tức giận mà đừng phạm tội” — chẳng phải đó là lời của tiên tri Đa-vít sao?

⁶⁴ Thi Thiên 4:5

⁶⁵ Xem Xuất Ê-díp-tô Ký 32:1-24

⁶⁶ Tên gọi khác của núi Sinai, được đề cập trong Cựu Ước. — *Chú thích của người biên soạn.*

⁶⁷ Xem Xuất Ê-díp-tô Ký 11:1-3; 12:36-37. Ngay trước khi ra khỏi Ai Cập, dân Y-sơ-ra-ên, theo lệnh của Đức Chúa Trời, đã mượn của người Ai Cập các đồ dùng bằng bạc và vàng cùng quần áo. Họ không thể trả lại những thứ đó, vì ngay sau đó các con đầu lòng của người Ai Cập đã bị giết, Pharaoh hoảng sợ và nhanh chóng đuổi dân Do Thái ra khỏi Ai Cập. — *Chú thích của người biên soạn.*

“Con đã chuẩn bị sẵn sàng và không nao núng”⁶⁸

— Thưa Thầy, làm sao con có thể vượt qua cơn giận?

— Vấn đề là đừng để bản thân rơi vào cơn giận. Sữa, nếu không kịp vớt ra khỏi bếp đúng lúc, sẽ trào lên và trào ra ngay lập tức.

— Vậy làm sao để không để cơn giận bùng phát?

— Cần phải tỉnh thức. Hãy tự quan sát bản thân và kiểm chế cơn giận, để đam mê không bén rễ trong lòng con. Nếu không, dù sau này con có muốn chặt nó đi bằng rìu, nó vẫn sẽ liên tục mọc ra những chồi mới. Hãy nhớ lời tiên tri Đa-vít đã nói: “Ta đã chuẩn bị sẵn sàng và không nao núng.” Bạn có biết một vị tu sĩ đã hành động thế nào không? Khi bước ra khỏi phòng tu, ngài làm dấu thánh giá và nói: “Lạy Chúa, xin bảo vệ con khỏi những cám dỗ.” Ngài đã sẵn sàng đối mặt với cám dỗ. Như thể đang đứng canh gác vậy. Ông quan sát cám dỗ sẽ đến từ phía nào để tự bảo vệ mình khỏi nó. Nếu có anh em nào đối xử tệ với ông, ông đã sẵn sàng và đáp lại bằng sự hiền lành và khiêm nhường. Bạn cũng hãy làm như vậy.

— Thưa Thầy, đôi khi, khi gặp cám dỗ, con tự nhủ: “Mình sẽ im lặng,” nhưng đến cuối cùng lại không kiểm chế được, rồi lại mất kiểm soát.

— “Mất bình tĩnh” nghĩa là sao? Vậy những gì đã mất bình tĩnh rồi thì đi đâu? Cháy hết sao? Có vẻ như con còn thiếu sự khiêm nhường, nên con chỉ chịu đựng được đến một giới hạn nhất định, rồi mới mất bình tĩnh. Con cần thêm một chút khiêm nhường nữa. Trước khi nói, hãy đọc Kinh Lạy Chúa Giêsu hai, ba lần để được soi sáng. Có một người phụ nữ, mỗi khi tức giận, trước tiên bà ấy đọc “Tín điều” rồi mới mở miệng. Những người thế gian ấy, con thấy họ tu tập như thế nào rồi đấy!

— Phải làm gì nếu tôi không thích cách cư xử của một chị em?

— Hãy đối xử tử tế với chị em ấy. Hãy cố gắng bao dung cho chị ấy bằng tình yêu thương. Điều này sẽ giúp bạn tự nhiên có được một tâm trạng thiêng liêng tốt đẹp và ổn định. Và khi cơn giận dữ ập đến, nó sẽ thấy trái tim bạn đang tràn ngập tình yêu thương, không có chỗ để dừng lại, nên sẽ phải rời đi.

Chúng ta chiến thắng cơn giận bằng sự khiêm nhường và im lặng

— Thưa Thầy, làm sao con người có thể chiến thắng cơn giận?

— Bằng sự khiêm nhường và im lặng, chúng ta chiến thắng cơn giận. Tại sao chúng ta gọi con rắn là loài khôn ngoan? Dù nó có vũ khí mạnh mẽ là nọc độc và có thể gây hại cho chúng ta, nhưng chỉ cần nghe thấy một tiếng động nhỏ, nó lập tức bỏ đi: không lao vào đối đầu, mà nhường chỗ cho cơn giận của chúng ta. Cũng như vậy, nếu ai đó xúc phạm bạn bằng lời nói, đừng đáp trả. Bằng sự im lặng, bạn sẽ làm cho người ta mất sức mạnh. Có lần, con mèo Dikas trong phòng tu của tôi định bóp cổ một con ếch con. Con ếch con ngồi im lìm, và Dikas đã để nó yên rồi bỏ đi. Con ếch con bằng sự im lặng và khiêm nhường của mình... đã chiến thắng con mèo. Nhưng chỉ cần nó cử động dù chỉ một chút, Dikas đã tóm lấy nó, rồi ném đi và đập nó như một cái trống.

— Khi em và chị gái có bất đồng và mỗi người đều khẳng khẳng giữ quan điểm của mình, thì chúng em rơi vào bế tắc, và cuối cùng em cảm thấy bức bối.

— Thấy chưa, một trong hai người phải khiêm nhường và nhượng bộ, nếu không thì không thể nào. Nếu hai người muốn mang một tấm ván dài qua cánh cửa nhỏ, một trong hai người phải đi trước, người kia theo sau: nếu không thì họ sẽ không thể mang nó vào được. Khi mỗi người đều khẳng khẳng giữ quan điểm của mình, điều đó chẳng khác gì đập đá vào đá — chỉ có tia lửa bắn tung tóe thôi!.. Người dân Faras,⁶⁹ khi ai đó khẳng khẳng giữ quan điểm của mình, thường nói: “Hãy để con dê của anh trở thành con dê cái, còn con dê của tôi là con dê con,”⁷⁰ và như vậy họ tránh được

⁶⁸ Thi Thiên 118:60

⁶⁹ Pharax — một thị trấn nhỏ ở Cappadocia, quê hương của Lão Paissios. — *Chú thích của người biên soạn.*

⁷⁰ Con dê cái có giá trị lớn hơn, vì nó sinh con. — *Chú thích của người biên soạn.*

cải vã. Trong mọi trường hợp, người nhường nhịn sẽ là người có lợi, bởi vì họ hy sinh một điều gì đó, và điều đó mang lại cho họ niềm vui và sự bình an.

— Còn nếu một người bề ngoài cư xử đúng mực và nhường nhịn, nhưng trong lòng lại phẫn nộ thì sao?

— Điều đó có nghĩa là con người cũ vẫn còn sống trong anh ta, và anh ta đang đấu tranh với nó.

— Nhưng tại sao, thưa ngài, dù người đó cư xử đúng đắn, nhưng lại không có sự bình an nội tâm?

— Làm sao người ấy có thể có bình an được? Để có được bình an, con người phải có định hướng đúng đắn từ bên trong. Khi đó, cơn giận và sự lo âu sẽ tan biến, và bình an của Thiên Chúa sẽ ngự vào lòng người. Khi sự bình an tâm hồn đến, nó sẽ tiêu diệt khói giận, đôi mắt tâm hồn được thanh tẩy, và con người bắt đầu nhìn thấy rõ ràng. Vì vậy, chính Đức Kitô đã nói về những “người làm hòa bình” rằng họ “sẽ được gọi là con cái Thiên Chúa.”⁷¹

Chương 3.

Nỗi buồn làm tổn thương tâm hồn

Niềm vui đến từ Đấng Christ, còn nỗi buồn đến từ ma quỷ

— Thưa Thầy, dạo gần đây con cảm thấy rất u sầu.

— Tại sao con lại buồn bã? Những con tàu của con đã chìm rồi sao? Con đã gửi chúng đi đâu? Ra Đại Tây Dương à? Trong thời tiết như thế này mà người ta lại gửi tàu ra khơi sao? Có bao nhiêu con tàu đã chìm rồi?

— Tất cả, thưa Thầy, đều đã chìm rồi.

— Tuyệt vời, vậy thì con không còn tài sản gì nữa, và con có thể trở thành một nữ tu tốt! Tại sao con không luôn ngợi khen Chúa? Con còn thiếu điều gì? Nếu một người xa cách Chúa Kitô mà cảm thấy buồn bã, thì cha hiểu được, nhưng nếu người gần gũi với Chúa Kitô mà lại buồn bã, thì thật khó hiểu. Bởi vì ngay cả khi con có điều gì đau đớn, thì chính Chúa Kitô sẽ làm dịu đi nỗi đau đó.

Con người không thể có nỗi buồn cay đắng, bởi vì nếu người ấy mang nỗi buồn của mình đến với Chúa Kitô, thì nó sẽ trở thành mật ngọt. Nếu ai đó có nỗi buồn, điều đó có nghĩa là người ấy không mang những nỗi đau khổ của mình đến với Chúa Kitô.

Niềm vui đến từ Chúa Kitô, còn nỗi buồn đến từ ma quỷ. Nếu các bạn biết được, tôi buồn bã biết bao khi nhìn thấy một tu sĩ với nét mặt giống như chủ tiệm tạp hóa bị mất nguồn thu nhập. Một chuyện khác là nỗi buồn vì Chúa, là những giọt nước mắt mang lại niềm vui. Trong trường hợp này, con người đang vui mừng. Sự im lặng và sự điềm tĩnh của anh ta toát ra mật ngọt từ trái tim. Khi nhìn thấy một người như vậy, tôi muốn hôn chân anh ta.

— Làm sao con người có thể biết được rằng nỗi buồn của mình thực sự là vì Chúa?

— Giả sử một người đã phạm tội và đang day dứt. Nếu người ấy đau lòng vì đã làm Chúa Kitô buồn, thì người ấy sẽ cảm nhận được một nỗi đau ngọt ngào trong lòng, bởi vì Thiên Chúa đang tuôn đổ sự ngọt ngào, sự an ủi thiêng liêng vào tâm hồn người ấy. Đó chính là nỗi buồn vì Thiên Chúa. Còn nếu một người luôn chìm đắm trong nỗi buồn, cảm thấy sợ hãi và tuyệt vọng, thì người ấy phải hiểu rằng nỗi buồn này không phải vì Chúa. Nỗi buồn vì Chúa là niềm vui thiêng liêng, nó mang lại sự an ủi cho trái tim. Còn nỗi buồn không phải vì Chúa thì chắc chắn sẽ mang lại sợ hãi và tuyệt vọng.

⁷¹ Ma-thi-ơ 5:9

— Thừa Thầy, nếu một người tu hành cảm thấy buồn phiền vì một kẻ dị giáo nào đó lợi dụng danh nghĩa của mình để gây hại cho người khác thì sao?⁷²

— Nỗi buồn này là chính đáng, con người phải trải qua điều đó, bởi vì nhiều người đang phải chịu tổn hại. Nhưng ngay cả trong trường hợp này, chúng ta cũng cần phản ứng một cách tâm linh. Nếu một người đón nhận mọi chuyện với lòng khiêm nhường và thốt lên: “Lạy Chúa, con không muốn mọi người phải chịu khổ, xin Ngài soi sáng cho họ để họ nhận ra chân lý.” Nếu người đó nói như vậy, thì tâm hồn họ sẽ được bình an. Nhưng nếu người đó bắt đầu lo lắng và nói: “Phải làm gì đây? Người ta đang lợi dụng danh tiếng của tôi để làm hại người khác,” thì người đó sẽ không tìm được sự bình an. Dù sao đi nữa, nếu chính bản thân người đó không có lỗi và lương tâm họ thanh thản, thì ngay cả khi người khác làm họ buồn phiền, họ vẫn sẽ nhận được sự an ủi lớn lao.

Lòng ích kỷ luôn mang lại nỗi buồn và nỗi sợ hãi

— Thừa Thầy, con luôn nghĩ về sai lầm của mình đã khiến Thầy buồn lòng, và nỗi buồn bao trùm lấy con.

— Đừng nghĩ nữa, mọi chuyện đã qua rồi. Điều đó chẳng mang lại cho con gì ngoài nỗi buồn, và cũng chẳng giúp ích gì cả. Nhưng nếu con cẩn trọng hơn trong tương lai, điều đó sẽ không thừa đâu. Hãy tiếp tục nỗ lực chiến đấu. Mọi người đều mắc sai lầm, nhưng Đức Chúa Trời nhân từ, như một người Cha, luôn che chở chúng ta. Vì thế, Ngài có các thánh nhân; vì thế, Ngài ban cho mỗi người một Thiên thần hộ mệnh để bảo vệ họ; vì thế, Ngài chọn ra những người có đời sống thiêng liêng để giúp đỡ người khác.

— Con cảm thấy buồn bã vì những lần sa ngã của mình, thừa vị trưởng lão, và con cảm thấy mệt mỏi khi phải nỗ lực tu tập.

— Đó là do lòng ích kỷ. Con không chịu khuất phục, nên mới kiệt sức. Không có sự khiêm nhường, sám hối, ăn năn, mà chỉ có sự ích kỷ, và sự ích kỷ luôn mang lại nỗi buồn và sợ hãi. Khi một người không có lòng sám hối, họ sẽ đau khổ vì sự ích kỷ, vì ham được người khác khen ngợi, vì đã sa ngã trong mắt người khác; lúc đó, trong lòng họ tràn ngập lo âu, cay đắng và đau đớn.

— Vậy nghĩa là, nếu một người sau khi sa ngã mà đau khổ sâu sắc, thì nguyên nhân của điều đó luôn là sự ích kỷ sao?

— Không phải lúc nào cũng vậy. Điều đó cũng có thể xuất phát từ sự tận tâm. Khi một người đau khổ sâu sắc vì ghen tuông và sự tận tâm, thì họ sẽ nhận được sự an ủi lớn lao, điều này không chỉ khích lệ tâm hồn mà còn cả thể xác.

— Nhưng làm sao tôi biết được rằng mình đang đau khổ vì sự tận tâm?

— Người đau khổ vì sự tận tâm sẽ tự trách mình về mọi chuyện, còn người đau khổ vì sự ích kỷ thì đổ lỗi cho người khác về mọi chuyện và nói rằng mình bị đối xử bất công. Khi lòng ích kỷ bị tổn thương, người ta bắt đầu giận dữ, ngừng nói chuyện... Hôm nay, tôi đã nhắc nhở hai chị em vì sự sơ suất của họ. Cả hai đều buồn bã và cúi đầu.

Nhưng một người buồn bã vì sự tận tụy, bởi vì sai sót của cô ấy đã khiến tôi buồn lòng, còn người kia thì buồn bã vì sự ích kỷ. Người đầu tiên thậm chí còn xấu hổ đến mức không dám ngước mắt lên nhìn tôi. Còn người kia, để không làm hỏng danh tiếng của mình, ngay lập tức bắt đầu biện minh, mà không nghĩ đến mức độ nghiêm trọng của sai sót đó. Cô ấy nghĩ như thế này: “Tôi đã làm mất uy tín trong mắt người khác, họ sẽ không còn tin tưởng tôi nữa. Làm sao bây giờ tôi mới có thể biện minh cho sai lầm của mình để không làm hỏng danh tiếng?” Nếu cô ấy thừa nhận lỗi lầm của mình, tự nhận hết trách nhiệm về mình, thì cô ấy đã có được sự an ủi. Nhưng cô ấy đã cố gắng biện minh cho bản thân, vì vậy trong lòng cô ấy không có sự bình an. Khi chúng ta tự bào chữa cho bản thân, chúng ta đang tạo cơ hội cho ma quỷ, kẻ sẽ đến, tác động lên chúng ta một cách tinh vi và gây

⁷² Chị em đã đặt câu hỏi này muốn nói đến những trường hợp mà người ta lợi dụng danh tiếng của Lão sư Paissios để trục lợi cá nhân hoặc để lôi kéo người khác chấp nhận những quan điểm sai lầm của mình. — *Chú thích của người biên soạn.*

ra nỗi buồn. Nhưng khi chúng ta nhận hết lỗi lầm về mình, thì Đức Chúa Trời sẽ gánh vác hết gánh nặng của chúng ta. Vậy thì, hãy quyết định xem chúng ta sẽ chọn điều gì: sự khiêm nhường mang lại bình an, hay sự ích kỷ mang lại nỗi buồn, sợ hãi và rối loạn?

Người vô ơn luôn buồn bã

— Tại sao nhiều người, dù có đủ mọi thứ, lại cảm thấy sợ hãi và buồn bã?

— Nếu bạn thấy một người đang trải qua nỗi sợ hãi, sự chán nản và buồn bã sâu sắc, dù họ có tất cả mọi thứ, thì hãy biết rằng người đó không có Chúa.

Người có tất cả: cả của cải vật chất lẫn sức khỏe — nhưng thay vì cảm tạ Chúa, lại đưa ra những yêu cầu điên rồ mới, cầu nhàu và than vãn, chắc chắn đang tự chuẩn bị chỗ cho mình ở địa ngục. Người biết ơn thì hài lòng với mọi thứ. Họ suy ngẫm về những gì Chúa ban cho mỗi ngày và vui mừng với tất cả. Nhưng nếu một người vô ơn, họ sẽ bất mãn với mọi thứ, than vãn vì mọi lý do và đau khổ. Giả sử, anh ta không thích mặt trời, và gió Vardaris bắt đầu thổi,⁷³ gió bắc, mang theo cái lạnh... Anh ta không thích mặt trời, thế là giờ đây lại run rẩy vì lạnh.

— Thưa Thầy, Thầy muốn nói gì qua điều này?

— Tôi muốn nói rằng nếu chúng ta không biết trân trọng những ân huệ mà Đức Chúa Trời ban cho và cứ than vãn, thì những thử thách sẽ ập đến, khiến chúng ta co rúm lại. Tôi nói với các con một cách nghiêm túc, ai có thói quen như vậy, ai luôn cầu nhàu và than vãn, hãy biết rằng người đó sẽ nhận một cái tát từ Chúa, để trong kiếp này trả được ít nhất một phần nợ của mình. Còn nếu không nhận được cái tát đó, thì còn tệ hơn nữa, khi đó người đó sẽ phải trả hết một lần, trả ngay lập tức cho tất cả mọi thứ trong kiếp sau.

— Vậy nghĩa là than vãn có thể trở thành thói quen?

— Nó trở thành thói quen, bởi vì sau lời than vãn lại là lời than vãn, sau lời phàn nàn lại là lời phàn nàn. Ai gieo lời phàn nàn thì sẽ gặt hái lời phàn nàn và tích lũy sự sợ hãi. Còn ai gieo lời ngợi khen thì sẽ nếm trải niềm vui thiêng liêng và ân sủng của Đức Chúa Trời mãi mãi. Kẻ hay phàn nàn, dù Chúa ban cho bao nhiêu ân sủng đi chăng nữa, người ấy cũng không cảm nhận được. Vì thế, ân sủng của Chúa rời xa người ấy và cảm dỗ ập đến. Cảm dỗ bám sát gót chân người ấy, và mọi việc của người ấy đều gặp trắc trở. Còn với người biết ơn, chính Chúa sẽ theo đuổi họ bằng những ân huệ của Ngài.

Sự vô ơn là một tội lỗi lớn, mà chính Đức Kitô đã lên án. “Chẳng phải có mười người đã được chữa lành sao? Chín người kia đâu rồi?”⁷⁴ — Ngài đã hỏi người phong cùi đến để tạ ơn Ngài. Đức Kitô mong đợi lòng biết ơn từ mười người phong hủi không phải vì chính Ngài, mà vì chính họ, bởi vì lòng biết ơn sẽ mang lại lợi ích cho chính họ.

Tangalashka muốn thấy chúng ta buồn bã

— Thưa Thầy, tại sao niềm vui của con lại đột ngột chuyển thành nỗi buồn?

— Sự chuyển đổi đột ngột từ niềm vui sang nỗi buồn thường xuất phát từ sự cảm dỗ. Tangalashka độc ác chiến đấu với con người, đặc biệt là những người nhạy cảm và vốn dĩ vui vẻ, khao khát sống một cuộc đời thiêng liêng. Đó chính là công việc của hắn: hắn muốn thấy chúng ta buồn bã và hắn sẽ vui mừng. Nhưng tại sao chúng ta lại phải để Tangalashka làm điều đó? Niềm vui chẳng phải tốt hơn nỗi buồn sao? Và tình yêu chẳng phải tốt hơn sự thù hận sao?

— Còn tôi thì thỉnh thoảng lại chìm trong nỗi buồn, mà không biết lý do tại sao.

— Tangalashka không muốn con người được vui vẻ. Hắn tìm cách làm buồn cả những người có lý do để buồn lẫn những người không có. Riêng về phần cậu, tớ nghĩ rằng hắn đang cố gắng dẫn

⁷³ Vardaris — là một cơn gió rất mạnh và lạnh, thổi về hướng tây bắc từ Thessaloniki dọc theo sông Axios. — *Chủ thích của người biên soạn.*

⁷⁴ Lc 17:17

đất cậu đến sự thất vọng, ngày càng trói buộc cậu bằng những sợi dây vô hình. Thôi được, nếu hắt trói cậu bằng dây thừng, thì còn có thể nói là có lý do để buồn phiền. Nhưng, những sợi chỉ mảnh mai ấy lại khiến cậu cảm thấy như những sợi dây thừng dày, và cậu lo lắng. Đừng tự hành hạ bản thân vô cớ, vì như vậy cậu đang làm Tangelashka vui mừng và khiến Chúa Kitô buồn phiền. Con muốn Chúa Kitô buồn lòng sao?

— Không, thưa vị trưởng lão, nhưng...

— Không có “nhưng” nào cả! “Hãy buồn bã đi!”⁷⁵ hãy nói: “Hãy buồn bã đi!”

— “Hãy buồn đi!”

Nỗi buồn làm cạn kiệt sức lực tinh thần và thể chất của chúng ta

— Thưa Thầy, con thường bị đau bụng và khó thực hiện các bổn phận tu hành của mình.

— Con cứ ngồi đó và trò chuyện với những suy nghĩ của mình, luôn nhìn mọi thứ dưới góc độ tiêu cực và tự dần vặt bản thân một cách vô ích, đó là lý do tại sao con phải chịu đau khổ cả về tâm hồn lẫn thể xác. Sau mỗi cơn đau như vậy, bụng con lại bắt đầu đau, làm sao con còn sức lực để tu tập được nữa? Con có thể uống thuốc để giảm đau, nhưng nếu không loại bỏ được nỗi buồn, thì bụng con sẽ lại đau trở lại. Đừng chấp nhận những suy nghĩ gây ra sự thất vọng trong lòng bạn, để không lãng phí những ân huệ mà Chúa đã ban cho bạn. Càng nhìn nhận mọi việc một cách đúng đắn, bạn sẽ càng có nhiều bình an và thanh thản trong lòng, sức khỏe sẽ càng tốt hơn và bạn sẽ không còn phải uống thuốc nữa.

Nỗi buồn làm con người mất sức. Nó hút cạn mọi sinh lực của tâm hồn và thể xác, khiến người ta không thể làm gì được. Nó đầu độc tâm hồn và gây rối loạn cho cơ thể. Nó tấn công vào những nơi nhạy cảm nhất của cơ thể, gieo rắc nỗi sợ hãi và làm con người kiệt quệ. Chất độc của sự chán nản có thể đánh gục không chỉ những người có cơ thể yếu ớt, mà cả những người rất mạnh mẽ. Ở đây có một nữ tu. Các bạn có biết cô ấy có bao nhiêu sức mạnh không? Về mặt tinh thần, cô ấy rất xuất sắc, và trong việc tuân lệnh, mọi việc cô ấy làm đều thành công rực rỡ! Cô ấy có thể điều hành cả tu viện, nhưng vì chán nản nên không làm gì cả, mọi thứ đều bị lãng phí. Một động cơ mạnh mẽ như vậy, nhưng lại nằm im không phát huy tác dụng.

Hãy xua tan sự yếu đuối bằng lòng dũng cảm thiêng liêng

— Thưa Thầy, khi trong hành trình tu hành của con, những khó khăn ập đến liên tiếp, con bắt đầu than vãn và bị nổi u sầu bao trùm.

— Chính trong những lúc khó khăn như thế này, sức mạnh con người mới được bộc lộ. Đừng sợ hãi và đừng hoảng loạn khi gặp khó khăn. Hãy cầu xin Chúa ban cho lòng dũng cảm thiêng liêng, để con có thể dũng cảm đối mặt với những khó khăn trên con đường thiêng liêng của mình và can đảm chiến đấu.

— Nỗi buồn mà con đang trải qua gần đây do tình trạng tâm linh yếu kém của mình đã hoàn toàn làm con mất hết sức mạnh tâm linh.

— Tạ ơn Chúa, con đã rời khỏi nơi con từng ở, dù con vẫn chưa đến được nơi con cần phải đến. Tôi tin chắc rằng em sẽ sớm chứng tỏ khả năng của mình, sẽ xé tan những xiềng xích cuối cùng của sự yếu đuối thiêng liêng nhờ ân sủng của Chúa, như con sự tử xé tan mạng nhện. Hãy xua tan sự yếu đuối bằng lòng dũng cảm thiêng liêng. Tôi sẽ chờ đợi và cầu nguyện. Tôi hy vọng sẽ được chứng kiến và có thể vui mừng trước những thành công của em.

— Thưa Thầy, mỗi khi con lo là các bổn phận thiêng liêng của mình, con lại cảm thấy buồn bã.

— Nỗi buồn vì đã lo là điều gì đó và niềm vui vì những việc đã làm — đó là những điều tự nhiên. Nhưng trong đó cũng có thể lẫn lộn sự ích kỷ, vì vậy con hãy cẩn trọng. Hãy bắt đầu một cách

⁷⁵ Thánh Gioan Kim Khẩu. Bài giảng trong lễ Phục Sinh.

tốt đẹp, xác định trật tự cho cuộc chiến thiêng liêng của con và từ từ tiến lên. Như vậy, con sẽ đạt được sự kiên định hơn, những dao động lên xuống do kẻ thù nguy trang gây ra sẽ chấm dứt. Nếu con sử dụng sức mạnh của mình với lòng dũng cảm tâm linh để vươn tới thành công trong hành trình tu hành, con sẽ gạt hái được những thành tựu lớn lao. Còn nếu bạn bị mắc kẹt trong sự yếu đuối, chính bạn sẽ than khóc không ngừng, trong khi con quý Tangalashka lúc đó sẽ vỗ tay reo hò.

— Thưa Thầy, con thiếu sức mạnh chăng?

— Cần phải có sự quyết tâm, sự bùng nổ!

— Làm thế nào để có được điều đó?

— Cần phải có lòng dũng cảm, sự can đảm! Tôi không cần những nữ tu yếu đuối, tôi cần những nữ tu mạnh mẽ về tinh thần, những “⁷⁶” — những người với lòng dũng cảm tinh thần sẽ chiến đấu chống lại “tangalashka”, ca ngợi Đức Chúa Trời.

Việc ngợi khen Đức Chúa Trời — là liều thuốc giải cho sự chán nản

— Thưa Thầy, con cảm thấy buồn bã khi nhận ra trong mình còn sót lại chút đam mê nào đó.

— Hãy nói: “Tạ ơn Chúa vì phần chính đã qua đi!” Nếu tôi ở vị trí của con, thì khi nhìn vào những ân huệ vĩ đại của Chúa, “từ canh sáng cho đến đêm khuya”⁷⁷ tôi sẽ lặp đi lặp lại: “Tạ ơn Ngài, lạy Chúa.” Nếu con muốn bắt đầu sống cuộc đời thiên đàng ngay tại đây, hãy nhìn vào những ân sủng và ân huệ dồi dào mà Chúa ban cho con, và hãy ngợi khen: “Tạ ơn Chúa.” Hãy tôn vinh Chúa vì Ngài đã giúp con thành công, dù chỉ là một chút, nhờ công sức của chính con hay sự giúp đỡ của người khác. Khi một người nói: “Vinh quang thuộc về Ngài, lạy Chúa,” thì Chúa sẽ giúp đỡ, bởi vì lòng biết ơn kết hợp với thái độ khiêm nhường, sự siêng năng và nhiệt huyết trong việc thực hành đức tin sẽ thu hút vô số sức mạnh thiên đàng và những ân sủng thiêng liêng.

— Thưa Thầy, còn nếu con biết rằng mình sẽ lại vấp ngã thì sao?

— Bạn không biết đâu. Bạn chỉ nghĩ vậy vì sợ hãi. Đừng sợ rằng mình sẽ lặp lại sai lầm cũ, vì điều đó làm lung lay đức tin của bạn vào Chúa. Ở đây, sự cầu toàn quá mức là không cần thiết. Nếu ý nghĩ bảo bạn rằng bạn sẽ không thể sửa đổi và bạn rơi vào chán nản, thì bạn cần tự an ủi và khích lệ chính mình. “Tạ ơn Chúa,” bạn cần phải nói, “hôm nay tôi đã tốt hơn so với ngày hôm qua. Ngàn lần tạ ơn Chúa...” Dù sự khích lệ này có vẻ không thật, nhưng nó chứa đựng một sức mạnh vĩ đại — đó là niềm hy vọng nơi Chúa. Niềm hy vọng nơi Chúa là đòn bẩy lật đổ sự tuyệt vọng, giải thoát tâm hồn khỏi sự chán nản và sợ hãi, và từng bước củng cố sức mạnh tinh thần của con người, khơi dậy trong họ sự lạc quan thánh thiện.

— Thưa Thầy, con đang lo lắng vì những vấn đề về sức khỏe.

— Hãy chấp nhận mọi thứ như một ân huệ vĩ đại của Đức Chúa Trời. Đức Chúa Trời không làm tổn thương ai cả. Trên Thiên Đàng, con sẽ có điều để an ủi mình. Con sẽ nhận được một khoản lương hưu lớn, nếu chính con không làm giảm nó đi bằng những lời phàn nàn của mình.

— Nhưng làm sao được, thưa Thầy, vì hiện tại con không cảm nhận được Thiên Đàng trong lòng mình?

— Con không cảm nhận được Thiên Đàng vì con không ngợi khen Chúa. Khi con người sống trong sự ngợi khen, họ sẽ vui mừng trước mọi sự. Có những người trong thế gian sẽ phán xét chúng ta, những tu sĩ. Hãy nhìn những người Bedouin kia xem, cuộc sống của họ khó khăn biết bao, nhưng họ vẫn tạ ơn Chúa và luôn vui vẻ.⁷⁸ Họ không nhặt sỏi ra khỏi lúa mì mà xay nguyên như vậy, nên bánh mì của họ toàn là sỏi! Trong thức ăn họ dùng dường như thiếu các vi chất cần thiết, canxi v.v., nên răng của họ bị hư hỏng hoàn toàn. Bạn nhìn kia, một người Bedouin chỉ còn duy nhất một chiếc

⁷⁶ Suliotka: phụ nữ đến từ Suli, một liên minh các làng ở Epirus. Người Suli và phụ nữ Suli đã thể hiện tinh thần anh hùng đặc biệt trong cuộc chiến chống lại Ali Pasha (1792-1803). — *Chú thích của người dịch.*

⁷⁷ Thánh vịnh 129:5

⁷⁸ Lão Paissios kể về thời gian ngài sống trên núi Sinai (1962-1964). — *Chú thích của người biên soạn.*

răng, nhưng lại vui mừng như thể chiếc răng đó được làm bằng ngọc trai vậy. Trong khi đó, một người khác chỉ thiếu một chiếc răng thôi cũng đã cảm thấy mình không trọn vẹn. Tất cả điều này có nghĩa là chúng ta cần không ngừng ngợi khen, tôn vinh Chúa cả ngày lẫn đêm vì những ân huệ Ngài ban cho chúng ta.

Một vị giám mục từng kể với tôi rằng, trong nhà thờ, khi một phó tế đang đọc đoạn Phúc Âm về việc chữa lành những người bị quỷ ám ở Gergesa,⁷⁹ một giáo dân bình thường, đang đứng phía sau ghế giám mục, liên tục lặp lại: “Vinh quang thuộc về Ngài, lạy Chúa.” Phó tế bắt đầu: “Vào thời ấy, Đức Giêsu đến xứ Gergesa.” “Vinh danh Chúa,” — người giáo dân nói. “Ngài gặp hai người bị quỷ ám” — “Vinh danh Chúa.” “Rất dữ dội” — “Vinh danh Chúa.” “Và bầy chiên liền lao xuống... biển” — “Vinh quang thuộc về Ngài, lạy Chúa.” “Tôi đã hiểu,” — vị giám mục sau đó nói với tôi, — “rằng người đàn ông điên dị này đã đúng khi liên tục nói: ‘Vinh quang thuộc về Ngài, lạy Chúa,’ bởi vì ‘Vinh quang thuộc về Ngài, lạy Chúa’ đã đẩy lũ quỷ xuống biển.” Và các con hãy không ngừng lặp lại: “Vinh quang thuộc về Ngài, lạy Chúa, vinh quang thuộc về Ngài, lạy Chúa,” cho đến khi đàn gia súc lao xuống biển...

Lời ngợi khen thánh hóa mọi thứ xung quanh. Khi ngợi khen, con người quên đi bản thân trong lòng biết ơn, mất đi lý trí theo nghĩa tốt đẹp, và vui mừng trước mọi sự. Và khi con người tạ ơn Chúa ngay cả vì những điều nhỏ bé, thì sau đó ân sủng của Chúa sẽ đổ xuống trên họ một cách hào phóng đến mức họ không thể chịu đựng nổi. Lúc đó, ma quỷ không thể đứng vững được nữa và phải bỏ đi.

Chương 2. Các đức tính

“Ai có vẻ đẹp thiêng liêng, được sinh ra từ đức hạnh, thì người ấy sẽ tỏa sáng bởi Ân sủng Thần thánh. Bởi vì, khi trau dồi đức hạnh, con người đạt đến sự thần thánh hóa, và do đó tỏa ra ánh sáng, Ân sủng Thần thánh sẽ tỏa sáng qua người ấy”

Nuôi dưỡng các đức tính

- Thừa Thầy, khi nào con người đạt đến sự thần hóa?
 - Khi ân sủng thiêng liêng ngự vào trong người đó.
 - Vậy thì niềm vui có ngự trị trong người đó không?
 - Trong người ấy không chỉ có niềm vui, mà còn có tình yêu vĩ đại, sự khiêm nhường, sự an ủi, sự tự tin. Trong người ấy có những phẩm chất mà Thiên Chúa có, vì vậy ân sủng của Thiên Chúa ngự vào người ấy.
 - Vậy “Thiên Chúa của các vị thần” có nghĩa là gì?⁸⁰
 - Chẳng phải Đa-vít đã nói: “Các người đều là thần, và là con cái của Đấng Tối Cao sao?”⁸¹
- Con người được tạo dựng “theo hình ảnh” của Đức Chúa Trời, do đó, Đức Chúa Trời là Đức Chúa Trời của các vị thần, tức là của loài người. Con người phải đạt đến sự thần hóa. Tất cả mọi người đều được tạo dựng theo hình ảnh của Đức Chúa Trời, nhưng ai trong chúng ta đang đi trên con đường

⁷⁹ Xem Mt 8:28-34

⁸⁰ Thi thiên 49:1

⁸¹ Thi thiên 81:6

hướng tới “sự giống như”? Càng xa rời Đức Chúa Trời, chúng ta càng ít giống Ngài, tức là càng xa rời bản chất của “sự giống như.”

Để con người trở nên giống Đức Chúa Trời, người ấy phải sống theo các điều răn của Đức Chúa Trời và rèn luyện bản thân. Nhờ đó, người ấy được thanh tẩy khỏi những dục vọng và trau dồi các đức tính; khi đó, người ấy không còn chỉ là con người được tạo dựng “theo hình ảnh” của Đức Chúa Trời nữa, mà đã bước vào trạng thái “theo sự giống như”, bởi vì ân sủng thiêng liêng đang hoạt động trong người ấy.

“Thực hành đức hạnh chính là tuân giữ các điều răn của Chúa”⁸²

— Thừa Thầy, con rất mong được gặp vị thánh của con.

— Còn tôi thì mong con hãy cố gắng trở thành bạn của Chúa.

— Làm thế nào để con đạt được điều đó?

— “Làm sao người trẻ tuổi có thể sửa đổi con đường của mình? Khi tuân giữ các lời dạy của Ngài.”⁸³ Nếu con sống theo các điều răn của Chúa, con sẽ trở thành bạn của Chúa.

Nếu chúng ta là con cái của Chúa, thì phải tuân giữ các điều răn của Ngài. Khi người Do Thái nói: “Cha của chúng tôi là Áp-ra-ham,” thì Đấng Christ đã đáp lại họ: “Cha của các ngươi không phải là Áp-ra-ham, mà là Sa-tan, bởi vì nếu các ngươi là con cái của Áp-ra-ham, thì các ngươi sẽ làm những việc của Áp-ra-ham.”⁸⁴

— Thừa Thầy, Abba Isaac muốn nói gì khi ngài nói rằng Đức Kitô không đòi hỏi việc tuân giữ các điều răn, mà là sự cải thiện tâm hồn?⁸⁵

— Tại sao Thiên Chúa ban các điều răn? Chẳng phải là để chúng ta được cải thiện sao? Khi tuân giữ các điều răn của Thiên Chúa, chúng ta trau dồi đức hạnh và đạt được sự lãnh mạnh của linh hồn. “Việc thực hành đức hạnh,” Abba Isaac nói, “chính là việc tuân giữ các điều răn của Chúa.”⁸⁶

— Thừa Geronda, Abba Isaia nói: “Con người cần có một trái tim dũng cảm và vĩ đại để lo lắng về việc tuân giữ các điều răn của Thiên Chúa.”⁸⁷

— Đúng vậy. Để tuân giữ các điều răn của Chúa một cách chính xác, cần phải có lòng dũng cảm, sự can đảm và sự tỉnh táo. Vì vậy, hãy tìm xem mình còn thiếu điều gì và Chúa đòi hỏi gì ở bạn: hãy suy ngẫm xem bạn đã làm gì và điều gì bạn lẽ ra phải làm mà lại chưa làm. Hãy tự nhủ: “Đúng, tôi thích những gì mình đang làm, nhưng liệu điều đó có đẹp lòng Chúa không?” — và hãy cố gắng thực hiện ý muốn của Chúa. “Vì những lời từ miệng Ngài, tôi đã tuân giữ những con đường khó khăn,”⁸⁸ — như Kinh Thánh đã chép.

Đức hạnh chỉ có giá trị khi được rèn luyện một cách tự nguyện, không bị ép buộc từ bên ngoài. Con người phải cảm nhận đức hạnh như một nhu cầu của chính mình, rồi mới nỗ lực để đạt được nó. Không phải Chúa cần chúng ta thực hiện ý muốn của Ngài — mà chính chúng ta mới là người cần điều đó. Chúng ta cần thực hiện ý muốn của Chúa để giải thoát bản thân khỏi con người cũ của mình. Tất cả sức lực của người có đức tin phải được hướng vào việc tuân giữ chính xác các điều răn của Đức Chúa Trời. Khi con người khao khát thực hiện ý muốn của Đức Chúa Trời, thì họ sẽ đến gần Đức Chúa Trời hơn và, ngay cả khi không cầu xin, họ vẫn nhận được ân sủng thiêng liêng. Nói cách khác, họ múc nước trực tiếp từ nguồn.

⁸² Trích từ cuốn: Lời dạy tu hành của Thánh Isaac Sirin. M., 1993. Tr. 148

⁸³ Thi Thiên 118:9

⁸⁴ So sánh với: Giăng 8:39; Giăng 8:44

⁸⁵ Xem: Lời dạy tu hành của Abba Isaac the Syrian. M., 1993. Tr. 148

⁸⁶ Xem tại đó

⁸⁷ Trích từ cuốn: “Tình yêu thương”. Tập I. Tu viện Thánh Ba Ngôi Sergiev, 1992. Trang 427.

⁸⁸ Thi Thiên 16:4

Tất cả các đức tính đều cần được vun đắp

— Liệu con người có thể có đức tính tốt bẩm sinh không?

— Con người có thể bẩm sinh đã là, ví dụ như, đơn sơ, điềm tĩnh, hiền lành. Tất cả những điều này đều là những ân tứ bẩm sinh mà Thiên Chúa ban cho, nhưng để phát triển chúng, con người phải trau dồi. Thông qua những nỗ lực tu dưỡng, người ấy sẽ nhận được những ân tứ thiêng liêng, những ân sủng của Thánh Thần.

— Thưa Thầy, khả năng suy luận là ân sủng của Chúa hay là đức tính mà con người dần dần rèn luyện được qua việc tu hành?

— Tôi sẽ nói với con như thế này: khả năng suy luận là một ân sủng. Nhưng, giả sử con không có ân sủng này, mà lại có một ân sủng nào khác. Khi phát triển ân sủng của mình, con sẽ đồng thời phát triển cả khả năng suy luận lẫn các đức tính khác, và qua đó bù đắp những đức tính mà con còn thiếu. Khi một người tu tập, ví dụ như trong việc kiêng khem, thì đồng thời người đó cũng trau dồi sự im lặng, sự chú tâm, lời cầu nguyện, khả năng suy luận, v.v.

Bởi vì các đức tính và các dục vọng phát triển tùy thuộc vào hướng mà con người sẽ nỗ lực. Nếu người đó vun trồng các đức tính, thì các đức tính sẽ phát triển và lấn át các dục vọng. Nếu người đó vun trồng các dục vọng, thì các dục vọng sẽ phát triển và lấn át các đức tính. Nếu người đó vun trồng cả hai, thì cả hai sẽ cùng phát triển, và kết quả là sự hỗn loạn. Để hiểu điều này, hãy tưởng tượng một khu vườn, trong đó có cả hoa và cỏ dại. Nếu chủ vườn chăm sóc cỏ dại, thì cỏ dại sẽ mọc lên và lấn át hoa. Nếu chăm sóc hoa, thì hoa sẽ phát triển mạnh và lấn át cỏ dại. Nếu chăm sóc cả hai, thì theo thời gian, người đó sẽ không thể phân biệt được hoa với cỏ dại.

Để con người thành công, họ phải nhận biết những đam mê nào đang tồn tại trong mình và cố gắng loại bỏ chúng. Đồng thời, họ cũng phải nhận biết những ân tứ mà Thiên Chúa đã ban cho và phát triển chúng. Nếu họ khiêm nhường vun trồng những ân tứ đó, thì chẳng bao lâu họ sẽ trở nên giàu có về mặt tinh thần. Nếu họ nỗ lực tu dưỡng tinh thần, họ sẽ trở nên tốt đẹp; nếu họ lơ là, họ sẽ trở nên xấu xa.

Tôi đã gặp những người, dù mảnh đất tâm hồn họ vốn màu mỡ, nhưng lại để nó hoang phế, nên nó đã mọc đầy gai góc và cỏ dại. Còn những người khác, dù trên *đất* của họ mọc đầy gai góc và cỏ dại, họ đã nhổ sạch, cày xới, và đất đai bắt đầu sinh hoa kết trái. Có ích gì nếu Đức Chúa Trời ban cho chúng ta mảnh đất tốt, mà chúng ta lại bỏ mặc nó, để nó mọc đầy cỏ dại? Nếu đất của chúng ta thích hợp để trồng mía, nhưng trên đó lại mọc đầy lau sậy, nếu chúng ta không quan tâm đến việc nhổ bỏ lau sậy, trồng và chăm sóc mía, thì Đức Chúa Trời có thể giúp chúng ta được gì? Từ lau sậy chỉ có thể đan giỏ, chứ không thể lấy được đường...

Chúa sẽ đòi hỏi mỗi người trong chúng ta phải trả lời xem liệu chúng ta có nhân đôi món quà mà Ngài đã ban cho hay không. Nếu Ngài ban cho ai đó năm ân tứ, thì người đó phải biến chúng thành mười. Chín — đối với người đó đã không còn là kết quả tốt nhất nữa. Vì vậy, mỗi người hãy làm việc với lòng khiêm nhường và sự sáng suốt để đạt được kết quả tốt nhất. Bởi vì Chúa sẽ đòi hỏi câu trả lời: liệu người đó có biến một tài năng thành hai, hai thành bốn, và năm thành mười hay không. Do đó, nếu ai đó nhân đôi những tài năng đã được ban cho, thì trong mắt Đức Chúa Trời, người đó xứng đáng nhận phần thưởng cao quý nhất. Còn nếu ai đó, vì lòng nhiệt thành chứ không phải vì kiêu ngạo, biến một tài năng thành mười, thì điều đó sẽ làm lay động không chỉ Đức Chúa Trời, mà cả những người có trái tim sắt đá.

Đức hạnh của người khác và của chính chúng ta lan tỏa hương thơm

— Thưa Đức Cha, điều gì giúp chúng ta rèn luyện đức hạnh?

— Đó là giao lưu với người có đức tính đó. Nếu bạn giao lưu với ai đó có lòng kính sợ Chúa, thì dần dần bạn cũng sẽ có được lòng kính sợ Chúa. Điều này cũng áp dụng cho tất cả các đức tính, bởi vì đức tính của người khác và của chính chúng ta đều lan tỏa hương thơm.

Khi chúng ta nhìn vào đức hạnh của người khác và cố gắng noi gương họ — chúng ta được rèn luyện. Nhưng ngay cả khi nhìn vào khuyết điểm của họ, chúng ta cũng thu được lợi ích, bởi vì khuyết điểm của người khác giúp chúng ta nhận ra khuyết điểm của chính mình. Đức tính của người khác thúc đẩy tôi cố gắng noi gương họ, còn khuyết điểm của họ khiến tôi tự hỏi liệu mình có khuyết điểm tương tự hay không, và nếu có thì ở mức độ nào, để từ đó cố gắng loại bỏ nó. Ví dụ, tôi thấy ở ai đó sự siêng năng và cảm thấy vui mừng, tôi cố gắng noi gương người đó. Ở người khác, tôi thấy sự tò mò và không lên án anh em mình, nhưng tôi quan sát kỹ xem liệu bản thân mình có sự tò mò đó hay không. Và nếu thấy có, tôi sẽ cố gắng loại bỏ nó. Nhưng nếu tôi chỉ nhìn thấy những đức tính tốt ở bản thân, còn ở người khác chỉ thấy khuyết điểm, đồng thời lại không để ý đến khuyết điểm của chính mình hoặc biện minh cho chúng bằng cách nói: “Tôi tốt hơn cả người này, người kia và cả người nọ nữa!” — thì tôi đã hoàn toàn thất bại.

Người khác là tấm gương phản chiếu cho chúng ta. Khi nhìn người khác, chúng ta thấy chính mình, và người khác cũng nhìn thấy những khuyết điểm của chúng ta; những lời nhận xét của họ sẽ rửa trôi những vết bẩn trên người chúng ta.

Gương mẫu của các thánh trong việc thực hành đức hạnh

— Xin thưa, thưa ngài, những đặc tính nổi bật của các thánh là gì?

— Tình yêu đi kèm với sự khiêm nhường, sự giản dị và sự sáng suốt — đó chính là những đặc tính nổi bật của các thánh. Nếu một người với sự sáng suốt tự rèn luyện bản thân để noi gương cuộc sống của các thánh, thì chính người đó cũng sẽ đạt được sự thánh thiện.

Trong việc rèn luyện để đạt được các đức tính, gương sáng của các thánh sẽ giúp ích cho chúng ta rất nhiều. Khi so sánh bản thân với các thánh, chúng ta nhận ra những đam mê của mình, tự lên án bản thân, khiêm nhường và cố gắng hết sức, với lòng nhiệt thành thiêng liêng, để noi gương họ. Chúng ta không có lý do gì để biện minh nếu cứ dậm chân tại chỗ, bởi vì trước mắt chúng ta đã có gương mẫu của các thánh, cuộc đời của họ. Tất cả các thánh đều là con cái của Thiên Chúa, và họ giúp đỡ chúng ta, những con cái khốn khổ của Thiên Chúa, bằng cách chỉ dẫn cách tránh những mưu mô của ma quỷ.

Việc đọc kỹ các cuốn tiểu sử các thánh làm ấm lòng, thúc đẩy chúng ta noi gương họ và can đảm tiếp tục cuộc chiến để đạt được các đức tính. Trong tiểu sử của mỗi vị thánh, ta đều thấy cùng một sự “điên rồ thánh thiện”, chỉ là ở mỗi người, nó thể hiện theo những cách khác nhau. Ta thấy được tình yêu nồng cháy (ἔρωτας) mà các ngài dành cho Thiên Chúa. Và thế là ngọn lửa của lòng nhiệt thành thiêng liêng cùng khát khao mãnh liệt muốn noi gương các ngài bùng cháy trong lòng con người.

— Thưa Thầy, cần phải đọc cuốn Sách Lễ⁽⁸⁹⁾ của vị thánh đó trong bao lâu?

— Suốt cả cuộc đời. Mặc dù trong Sách Thánh Vị chỉ ghi lại rất ít, cuốn tiểu sử không bao quát toàn bộ cuộc đời của vị thánh, mà chỉ là những giọt nước từ chén đầy tràn ra ngoài. Các vị thánh sẽ là những kẻ điên rồ nếu họ tiết lộ hết những gì đã trải qua trong bí mật. Nhưng với chúng ta, những lời ít ỏi ấy đã đủ, miễn là chúng có thể chạm đến trái tim chúng ta, miễn là chúng ta có thể hiện thực hóa chúng trong cuộc sống của mình.

— Tôi thấy thật khó để làm được điều gì đó giống như những gì các vị thánh đã làm. Chẳng hạn, thánh Synklitikiya,⁹⁰ người đã gánh vác một công việc nặng nề cho đến cuối đời, dù đang phải chịu đựng căn bệnh hiểm nghèo! Hay thánh Varsonofi,⁹¹ người đã giữ im lặng tuyệt đối trong bao nhiêu năm!

⁸⁹ Sinaxari: tiểu sử tóm tắt về vị thánh của ngày đó, được đưa vào cuốn Miên trong nghi lễ thờ phượng. — *Chú thích của người dịch*

⁹⁰ Ngày kỷ niệm của ngài được tổ chức vào ngày 5 tháng 1. — *Chú thích của người biên soạn*

⁹¹ Ngày kỷ niệm của ngài được tổ chức vào ngày 6 tháng 2. — *Chú thích của người biên soạn*

— Được rồi, nếu cậu muốn noi gương Thánh Varsonofius, thì ít nhất hãy cố gắng đừng trả lời khi bị ai đó nhắc nhở. Về công đức của Thánh Synklitiki, tôi cũng nghĩ rằng cậu sẽ không đủ sức khỏe thể chất để lặp lại điều đó — cậu sẽ không chịu đựng nổi, nhưng về mặt nội tâm, theo tôi, cậu có thể noi gương bà, và ở đây cậu sẽ phải nỗ lực rất nhiều. Tôi cầu mong vị thánh ấy ban cho cậu ít nhất một phần nhỏ những gì bà đã có.

Hãy thanh lọc đức hạnh khỏi những tạp chất

— Thưa Thầy, đôi khi Thầy nói đến “đức hạnh độc hại”. Khi nào thì đức hạnh lại trở nên “độc hại”?

— Đức hạnh “độc hại” là, ví dụ như, lòng tốt khi trong đó có sự nịnh hót, hay tình yêu khi trong đó có sự vụ lợi. Khi hành động của chúng ta thiếu sự vô tư và đơn sơ, mà đức hạnh lại pha trộn với chủ nghĩa cá nhân, thì đó là đức hạnh bị biến dạng. Lúc đó, nó giống như một quả chưa chín, trong đó tất nhiên cũng có một số vitamin, nhưng khi cắn vào, miệng sẽ cảm thấy vị đắng.

— Có thể là trong tôi không có đức hạnh, nhưng ai đó lại cho rằng tôi là người đạo đức?

— Sẽ rất tệ nếu chính bạn tự cho mình là người đạo đức.

— Tôi có thể không nhìn thấy trạng thái tâm linh thực sự của mình và nghĩ rằng mình có đức hạnh không?

— Có thể, nhưng nếu bạn quan sát kỹ, bạn sẽ cảm nhận được rằng bên trong không có sự ngọt ngào, và từ đó bạn sẽ hiểu được trạng thái tâm linh thực sự của mình là như thế nào. Đôi khi người ta có thể nghĩ rằng mình đã đạt được đức hạnh, chỉ vì họ đã nắm bắt được một số dấu hiệu bên ngoài của đức hạnh đó và tuân theo chúng để trông có vẻ đạo đức trong mắt người khác. Nhưng thực ra đó không phải là đức hạnh, không phải là đức hạnh chân chính. Như vậy, họ sẽ không thể duy trì được lâu. Khi thử thách ập đến, sự thật sẽ được phơi bày. Một chuyện là, ví dụ, một người tu tập sự im lặng để không xúc phạm người khác bằng lời nói, và từ đó dần dần rèn luyện được đức tính im lặng. Còn chuyện khác là, nếu người đó không nói chuyện chỉ để người khác coi mình là người im lặng.

Người đó có thể im lặng bằng lời nói, nhưng trong khi đó lại không ngừng trò chuyện với những suy nghĩ của mình, và những đam mê có thể chi phối con người đó. Bên ngoài, người đó có thể trông như một vị thánh thực sự, nhưng khi con người bên trong của người đó được bộc lộ, thì hóa ra đó là...

— Thưa Thầy, con đang tuyệt vọng vì tình trạng của mình. Những điều tốt đẹp mà con từng thấy ở bản thân, thực tế lại chẳng đáng là gì cả.

— Cụ thể là điều gì?

— Điều mà em từng cho là sự nhiệt tình, hóa ra cuối cùng lại chỉ là sự ích kỷ.

— Không, em yêu, không phải vậy đâu! Trong quặng có rất nhiều kim loại khác nhau. Có thể có nhiều cát, nhưng cũng có đồng, sắt và một ít vàng... Nếu quặng được đưa vào lò nung, thì lúc đó vàng sẽ được nấu chảy ra. Chẳng phải người ta thường nói: “Như vàng trong lò nung” sao?⁹²

Sự kiêu ngạo — kẻ cướp đi các đức tính

— Thưa Thầy, con đang bị những đam mê chi phối. Đôi khi lòng tham bản thân cướp đi của con, đôi khi lại là khao khát những thứ bên ngoài.

— Nếu một người để cho bọn trộm cướp bóc tài sản của mình, làm sao người đó có thể trở nên giàu có được? Và con đây, nếu con để cho những đam mê cướp bóc con, làm sao con có thể thành công được? Con sẽ mãi mãi sống trong cảnh nghèo khó, bởi vì dù con có tích lũy được gì đi chăng nữa, con cũng sẽ mất hết. Tôi không hiểu sao con bỏ tangala lại có thể cướp bóc bạn được, trong khi chính bạn cũng có thể tự mình cướp lấy thiên đường!

⁹² Châm ngôn 3:6

— Em rất muốn rèn luyện đức hạnh, nhưng lại dậm chân tại chỗ. Tại sao vậy?

— Có thể là con người chưa đủ chín muồi để đạt đến đức hạnh. Còn em, tôi thấy em đang dần tiến gần đến sự trưởng thành về mặt tinh thần. Vậy nên hãy nhớ, khi mùa hè đến và nho bắt đầu ngấm dần vị ngọt, hãy bảo vệ nó thật cẩn thận khỏi lũ quạ — lũ tangalashka — hãy sống khiêm nhường và lặng lẽ.

— Nhưng mọi điều tốt đẹp tôi làm đều mất đi, vì tôi ngay lập tức sa vào kiêu ngạo.

— Con có biết mình đang làm gì không? Con sản xuất mật ong, rồi lại vứt bỏ nó đi, và con quạ tangalashka độc ác cướp mất mật ong đó của con, còn con thì trắng tay. Giống như người nuôi ong dùng khói làm mờ mắt đàn ong rồi lấy mật của chúng, con tangalashka cũng dùng khói kiêu ngạo làm mờ đầu óc con, cướp đi tất cả mặt tinh thần của con, rồi hân hoan vỗ tay. Nó cướp đi những ân huệ quý giá của Chúa ban cho con, còn bản thân nó thì vui sướng. Bạn thông minh mà, sao lại không hiểu điều này? Tại sao bạn không nắm lấy tay tên trộm xảo quyệt đang cướp bóc bạn?

— Nhưng nếu một người cảm nhận rằng ân tứ mà mình sở hữu là từ Chúa, thì làm sao cảm đó có thể cướp đi ân tứ đó được?

— Thông qua sự thiếu chú ý. Chúa ban cho mỗi người nhiều ân tứ, nhưng con người, dù lẽ ra phải tạ ơn Chúa vì những ân tứ ấy, lại thường thiếu chú ý, tự cho mình sở hữu những ân tứ mà Chúa đã ban, và trong lòng trở nên kiêu ngạo. Lúc đó, con quỷ xảo quyệt sẽ đến và cướp đi những ân tứ ấy khỏi con người, vì nó là kẻ trộm, nó đầu độc chúng bằng nọc độc của mình và làm cho chúng trở nên vô dụng.

Về đẹp thiêng liêng

— Thừa Thầy, làm thế nào để con có được vẻ đẹp thiêng liêng?

— Nếu con nỗ lực với lòng nhiệt thành thiêng liêng trong việc trau dồi các đức tính, con sẽ đạt được cả vẻ đẹp thiêng liêng. Đức Mẹ sở hữu cả vẻ đẹp bên ngoài lẫn vẻ đẹp bên trong. Ai nhìn thấy Mẹ đều trở thành một con người khác. Sự dịu dàng thiêng liêng mà Mẹ toát ra đã chữa lành tâm hồn.

Bằng vẻ đẹp nội tâm và sức mạnh của ân sủng, Mẹ đã thực hiện một kỳ công truyền giáo! Và bất kỳ ai, nếu nỗ lực tu dưỡng tâm linh, trau dồi tính cách, sẽ trở thành người được chúc phúc, có tâm hồn đẹp.

— Người có ân sủng thiêng liêng có tự cảm nhận được điều đó không?

— Họ cảm nhận được một số hành động của ân sủng.

— Còn người khác, khi nhìn vào người đó, có thể nhận ra ân sủng trong người ấy không?

— Vâng, có thể, bởi vì ân sủng sẽ bộc lộ ra. Bạn có biết không, đức hạnh không thể che giấu được, dù người ta có cố gắng đến đâu đi chăng nữa. Không thể che giấu mặt trời sau tấm lưới, bởi vì những tia nắng của nó vẫn sẽ lọt qua các lỗ hỏng.

Người nào có vẻ đẹp thiêng liêng, được sinh ra từ đức hạnh, thì sẽ tỏa sáng bởi ân sủng. Bởi vì, khi trau dồi đức hạnh, con người trở nên giống Thiên Chúa, nghĩa là tỏa ra ánh sáng từ bên trong, và ân sủng thiêng liêng của người ấy bộc lộ ra ngoài. Như vậy, dù không mong muốn và không hay biết, con người vẫn bộc lộ bản thân trước mặt người khác, và Thiên Chúa được tôn vinh.

Sự giải thoát khỏi các dục vọng và sự thanh tẩy tâm hồn cũng ảnh hưởng đến thân xác, vốn cũng được thanh tẩy, bởi vì sự thanh tẩy bắt đầu từ trái tim. Trái tim truyền tải tính thiêng liêng của mình đến cơ thể qua máu, và như vậy, toàn bộ con người được thánh hóa.

Phần 1.

Có một đức tính — đó là sự khiêm nhường

“Sự khiêm nhường mở ra cánh cửa Thiên Đàng và ân sủng của Đức Chúa Trời ngự xuống trên con người”

Chương 1.

“Chúa ban ân sủng cho những ai khiêm nhường”⁹³

Người khiêm nhường có đủ mọi đức tính

— Thừa Cha, xin hãy nói với chúng con vài lời trước khi chia tay.⁹⁴

— Nói gì đây? Tôi đã nói quá nhiều rồi!

— Xin hãy nói với chúng con điều gì đó để chúng con có thể thực hành điều đó cho đến khi Ngài trở lại.

— Thôi được, nếu anh cứ khẳng khái đòi biết, tôi sẽ nói... Có một đức tính là sự khiêm nhường, và vì anh không hiểu điều đó, nên tôi sẽ thêm cả tình yêu nữa. Nhưng ai có sự khiêm nhường thì làm sao lại không có tình yêu được chứ?

— Thánh Isaac đã nói: “Giống như muối đối với mọi món ăn, sự khiêm nhường cũng là như vậy đối với mọi đức tính.”⁹⁵

— Vậy thì, nếu thiếu khiêm nhường, các đức tính... sẽ trở nên vô vị! Thánh Isaac muốn chỉ ra rằng sự khiêm nhường cần thiết đến mức nào trong việc thực hành các đức tính.

— Thừa Geronda, ở một đoạn khác, Abba Isaac nói rằng sự khiêm nhường sẽ đến khi con người đạt được tất cả các đức tính.⁹⁶

— Có lẽ con đã hiểu sai điều gì đó chẳng? Nếu một người không có sự khiêm nhường, thì không một đức tính nào có thể đến gần người đó được.⁹⁷

— Vậy nghĩa là, người có lòng khiêm nhường sẽ sở hữu tất cả các đức tính cùng một lúc?

— Tất nhiên. Người khiêm nhường toát ra tất cả những hương thơm của sự thanh tịnh tâm linh: sự đơn sơ, sự hiền lành, tình yêu vô bờ bến, lòng nhân ái, sự không oán hận, tinh thần hy sinh, sự vâng lời, v.v. Người ấy có sự nghèo khó về tinh thần,⁹⁸ chính vì thế mà người ấy sở hữu tất cả sự giàu có tâm linh. Người ấy còn đạo đức và trầm lặng, vì thế người ấy thuộc cùng một bản chất với Đức Trinh Nữ Maria, Mẹ Thiên Chúa, Đấng đã sở hữu lòng khiêm nhường vĩ đại. Mang trong mình Thiên Chúa nhập thể, Mẹ đã đáp: “Này tôi tớ của Chúa: xin hãy thực hiện nơi tôi theo lời Ngài.”⁹⁹ Ngài không nói: “Con sẽ trở thành Mẹ của Con Thiên Chúa.” Ngài im lặng, im lặng cho đến khi Chúa Kitô cất tiếng nói khi Ngài được ba mươi tuổi.

⁹³ Xem Gia-cơ 4:6; 1 Phi-e-rơ 5:5; Châm Ngôn 3:34.

⁹⁴ Cuộc trò chuyện này diễn ra tại tu viện Isichastiri vào tháng 2 năm 1968 giữa Vị Trưởng lão Paissios và những nữ tu đầu tiên. Ngày hôm sau, vị Lão sư lên Núi Thánh, sau hai tháng lưu lại tại tu viện, nơi ngài đến để đặt nền móng cho đời sống thiêng liêng tại tu viện cộng đồng mới được thành lập. — *Chú thích của người biên soạn.*

⁹⁵ Trích từ cuốn: *Lời dạy tu hành của Thánh Isaac the Syrian*. M., 1993. Tr. 199.

⁹⁶ Xem cùng nguồn, tr. 235.

⁹⁷ Đoạn trích mà chỉ đề cập có nội dung như sau: “Sự khiêm nhường là một sức mạnh huyền bí nào đó, mà sau khi hoàn thành trọn vẹn đời sống thánh thiện, các thánh nhân hoàn hảo sẽ tiếp nhận được” (trích từ cuốn: “*Lời dạy tu hành của Thánh Isaac Sirin*”. M., 1993. Tr. 235.). Ở đây, Abba Isaac nói về sự khiêm nhường như một trạng thái hoàn hảo, còn Lão sư Paisius lại đề cập đến sự khiêm nhường cần thiết để đấu tranh nhằm đạt được các đức tính. — *Chú thích của người biên soạn.*

⁹⁸ So sánh: Mt 5:3

⁹⁹ Lc 1:38

Thánh Anrê người Crete nói rằng Mẹ là Thiên Chúa sau Thiên Chúa và đứng thứ hai sau Ba Ngôi.¹⁰⁰ Nô tì và đồng thời là Hôn thê của Thiên Chúa! Trinh Nữ và Mẹ! Sáng tạo của Thiên Chúa và Mẹ của Đấng Tạo Hóa! Tất cả những điều này đều là những mầu nhiệm vĩ đại, không thể giải thích được, chỉ có thể trải nghiệm mà thôi!

— Bức tranh thánh Mẹ nào mà chị thích nhất?

— Tôi thích tất cả các bức tranh thánh Đức Mẹ. Ngay cả khi chỉ nhìn thấy tên của Mẹ được ghi ở đâu đó, tôi cũng hôn tên ấy nhiều lần với lòng kính trọng, và trái tim tôi rung động vì niềm vui.

Thật đáng sợ nếu suy ngẫm kỹ! Một cô bé nói: “Linh hồn con ngợi khen Chúa... vì Ngài đã đoái thương nhìn đến sự khiêm nhường của tôi tớ Ngài.”¹⁰¹ Chỉ trong vài lời ngắn gọn mà ý nghĩa lại sâu sắc đến vậy! Sẽ thu được nhiều lợi ích nếu ta thấu hiểu ý nghĩa của những lời này. Ngắn gọn nhưng sâu sắc. Nếu bạn suy ngẫm về chúng, bạn sẽ yêu mến sự khiêm nhường, và nếu bạn khiêm nhường, bạn sẽ thấy Thiên Chúa ngự vào trong bạn, Đấng sẽ biến trái tim bạn thành máng cỏ Bê-lem.

Thánh Thần ngự trên người khiêm nhường

— Xin hãy cho chúng con biết, con người cần có những đức tính nào để được ân sủng của Thiên Chúa ngự xuống?

— Chỉ cần khiêm nhường là đủ. Người ta thường hỏi tôi: “Cần bao lâu để đạt được ân sủng của Thiên Chúa?” Có những người có thể suốt đời sống một cách thiêng liêng, tu hành v.v., nhưng lại tự cho mình là ai đó — những người như vậy sẽ không nhận được ân sủng của Thiên Chúa. Còn những người khác thì chỉ trong thời gian ngắn đã nhận được ân sủng, bởi vì họ khiêm nhường.

Nếu một người khiêm nhường, thì ân sủng có thể chiếu sáng anh ta ngay lập tức, biến anh ta thành một Thiên thần, và anh ta sẽ được vào thiên đàng. Còn nếu anh ta kiêu ngạo, ngay lập tức anh ta sẽ trở thành một con dê hoang và rơi vào địa ngục. Con người, nếu muốn, có thể trở thành con cừu; nếu muốn, có thể trở thành con dê. Những con dê tội nghiệp muốn trở thành cừu nhưng không thể, còn con người thì Chúa đã ban cho khả năng biến từ dê thành cừu, chỉ cần người đó muốn mà thôi.

Ân sủng của Chúa chỉ đổ xuống trên người khiêm nhường và hiền lành. Thánh Thần của Chúa ngự trên những người như vậy. Bạn còn nhớ lời tiên tri Isaia đã nói: “Ta sẽ nhìn ai? Chỉ những ai hiền lành và im lặng mà thôi.”¹⁰²

Chúa chỉ đòi hỏi chúng ta một chút khiêm nhường để chúng ta có thể thiết lập mối quan hệ với Ngài, và sau đó tất cả những ân sủng dồi dào của Ngài sẽ tuôn đổ xuống chúng ta dồi dào, từng ân sủng một. Bởi vì Chúa dường như nợ người khiêm nhường một ân sủng lớn lao, Ngài ban cho họ ân sủng đó như một món quà, dù chính người đó có thể không hề xin. Đó là luật thiêng liêng. Chẳng phải trong Phúc Âm có chép rằng: “Thiên Chúa chống lại kẻ kiêu ngạo, nhưng ban ân sủng cho người khiêm nhường?”¹⁰³ Đó là điều Thiên Chúa đã định sẵn. “Khiêm nhường” có nghĩa là “có ân sủng”! Người rất khiêm nhường, nghĩa là, sẽ nhận được ân sủng lớn lao từ Thiên Chúa, bởi vì người khiêm nhường, như miếng bọt biển, thấm hút ân sủng thiêng liêng vào trong mình. Ai khiêm nhường cúi mình và chấp nhận những đòn đánh từ người khác, sẽ thanh tẩy bản thân khỏi những vết sẹo, trở nên giống như Thiên thần vẻ đẹp thiêng liêng và tự do bước qua cánh cửa hẹp của Thiên đàng. Không ai lên Thiên đàng bằng sự thẳng tiến trần tục, mà chỉ bằng sự thẳng tiến thiêng liêng.

¹⁰⁰ “Χαίροις μετὰ Θεὸν ἢ Θεός, τὰ δευτερεῖα της Τριάδος ἢ ἔχουσα.” Thánh Anrê người Crete, theo giọng thứ 5. Theotokarion. Volos, 1991. Trang 107.

¹⁰¹ Lc 1:46-48

¹⁰² Ê-sai 66:2

¹⁰³ Gia-cơ 4:6; 1 Phi-e-rơ 5:5. Xem Châm Ngôn 3:34

Sự khiêm nhường mở ra cánh cửa Thiên Đàng, và ân sủng của Thiên Chúa ngự xuống trên con người, còn sự kiêu ngạo thì đóng chặt những cánh cửa ấy lại. Vị tu sĩ Tikhon đã nói: “Một người khiêm nhường có nhiều ân sủng hơn cả một đám đông người gộp lại. Mỗi buổi sáng, Thiên Chúa dùng một tay ban phước lành cho thế gian, nhưng nếu Ngài thấy một người khiêm nhường, Ngài sẽ ban phước lành cho người ấy bằng cả hai tay. Ai càng khiêm nhường, người ấy càng vĩ đại hơn tất cả!”¹⁰⁴

Mọi thứ đều phụ thuộc vào tâm thế khiêm nhường. Khi con người có tâm thế khiêm nhường, thì đối với họ, trần gian và Thiên Đàng tự nhiên hòa làm một.

Trong sự khiêm nhường, con người đã tìm thấy chìa khóa, nhờ đó họ có thể vươn lên đến Thiên Đàng thứ ba¹⁰⁵ trên chiếc thang máy tâm linh của tình yêu. Thế nhưng, có người lại nói: “Tại sao Đức Chúa Trời lại đòi hỏi chúng ta phải khiêm nhường?” Họ cứ nói thế đi! Nếu con người không khiêm nhường, họ sẽ không thể bước qua cánh cửa hẹp của thiên đàng, và ngay cả trong cuộc đời này cũng sẽ không tìm được sự bình an. Đức Kitô đã nói gì? “Hãy học theo Ta, vì Ta hiền lành và khiêm nhường trong lòng; và các con sẽ tìm được sự bình an cho linh hồn mình.”¹⁰⁶

Chỉ một ý nghĩ khiêm nhường cũng đủ để ngay lập tức kích hoạt ân sủng của Đức Chúa Trời

— Tôi thật ngạc nhiên khi chỉ một ý nghĩ khiêm nhường cũng có thể ngay lập tức kích hoạt ân sủng của Đức Chúa Trời. Có lần, một chú mèo con lang thang vào phòng tu của tôi. Con vật tội nghiệp, có vẻ như đã ăn phải thứ gì đó không đúng, bị ngộ độc và giờ đây đang cầu xin sự giúp đỡ, quằn quại vì đau đớn, nhảy nhót như con bạch tuộc khi bị đập vào đá... Thật xót xa khi nhìn nó, nhưng biết làm sao được? Tôi làm dấu thánh giá cho nó một lần, rồi hai lần, nhưng chẳng ăn thua gì! “Hãy nhìn lại chính mình đi,” lúc đó tôi tự nhủ, “mày đã làm tu sĩ bao nhiêu năm rồi, mà thậm chí còn không thể giúp được một chú mèo con bất hạnh!” Vừa khi tôi tự trách mình, chú mèo con, vốn đã ở trong những giây phút cuối cùng của cuộc đời, bỗng nhiên tỉnh lại. Nó chạy đến, cọ xát vào chân tôi và nhảy nhót vui vẻ... Sức mạnh của sự khiêm nhường thật là lớn lao! Chính vì thế mà có lời châm ngôn: “Trong sự khiêm nhường của chúng ta, Chúa sẽ nhớ đến chúng ta.”¹⁰⁷

Tôi nhận thấy rằng chỉ từ một ý nghĩ khiêm nhường, con người bắt đầu tỏa sáng, rạng ngời. Khi con người nhận hết lỗi lầm về mình, ân sủng của Chúa sẽ tuôn đổ xuống trên người ấy. Hôm kia, có một bác sĩ có nhiều con đến thăm, ông ấy nói với tôi: “Thưa Cha, con rất kiêu ngạo, và vì sự kiêu ngạo của con mà các con cư xử không tốt.” Ông ấy nói điều đó trước mặt các con, với nước mắt lưng tròng, nhưng khuôn mặt ông ấy lại rạng ngời! Tôi cũng đã chứng kiến điều tương tự ở đây vài ngày trước. Một số chị em đến gặp tôi để trò chuyện. Chúng tôi đã nói về nhiều chuyện, và tôi đã phải mắng họ rất nặng lời. Một người co rúm lại, suýt khóc. Cô ấy đã khiêm nhường, và sau đó khuôn mặt cô ấy tỏa sáng. Các con thấy đấy, một ý nghĩ khiêm nhường và ăn năn có thể làm được điều gì! Ngay lập tức mọi khuyết điểm đều tan biến, con người trở nên thanh thản, khuôn mặt rạng ngời. Còn người kia thì chẳng thu được lợi ích gì cho bản thân: đến với trái tim lạnh lùng, ra về cũng lạnh lùng, chỉ nói về khuyết điểm của người khác, lại còn rất chi tiết. Ai không rèn luyện bản thân, thì chỉ cần một ý nghĩ kiêu ngạo hay phỉ báng cũng đủ khiến khuôn mặt họ u ám.

Chỉ một suy nghĩ khiêm nhường cũng có thể ngay lập tức đưa con người lên một tầm cao tâm linh mà họ không thể đạt được dù có dành cả đời để thực hiện những kỳ công phi thường.

— Thưa Thầy, nếu một người kiêu ngạo nảy sinh trong lòng một ý nghĩ khiêm nhường, thì Chúa có giúp đỡ người ấy không?

¹⁰⁴ Thánh Paisios của Athos. Các vị Thánh Cha của Athos và các tác phẩm về Athos. Thessaloniki, 2005. Trang 31.

¹⁰⁵ Xem 2 Cô-rinh-tô 12:2

¹⁰⁶ Ma-thi-ơ 11:29

¹⁰⁷ Thi Thiên 135:23

— Nếu người đó có một suy nghĩ khiêm nhường, thì lúc đó người ấy sẽ không còn kiêu ngạo nữa, mà sẽ trở nên khiêm nhường, và Chúa sẽ giúp đỡ người ấy. Con người hay thay đổi: lúc thì nghiêng về phía này, lúc thì nghiêng về phía kia, tùy thuộc vào suy nghĩ của người ấy. Người kiêu ngạo, nếu nảy sinh một suy nghĩ khiêm nhường, sẽ nhận được sự giúp đỡ. Và người khiêm nhường, nếu chấp nhận ý nghĩ kiêu ngạo, sẽ không còn khiêm nhường nữa. Khi kiêu ngạo lên — ân sủng của Đức Chúa Trời sẽ rời bỏ người ấy, và người ấy sẽ rơi vào tình trạng xấu. Nhưng nếu người đó nhận ra lỗi lầm của mình và thành tâm sám hối, thì sự khiêm nhường sẽ đến, và tình trạng của người đó sẽ chuyển biến tốt đẹp, bởi vì sự khiêm nhường mang lại ân sủng của Đức Chúa Trời. Tuy nhiên, để sự khiêm nhường trở thành trạng thái thường trực của con người và ân sủng của Đức Chúa Trời luôn ngự trong người đó, thì cần phải có sự tu luyện tâm linh.

Chương 2. **Nỗ lực để đạt được sự khiêm nhường**

Lòng khiêm nhường được trau dồi như thế nào

— Thừa Thầy, sự khiêm nhường được vun trồng như thế nào?

— Sự khiêm nhường được vun đắp bằng lòng yêu mến Chúa và được nuôi dưỡng bằng phân bón từ những lần vấp ngã. Người có lòng yêu mến Chúa sẽ quy mọi điều tốt lành mình có cho Chúa. Họ nhìn thấy vô số ân huệ của Đức Chúa Trời và hiểu rằng mình không xứng đáng với những ân huệ đó, nên họ khiêm nhường và không ngừng ngợi khen Đức Chúa Trời. Và càng khiêm nhường và ngợi khen Đức Chúa Trời, ân sủng thiêng liêng càng tuôn đổ dồi dào trên họ. Đó là sự khiêm nhường tự nguyện. Còn sự khiêm nhường xuất phát từ những lần vấp ngã liên miên thì là sự khiêm nhường bắt buộc.

Không nghi ngờ gì nữa, sự khiêm nhường tự nguyện có giá trị lớn hơn sự khiêm nhường bị ép buộc. Nó giống như một mảnh đất màu mỡ, nơi cây cối mọc lên mà không cần phân bón hay phân chuồng, và cho ra những trái cây ngon lành. Còn sự khiêm nhường bị ép buộc thì giống như mảnh đất cằn cỗi, nơi để có được mùa màng, cần cả phân bón lẫn phân chuồng, và một lần nữa, trái cây sẽ không ngon bằng.

— Thừa Thầy, con cảm thấy rất khó khăn khi vì đã đối xử tệ bạc với ai đó mà con phải tự hạ thấp mình trước mặt người khác và khiêm nhường một cách miễn cưỡng.

— Bằng sự khiêm nhường bị ép buộc, con đang trả ít nhất một phần món nợ mà con đã tích lũy do những tội lỗi của mình. Tuy nhiên, con cần bắt đầu khiêm nhường một cách tự nguyện.

— Còn con thì đang ở trong tình trạng rất khó khăn. Con bị dẫn vật bởi những ý nghĩ xác thịt, và con rơi vào tuyệt vọng. Con sợ rằng mình sẽ không bao giờ thoát khỏi tình trạng này.

— Hãy vững lòng, người anh em tốt lành của tôi, và cuối cùng thì Chúa Kitô sẽ chiến thắng. Hãy hát: “Từ thuở thiếu thời, kẻ thù đã cám dỗ tôi, dùng những điều ngọt ngào để thiêu đốt tôi; nhưng tôi đặt niềm tin nơi Ngài, lạy Chúa, và tôi chiến thắng kẻ thù ấy.”¹⁰⁸ Thực ra, thân xác tội nghiệp này cũng không hẳn là có lỗi, mà lỗi là do lòng kiêu ngạo. Thực ra, con có nhiều đức tính tốt, tất nhiên là do Thiên Chúa ban tặng, nhưng vì một chút lơ là và thiếu chú ý, kẻ thù đã tìm được thời cơ thuận lợi và lôi kéo con vào sự kiêu ngạo. Và thay vì rửa mặt bằng những giọt nước mắt vui mừng và biết ơn Thiên Chúa, con lại tưới ướt khuôn mặt mình bằng những giọt nước mắt đau khổ và buồn bã. Từ đó, ta rút ra kết luận sau: nếu chúng ta không tự nguyện khiêm nhường, thì chúng ta sẽ bị ép buộc phải khiêm nhường, bởi vì Đức Chúa Trời nhân từ yêu thương chúng ta. Vậy nên, hãy vững lòng, con yêu dấu của ta, và Đấng Christ sẽ chiến thắng. “Vì nếu các ngươi lại có thể, thì các ngươi

¹⁰⁸ Bài thánh ca, giọng thứ 8, điệp khúc thứ 1.

lại sẽ bị đánh bại: Vì Đức Chúa Trời ở cùng chúng ta.”¹⁰⁹ Con bảo sẽ qua đi và mang theo nhiều điều tốt lành. Con sẽ hiểu rõ bản thân mình hơn, sẽ khiêm nhường một cách bất đắc dĩ, và theo các luật lệ thiêng liêng, ân sủng của Đức Chúa Trời chắc chắn sẽ đến với con, thứ mà trước đây đã bị sự kiêu ngạo cản trở.

Chúng ta vẫn chưa thực sự hiểu rõ bản thân. Nếu hiểu được, linh hồn chúng ta sẽ hân hoan và khiêm nhường cầu xin ân sủng của Đức Chúa Trời. Việc hiểu rõ bản thân sinh ra sự khiêm nhường. Bởi vì, càng hiểu rõ bản thân, đôi mắt linh hồn con người càng mở rộng và họ càng nhìn thấy rõ sự yếu đuối to lớn của mình. Họ nhận ra sự nghèo nàn và lòng vô ơn của mình, đồng thời cũng nhận ra sự cao quý và lòng thương xót vĩ đại của Thiên Chúa. Chính vì thế, họ đau xót trong lòng, khiêm nhường đến mức quỳ xuống đất và bắt đầu yêu mến Thiên Chúa một cách mãnh liệt.

Sự khiêm nhường từ trái tim — đó là tất cả

— Thưa Thầy, liệu một người có thể khiêm nhường bằng lý trí, nhưng trong lòng lại không khiêm nhường được không?

— Ngày xưa, ở các tu viện và nhiều ngôi nhà, cửa rất thấp, và để vào trong, người ta phải cúi đầu xuống: nếu không cúi, đầu sẽ đập vào khung cửa. Vì thế, họ buộc phải cúi mình và dù muốn hay không cũng phải suy ngẫm, đồng thời lần sau phải cẩn thận hơn để không làm tổn thương bản thân và không bị mất mặt trước mọi người. Ví dụ này cho thấy sự khiêm nhường bằng lý trí chỉ phù hợp để bảo vệ cái đầu và không làm mất danh tiếng. Hôm kia, có một chị em đến và nói với tôi: “Thưa Cha, Mẹ Bề trên đã nói với con rằng khi con hát, con đang khoe khoang giọng hát của mình; từ đó đến nay, con luôn ghi nhớ điều đó và cố gắng hát khiêm nhường hơn.” — “Con đã hiểu điều Mẹ Bề trên nói với con chưa?” — tôi hỏi chị ấy. — Con phải cảm nhận và nhận thức được điểm yếu này, đồng thời mong muốn loại bỏ nó. Bởi vì nếu nỗ lực của con để không khoe khoang giọng hát chỉ là bề ngoài, chỉ nhằm mục đích để Bề trên không còn phê bình con nữa, thì con có thể đi đến mức không chỉ khoe khoang giọng hát mà còn tự hào về bản thân.”

— Thưa Sư phụ, dù con có cố gắng nghĩ đến những suy nghĩ khiêm nhường, nhưng sâu thẳm trong lòng, bên trong con, vẫn còn một chút tự cao. Làm sao hai điều này có thể hòa hợp với nhau được?

— Con chỉ đơn thuần nghĩ đến những suy nghĩ khiêm nhường, nhưng những suy nghĩ đó chưa chạm đến trái tim. Nếu chúng thực sự chạm đến trái tim con, thì chúng sẽ biến đổi con từ bên trong theo hướng tốt đẹp, và lúc này con đã trở thành một thiên thần rồi. Sự khiêm nhường từ trái tim — đó là tất cả. Abba Isaac đã nói gì? “Người khiêm nhường hoàn toàn là người không cần phải dùng sự khôn ngoan của mình để tìm cách trở nên khiêm nhường... mà tự nhiên đã như vậy trong trái tim mình.”¹¹⁰

Sự khiêm nhường trong hành động, chứ không chỉ trên lời nói

— Thưa Geronda, nếu một người tự khiêm nhường, tự quở trách bản thân và nói: “Tôi là kẻ khuyết điểm, vô dụng, hư mất, v.v.,” thì liệu điều đó có giúp người ấy đạt được sự khiêm nhường không?

— Con người dễ dàng tự trách mình, nhưng lại khó chấp nhận những lời trách móc từ người khác. Về bản thân, người ta có thể nói: “Tôi thật đáng thương, là kẻ tội lỗi nhất, là người tồi tệ nhất trong tất cả mọi người,” nhưng đồng thời lại không thể chấp nhận bất kỳ lời góp ý nào từ người khác. Khi một người tự vấp ngã, dù có đau đớn, họ cũng không quá buồn bã. Hoặc nếu bị ai đó trong số những người yêu thương mình đánh, người ấy lại sẽ nói: “Thôi được, chẳng sao cả.” Nhưng nếu bị

¹⁰⁹ Câu trong Thánh ca Vĩ đại.

¹¹⁰ Trích từ cuốn: Lời dạy tu hành của Thánh Isaac Sirin. M., 1993. Trang 236.

người mà mình không ưa cào nhẹ hay đẩy một cái, thì lúc đó, ôi chà! Người ấy sẽ la hét, giả vờ như bị đau đến mức không thể đứng dậy được!

Khi tôi sống ở Sinai, ở đó có một giáo dân tên là Stratis. Nếu bạn gọi anh ta: “Thưa ông Stratis,” anh ta sẽ đáp: “Ông nào cơ? Hãy gọi là Stratis tội lỗi, Stratis tội lỗi.” Mọi người đều nói: “Thật là một người khiêm nhường!” Một lần, anh ta ngủ quên vào buổi sáng và không dậy kịp giờ để tham dự thánh lễ. Có người đi đánh thức anh ta. “Stratis, anh vẫn còn ngủ à? Đã đọc xong Thánh vịnh thứ sáu rồi. Anh không đi dự lễ sao?” Anh ta bỗng la lên: “Tôi có đức tin hơn anh nhiều, mà anh lại bảo tôi phải đi nhà thờ à?” Anh ta la hét như một kẻ điên... Thậm chí anh ta còn nắm lấy chìa khóa cửa — to như chìa khóa kho thóc — và vung lên định đánh người, chỉ vì lòng tự ái của anh ta bị tổn thương. Những người nghe thấy tiếng anh ta la hét đều sững sờ, vì ai cũng coi anh ta là người rất khiêm nhường và lấy anh ta làm gương. Stratis đã làm mình mất mặt. Anh thấy chuyện gì đang xảy ra không? Chính anh ta tự gọi mình là kẻ có tội, nhưng chỉ cần lòng tự trọng của anh ta bị tổn thương một chút, anh ta đã trở nên hung dữ!

Một người khác ở Epirus đã tu sửa lại nhà thờ. Chính anh ta nói rằng mình chẳng làm gì đặc biệt cả, chỉ trát vữa lại vài chỗ thôi. Nhưng khi tôi nói với anh ta: “Được rồi, ‘trát vữa lại’. Dù sao thì anh cũng đã làm được chút gì đó,” thì anh ta nổi giận! “Nghe như thể anh sẽ làm tốt hơn vậy,” anh ta bắt đầu nói. — Tôi biết xây dựng là thế nào, chứ không phải là thợ mộc vớ vẩn như anh. Cha tôi từng nhận thầu công trình!”

Tự hạ mình thì dễ, nhưng điều đó không có nghĩa là người ta có sự khiêm nhường thực sự.

— Thưa Thầy, làm sao để nhận ra sự khiêm nhường thực sự, chân chính?

— Khi người khác sỉ nhục bạn mà bạn vẫn chấp nhận, đó mới là sự khiêm nhường chân chính, bởi vì sự khiêm nhường chân chính là sự khiêm nhường trong hành động, chứ không phải chỉ trên lời nói. Một lần nọ, Thánh Kosmas của Aetolia hỏi những người đang tụ tập xung quanh ngài: “Ai trong các bạn không có lòng kiêu ngạo?” “Tôi,” — một người đáp. “Hãy lại đây, người không có lòng kiêu ngạo kia,” Thánh Kosmas nói. “Hãy cắt đi một bên ria mép rồi ra quảng trường.” “À, điều đó tôi không thể làm được,” — người đó trả lời. “Vậy thì anh không có sự khiêm nhường,” — vị thánh nói với anh ta.¹¹¹ Thánh Kosmas muốn nói qua đó rằng sự khiêm nhường phải được thể hiện bằng hành động.

— Cũng như tôi đây, khi bị chọc ghẹo, tôi lại đáp lại.

— Anh không có lòng khiêm nhường, nên mới đáp lại. Hãy xem lòng khiêm nhường của Abba Mô-sê ra sao? Khi ông được phong chức linh mục, tổng giám mục muốn thử thách ông và nói với các giáo sĩ: “Khi Abba Mô-sê bước vào bàn thờ, hãy đuổi ông ra và đi theo ông để nghe xem ông sẽ nói gì.” Vừa mới bước vào bàn thờ, Abba Mô-sê đã bị đuổi: “Cút đi, thằng Ê-thi-ô-pi.” — “Người bị đối xử đúng như vậy, thằng Ê-thi-ô-pi da đen,” Abba Mô-sê tự nhủ, “người không phải là con người, sao lại đi cùng với mọi người!”¹¹² Ông không thấy bị xúc phạm, cũng không nổi giận.

— Hay là một người có thể không khiêm nhường, nhưng vẫn hiền lành và không đáp trả khi bị xúc phạm?

— Người khiêm nhường thì hiền lành. Nhưng điều đó không có nghĩa là ai hiền lành thì cũng khiêm nhường. Trong sự hiền lành phải có cả sự khiêm nhường, bởi vì nếu thiếu điều đó, con người có thể bề ngoài trông hiền lành, nhưng bên trong lại đầy kiêu ngạo và nói về người khác: “Họ không bình thường, chẳng đáng để ý đến họ, cứ để họ nói đi!” Giống như vị tu sĩ mà các vị cha chưa bao giờ thấy ông nổi giận và ông cũng không bao giờ đáp lại khi bị quấy rầy. Vì vậy, một lần người ta hỏi ông: “Ông luôn có suy nghĩ gì trong lòng mà khi bị xúc phạm hay chịu đựng sự tổn thương từ ai

¹¹¹ Xem: Archimandrite Charalambos Vasilopoulos. Thánh Kosmas người Aetolia. Athens, 1993. Trang 198-199.

¹¹² Trích dẫn từ cuốn: Những câu chuyện đáng nhớ về đời sống tu hành của các thánh và các vị cha đáng kính. Tu viện Thánh Ba Ngôi Sergiev Lavra, 1993. Tr. 114.

đó, ông lại thể hiện sự nhẫn nại đến vậy?” Ông đáp: “Sao tôi phải để ý đến khuyết điểm của họ... Đó chỉ là những con chó sủa.”¹¹³ Tức là ông khinh thường người khác.

Khi chúng ta cầu xin Đức Chúa Trời ban cho lòng khiêm nhường, thì chúng ta phải chấp nhận những sự sỉ nhục

— Thưa Thầy, điều gì sẽ giúp con đạt được sự khiêm nhường tích cực?

— Làm sao để đạt được sự khiêm nhường? Con chỉ nói một lời, mà lại đòi hỏi mười lời đáp lại? Con không chịu đựng nổi dù chỉ một lời trách móc nhỏ nhất sao? Con biết không, con yêu, khi con có cơ hội để khiêm nhường, hãy khiêm nhường đi.

Thuốc chữa cho con là hãy cư xử đơn giản, khiêm nhường như đất: chấp nhận cả mưa, cả mưa đá, cả rác rưởi, cả những lời nhổ nước bọt, nếu con muốn giải thoát khỏi những đam mê của mình. Những sự sỉ nhục từ người khác giúp con người nhanh chóng thoát khỏi cái “tôi” cũ kỹ của mình, nếu họ chấp nhận chúng.

— Thưa ngài, con cần rất nhiều sự khiêm nhường.

— Hãy đi mà mua đi. Có rất nhiều người bán sự khiêm nhường, thậm chí còn cho không, miễn là con thực sự mong muốn điều đó...

— Họ là ai vậy, thưa Thầy?

— Đó là những người, do không có tâm hồn thiện lành, nên đối xử thô lỗ với chúng ta và làm chúng ta bị sỉ nhục qua cách cư xử của họ. Sự khiêm nhường không thể mua được ở tiệm tạp hóa như mua thực phẩm. Khi chúng ta cầu xin: “Lạy Chúa, xin ban cho con sự khiêm nhường” — điều đó không có nghĩa là Chúa sẽ cầm cái muôi và bắt đầu múc cho mỗi người: “Một kilogram khiêm nhường cho con, nửa kilogram cho con.” Chúa sẽ để cho một người thô lỗ xuất hiện và đối xử khắc nghiệt với chúng ta, hoặc Chúa sẽ rút ân sủng của Ngài khỏi một người khác và người đó sẽ xúc phạm chúng ta. Đó sẽ là thử thách dành cho chúng ta, và nếu chúng ta muốn đạt được sự khiêm nhường, thì chúng ta phải nỗ lực. Nhưng chúng ta lại không nghĩ rằng chính Chúa đã cho phép anh em mình trở nên xấu xa vì lợi ích của chúng ta, và chúng ta lại giận dữ với anh em ấy. Và, mặc dù chúng ta cầu xin Chúa ban sự khiêm nhường, chúng ta lại không tận dụng những cơ hội thuận lợi mà Ngài ban cho chúng ta để rèn luyện sự khiêm nhường, mà lại phẫn nộ và bất bình. Thực ra, chúng ta nên biết ơn người khiến chúng ta khiêm nhường, vì người ấy chính là ân nhân lớn nhất của chúng ta. Ai cầu xin Đức Chúa Trời ban cho sự khiêm nhường trong lời cầu nguyện, nhưng lại không chấp nhận người mà Đức Chúa Trời sai đến để giúp mình khiêm nhường, thì người ấy không biết mình đang cầu xin điều gì.

Khi tôi còn sống tại tu viện Stomion, có một vị linh mục ở Konitsa rất yêu mến tôi, ngay từ thời tôi còn là giáo dân. Một ngày Chủ nhật nọ, tôi đến Konitsa để dự Thánh lễ. Trong nhà thờ có rất đông người. Như thường lệ, tôi bước vào bàn thờ và khi vừa bước vào, tôi thầm nói: “Lạy Chúa, xin hãy đưa tất cả những người này vào thiên đàng, còn con, nếu Ngài muốn, xin hãy dành cho con dù chỉ một góc nhỏ ở đó.” Khi đến giờ rước lễ, vị linh mục thường ban Thánh Thể cho tôi trong khu vực bàn thờ bồng quay sang phía tôi và nói to: “Hãy ra khỏi khu vực bàn thờ, anh sẽ rước lễ cùng với mọi người vào cuối cùng, vì anh không xứng đáng.” Tôi bước ra khỏi khu vực bàn thờ mà không nói một lời nào. Tôi bước lên bục thánh ca và bắt đầu đọc những lời cầu nguyện trước khi rước lễ. Khi là người cuối cùng bước lên rước lễ, tôi thầm nghĩ: “Chúa đã soi sáng cho vị linh mục, và ngài đã cho tôi thấy con người thật của mình. Lạy Chúa Giêsu Kitô, xin thương xót con, kẻ hèn mọn này.” Vừa rước lễ xong, tôi cảm nhận được một sự ngọt ngào vô cùng trong lòng. Khi Thánh lễ kết thúc, vị linh mục bước đến bên tôi với vẻ đau khổ: “Xin tha thứ cho tôi,” ông nói. “Tôi không biết chuyện này đã xảy ra như thế nào! Vì tôi chưa bao giờ đặt con cái, mẹ tôi hay chính bản thân mình lên trước anh cả. Vậy mà sao điều này lại xảy ra với tôi?” Ông cúi đầu xuống đất, xin lỗi và cố gắng hôn tay

¹¹³ Trích dẫn từ: *Abba Dorotheus*. Những bài giảng, thư tín, câu hỏi và câu trả lời. M., 1991. Tr. 96-97.

tôi. “Thưa Cha,” tôi đáp, “đừng lo lắng. Cha không có lỗi, lỗi là ở con. Chúa đã dùng cha để thử thách con.” Vị linh mục không thể hiểu những gì tôi nói, và tôi nghĩ rằng tôi vẫn chưa thuyết phục được ngài. Nguyên nhân của sự việc này chính là lời cầu nguyện của tôi.

Và các bạn, khi thấy một chị em nào đó mất bình tĩnh và nói chuyện thô lỗ với các bạn, hãy biết rằng, trong hầu hết các trường hợp, nguyên nhân chính là lời cầu nguyện của các bạn. Vì các bạn xin Chúa ban sự khiêm nhường, tình yêu thương, v.v., nên Chúa tạm thời rút ân sủng của Ngài khỏi chị em ấy, và chị em ấy sẽ làm các bạn bẽ mặt và khiến các bạn bức bối. Như vậy, các bạn được trao cơ hội để vượt qua bài kiểm tra về sự khiêm nhường, về tình yêu “”. Nếu các bạn khiêm nhường, các bạn sẽ được lợi ích. Còn về chị em ấy, chị ấy sẽ nhận được ân sủng gấp đôi: thứ nhất, vì Chúa đã tạm thời rút lại ân sủng của Ngài khỏi chị ấy để thử thách bạn, và thứ hai, vì chị ấy khiêm nhường khi nhận ra lỗi lầm của mình và cầu xin Chúa tha thứ. Như vậy, bạn vừa trau dồi đức khiêm nhường, vừa giúp chị ấy trở nên tốt đẹp hơn.

“Hãy hạ mình trong mọi việc”¹¹⁴

— Thưa Thầy, khi con phạm tội và thấy rằng những người khác có thể cảnh báo con về điều đó, thì con lại trách móc họ.

— Trong vấn đề sửa đổi bản thân, bạn chỉ nên đặt yêu cầu đối với chính mình mà thôi. Còn bạn thì lại cư xử như một đứa trẻ nhỏ, chỉ biết đòi hỏi mà thôi.

— Vậy thì khi nào tôi mới trưởng thành, khi nào tôi mới hiểu rằng mình cũng có những nghĩa vụ?

— Khi... anh biết hạ mình! Nghĩa là khi anh nuôi dưỡng lòng khiêm nhường và tình yêu thương.

— Thánh Isaac viết: “Hãy khiêm nhường trong mọi việc trước mặt mọi người.”¹¹⁵ Làm thế nào để đạt được điều đó?

— Bằng thái độ khiêm nhường. Khi trong gia đình, trong tu viện, v.v., có tinh thần cạnh tranh trong việc hoàn thiện đời sống thiêng liêng, khi người này khiêm nhường trước người kia, thì điều đó mang lại lợi ích cho mọi người, giống như trong Giáo Hội cổ xưa, nơi việc xưng tội được thực hiện công khai, nhờ đó mọi người đều được hưởng lợi. Ai khiêm nhường thì sẽ nhận được ân sủng từ Thiên Chúa và sau đó giúp đỡ người khác. Thái độ khiêm nhường không bao giờ làm tổn thương người khác, bởi vì người khiêm nhường luôn tràn đầy tình yêu.

— Điều gì có thể giúp con cảm thấy mình thấp hơn tất cả các chị em?

— Để cảm thấy mình thấp hơn tất cả các chị em, hãy suy nghĩ về việc Thiên Chúa đã ban cho chị bao nhiêu ân sủng, nhưng chị lại không nhân đôi chúng lên. Hãy tự nhủ: “Tôi chỉ mới học được cách đánh vào cây gậy gỗ¹¹⁶, còn những tài năng của mình thì đến giờ vẫn chưa thể nhân đôi lên được.”¹¹⁷

Khi con người thấy mình thấp hơn tất cả, ở tận đáy cùng... thì chính lúc đó, họ mới được nâng lên Thiên Đàng. Còn chúng ta thì sao? Chúng ta so sánh mình với người khác và kết luận rằng mình cao hơn họ. “Tôi giỏi hơn người này,” chúng ta nói, “và giỏi hơn người kia... Tôi thì không giống như anh ta...” Ngay khi ý nghĩ rằng người khác thấp hơn chúng ta nảy sinh trong lòng, chúng ta đã tự đóng cửa lòng mình trước sự giúp đỡ của Chúa.

— Thưa Thầy, khi con công nhận đức hạnh của người khác, điều đó có phải là sự khiêm nhường không?

¹¹⁴ Trích từ cuốn: Lời dạy tu hành của Thánh Isaac Sirin. M., 1993. Tr. 303.

¹¹⁵ Cùng nguồn

¹¹⁶ Cây gậy gỗ (tiếng Hy Lạp: *τάλαντο*) thường được sử dụng trong các tu viện Hy Lạp thay cho chuông. Một tu sĩ được quy định trong nội quy sẽ dùng búa gỗ gõ vào cây gậy gỗ này để thông báo về việc bắt đầu thánh lễ. — *Chú thích của người dịch*

¹¹⁷ Xem Mt 25:14-30.

— Tất nhiên, nếu con kính trọng và yêu mến người có đức hạnh, điều đó có nghĩa là con có lòng khiêm nhường và con thực sự yêu mến đức hạnh. Dấu hiệu của sự tiến bộ thiêng liêng còn nằm ở chỗ này: những điều tốt đẹp mà bạn có, bạn không coi là quan trọng, nhưng ngay cả điều tốt nhỏ nhất ở người khác, bạn cũng coi là cao quý hơn nhiều so với của mình, tức là bạn luôn trân trọng điều tốt ở người khác. Khi đó, ân sủng dồi dào của Thiên Chúa sẽ tuôn đổ xuống trên bạn. Bởi vì ai coi người khác cao hơn mình, thì người đó mới thực sự cao hơn, bởi vì ân sủng của Thiên Chúa ngự trên người ấy.

Tất cả mọi người đều có khuyết điểm, cũng có những đức tính tốt, mà họ hoặc là thừa hưởng từ cha mẹ, hoặc là rèn luyện được qua những nỗ lực: ở người này là mười phần trăm, ở người kia là ba mươi, ở người khác là sáu mươi, ở người khác nữa là chín mươi. Do đó, từ mỗi người, ta đều có thể học được điều tốt đẹp, thu được lợi ích và giúp đỡ người khác. Mặt khác, chính điều này mới là tinh thần Chính Thống Giáo. Ngay cả từ những đứa trẻ nhỏ, tôi cũng nhận được lợi ích, dù không bộc lộ ra ngoài để chúng không kiêu ngạo và tự hại bản thân.

“Thấp hơn mọi loài thụ tạo”¹¹⁸

— Việc làm cao quý nhất đối với một tu sĩ là gì, thưa ngài?

— Anh không nhớ rằng Abba Siso đã trả lời thế nào với vị tu sĩ từng nói với ngài rằng tâm trí của ông ta luôn hướng về Thiên Chúa sao? “Điều đó không quan trọng, điều quan trọng là phải xem mình là ‘thấp hơn mọi loài thụ tạo’.”

— Làm sao có thể, thưa vị trưởng lão, cảm thấy mình “thấp hơn mọi loài thụ tạo” được chứ?

— Có lần tôi cố gắng tìm hiểu mình nên so sánh mình với loài vật nào, và thấy rằng đó là con bọ phân. Nhưng khi tôi quan sát kỹ hơn những gì nó làm, tôi nhận ra rằng mình còn tệ hơn cả nó. Con có biết con bọ phân làm gì không? Khi tìm thấy phân trên đường, nó bẻ nhỏ thành từng mảnh, nặn những mảnh đó thành những viên tròn và lăn chúng ra lề đường. Như vậy, nó dọn sạch con đường. Nhìn thấy những gì nó làm, tôi tự nhủ: “Mày còn tệ hơn con bọ phân, bởi vì nó, một con côn trùng nhỏ bé, lại dọn phân khỏi con đường, còn mày, người được Đức Chúa Trời tạo dựng thành con người, lại dùng những tội lỗi của mình để gom phân trong ‘đền thờ của Đức Chúa Trời’.”¹¹⁹ Tôi muốn nói rằng, khi con người suy ngẫm về những ân huệ của Chúa và nhận ra mình không xứng đáng với chúng, người ấy càng ngày càng tự cho mình là kẻ đáng bị trừng phạt, tự thấy mình tệ hơn tất cả mọi người, tệ hơn cả loài vật, thậm chí tệ hơn cả ma quỷ. Anh ta tự nhủ: “Ma quỷ chỉ phạm tội một lần trong ý nghĩ, còn tôi thì phạm tội mỗi ngày, cả trong ý nghĩ lẫn cảm xúc. Vậy thì, tôi còn tệ hơn cả nó.”

— Có nguy hiểm không khi tự cho mình là tệ hơn cả ma quỷ?

— Chỉ nguy hiểm đối với người không có lòng can đảm thiêng liêng và dễ rơi vào tuyệt vọng. Người như vậy phải nói với quý dữ: “Dù tôi có thể nào đi chăng nữa, tôi vẫn tốt hơn người. Đức Kitô sẽ không bỏ rơi tôi, tôi hy vọng Ngài sẽ cứu rỗi tôi.” Còn người có lòng can đảm thiêng liêng có thể nói như thế này: “Ma quỷ làm tốt công việc của nó, nhưng còn tôi thì sao?”

Chương 3.

Sự khiêm nhường — sức mạnh vĩ đại của đời sống thiêng liêng

¹¹⁸ Trích từ cuốn: Những câu chuyện đáng nhớ về cuộc đời tu hành của các thánh và các vị cha đáng kính. Tu viện Thánh Ba Ngôi Sergiev, 1993. Trang 174.

¹¹⁹ Xem 1 Cô-rinh-tô 3:16; 2 Cô-rinh-tô 6:16.

Nơi nào có sự khiêm nhường, nơi đó không có chỗ cho ma quỷ

— Thừa Đức Cha, trong cuốn sách “Các vị Thánh Cha trên Núi Athos”, ngài có viết rằng ma quỷ đã đánh đập vị tu sĩ già Evlogios.¹²⁰ Tại sao Đức Chúa Trời lại để điều đó xảy ra?

— Ai đã ném chảo?

— Lão tu sĩ Evlogi.

— Không, là lũ quỷ! Và trong trường hợp Chúa cho phép một người đánh người khác, nhưng người bị đánh lại chấp nhận mọi chuyện với lòng khiêm nhường, thì cuối cùng, người đánh mới là người bị tàn phế. Hãy nói xem, điều gì khiến ma quỷ sợ hãi nhất?

— Sự khiêm nhường, thưa ngài.

— Còn tôi thì nghĩ rằng nó sợ sự kiêu ngạo hơn, bởi vì nó cảm thấy... mặc cảm tự ti! “Nó kiêu ngạo, tôi kiêu ngạo, ai kiêu ngạo hơn ai?” Đúng vậy, quả thực là như thế, quỷ dữ sợ sự khiêm nhường: nó gây ra những tổn thương nặng nề cho nó! Nơi nào có sự khiêm nhường, quỷ dữ không thể tồn tại.

Nhờ sự khiêm nhường, con người được soi sáng và không bao giờ vấp ngã trên con đường tâm linh của mình, vượt qua mọi chướng ngại mà cảm dỗ đặt ra trước mặt. Các bạn còn nhớ Thánh Antôn, người đã nhìn thấy những chiếc lưới của kẻ thù trải rộng khắp mặt đất không? “Ai có thể tránh khỏi chúng được?” — ngài thốt lên. Và ngay lập tức, ngài nghe thấy một giọng nói bảo ngài: “Sự khiêm nhường.”¹²¹

Tại Sinai, tôi sống trong căn phòng nhỏ của Thánh Epistimia, nơi có một nhà thờ nhỏ và một căn phòng rất hẹp. Phía trên là ngọn núi, còn phía dưới là bức tường cao khoảng bốn hoặc năm mét. Ở đó, tôi có một khúc gỗ thô, trên đó tôi dùng dao bào để tạo ra những tấm ván nhỏ dùng cho việc chạm khắc các bức tượng thánh. Một lần, khi tôi đang bào những tấm ván nhỏ và cầu nguyện, bỗng nghe thấy một giọng nói: “Anh có thể nhảy xuống mà không sao cả.” Tôi quay lại và thấy một cái bóng đen với cái đầu to. “Tangalashka,” — tôi nghĩ thầm. Thôi, tôi không để ý. Nhưng nó vẫn đứng nguyên tại chỗ, không chịu đi! “Người có thể nhảy xuống mà không sao cả,” — nó nói. Tôi giả vờ không nghe thấy. Khoảng mười lăm phút, nó cứ lặp đi lặp lại một câu đó. Lúc đó tôi nói với nó: “Được rồi, ta sẽ ném một hòn đá xuống.” — “Đến mức đó,” nó nói, “thậm chí Chúa Kitô cũng không nghĩ ra!”¹²² Câu trả lời của cậu còn hay hơn cả Ngài! Lúc đó tôi mất bình tĩnh. “Chúa Kitô,” tôi nói với anh ta, “là Thiên Chúa, chứ không phải như tôi, một con bù nhìn đang ngồi đây và trùng trùng nhìn cậu. Nào, biến khỏi đây đi!” Thế là đủ rồi. Anh ta lập tức biến mất.

Khi có lòng khiêm nhường, ma quỷ không thể chiến thắng linh hồn. Người khiêm nhường không ngã, vì họ bước đi khiêm nhường. Đó chính là điều đã xảy ra với vị tu sĩ già Avvakum khi ông tu hành trong sa mạc Vigla! Một lần nọ, khi ông đang ngồi trên tảng đá và cầu nguyện bằng chuỗi hạt, ma quỷ đã hiện ra trước mặt ông dưới hình dạng “thiên thần ánh sáng.”¹²³ “Avvakum,” nó nói, “Chúa đã sai ta đến để đưa ngươi lên thiên đàng, vì ngươi đã trở thành thiên thần rồi. Nào, chúng ta cùng bay đi.” — “Vâng, nhưng ngươi có đôi cánh, còn ta thì bay bằng cách nào?” Và “thiên thần” đó nói với ông: “Ngươi cũng có đôi cánh, nhưng ngươi không nhìn thấy chúng.” Lúc đó, Lão nhân Avvakum làm dấu thánh giá và nói: “Mẹ Thiên Chúa ơi, tôi là ai mà dám bay?” Ngay lập tức, “thiên thần” đó biến thành một con dê đen kỳ lạ có đôi cánh như dơi, rồi biến mất.

Các con thấy chưa, nhờ sự khiêm nhường mà chúng ta có thể nhận ra những cám dỗ của ma quỷ như thế nào?

¹²⁰ Thánh Paisios của Athos. Các vị Cha Athos và các tác phẩm về Athos. Thessaloniki, 2005. Tr. 41-42.

¹²¹ Trích dẫn từ: Những câu chuyện đáng nhớ về cuộc đời tu hành của các thánh và các vị cha đáng kính. Tu viện Thánh Ba Ngôi Sergiev Lavra, 1993. Trang 12.

¹²² Đây là lời đáp của Chúa “Chớ thử thách Chúa là Đức Chúa Trời của ngươi” (Mt 4:7), mà Ngài đã nói với ma quỷ khi nó đề nghị Ngài nhảy xuống từ cánh đền thờ của vua Salômôn. — *Chú thích của người biên soạn.*

¹²³ 2 Cô-rinh-tô 11:14.

Sự tiến bộ thiêng liêng chỉ có ở nơi nào có sự khiêm nhường sâu sắc

— Thưa Đức Cha, tại sao có người chỉ cần một tháng là có thể thay đổi, trong khi người khác tu tập nhiều năm mà vẫn không tiến bộ?

— Còn quý vị thì nghĩ sao? Tại sao lại xảy ra như vậy?

— Ý nghĩ của tôi mách bảo rằng nếu một người khiêm nhường và cầu xin lòng thương xót của Đức Chúa Trời, thì Đức Chúa Trời sẽ giúp đỡ người đó và người đó sẽ tiến bộ.

— Đúng vậy. Sự khiêm nhường là điều cần thiết. Sự tiến bộ thiêng liêng chỉ có ở nơi nào có sự khiêm nhường lớn lao.

Những ai tìm được con đường khiêm nhường sẽ tiến bộ trong đời sống tâm linh một cách nhanh chóng, liên tục và dễ dàng. Chúng ta vẫn chưa hiểu được khiêm nhường là gì, sức mạnh vĩ đại này! Mọi sự thành công đều phụ thuộc vào sự khiêm nhường. Càng khiêm nhường, con người càng nhận được nhiều ân sủng từ Đức Chúa Trời và càng thành công hơn. Sự khiêm nhường chứa đựng biết bao sức mạnh, nhưng con người lại không tận dụng nó!

— Vậy đối với người khiêm nhường, việc thực hành đời sống thiêng liêng có dễ dàng hơn không?

— Tất nhiên. Bởi vì chỉ cần đẩy nhẹ người khiêm nhường một chút, họ sẽ lao về phía trước. Hãy lấy một quả bi-a làm ví dụ: bạn đánh vào một bên, nó lăn đi; đánh vào bên kia, nó lại lăn tiếp; nó tròn — chính vì thế mà không bị kẹt lại.

— Thưa Thầy, liệu có thể xảy ra trường hợp một người, để đạt được sự khiêm nhường, sẽ luôn tự hạ mình và cuối cùng rơi vào tuyệt vọng không?

— Không, bởi vì sự khiêm nhường đích thực mang lại hy vọng, chứ không phải tuyệt vọng. Tuyệt vọng sinh ra ích kỷ, bởi vì kẻ ích kỷ trông cậy vào chính mình, còn người khiêm nhường thì trông cậy vào ân sủng của Đức Chúa Trời. Trong sự tan vỡ của sự khiêm nhường, con người thiêng liêng dần dần trưởng thành. Cả cuộc đời con người trở thành một hành trình vĩ đại và cao quý, nhưng người ấy luôn tiến bước với niềm hy vọng lớn lao nơi Thiên Chúa, thất vọng về chính mình — theo nghĩa tốt đẹp — tức là thất vọng về cái “tôi” của mình.

— Còn người không ở trong trạng thái tâm linh tốt lành, liệu có thể trông cậy vào lòng thương xót của Thiên Chúa không?

— Vậy làm sao con người có thể biết được rằng mình đang ở trong trạng thái tâm linh tốt đẹp? Con người chỉ có thể biết một điều duy nhất — đó là mình không có trạng thái tâm linh tốt. Ngay cả khi có, người ta cũng không nhìn thấy, bởi vì ngay cả lúc đó, người ta cũng chỉ nhìn thấy sự tội lỗi của chính mình. Bởi vì ai nỗ lực vì sự tiến bộ tâm linh thì không bao giờ nhìn thấy sự tiến bộ của mình, mà chỉ nhìn thấy những lần vấp ngã của chính mình.

Những người khiêm nhường cất giữ sự giàu có tâm linh của mình trong kho tàng của Đức Chúa Trời

— Thưa Thầy, con không thích việc mình bị lãng quên. Có lẽ đó là lý do tại sao con cảm thấy trống rỗng bên trong?

— Ừ, cậu sẽ không thể trở thành một người thánh thiện giả được đâu!.. Để trở thành người thánh thiện giả, cần phải có lòng khiêm nhường sâu sắc. Cậu biết không, nếu cậu muốn yêu mến sự vô danh, hãy đọc tiểu sử của Thánh Isidora.¹²⁴ Cậu sẽ thấy bà ấy có những phẩm chất quý giá và đức hạnh như thế nào. Và cậu hãy vứt bỏ những đức tính giả tạo, những món đồ trang sức rẻ tiền bằng

¹²⁴ Thánh nữ Isidora sống tại tu viện Tavenisi, do Thánh Pachomius thành lập vào đầu thế kỷ IV. Bà tự hạ mình và tự khiêm nhường, giả điên vì Chúa Kitô. Bà luôn đi chân trần. Trong khi các chị em khác đội mũ trùm đầu, Isidora chỉ che đầu bằng một mảnh vải đơn sơ. Mặc dù bị mọi người sỉ nhục và đánh đập, bà chưa bao giờ than vãn. Sự thánh thiện trong cuộc đời bà đã được tiết lộ qua một thị kiến cho vị tu sĩ vĩ đại Pitirim. Ông đã đến thăm tu viện và chỉ cho các nữ tu thấy rằng Isidora, người mà họ không coi trọng, thực ra là Mẹ thiêng liêng của tất cả mọi người. — *Chú thích của người biên soạn.*

đồng của mình đi, từ nay hãy thu thập những đức tính bằng vàng, cất giấu chúng trong trái tim và khóa chặt lại cho kỹ, để kẻ trộm không cướp mất.

Trong lòng những người thánh điên vì Chúa không có chút trống rỗng nào, mà tràn đầy tình yêu Thiên Chúa, tràn ra ngoài. Họ là những vị thánh vĩ đại. Những lời nói có vẻ vô nghĩa của họ thực ra là những lời dạy chân chính, rất sâu sắc. Họ có lòng khiêm nhường vô cùng lớn, họ không tự coi mình là gì cả, chính vì thế mà Thiên Chúa ban cho họ sự hiểu biết về các bí tích thiêng liêng và ban cho họ những ân sủng vĩ đại.

— Thưa Thầy, tại sao một số cư dân ở Faras, mặc dù đã chứng kiến vô số phép lạ do Thánh Arsenius thực hiện, lại không công nhận ngài và còn cảm thấy bối rối?

— Các thánh đã dành nhiều sức lực hơn để che giấu sự giàu có thiêng liêng của mình, hơn là để tích lũy nó. Và Thánh Arsenius cũng che giấu các đức tính của mình dưới nhiều lớp vỏ bọc bên ngoài, điều này hoàn toàn dễ hiểu. Những người bên ngoài không “nhận ra” ngài và cảm thấy bối rối, bởi vì họ chỉ nhìn thấy bề ngoài, những điều kỳ lạ “giả tạo” của ngài. Thánh Arsenius luôn cố gắng không cho mọi người thấy những đức hạnh của mình, mà là điều ngược lại, để tránh bị tôn sùng. Tất nhiên, vẫn có một số người hiểu được ngài đang ẩn giấu trong lòng mình một sự giàu có như thế nào.

Những chiến binh khiêm nhường và thâm lặng của Chúa Kitô là những người khôn ngoan nhất trên thế gian, bởi vì họ biết cách giữ gìn sự giàu có thiêng liêng của mình trong kho tàng của Thiên Chúa. Vì vậy, chúng ta nên vui mừng nếu sống một cách thâm lặng, bởi vì chúng ta sẽ được chiêm ngưỡng dung nhan Thiên Chúa trong cuộc sống mai sau, và trong cuộc sống này, chúng ta sẽ luôn cảm nhận được sự hiện diện của Ngài.

Phần 2. Tình yêu thiêng liêng

“Người thuộc linh trước hết dành tình yêu của mình cho Đức Chúa Trời, sau đó cho con người, và phần tình yêu còn lại dành cho các loài thú và mọi loài sinh vật”

Chương 1. Tình yêu vô tận của Đức Chúa Trời và tình yêu của chúng ta dành cho Đức Chúa Trời

“Ngọn lửa mãnh liệt” của tình yêu Thiên Chúa

— Thưa Thầy, đôi khi con cảm nhận rất sâu sắc tình yêu của Đức Chúa Trời và cảm thấy đau khổ khi nhận ra sự vô ơn của chính mình.

— Con mong con xứng đáng với vô vàn ân huệ của Chúa. “Lòng thương xót của Ngài, lạy Chúa, sẽ theo đuổi¹²⁵ con suốt những ngày đời con,”¹²⁶ — Đa-vít đã nói như vậy. Và con cũng hãy nói như vậy, vì lòng thương xót của Chúa cũng đang đồng hành cùng con. Thật tốt là con nhận ra điều đó, biết ơn và tôn vinh Chúa.

Khi con người cảm nhận được tình yêu thiêng liêng, thì lúc đó... “lửa dày đặc” của tình yêu Thiên Chúa sẽ ập xuống trên họ. Có lẽ các bạn thấy cụm từ “lửa dày đặc” này hơi lạ. Nhưng để loại bỏ những cản vôi trong lòng hay phá vỡ bức tường đá hoa cương bao quanh nó, cần phải có những

¹²⁵ Pozhenet: có nghĩa là “đồng hành” (theo truyền thống) – *Chú thích của người dịch.*

¹²⁶ Bài thánh ca vào tối thứ Ba. Xem Thánh vịnh 22:6.

viên đạn chứa chất nổ mạnh nhất — đó chính là tình yêu của Đức Chúa Trời. Khi lớp vỏ cứng rắn này bị phá vỡ, trái tim sẽ trở nên nhạy cảm, và con người sẽ vui mừng ngay cả trước ân huệ nhỏ nhất của Thiên Chúa.

Anh ta cảm thấy mình là một con nợ không thể trả hết trước mặt Thiên Chúa và luôn cảm thấy xúc động, bởi vì anh ta luôn nghĩ về món nợ của mình, trong khi Thiên Chúa lại ban cho anh ta những ân sủng, cái này lớn hơn cái kia, đến nỗi cuối cùng linh hồn khao khát tình yêu của anh ta tan chảy trong tình yêu của Thiên Chúa.

— Thưa Thầy, tại sao Đức Chúa Trời lại yêu thương chúng ta đến vậy?

— Bởi vì chúng ta là con cái của Ngài, tôi không thể nói gì hơn với các con!

— Còn nếu một người tu hành mà lúc nào cũng vấp ngã vào cùng một điều, liệu điều đó có làm Chúa giận và thất vọng không?

— Lẽ nào Chúa mong đợi chúng ta thành công? Không. Chúng ta là con cái của Ngài, và Ngài yêu thương tất cả chúng ta như nhau. Có lần tôi thấy một người cha. Một đứa con của ông ấy hơi chậm chạp, và thỉnh thoảng lại dùng tay áo lau nước mũi. Nhưng người cha vẫn ôm chặt đứa trẻ vào lòng, hôn và vuốt ve nó một cách âu yếm, giống như những đứa con khác. Cũng vậy, Đức Chúa Trời, với tư cách là Cha Nhân Từ, không chỉ yêu thương những đứa con xinh đẹp, mà còn yêu thương cả những người yếu đuối về mặt tâm linh. Ngài lo lắng và chăm sóc họ thậm chí còn nhiều hơn so với những người khỏe mạnh.

Không ai có thể thấu hiểu được tình yêu của Đức Chúa Trời dành cho con người! Tình yêu của Ngài không thể so sánh với bất cứ điều gì! Nó không có giới hạn! Nó vĩ đại đến nỗi, nếu con người cảm nhận được dù chỉ một phần nhỏ của nó, trái tim họ sẽ không chịu nổi, tan chảy đi, bởi vì nó được tạo nên từ đất sét.

Thiên Chúa thường cho phép tình yêu dồi dào của Ngài tuôn tràn xuống tạo vật của Ngài, và khi đó linh hồn chúng ta được sưởi ấm, chúng ta thấy tình yêu Thiên Chúa ngọt ngào biết bao, vĩ đại biết bao, đến nỗi chúng ta không chịu nổi và phải cầu xin: “Đủ rồi, lạy Thiên Chúa của con! Xin hãy kiềm chế tình yêu của Ngài, vì con không thể chịu đựng nổi.” Như vậy, Đức Chúa Trời muốn cho chúng ta thấy rằng Ngài, từ phía Ngài, sẵn sàng ban cho chúng ta tình yêu của Ngài dồi dào, nhưng Ngài không làm điều đó vì dung lượng “pin” của chúng ta còn nhỏ. Cần phải tăng dung lượng đó lên để nó có thể chứa đựng nhiều tình yêu thiêng liêng hơn, bởi vì dòng điện của tình yêu Đức Chúa Trời chảy đến chúng ta dựa trên dung lượng của “pin” chúng ta.

— Làm thế nào để tăng dung lượng của “bình ắc-quy”?

— Trái tim càng được thanh tẩy, dung lượng của nó càng tăng lên và chúng ta càng có thể đón nhận nhiều hơn tình yêu thiêng liêng, vô biên, vô tận và không bao giờ cạn kiệt.

Sự phân bổ tình yêu một cách đúng đắn

— Thưa Cha, liệu tình yêu của con dành cho một vị thánh nào đó có làm suy yếu tình yêu của con dành cho Thiên Chúa không?

— Không, bởi vì khi một người hết lòng tôn kính một vị thánh nào đó và dành cho ngài tình yêu sâu sắc, thì đằng sau điều đó cũng ẩn chứa tình yêu lớn lao dành cho Thiên Chúa Ba Ngôi và Đức Mẹ.

Ai tôn kính các thánh, chắc chắn sẽ tôn kính Đức Mẹ còn hơn nữa. Cũng giống như người tôn kính Đức Mẹ Vô Nhiễm Nguyên Tội, tự nhiên sẽ tôn kính Ba Ngôi Thánh còn hơn nữa. Nếu bạn có mối liên hệ mật thiết với một vị thánh nào đó và dành cho ngài lòng biết ơn sâu sắc, thì có thể bạn thậm chí sẵn sàng hy sinh bản thân vì vị thánh ấy. Nhưng, nếu bạn hy sinh bản thân vì một vị thánh, chẳng phải điều đó có nghĩa là bạn đang hy sinh bản thân vì Thiên Chúa sao?

Tình yêu dành cho Chúa Kitô, cho Đức Mẹ, cho các thánh — là một điều vĩ đại. Tình yêu này không thể so sánh với bất kỳ tình yêu nào khác. Đó là tình yêu bền vững, không bao giờ bị bỏ qua.

— Có thể yêu mến Thiên Chúa mà không yêu mến con người được không?

— Không, bởi vì nếu bạn yêu mến Thiên Chúa, thì bạn không thể không yêu mến hình ảnh của Thiên Chúa, tức là con người. Tình yêu dành cho Thiên Chúa mang theo tình yêu dành cho người lân cận, bởi vì ai gần gũi với Thiên Chúa thì cũng gần gũi với mọi người, như các thánh. Nhưng đằng sau tình yêu dành cho người lân cận cũng ẩn chứa một tình yêu lớn lao dành cho Thiên Chúa.

Khi con người dâng trọn trái tim mình cho Chúa, thì người ấy bắt đầu yêu thương mọi sự, không chỉ con người, mà cả chim chóc, cây cối, thậm chí cả rắn rết. Lúc đó, người ấy không chỉ thành kính thờ phượng Chúa và các thánh, mà còn cả hình ảnh của Chúa, tức là con người. Mọi loài thụ tạo, dù lớn hay nhỏ, quý giá hay bình thường, từ những viên sỏi đến những mảnh gỗ vụn, người ấy đều cảm lên với lòng kính trọng và hôn lên, như một ân sủng từ Đấng Tạo Hóa của mình, giống như cách người ấy hôn lên một vật, dù lớn hay nhỏ, mà mình đã nhận được như một ân sủng từ người mà mình kính trọng.

Lên Thiên Đàng

— Thưa Thầy, làm thế nào con người đến với Đức Chúa Trời?

— Có hai cách để con người có thể thăng lên đến nơi cao của Đức Chúa Trời và “khiến” Ngài hạ mình xuống để ở cùng với họ. Cách thứ nhất là sự ăn năn chân thành — dành cho những kẻ phạm tội nặng. Khi họ nhận ra sự sa ngã trầm trọng của mình và khiêm nhường sâu sắc, thì Đức Chúa Trời, vì sự khiêm nhường lớn lao ấy, sẽ bày tỏ tình yêu thương lớn lao đối với họ và đưa họ lên Thiên Đàng. “Có niềm vui lớn lao trên Thiên Đàng vì một người ăn năn,”¹²⁷ — như đã được ghi trong Phúc Âm. Lúc đó, tất nhiên, ngay cả những kẻ có tội cũng cảm nhận được tình yêu lớn lao dành cho Đức Chúa Trời, bởi vì Ngài đã tha thứ cho họ một món nợ lớn. Cách thứ hai như sau: khi một người giữ mình trong sạch khỏi những tội chết, thì người ấy phải tạ ơn Đức Chúa Trời Nhân Từ vì Ngài đã gìn giữ người ấy từ thuở ấu thơ, và áo choàng linh hồn người ấy không bị ô uế. Và em đây, nếu Chúa Kitô không che chở em như một chú chim non dưới cánh Ngài, có lẽ hôm nay em đã trở thành kẻ tội lỗi lớn nhất trên thế gian. Vì thế, ngày đêm hãy ngợi khen Thiên Chúa Nhân Lành vì ân huệ vĩ đại này của Ngài, và hãy tuôn rơi trước mặt Ngài những giọt nước mắt vui mừng và biết ơn. Những giọt nước mắt này có sức mạnh ngang bằng, hoặc có thể còn lớn hơn, so với những giọt nước mắt sám hối. Khi đó, con người sẽ được nâng lên Thiên Đàng, đến với Đức Chúa Trời và ngợi khen Ngài không ngừng, như các Thiên Thần. Và dù đang sống trên đất, nhưng dường như đang ở trên Thiên Đàng. Cuộc đời người ấy trở thành một lời ngợi khen liên tục, và người ấy chờ đợi cái chết trong sự ngợi khen, bởi vì biết rằng lúc đó sẽ được ở với Đức Chúa Trời mãi mãi, đó chính là mục đích cuối cùng của người ấy. Lúc đó, trong lòng người ấy nảy sinh lời ngợi khen vĩ đại nhất: “Vinh quang thuộc về Ngài, Đấng đã chỉ cho chúng con thấy Ánh Sáng...”

Hãy dâng trọn tình yêu của chúng ta cho Đấng Christ

— Thưa Thầy, con phải nỗ lực thế nào để yêu mến Thiên Chúa?

— Hãy bắt đầu bằng sự hy sinh. Khi một người không tính toán cho bản thân và dâng hiến chính mình, thì mọi việc sẽ diễn ra như lẽ ra phải thế: người ấy yêu thương người lân cận, yêu thương Thiên Chúa. Những người nói rằng họ yêu mến Thiên Chúa, nhưng không hy sinh bản thân vì người lân cận, “họ yêu mến Thiên Chúa bằng môi miệng, nhưng lại nói dối Ngài bằng lưỡi mình.”¹²⁸

— Thưa Thầy, tình yêu dành cho Đức Chúa Trời phát triển như thế nào?

— Hãy để tâm trí của các con luôn hướng về Chúa, hãy suy ngẫm về Chúa. Hãy cầu nguyện, hãy trò chuyện với Chúa. Khi một người thực hành điều này, ban đầu họ chỉ cảm nhận được tình yêu của Chúa một cách yếu ớt, nhưng càng về sau, họ càng cảm nhận được nó mạnh mẽ hơn. Lúc này,

¹²⁷ Xem Lc 15:7

¹²⁸ Xem Thánh vịnh 77:36

tâm trí của họ luôn hướng về Chúa, không còn bị chi phối bởi bất cứ điều gì trần tục và phù du. Tình yêu dành cho Thiên Chúa lớn lên trong lòng họ, tràn ngập tâm hồn, và họ không muốn nghĩ đến điều gì khác ngoài Thiên Chúa. Họ không bận tâm đến bất cứ điều gì trên thế gian này, mà luôn hướng tâm trí về Cha Trên Trời. Những ai theo đuổi khoa học thì bị nó chiếm hữu hoàn toàn. Còn chúng ta, liệu chúng ta có bị Chúa Kitô chiếm hữu không?

— Vậy thì chúng ta còn thiếu điều gì để có thể tìm kiếm Chúa Kitô với lòng nhiệt thành như vậy?

— Chúng ta đã có tất cả. Chúng ta có trí tuệ, có sự trưởng thành. Rào cản chính là chính chúng ta, cái “tôi” của chúng ta. Nếu chúng ta không từ bỏ chính mình, thì làm sao Chúa Kitô có thể ngự vào trong chúng ta? Nếu chúng ta từ bỏ chính mình và “người thuê nhà” bất lương, con người cũ nát của chúng ta, rời khỏi nơi ở của chúng ta, thì trong trái tim, tại chỗ trống đó, con người mới, con người của Giao Ước Mới, sẽ ngự trị. Đền thờ của chúng ta, toàn bộ con người chúng ta sẽ tràn ngập tình yêu, bởi vì Chúa Kitô, Đấng là Tình Yêu, sẽ ngự trị trong chúng ta. Khi đó, trái tim con người sẽ biến thành một chiếc chuông, luôn luôn vang lên tiếng phúc âm lớn đến nỗi những bức tường — lòng ngực và xương sườn, vốn như những bức tường trong ngôi nhà, được trát bằng đất sét đã trở thành xác thịt theo lệnh của Thiên Chúa — cũng rung động vì tiếng chuông ấy. Và nếu bạn lạc vào sa mạc, nơi không có nhà thờ, thì chính thân thể bạn sẽ là nhà thờ, còn trái tim bạn sẽ là chiếc chuông.

Khi con người dâng hiến trái tim mình cho Chúa, thì tâm trí họ cũng tràn ngập tình yêu của Chúa, và trái tim rung động vì niềm vui. Đầu óc nhẹ nhàng, thân thể như chiếc lông vũ. Còn khi tình yêu của Chúa lớn hơn cả khả năng chứa đựng của trái tim, thì tiếng chuông từ trái tim sẽ vang đến những người xung quanh, bởi vì trong trạng thái này, cả thân thể cũng tham gia vào.

Trái tim nhỏ bé như vậy mà lại có thể yêu thương mãnh liệt đến thế! Và nếu tình yêu của con người dành cho Đức Chúa Trời là như vậy, thì tình yêu của Đức Chúa Trời sẽ vĩ đại đến mức nào! Tôi đang nói đến số lượng, bởi vì về chất lượng, tình yêu của Đức Chúa Trời cũng giống như tình yêu của chúng ta, nếu tình yêu của chúng ta là tình yêu thuộc linh.

Thật là một tội ác lớn lao biết bao khi con người không muốn dâng tình yêu của mình cho Đấng Christ, mà lại phung phí nó vào những điều trần tục, trống rỗng và phù du! Dù chúng ta có sống một ngàn năm và có một ngàn trái tim, thì điều đó cũng không đủ để đền đáp Đức Kitô vì tình yêu vĩ đại của Ngài dành cho chúng ta, tình yêu mà Ngài đã bày tỏ và vẫn tiếp tục bày tỏ, khi tha thứ cho chúng ta, nhân nài và thanh tẩy những linh hồn ô uế của chúng ta bằng Máu Thánh của Ngài.

Ngọn lửa tình yêu của Thiên Chúa

— Thưa Thầy, tại sao con lại không có tình yêu dành cho Chúa giống như tình yêu dành cho con người vậy? Bởi vì nếu con yêu ai đó, con sẽ muốn ở bên người ấy mọi lúc, phải không?

— Điều đó đến dần dần qua quá trình đấu tranh; nếu không, con người sẽ bùng cháy và bị thiêu đốt bởi tình yêu của Chúa. Xung quanh sẽ lạnh giá, nhưng họ lại nghĩ rằng mình đang bốc cháy, và sẽ chạy trốn lên núi. Có một người lính trong chiến tranh đã bỏ đơn vị của mình và chạy trốn lên núi. Trong lòng anh ta bùng cháy một tình yêu mãnh liệt đến mức anh ta không thể kìm nén được, anh ta muốn rời đi và cầu nguyện. Anh ta quên hết mọi thứ. Anh ta tìm thấy một hang động, bước vào đó và bắt đầu cầu nguyện! Khi những người lính khác đi làm nhiệm vụ, họ tìm thấy anh ta và la lên: “Kẻ đào ngũ.” Sau đó, chỉ huy đơn vị đã gọi anh ta đến để thẩm vấn. “Điều này gọi là gì?” — ông hỏi. “Tôi đang cháy bỏng, thưa chỉ huy, cháy bỏng vì tình yêu dành cho Chúa Kitô. Ông có biết ‘cháy bỏng’ nghĩa là gì không?” — “Còn tôi thì theo anh, tôi không đang cháy bỏng sao?” — chỉ huy hỏi lại. “Tôi đang cháy bỏng, thưa chỉ huy, ngài hiểu hay không?” — anh ta lặp lại, như thể đang nói: “Nếu đang cháy bỏng, thì hãy chạy đi!” Chúa đã giúp anh ta, và anh ta đã thoát khỏi tòa án quân

sự. Ngay cả trong thời bình, nếu một người lính bỏ trốn khỏi đơn vị, anh ta cũng phải đối mặt với tòa án quân sự, huống chi là trong chiến tranh!¹²⁹

— Thừa Đức Cha, khi một người ở trong trạng thái như vậy, liệu anh ta có cảm thấy ám áp khắp cơ thể không?

— Vâng, nhưng mạnh nhất là ở vùng ngực. Khi tình yêu thiêng liêng bùng cháy, thì cả lồng ngực sẽ bùng cháy. Toàn bộ lồng ngực biến thành ngọn lửa. Con người bùng cháy trong ngọn lửa mạnh mẽ và ngọt ngào của tình yêu Thiên Chúa, bay bổng, yêu thương bằng tình yêu chân thật, tình yêu của người mẹ.

Ngọn lửa nội tâm này, do chính Chúa Kitô thắp lên bằng tình yêu của Ngài, sưởi ấm cơ thể mạnh mẽ hơn cả ngọn lửa vật chất. Nó có sức mạnh thiêu đốt mọi rác rưởi, mọi ý nghĩ xấu xa mà ma quỷ gieo rắc, cũng như mọi dục vọng và mọi cảnh tượng không xứng đáng. Khi đó, linh hồn sẽ cảm nhận được niềm vui thiêng liêng, một niềm vui không thể so sánh với bất kỳ niềm vui nào khác!

Thật đáng tiếc là ngọn lửa này vẫn chưa thâm nhập vào trong các bạn! Nếu ngọn lửa ấy bùng lên và bùng cháy trong trái tim các bạn, thì các bạn sẽ không bị cám dỗ bởi bất kỳ điều gì phù phiếm nữa. Tôi cầu mong Chúa sẽ thắp sáng trái tim các bạn bằng tình yêu của Ngài!

Tình yêu thiêng liêng

— Tình yêu thiêng liêng — đó là tình yêu dành cho Đức Chúa Trời sao?

— Tình yêu thần thánh là điều cao cả hơn cả tình yêu của Đức Chúa Trời — đó là sự điên cuồng. Tình yêu-Eros-sự điên cuồng cũng giống như ghen tị-hận thù-giết chóc. Tình yêu vĩ đại dành cho Chúa, kết hợp với sự hy sinh, làm bùng cháy trái tim một cách ngọt ngào, và như hơi nước, Eros thiêng liêng bùng phát, không thể kìm nén, và hòa nhập với Chúa.

Eros thiêng liêng làm mềm những xương cứng, khiến chúng trở nên mềm đến mức con người không thể đứng vững và ngã xuống! Người ấy trở nên như một ngọn nến được đặt ở nơi ẩm áp, không thể đứng thẳng và nghiêng ngả từ bên này sang bên kia. Bạn chinh lại nó, nhưng nó lại nghiêng, lại ngã, bởi vì xung quanh rất ẩm, rất ẩm... Khi con người ở trong trạng thái như vậy, và cần phải đi đâu đó hoặc làm gì đó, họ không thể, họ phải đấu tranh, họ cố gắng thoát khỏi trạng thái này...

— Vậy người bị cuốn vào tình yêu thiêng liêng có cảm thấy đau đớn không?

— Nếu cơn đau rất dữ dội, thì nó sẽ dịu đi và trở nên có thể chịu đựng được; còn nếu nhẹ thì sẽ biến mất. Các bạn thấy đấy, khi con người đang yêu, họ chìm đắm trong niềm say mê đến mức quên cả giấc ngủ. Một vị tu sĩ từng nói với tôi: “Thưa Thầy, anh trai con đã yêu một cô gái du mục, thậm chí còn không ngủ nữa. Cứ nghe thấy “Paraskevushka của anh, Paraskevushka của anh.” Có phải cô ta đã bỏ bùa anh ấy không? Tôi không biết! Tôi đã làm tu sĩ bao nhiêu năm rồi mà vẫn không yêu Mẹ Thiên Chúa như cách anh trai tôi yêu cô gái du mục của anh ấy! Chẳng hạn, tôi hoàn toàn không cảm thấy chút niềm vui nào trong lòng.”

Thật đáng tiếc, có những người tu hành cảm thấy bối rối trước cụm từ “tình yêu thiêng liêng.” Họ không hiểu “tình yêu thiêng liêng” là gì, và muốn loại bỏ từ này khỏi Sách Lễ và Sách Thánh Ca, chỉ vì nó khiến họ bối rối. Chúng ta đã đi đến mức này rồi! Ngược lại, những giáo dân đã biết tình yêu trần thế là gì, khi nghe nói về “tình yêu thiêng liêng”, họ lập tức đáp lại: “Chắc hẳn đó là điều cao cả hơn.” Với nhiều bạn trẻ đã trải nghiệm tình yêu trần thế, tôi nhanh chóng tìm được tiếng nói chung khi bắt đầu nói với họ về “tình yêu thiêng liêng”! “Các bạn đã bao giờ vì Tình yêu vĩ đại mà ngã quỵ xuống đất, kiệt sức chưa? Các bạn đã bao giờ cảm thấy mình không thể cử động, không thể làm gì cả chưa?” Họ ngay lập tức nhận ra rằng đó là điều gì đó cao cả hơn, và chúng tôi bắt đầu

¹²⁹ Thánh Paissy, người luôn tuân thủ luật pháp trong mọi việc, đưa ra ví dụ về người lính thiếu kỷ luật này để giúp chúng ta hiểu rằng nếu ngọn lửa tình yêu thiêng liêng bùng cháy trong con người, thì “tâm trí con người cũng sẽ tràn ngập tình yêu dành cho Đức Chúa Trời” và người đó sẽ bắt đầu làm những việc khó có thể hiểu và giải thích được. — *Chú thích của người biên soạn.*

thấu hiểu lẫn nhau. “Nếu tình yêu tràn tục, đơn thuần đã tác động đến chúng tôi như vậy,” họ nói, “thì có thể tưởng tượng được tình yêu thiên đàng là như thế nào!”

Sự điên rồ thánh thiện

— Thưa Thầy, làm sao có thể phát điên vì tình yêu của Đức Chúa Trời?

— Hãy giao lưu với... những người điên, để họ lây nhiễm cho bạn sự điên rồ thiêng liêng của họ! Tôi hy vọng sẽ được thấy bạn... điên vì Chúa! Amen.

Và tôi cũng có một chút kinh nghiệm về sự điên cuồng thiêng liêng, xuất phát từ tình yêu thần thánh. Khi đó, con người rơi vào trạng thái mê mẩn thiêng liêng và không muốn nghĩ đến bất cứ điều gì ngoài Thiên Chúa, ngoài những gì thánh thiện, thiêng liêng và thiên đàng. Khi ở trong trạng thái tình yêu thiêng liêng, con người bùng cháy ngọt ngào từ bên trong, bộc lộ ra bên ngoài trong sự mê say, trong giới hạn của lòng sùng kính thiêng liêng, như một thiên thần, ca ngợi Đức Chúa Trời và Đấng Tạo Hóa của mình cả ngày lẫn đêm.

— Điều này được gọi là sự say mê sao?

— Vâng, lúc đó con người như thoát khỏi chính mình, theo nghĩa tốt đẹp. Đó chính là... “Hãy kinh hoàng, hãy run sợ trước trời cao...”¹³⁰

Sự điên cuồng thiêng liêng đưa con người vượt ra khỏi sức hút của trần gian, nâng con người lên ngai vàng của Đức Chúa Trời, và con người bắt đầu cảm thấy mình như một chú chó nhỏ dưới chân chủ nhân, vui vẻ và kính cẩn liếm chân chủ.

Sự say mê thiêng liêng

— Thưa Thầy, con sợ rằng mình sẽ không được cứu rỗi.

— Đừng sợ, chúng ta sẽ cùng nhau lên trời. Chỉ cần nói với bà Bê trên, xin bà cho chúng ta hai chai nhựa lớn để mang theo trên đường. Nhớ nhé, phải là chai nhựa, không phải chai thủy tinh, để không bị vỡ dọc đường!... Chúng ta sẽ đổ đầy nước vào đó và uống trên đường lên Thiên Đàng, khi nào mệt thì uống! Chúng ta sẽ chỉ để lại trong đó một lượng nước bằng ba ngón tay, rồi xin Chúa Kitô ban phước lành cho nó, biến nó thành rượu. Chúng ta sẽ uống nó và say mê thiêng liêng bên cạnh Chúa Kitô.

— Thưa Thầy, nước này là loại nước gì vậy?

— Đó là tình yêu dành cho Chúa Kitô và các anh em.

— Còn sự say mê thì sao?

— Đó là sự say mê từ Thánh Thần. Những ai say mê bởi Thánh Thần luôn vui mừng trong tình yêu dịu dàng của Thiên Chúa, Cha của họ.

Nếu một người say mê về mặt thiêng liêng bởi rượu thiên đàng, thì cuộc đời của người ấy trên trần gian này sẽ trở thành cuộc đời của một vị tử đạo, tuy nhiên, theo nghĩa tốt đẹp. Người ấy trở nên không còn phù hợp với thế gian, không còn bận tâm đến bất cứ điều gì trần tục, và coi mọi thứ đều là rác rưởi, phế thải.¹³¹ Các con thấy đấy, khi người ta uống nhiều, họ sẽ say, và sau đó chẳng còn bận tâm đến điều gì nữa. “Ông Fanasi, túp lều của ông đang cháy kìa,” — mọi người la lên với một ông lão, người có túp lều đang bốc cháy. — “Thôi kệ, cứ để nó cháy đi,” — ông ta đáp lại, vì đã uống say và đang say mềm!..

Còn một loại say khác, say thiên đàng — thì tốt, nhưng con người phải luôn ở đó, bên cạnh thùng rượu thiên đàng không đáy. Tôi chúc các bạn tìm thấy vòi rượu thiêng liêng của thiên đàng, uống và luôn say sưa với rượu thiên đàng. Amen!

¹³⁰ Lời của bài thánh ca thứ 8 trong bài ca Thứ Bảy Lớn. Từ Hy Lạp “εκστασις”, được dịch sang tiếng Slav giáo hội bằng từ “uzasnisya”, có nghĩa đen là “hãy rơi vào trạng thái mê say.” — *Chú thích của người dịch*

¹³¹ Xem Pl 3:8

Chương 2.

Tình yêu thương người lân cận

Tình yêu và sự khiêm nhường — hai đức tính chị em

— Thừa Cha, làm sao con có thể được cứu rỗi khi trong lòng con có quá nhiều đam mê?

— Bằng tình yêu và sự khiêm nhường. Ngay khi tình yêu và sự khiêm nhường nảy nở, kiêu ngạo và ác ý sẽ cạn kiệt, và cơn đau đớn của những đam mê sẽ ập đến. Như vậy, dần dần mọi đam mê sẽ tiêu tan, và tất cả các đức tính còn lại sẽ tự nhiên đến. Vì vậy, hãy dồn hết sức lực của mình vào việc trau dồi tình yêu và sự khiêm nhường.

Tình yêu chân thật gắn bó mật thiết với sự khiêm nhường, như hai anh em sinh đôi yêu thương nhau vô cùng. Tình yêu không thể tách rời khỏi sự khiêm nhường. Trong tình yêu, con tìm thấy sự khiêm nhường, và trong sự khiêm nhường, con tìm thấy tình yêu.

Đối với tôi, nền tảng của đời sống tâm linh chính là tình yêu và sự khiêm nhường. Nơi nào có tình yêu, nơi đó Chúa Kitô – Tình Yêu – ngự trị; và nơi nào có sự khiêm nhường, nó như một sức mạnh giữ lại ân sủng của Thiên Chúa trong con người. Khi đó, Thiên Chúa ngự trị khắp nơi và trái đất biến thành thiên đàng. Còn nơi nào không có tình yêu và sự khiêm nhường, thì nơi đó có sự hiện diện của tangalashka — kẻ thù, và con người cùng với nó đang sống ngay tại đây như thể trong địa ngục, và ngày qua ngày, họ càng làm cho số phận của mình trong cuộc sống sau này trở nên tồi tệ hơn.

Con đường dễ dàng nhất dẫn đến sự cứu rỗi chính là tình yêu và sự khiêm nhường. Nếu chúng ta không có hai đức tính này, thì chúng ta sẽ bị phán xét. Hai đức tính này khiến Đức Chúa Trời ban ân sủng và đưa các tạo vật của Ngài lên Thiên Đàng. Dựa vào những dấu hiệu đặc trưng này — sự khiêm nhường và tình yêu — các Thiên Thần thánh thiện nhận ra con cái của Đức Chúa Trời, đón nhận họ với tình yêu thương, dẫn dắt họ vượt qua những thử thách trên không trung mà không sợ hãi, và đưa họ lên với Cha đầy yêu thương dịu dàng, là Đức Chúa Trời.

Tình yêu chân thật và cao quý

— Theo tôi, tình yêu có ba loại: tình yêu xác thịt, đầy rẫy những vi khuẩn tinh thần; tình yêu trần tục — giả tạo, bề ngoài, đạo đức giả, hời hợt; và tình yêu thiêng liêng — chân thật, trong sáng và quý giá. Tình yêu này bất tử, nó tồn tại muôn đời.

— Làm sao con có thể biết được, thưa ngài, liệu con có tình yêu chân thật hay không?

— Để hiểu được điều đó, con cần tự kiểm nghiệm bản thân xem liệu con có yêu thương mọi người như nhau và coi mọi người đều tốt hơn chính mình hay không.

— Thừa Thầy, tình yêu của con dành cho Chúa và người lân cận đã nguội lạnh.

— Hãy gieo mầm chút tình yêu còn sót lại mà con đang có. Hãy để nó nảy mầm, lớn lên, sinh ra trái ngọt của tình yêu mà con sẽ thu hoạch. Sau đó, con sẽ gieo nhiều tình yêu hơn nữa và thu hoạch được nhiều hơn nữa; dần dần kho lúa của con sẽ đầy ắp, đến mức con không còn chỗ nào để chứa nữa, bởi vì càng gieo nhiều tình yêu, nó càng lớn lên. Giả sử, một người nông dân có một gói hạt giống nhỏ và anh ta gieo chúng. Sau đó, anh ta thu hoạch quả, dùng chúng để lấp đầy một túi lớn. Nếu sau đó anh ta gieo những quả đó từ túi ra, thì khi thu hoạch, anh ta sẽ lấp đầy cả một bao tải bằng hạt giống. Và khi anh ta có nhiều hạt giống và gieo chúng, thì sau đó sẽ lấp đầy cả một kho thóc. Nhưng nếu anh ta giữ hạt giống trong túi nhỏ mà không gieo chúng, thì chúng sẽ bị sâu mọt. Anh ta phải gieo hạt giống xuống đất để chúng nảy mầm, lớn lên và kết trái.

Tôi muốn nói rằng điều tương tự cũng xảy ra với tình yêu. Để tình yêu lớn lên, cần phải trao đi. Người không chịu trao đi ngay cả chút tình yêu ít ỏi mà mình có, cũng giống như đang cầm trong

tay một nắm hạt giống mà không muốn gieo chúng. Người như vậy là một nô lệ gian xảo, người đã giấu đi tài năng của mình.¹³²

Tùy thuộc vào lượng tình yêu bạn dành cho người khác, bạn sẽ nhận lại được bấy nhiêu. Nếu không cho đi tình yêu, bạn sẽ không nhận được tình yêu. Bạn thấy đấy, người mẹ luôn dành tình yêu cho con cái, nhưng cũng luôn nhận lại từ con cái, và tình yêu của bà ngày càng lớn lên. Nhưng khi chúng ta đòi hỏi tình yêu từ người khác chỉ vì bản thân mình, chỉ muốn nhận từ người khác và khi làm điều tốt nào đó lại nghĩ đến phần thưởng, thì tình yêu của chúng ta không phải là tình yêu quý giá, mà là tình yêu rẻ rúng. Khi đó, chúng ta trở nên xa lạ với Thiên Chúa và không nhận được tình yêu từ Thiên Chúa cũng như từ những người khác.

Những ai có tình yêu trần tục thì tranh cãi với nhau xem ai sẽ giành được nhiều tình yêu hơn cho bản thân. Nhưng những ai có tình yêu thiêng liêng, quý giá thì tranh cãi với nhau xem ai sẽ trao cho người khác nhiều tình yêu hơn. Họ yêu thương mà không bận tâm đến việc người khác có yêu họ hay không, và thậm chí không đòi hỏi người khác phải yêu thương họ. Họ luôn mong muốn trao đi những gì mình có và chính bản thân mình, mà không đòi hỏi người khác phải trao lại cho họ những gì họ có và chính bản thân họ. Những người như vậy được mọi người yêu mến, nhưng hơn hết là được Thiên Chúa yêu mến, Đấng mà họ cùng chung một bản thể.

Tình yêu không mong đền đáp! Đừng làm việc thiện với mục đích nhận lại lợi ích. Hãy vun đắp một tình yêu cao thượng, quý giá, như tình yêu mà Đức Chúa Trời yêu thương, chứ không phải tình yêu trần tục rẻ tiền, đầy rẫy những yếu đuối của con người.

— Thừa Thầy, con thấy khó khăn khi dành tình yêu của mình cho những nơi không biết trân trọng nó.

— Con không có tình yêu đích thực, nên con mới thấy khó khăn. Người có tình yêu đích thực thì không bận tâm liệu tình yêu của mình có được đánh giá cao hay không. Ngay cả sự hy sinh mà người ấy thực hiện vì người lân cận bằng tình yêu thuần khiết, người ấy cũng không còn nhớ đến nữa.

— Làm sao con có thể học cách quên đi những việc tốt mà con đã làm?

— Hãy ném nó xuống biển... Như vậy con sẽ quên được. Nhưng những điều xấu mà người ta làm với con, con cũng cần phải quên đi. Như vậy, mà không hề hay biết, con sẽ tích lũy được sự giàu có về mặt tinh thần cho chính mình.

Loại bỏ cái “tôi” khỏi tình yêu của chúng ta

— Thừa Thầy, tiêu chuẩn của tình yêu là gì?

— “Hãy yêu thương nhau: như Ta đã yêu thương các con.”¹³³ Qua đó, Chúa Kitô dạy rằng chúng ta phải luôn hy sinh bản thân vì người khác, như Ngài đã hy sinh chính mình vì chúng ta.

— Liệu trong sự hy sinh có thể có sự vụ lợi không?

— Vâng, có thể. Tôi nhớ (lúc đó tôi vẫn còn là giáo dân), một người dân ở Konitsa sau thánh lễ Phục Sinh đã nói với bất cứ ai gặp trên đường: “Tôi sẽ lên tu viện trên núi, đến với Đức Mẹ, để thắp đèn dầu.” Nhưng qua cách anh ta nói, có thể thấy trong lòng người đó ẩn chứa sự kiêu ngạo và lòng tham... Anh ta đi đến tu viện vào ban đêm để thắp đèn dầu, mất hai giờ đi đến đó, hai giờ trở về. Còn con đường thì kinh khủng! Nhà thờ thì hoang tàn, đồ đạc vương vãi khắp nơi, làm sao mà tìm được bác và phao cho đèn dầu được! Vậy là hóa ra, tất cả công sức của anh ta đều vô ích. Nhưng mà, có lẽ nếu sau thánh lễ có ai đó bảo anh ta: “Khi về nhà thì thắp ngọn đèn dầu đi,” thì có lẽ anh ta đã không thắp! Nếu anh ta thực sự muốn dâng lễ vật lên Chúa, thì lẽ ra anh ta phải đến tu viện thắp những ngọn đèn dầu một cách đơn giản, không ồn ào.

¹³² Xem Mt 25:25

¹³³ Giảng 13:34

— Vậy có nghĩa là con người có thể hy sinh bản thân vì lòng kiêu ngạo không?

— Có thể chứ, sao lại không? Anh ta thậm chí có thể hy sinh, như Thánh Phaolô đã nói, cả mạng sống của mình, mà vẫn không có tình yêu.¹³⁴

— Sự hy sinh như vậy có giá trị không?

— Anh không nhớ rằng trước đó Thánh Phaolô đã nói gì sao? “Nếu không có tình yêu, thì tôi chẳng là gì cả.”¹³⁵ Sự hy sinh, để được Chúa chấp nhận, phải thoát khỏi những điều thuộc về con người: lòng tham, kiêu ngạo, v.v. Khi con người khiêm nhường hy sinh bản thân, điều đó có nghĩa là anh ta có tình yêu, và khi đó anh ta thu hút Chúa đến với mình. Khi tôi nói về tình yêu, tôi đang nói về tình yêu đích thực, chân thật, trong đó có sự cao thượng. Bởi lẽ, một người có thể tự tin vào ý nghĩ của mình và cho rằng mình có tình yêu, vì họ cho đi tất cả, nhưng thực ra lại không có tình yêu, bởi vì trong tình yêu của họ vẫn còn cái “tôi” của chính họ, tức là tình yêu đó hướng đến việc đạt được lợi ích cá nhân của họ.

Để tình yêu của chúng ta trở nên chân thật, chúng ta phải thanh tẩy nó, loại bỏ cái “tôi” của mình khỏi tình yêu đó. Và khi mọi người đều loại bỏ cái “tôi” khỏi tình yêu của mình, thì mỗi người sẽ hiện diện trong người khác và tất cả được kết hợp lại bởi một tình yêu của Đức Kitô. Và trong Đức Kitô, mọi vấn đề đều được giải quyết, bởi vì tình yêu của Đức Kitô xóa bỏ mọi vấn đề.

Tình yêu của người mẹ dành cho tất cả mọi người

— Thưa Thầy, làm sao một con người có thể đón nhận cả thế giới vào lòng mình?

— Làm sao có thể ôm trọn cả thế giới khi đôi tay mình quá ngắn?.. Để con người có thể chứa cả thế giới trong trái tim mình, người ấy phải mở rộng trái tim mình.

— Làm thế nào để làm được điều đó, thưa Geronda?

— Bằng tình yêu. Nhưng chỉ thế thôi thì vẫn chưa đủ. Cần phải có tình yêu của người mẹ. Người mẹ yêu con cái mình hơn cả chính bản thân mình. Nếu một người có được tình yêu như vậy, thì người đó sẽ không chỉ yêu thương những ai yêu thương mình, mà còn yêu thương cả những ai làm hại mình, bởi vì người đó sẽ luôn tìm ra những tình tiết giảm nhẹ cho người khác và tự trách mình về mọi chuyện. Ngay cả khi bị trộm cắp, người đó vẫn sẽ cảm thấy day dứt lương tâm khi tên trộm bị bắt và bị tống vào tù. “Vì tôi mà người đó phải vào tù,” anh ta sẽ nói. “Nếu tôi tìm được cách cho anh ta số tiền mà anh ta cần, thì giờ đây anh ta đã không phải ở trong ngục rồi.”

Tình yêu của người mẹ che chở và xoa dịu mọi điều. Nếu đứa con làm hỏng thứ gì, làm vỡ thứ gì hay làm điều gì sai trái, người mẹ sẽ ngay lập tức tha thứ, bởi vì đó là con của bà. Vậy nên, nếu bạn yêu thương người lân cận bằng tình yêu của người mẹ, thì bạn sẽ thông cảm cho mọi điểm yếu của họ, và không nhìn thấy những lỗi lầm của họ; còn nếu có nhìn thấy, thì bạn cũng sẽ tha thứ ngay lập tức. Khi đó, trái tim bạn sẽ tràn ngập tình yêu, bởi vì bạn đang noi gương Đức Kitô, Đấng luôn khoan dung với tất cả chúng ta.

— Thưa Thầy, con có xu hướng nhìn mọi việc một cách hẹp hòi. Có lẽ con không có trái tim chẳng?

— Con không có trái tim ư? Con có biết trái tim mình như thế nào không? Nhưng con để cho sự hẹp hòi của mình bóp nghẹt nó, rồi sau đó lại đau khổ. Ai có trái tim rộng lượng thì có thể chịu đựng mọi thứ, còn ai có trái tim hẹp hòi, nhút nhát, chỉ vì một lời nhận xét, một sự việc không vui là đã rơi vào tuyệt vọng, không thể chịu đựng nổi.

— Tại sao?

— Bởi vì “pin” của người đó chỉ đủ đến thế thôi.

— Tôi phải làm gì để tăng công suất “pin” của mình?

¹³⁴ Xem 1 Cô-rinh-tô 13:3

¹³⁵ 1 Cô-rinh-tô 13:2

— Hãy thông cảm cho sự thiếu sót và khuyết điểm của người khác. Hãy đối diện với mọi việc bằng tâm hồn, với lòng tin và sự tin tưởng vào Chúa. Hãy nghĩ rằng bạn đang ở trong tay Chúa, và nếu có điều gì đó không diễn ra như ý muốn của bạn, hãy chấp nhận điều đó với lòng biết ơn.

— Vậy trái tim tôi sẽ mở rộng ra chứ?

— Để trái tim bạn trở nên rộng mở hơn, cần phải loại bỏ một thứ khỏi đó: loại bỏ lòng ích kỷ. Nếu cây thường xuân của lòng ích kỷ và sự hẹp hòi trong suy nghĩ, thứ đang bóp nghẹt bạn, khô héo đi, thì cây tâm linh của bạn sẽ phát triển tự do. Tôi cầu mong trái tim bạn sớm được giải thoát hoàn toàn, nảy nở và mở rộng. Amen.

Các bạn biết không, bây giờ tôi đang cảm nhận điều gì? Tôi cảm nhận được tình yêu thương như của người mẹ, sự dịu dàng và âu yếm mà trước đây tôi chưa từng có.¹³⁶ Cả thế giới đều nằm gọn trong tôi. Tôi muốn ôm lấy tất cả mọi người, muốn giúp đỡ họ. Bởi vì tình yêu không thể mãi ẩn giấu trong trái tim. Giống như người mẹ mất con, sữa tuôn trào từ ngực, tình yêu cũng tìm cách trào ra.

Trái tim không bao giờ già đi

— Thánh Geronda, Abba Pamvo đã nói: “Nếu có trái tim, bạn có thể được cứu rỗi.”¹³⁷ Ý ngài muốn nói gì khi nói: “nếu có trái tim”?

— Có nhiều cách hiểu. Thứ nhất, “nếu bạn có trái tim” có thể có nghĩa là “nếu bạn yêu mến Chúa.” Thứ hai, “nếu bạn có trái tim” có thể có nghĩa là “nếu bạn có sự nhạy cảm và không vô cảm.” Thứ ba, “nếu bạn có trái tim” có thể có nghĩa là “nếu bạn tốt bụng.” Thứ tư, “nếu bạn có trái tim” có thể có nghĩa là “nếu bạn có lòng khoan dung.” Thứ năm, “nếu có trái tim” có thể có nghĩa là “nếu bạn có lòng dũng cảm.” Khi chúng ta nói đến “trái tim,” chúng ta không ám chỉ một mảnh thịt, mà là tinh thần hy sinh, tình yêu cao thượng.

Sức mạnh của trái tim là điều vĩ đại! Trái tim giống như một viên pin luôn được sạc lại. Nó không mệt mỏi và không già đi, sức mạnh của nó không bao giờ cạn kiệt. Nhưng chúng ta cần phải rèn luyện trái tim. Bởi vì tôi cũng có trái tim, và bạn cũng có trái tim, nhưng nó có ích gì nếu chúng ta không rèn luyện nó? Nếu một người không rèn luyện trái tim mình, anh ta có thể là một người không lỗi nhưng lại hoàn toàn thiếu sự can đảm. Trong khi đó, một người khác, dù nhỏ bé và yếu ớt, nhưng làm mọi việc bằng cả trái tim, thì sẽ không bao giờ mệt mỏi. Ở đây cũng có một chị em yếu đuối, nhưng vì chị ấy đặt cả trái tim vào mọi việc nên không cảm thấy mệt mỏi. Chị ấy không tìm cách trốn tránh công việc, mà luôn tìm cách giúp đỡ người khác. Cô ấy làm mọi việc với tình yêu thương, bởi vì cô ấy quan tâm đến công việc đó, chứ không phải vì mong đợi người khác chú ý và khen ngợi mình. Cô ấy không có lòng kiêu ngạo, không tìm cách lấy lòng người khác; cô ấy sống một cách thâm lặng, chính vì thế mà cô ấy nhận được ân sủng của Thiên Chúa và sự trợ giúp từ Ngài.

Nếu một người vốn yếu ớt hoặc đã cao tuổi, và cơ thể không thể chịu đựng được gánh nặng lớn, nhưng nếu người đó đã học cách rèn luyện trái tim, thì chính trái tim sẽ thúc đẩy cơ thể hoạt động. Người đó giống như một chiếc xe cũ với lốp xẹp, trục gãy, nhưng có động cơ mạnh mẽ — chỉ cần đẩy chiếc xe đó là nó sẽ chạy. Còn một người khác thì vừa trẻ vừa khỏe, nhưng nếu người đó không rèn luyện trái tim mình, thì giống như một chiếc xe mới với động cơ yếu, không thể tiến về phía trước. Bất kỳ việc gì, dù là việc nhẹ nhất, đối với anh ta cũng dường như không thể thực hiện được. Đôi khi có chuyện một ông lão nào đó để quên chiếc ô hoặc túi xách trong phòng tu của tôi, và tôi nhờ một người trẻ nào đó: “Nào, ‘Đại bàng’, chạy đi, đuổi theo ông lão ấy đi.” Chỉ cần tôi vừa

¹³⁶ Năm 1981, Thánh Paissios đã nói: “Con người luôn có thể mang trong mình ngọn lửa của tình yêu Thiên Chúa. Tôi luôn cảm nhận được sự ngọt ngào thiêng liêng này. Toàn thân tôi bùng cháy, và xương cốt tôi trở nên như những ngọn nến đang cháy. Khi tôi cần làm gì đó hoặc đi đâu đó, tôi phải ép bản thân mình thoát khỏi trạng thái này. Nhiều lần, vì sự ngọt ngào thiêng liêng này, tôi đã ngã xuống đất. Giờ đây, điều đó đã biến thành nỗi đau vì thể giới. Tôi đau lòng vì thể giới, và ngày qua ngày, nỗi đau này càng lớn dần. Tôi, theo nghĩa đen, đang kiệt sức.” — *Chú thích của người biên soạn.*

¹³⁷ Τὸ Γερωντικόν. Ἀθηναί, 1981. Trang 102.

dứt lời, “chú đại bàng” đã thở dài nặng nề: “Thưa Cha, ông ấy tự quay lại được không ạ?” — “Thôi nào, đi làm việc thiện đi,” — tôi lại nài nỉ. Cậu ta lại thở dài. Thật ra, chỉ với một từ “chạy đi” thôi cậu ta đã mệt mỏi rồi, huống chi là chạy!

Nếu con người không rèn luyện trái tim, thì họ thậm chí còn không bằng loài vật, họ trở thành như một bức tượng, một tượng đài. Trái tim của họ chẳng còn ích lợi gì nữa.

Sự hợp tác giữa trí óc và trái tim

— Thưa Thầy, đôi khi bằng lý trí tôi hiểu rằng cần phải yêu thương người khác, nhưng trong lòng tôi lại không cảm nhận được tình yêu.

— Dần dần, tình yêu sẽ từ trí óc chuyển sang trái tim, và con sẽ cảm nhận được tình yêu. Để yêu thương người khác, trái tim cũng phải hoạt động; chỉ có trí óc thôi là chưa đủ. Điều tối đa mà trí óc có thể làm là đưa con vào trạng thái mà con có thể nói: “Tôi phải nhẫn nhịn người này, hoặc tôi phải kiềm chế bản thân để không nói hay không làm điều gì xấu với anh ấy” v.v. Điều đó có nghĩa là bạn không yêu thương người khác. Bạn nhìn người ấy như một người xa lạ, không thấy trong người ấy một người anh em để lo lắng cho người ấy và để trái tim rung động.

— Nếu giữa lý trí và trái tim có khoảng cách, liệu tôi có thể dùng lý luận logic để khiến trái tim đi theo lý trí không?

— Vậy khoảng cách giữa trái tim và lý trí là bao nhiêu? Tại sao lại phải có khoảng cách?

— Bởi vì dù lý trí suy nghĩ đúng đắn, nhưng trái tim không thể theo kịp, vì nó đang bị chi phối bởi những đam mê.

— Chẩn đoán đúng, nhưng như vậy chưa đủ, cần phải lo liệu việc chữa trị. Tất cả công việc tâm linh đều do trí óc thực hiện cùng với trái tim. Trí óc là máy phát, còn trái tim là máy thu. Con người điều chỉnh máy phát như thế nào, thì máy thu cũng hoạt động ở tần số đó. Nếu trí óc hoạt động theo lối thế gian, thì nó sẽ gửi những thông điệp thế gian đến trái tim. Nếu nó hoạt động theo hướng tâm linh, thì trái tim sẽ cảm động và khao khát những điều thiêng liêng. Làm sao bạn có thể, ví dụ, ăn uống thả ga, khi biết rằng ở nơi khác người ta đang chết vì đói hoặc rằng người Bedouin phải ăn phân lạc đà?¹³⁸

— Thưa Thầy, con nhận ra rằng con yêu bằng trí óc chứ không phải bằng trái tim. Làm sao để khiến trái tim hoạt động được?

— Chị không biết sao? Hiện nay, để khiến trái tim hoạt động, các bác sĩ rạch lồng ngực và đặt vào bên trong... một viên pin. Và chúng ta phải làm sao để trí óc “rạch” trái tim, khởi động nó và khiến nó hoạt động.

— Điều đó nghĩa là sao?

— Con nghĩ điều này xảy ra theo ba cách. Hoặc là người ta cảm thấy biết ơn trước những ân huệ của Chúa, đến nỗi không kìm được mà ngợi khen Chúa. Hoặc là người ta cảm nhận được gánh nặng của những tội lỗi mình và đau đớn xin Chúa tha thứ. Hoặc là người ta đặt mình vào vị trí của một người đang gặp hoàn cảnh khó khăn và đồng cảm với họ một cách tự nhiên nhất.

— Thưa Thầy, con hành động một cách tự nhiên, đúng như những gì con cảm nhận. Như vậy có tốt không?

— Con hãy nghe này, khi trong lòng có tình yêu thuần khiết và trọn vẹn dành cho Chúa, thì mọi xúc động tự nhiên của lòng đều trong sáng. Nhưng khi trong lòng không có tình yêu thuần khiết, thì cần phải kiềm chế sự thẳng thắn đó, bởi vì lúc đó, những xúc động tự nhiên của lòng đã bị nhiễm độc bởi những thứ trần tục.

— Con phải làm gì để hạn chế sự thẳng thắn của mình?

¹³⁸ Đây là những năm 60 của thế kỷ XX. — *Chú thích của người biên soạn.*

— Chị chưa từng lái xe sao? Xe có phanh chứ? Vậy thì nói cho tôi nghe đi, một người... không có phanh thì phải làm gì?

— Cần phải lắp phanh vào trái tim.

— Đúng vậy, trí tuệ phải kìm hãm trái tim, bởi vì nếu trái tim đi trước trí tuệ, thì nó sẽ hoạt động vô ích. Chúa đã ban cho bạn trí tuệ dồi dào và trái tim rộng lớn, nhưng bạn không dùng trí tuệ để kiểm chế trái tim, và vì thế trái tim của bạn đang hoạt động vô ích. Trước khi làm bất cứ điều gì — hãy suy nghĩ và rèn luyện trái tim mà Chúa đã ban cho bạn, một cách đơn giản và đầy tình yêu thương.

“Từ sự thiếu thốn...”¹³⁹

— Thừa Thầy, Thánh Phaolô đã nói: “Đức Chúa Trời yêu mến người cho với lòng hào hiệp.”¹⁴⁰ Tôi phải ép buộc bản thân khi cần phải cho đi điều gì đó hoặc làm một việc thiện nào đó.

— Chúng ta là con cái của Đức Chúa Trời, và bổn phận của chúng ta là làm điều thiện, bởi vì Đức Chúa Trời là tình yêu trọn vẹn. Bạn còn nhớ người góa phụ đã tiếp đón tiên tri Ê-li không?¹⁴¹ Bà ấy là người ngoại đạo, nhưng tình yêu của bà thật vĩ đại biết bao! Khi tiên tri đến và xin bà bánh mì, bà đã nói: “Chúng tôi còn một ít dầu và bột, chúng tôi sẽ dùng để ăn cùng các con tôi rồi sẽ chết.” Bà không nói với ông: “Chúng tôi chẳng có gì cả.” Và khi vị tiên tri, để thử lòng bà, bảo bà làm bánh mì cho ông trước, rồi mới đến cho bản thân và các con, thì người phụ nữ khốn khổ ấy đã đồng ý ngay lập tức. Nếu trong lòng bà không có tình yêu, chắc hẳn bà đã nảy sinh đủ thứ suy nghĩ tiêu cực. “Chưa đủ sao,” bà sẽ nghĩ, “tôi đã nói với ông ấy rằng chúng tôi chỉ còn ít dầu và bột, mà ông ấy còn muốn tôi nướng bánh cho ông ấy trước!” Lòng tốt của bà đã được bộc lộ, để trở thành gương sáng cho chúng ta. Chúng ta đọc Kinh Thánh, tìm thấy biết bao điều trong đó, nhưng trên thực tế, chúng ta áp dụng nó như thế nào?

Tôi nhớ trên núi Sinai, những đứa trẻ của người Bedouin,¹⁴² những người không biết Tin Mừng là gì, mỗi khi tôi cho chúng thứ gì, chúng đều chia sẻ với nhau, ngay cả khi tôi chỉ cho chúng một chút xiu. Mọi người đều được chia một ít. Và nếu người cuối cùng không đủ phần, thì mỗi người sẽ chia cho cậu ấy một phần từ phần của mình.

Hãy để tất cả những điều này trở thành gương mẫu cho các bạn. Hãy tự suy ngẫm để hiểu mình đang ở đâu. Nếu một người tu tập như vậy, thì người ấy không chỉ học hỏi được từ gương mẫu của các thánh nhân và những người tu hành, mà còn từ cuộc sống của tất cả mọi người, và tự hỏi: “Liệu trong tôi có phẩm chất tốt đẹp này không? Tôi sẽ ra sao khi đến Ngày Phán Xét?”

Điều quý giá là những gì chúng ta dành cho người khác từ sự thiếu thốn của mình, dù đó là sự giúp đỡ về mặt tinh thần hay vật chất.

Giả sử tôi có ba chiếc gối. Nếu tôi cho người khác chiếc gối mà tôi không dùng đến, thì điều đó chẳng có gì quý giá. Nhưng nếu tôi cho họ chiếc gối mà chính tôi đang dùng để ngủ, thì lúc đó mới thực sự quý giá, bởi vì ở đây có sự hy sinh. Chính vì thế mà Đức Kitô đã nói về người góa phụ: “Người góa phụ nghèo khó này còn hơn tất cả mọi người.”¹⁴³

Hãy ném những món đồ cũ của bạn vào ngọn lửa tình yêu

— Con thấy khó tha thứ cho người khác, thừa thầy.

— Con không muốn Chúa Kitô tha thứ cho con sao?

¹³⁹ Lc 21:4

¹⁴⁰ 2 Cô-rinh-tô 9:7

¹⁴¹ Vì hạn hán, tiên tri Ê-li đã đến suối Horaf. Khi suối này cũng cạn khô, Đức Chúa Trời đã sai ông đến Sa-rê-pta thuộc Si-đôn để được một góa phụ nuôi dưỡng (xem 3 Vua 17:1-24). — *Chú thích của người biên soạn.*

¹⁴² Thánh nhân Pa-si-ê kể về thời gian ngài sống trên núi Si-nai (1962–1964). — *Chú thích của người biên soạn.*

¹⁴³ Lc 21:3

— Con muốn, thưa Thầy. Làm sao mà con lại không muốn được chứ?

— Vậy tại sao chính con lại không tha thứ cho người khác? Hãy suy nghĩ kỹ đi, vì điều đó khiến Chúa Kitô rất buồn lòng. Ngài đã tha thứ cho con món nợ mười nghìn tài năng, mà con lại không muốn tha thứ cho người khác một trăm dinar.¹⁴⁴ Hãy tự nhủ trong lòng như thế này: “Làm sao có thể được, khi Đức Kitô, Đấng không có tội, luôn luôn nhẫn nại với con, và còn nhẫn nại và tha thứ cho hàng tỷ người khác, mà con lại không tha thứ cho một người chị em duy nhất?”

Một lần, có một chàng trai đến phòng tu của tôi; anh ta đã cãi nhau với một người và dù người đó đã xin lỗi, anh ta vẫn không tha thứ. Một lần, anh ta nói với tôi: “Xin cha cầu nguyện, thưa cha, để Chúa tha thứ cho con.” — “Tôi sẽ cầu nguyện,” tôi đáp, “để Chúa đừng tha thứ cho con.” Anh ta lại xin tôi: “Con muốn, thưa thầy, để Chúa tha thứ cho con.” — “Nếu con, con yêu quý, không tha thứ cho người khác,” tôi nói với anh ta, “thì làm sao Chúa lại tha thứ cho con được?”

Công lý của Chúa là tình yêu và lòng nhẫn nại. Nó chẳng có gì chung với công lý của con người. Chính công lý thiêng liêng này là điều chúng ta cần phải đạt được. Một lần nọ, có một giáo dân đến phòng tu của Cha Tikhon với ý định cướp bóc ông. Sau khi đã hành hạ vị tu sĩ già đủ lâu — siết cổ ông bằng dây thừng — hắn nhận ra rằng ông không có tiền và định bỏ đi. Khi hắn ra về, Cha Tikhon nói với hắn: “Chúa sẽ tha thứ cho con, con của cha.” Sau đó, tên cướp này đi cướp phòng tu của một vị tu sĩ già khác, nhưng ở đó hắn bị cảnh sát bắt giữ. Chính hắn đã thú nhận rằng mình cũng đã đến cướp phòng tu của Cha Tikhon. Viên cảnh sát đã cử một lính hiến binh đến để đưa Cha Tikhon đi thẩm vấn, nhưng ngài không muốn đi. “Con ơi,” vị tu sĩ già nói với lính hiến binh, “cha đã tha thứ cho tên trộm từ tận đáy lòng.” Nhưng lính hiến binh không thèm để ý đến lời ông. “Nào, thưa cha, đi nhanh lên,” anh ta nói. “Tôi quan tâm gì đến những lời ‘tha thứ’ hay ‘ban phước’ của cha chứ.” Cuối cùng, khi vị tu sĩ già đã khóc như một đứa trẻ nhỏ, trưởng đồn cảnh sát thương xót và thả ông ra. Khi vị tu sĩ già hỏi tường lại sự việc này, ông không thể nào hiểu nổi: “Con ơi,” ông nói, “những người trần tục này có quy tắc riêng của họ, họ không có cả ‘xin Chúa ban phước’ lẫn ‘Chúa sẽ tha thứ’!”

— Thưa Thầy, “mãi mãi ghi hận” nghĩa là gì? Là nhớ lại điều ác mà người ta đã gây ra cho mình, hay là giận dữ với người đã làm điều đó?

— Nếu con nhớ đến điều ác và cảm thấy buồn bã khi người đã gây ra điều đó đang sống tốt đẹp, hoặc vui mừng khi họ gặp khó khăn, thì đó là lòng oán hận. Nhưng nếu, bất chấp điều ác mà người khác đã gây ra cho con, con vẫn vui mừng trước thành công của họ, thì đó không phải là lòng oán hận. Con có thể tự kiểm chứng bản thân về vấn đề này như vậy.

Tôi luôn quên đi mọi điều xấu xa mà người ta gây ra cho mình. Tôi ném những oán hận cũ vào ngọn lửa tình yêu, và chúng sẽ cháy rụi. Trong cuộc nội chiến năm 1944, những người nổi dậy đã đến làng chúng tôi. Trời rất lạnh. Tôi nghĩ: “Chắc họ không có gì để ăn. Mọi người sẽ phải chịu đói. Tôi sẽ mang cho họ một ít bánh mì.” Khi tôi mang bánh mì đến cho họ, họ nghi ngờ tôi và bắt giữ tôi. Tôi thậm chí còn không nghĩ rằng những kẻ nổi dậy này đang truy lùng các anh em của tôi, những người đang ẩn náu trên núi. Chúa Giê-su đã nói gì? “Hãy yêu thương kẻ thù của các con và làm điều tốt cho những ai ghét các con.”¹⁴⁵

Tình yêu và lòng trắc ẩn

— Thưa Thầy, cuộc sống trong phòng tu của Thầy thật khó khăn biết bao! Những người bị bệnh tâm thần, những người nghiện ma túy cứ đến...

— Chính ở đây, chúng ta mới thấy rõ liệu trong lòng mình có tình yêu đích thực hay không. Trong hình ảnh của anh em mình, chúng ta nhìn thấy Chúa Kitô. Bởi vì, khi làm điều gì đó vì anh

¹⁴⁴ Xem Mt 18:23-35. Giá trị của mười nghìn talant cao gấp bảy nghìn lần giá trị của một trăm dinar. — *Chú thích của người biên soạn.*

¹⁴⁵ Xem Mt 5:44; Lc 6:27.

em, chúng ta đang làm cho chính Chúa Kitô. “Vì các con đã làm điều đó cho một trong những anh em bé nhỏ nhất của Ta,” Chúa Kitô đã nói, “thì các con đã làm cho Ta.”¹⁴⁶

Một lần, có một người cha dẫn theo cậu con trai trẻ bị quỷ ám đến phòng tu của tôi. Gần như cùng lúc với họ, một người quen của tôi cũng đến. Tôi dẫn người cha của cậu bé sang một bên để nói chuyện với ông ấy một chút, vì chính ông ấy là nguyên nhân khiến cậu bé bị quỷ ám. Cậu bé tội nghiệp! Cậu ta khỏe mạnh, nhưng nước mũi lại chảy ra... Thấy vậy, người quen của tôi bước lại gần, lấy chiếc khăn tay ra khỏi túi, lau mũi cho cậu bé, rồi lại cất chiếc khăn vào túi. Sau đó, ông tháo chiếc thánh giá vàng đeo trên người và đeo nó vào cổ cậu bé. Nhưng điều khiến tôi xúc động không phải là việc đó, mà là tình yêu thương mà anh ta dành cho cậu bé khi lau mũi cho cậu — và nếu các bạn được thấy cậu bé lúc đó, trong tình trạng tồi tệ đến mức nào! Người đàn ông ấy thương xót cậu như thương xót chính anh em ruột của mình. Nếu ông ấy không xem cậu như anh em, liệu ông ấy có hành động như vậy không? Nếu bạn yêu thương người khác như anh em ruột, bạn có thể dùng khăn tay của mình lau mũi cho họ, rồi lại cất chiếc khăn đó vào túi của mình! Nhưng nếu không có tình cảm ấy, thì người khác đối với bạn cũng giống như một vật thể lạ, vì thế bạn sẽ rùng mình trước bất kỳ sự chạm vào nào của họ, và chỉ cần họ vô tình bắn nước bọt vào bạn, bạn sẽ lập tức chạy đi rửa mặt.

Vì Đức Chúa Trời nhân từ đã ban cho chúng ta những ân huệ dồi dào và không để chúng ta phải chịu khổ, nên chúng ta phải thương xót người lân cận đang chịu khổ. Ví dụ, khi thấy một người tàn tật. Nếu chúng ta suy nghĩ như thế này: “Nếu tôi là người tàn tật và không thể đi lại được, tôi sẽ cảm thấy thế nào?” — thì chúng ta sẽ cảm thấy thương xót đối với người đó. Hoặc, nếu ai đó đang ở trong hoàn cảnh khó khăn xin chúng ta giúp đỡ, chúng ta phải ngay lập tức nghĩ như thế này: “Nếu tôi ở vị trí của người ấy, chẳng phải tôi cũng muốn được giúp đỡ sao?” Đó chính là lòng thương xót của chúng ta dành cho người ấy. Nhưng ngay cả khi chính bản thân người đó đang gặp hoạn nạn, nếu trong lòng họ có tình yêu chân thành dành cho người lân cận kèm theo lòng trắc ẩn, thì người đó sẽ quên đi nỗi đau của chính mình và lo lắng cho người khác. Riêng tôi, nếu ai đó kể cho tôi nghe về nỗi đau của họ, tôi sẽ không còn cảm nhận được nỗi đau của chính mình nữa, ngay cả khi phải ngồi trên đỉnh hay đi chân trần trên mảnh thủy tinh vỡ.

— Thánh Marcô Ân sĩ viết: “Có một đam mê cản trở chúng ta làm điều thiện hết sức mình — đó là sự lười biếng. Đam mê này được chữa lành bằng cầu nguyện và bố thí.”¹⁴⁷ Tại sao ngài lại đề cập đến việc bố thí trong trường hợp này?

— Bởi vì việc bố thí và lòng nhân ái làm mềm lòng người. Việc bố thí tác động lên trái tim giống như dầu bôi trơn lên ổ khóa gỉ sét. Trái tim tàn nhẫn sẽ mềm lòng khi con người chứng kiến nỗi đau khổ của người khác, trở nên nhạy cảm và khiêm nhường hơn. Chúa không tạo ra con người với bản tính tàn nhẫn và thiếu lòng thương xót, nhưng con người không phát triển lòng thương xót mà Chúa đã ban cho họ; họ không cảm thông với người lân cận và do sự lơ là, dần dần trở nên tàn nhẫn.

— Vậy làm thế nào để làm mềm lòng?

— Để làm mềm lòng mình, cần phải đặt mình vào vị trí không chỉ của những người khác, mà còn của động vật, và thậm chí cả rắn. Hãy thử nghĩ như thế này: “Sẽ tốt biết bao nếu tôi là một con rắn: tôi bò ra phơi nắng, nhưng lại có một người cầm gậy chạy đến và đánh vào đầu tôi? Không, không tốt chút nào.” Nếu chúng ta suy nghĩ như vậy, chúng ta sẽ thương xót và yêu thương cả những con rắn. Nếu một người không đặt mình vào vị trí của người khác, và không chỉ con người, mà cả động vật và côn trùng, thì người đó sẽ không thể trở thành một con người thực sự.

¹⁴⁶ Mt 25:40

¹⁴⁷ Của Thánh và Đáng mang Thần Khí, Cha của chúng ta, Mác, vị tu sĩ. 200 chương về luật thiêng liêng. Thessaloniki, 1974. Trang 21.

Trong lòng trắc ẩn ẩn chứa một tình yêu mạnh mẽ đến mức vượt xa tình yêu thông thường. Nếu bạn trắc ẩn với người khác, bạn sẽ bắt đầu yêu thương họ sâu sắc hơn. Khi tình yêu có lòng trắc ẩn, bạn sẽ ôm chặt người anh em đang bị quỷ ám vào lòng, và quỷ sẽ rời khỏi anh ta. Bởi vì tình yêu vững chắc, tình yêu thiêng liêng, trong đó có lòng trắc ẩn, an ủi các tạo vật của Chúa bằng sự an ủi thánh thiện, đánh chìm các đạo quân quỷ dữ, giải thoát linh hồn, chữa lành vết thương của nó bằng dầu thơm của tình yêu Chúa Kitô tuôn đổ trên nó.

Người thiêng liêng — toàn bộ là lòng thương xót. Họ kiệt sức vì thương xót người khác, cầu nguyện, an ủi. Và dù gánh lấy nỗi đau của người khác, họ vẫn luôn tràn đầy niềm vui, vì Chúa Kitô cất đi nỗi đau của họ và an ủi họ về mặt thiêng liêng.

Tình yêu mách bảo

— Thưa Thầy, làm sao con có thể thể hiện tình yêu?

— Thể hiện tình yêu ư? Tôi không hiểu điều đó. Đó là dối trá và đạo đức giả. Trong chúng ta có tình yêu, và chính tình yêu ấy bộc lộ chúng ta ư? Điều đó thì dễ hiểu. Tình yêu chân thật tự nó bộc lộ với người khác mà không cần những biểu hiện hời hợt. Tình yêu có nghĩa là lắng nghe nỗi đau của người khác với lòng thương xót. Tình yêu có nghĩa là ánh mắt đầy thương cảm và lời nói dành cho người khác trong những giây phút khó khăn. Tình yêu có nghĩa là chia sẻ nỗi đau của họ, an ủi họ trong những lúc gian nan. Tình yêu có nghĩa là chấp nhận những lời nói thô lỗ từ họ. Tất cả những điều này còn có giá trị hơn nhiều so với những lời nói suông và những biểu hiện hời hợt.

Khi bạn thâm cảm thông với người khác từ tận đáy lòng, thì Đức Chúa Trời sẽ cho họ biết về lòng tốt và tình yêu của bạn, và họ sẽ hiểu được điều đó mà không cần những biểu hiện hời hợt. Cũng vậy, sự thù hận, nếu không được bộc lộ ra bên ngoài nhưng vẫn tồn tại trong lòng, thì người khác vẫn cảm nhận được. Bởi vì ngay cả ma quỷ, khi hiện thân dưới hình dạng “thiên thần ánh sáng,”¹⁴⁸ cũng mang lại sự xáo trộn, trong khi Thiên thần thật sự mang lại niềm vui nhẹ nhàng không thể diễn tả được.

— Thưa Thầy, điều gì đang cản trở con nhận được thông điệp về tình yêu mà người khác dành cho con?

— Có lẽ con chưa phát triển tình yêu trong lòng mình? Người biết yêu sẽ nhận được thông điệp về tình yêu mà người khác dành cho mình, đồng thời cũng truyền đạt tình yêu của mình đến người đó.

Con người có thể nhận ra liệu bạn có thực sự yêu thương họ hay chỉ đang giả vờ, bởi vì tình yêu bay đến với họ nhanh như một bức điện tín. Chẳng hạn, nếu chúng ta đến một trại trẻ mồ côi, các em sẽ ngay lập tức cảm nhận được tâm ý của chúng ta khi đến đó. Có lần, một vài người đến phòng tu của tôi với ý định thành lập một trại trẻ mồ côi. “Điều quan trọng nhất,” tôi nói với họ, “là phải quan tâm đến những đứa trẻ này như con ruột của mình, thậm chí còn hơn cả con ruột. Nếu không có điều đó, thì thà đừng bắt đầu gì cả.” Lúc đó, một vị bác sĩ, một người rất sùng đạo, đã nói: “Thầy nói đúng, thưa vị tu sĩ. Khi chúng tôi đến trại trẻ mồ côi lần đầu tiên, các em nhỏ đã ngay lập tức nhận ra mỗi người đến với tâm thế nào. ‘Vị này,’ chúng tôi nói, ‘đến chỉ để ghé qua thôi, vị kia đến để chơi với chúng tôi, còn vị này thì thực sự yêu thương chúng tôi.’” Các bạn thấy tình yêu thể hiện như thế nào chưa?

Tình yêu xóa bỏ khoảng cách

— Thưa Geronda, làm thế nào mà mọi người có thể giao tiếp với nhau về mặt tâm linh dù cách xa nhau?

— Họ truyền tin cho nhau qua bộ đàm hoặc bằng mã Morse!..

¹⁴⁸ 2 Cô-rinh-tô 11:14

— Ý đó là sao?

— Để mọi người có thể giao tiếp tâm linh với nhau, họ phải hoạt động trên cùng một tần số. Điều này thì các nhà khoa học không thể nào hiểu được. Anh còn nhớ câu chuyện được kể trong cuốn sách “Các vị Thánh Cha trên Núi Athos” không?¹⁴⁹ Có lần, một tu sĩ định đi thăm một tu sĩ khác đang sống ở Kapsala, và bắt đầu suy nghĩ xem nên mang gì làm quà tặng. Ông bắt được hai con cá và bắt đầu làm sạch chúng, chuẩn bị để tặng. Trong khi đó, vị tu sĩ kia nhận được thông báo từ Thiên Chúa về chuyến viếng thăm của người anh em và tự hỏi: “Mình sẽ đãi anh em bằng gì khi anh ấy đến?” Đúng lúc vị tu sĩ đầu tiên đang làm sạch cá, bỗng nhiên một con quạ bay đến, bắt lấy một con cá và mang nó đến cho vị tu sĩ thứ hai ở Kapsala, cách đó năm tiếng rưỡi đường đi. Các bạn hiểu không? Một người đang suy nghĩ làm sao để làm vui lòng người khác, thì con quạ lại trở thành người trung gian giữa hai người!

Khi con người có Tình Yêu — tức là Chúa Kitô — thì dù có câm lặng, người ấy cũng sẽ tìm được tiếng nói chung với hàng tỷ người khác nhau, với người ở mọi lứa tuổi, dù mỗi lứa tuổi đều có ngôn ngữ giao tiếp riêng. Hãy đặt hai người không yêu thương nhau ngồi cạnh nhau và bảo họ ngồi im lặng — rồi đặt những người có tình yêu lẫn nhau ngồi cạnh nhau và cũng bảo họ ngồi im lặng. Cả hai nhóm sẽ cảm thấy thế nào? Cả nhóm thứ nhất lẫn nhóm thứ hai đều im lặng. Tuy nhiên, nhóm thứ hai, dù im lặng, vẫn đang trò chuyện, bởi vì giữa họ có sự kết nối. Ngược lại, nhóm thứ nhất sẽ không thể giao tiếp được, bởi vì họ bị cô lập khỏi nhau. Khi không có tình yêu, hai người có thể ở gần nhau về mặt thể chất, nhưng lại xa cách nhau về mặt tâm hồn.

— Thưa Thầy, con rất tiếc vì đã đến ngày Thầy lại phải rời xa chúng con và đi xa.

— Trong đời sống thiêng liêng, không có khái niệm “xa” hay “gần”. Tình yêu của Đấng Christ không bị khoảng cách chia cắt, bởi vì chính Đấng Christ, bằng tình yêu của Ngài, đã xóa bỏ mọi khoảng cách. Do đó, dù người ta ở xa hay gần, họ luôn cảm thấy mình đang ở bên cạnh khi họ gần gũi với Đấng Christ và được kết nối với người khác bằng những sợi dây tình anh em của tình yêu Đấng Christ.

Tôi tạ ơn Thiên Chúa vì được ban cho loại tình yêu này, tình yêu thiêng liêng, thiên thần, đến nỗi khoảng cách bị xóa bỏ, và tôi sẽ tiếp tục giao lưu với các bạn cả trong cuộc đời này dù cách xa, lẫn khi chuyển sang cuộc sống khác, dù khoảng cách lúc đó sẽ lớn hơn nhiều — bởi vì ngay cả khoảng cách đó cũng sẽ không hề xa, vì chúng ta được kết nối bởi Tình Yêu — chính là Chúa Kitô.

Chương 3. **Tình yêu dành cho mọi loài thụ tạo**

Mối liên hệ giữa con người và động vật trước và sau khi sa ngã

— Thưa Cha, xin Cha chúc con điều gì đó nhân dịp Giáng sinh.

— Tôi mong con được ở bên cạnh Chúa Kitô và Đức Mẹ, như con cừu đang đứng bên máng cỏ. Tôi nghĩ nó chẳng có gì để phàn nàn, cũng như con bò con và con lừa, những con vật đang sưởi ấm bằng hơi ấm của mình cho Chúa Kitô đang nằm trong máng cỏ... “Con bò nhận ra người chăn nuôi mình, và con lừa nhận ra máng cỏ của chủ mình,”¹⁵⁰ — nhà tiên tri Isaia đã nói như vậy. Ý nghĩa là: con bò nhận ra chủ mình và con lừa nhận ra máng cỏ của chủ mình. Chúng đã nhận ra Đấng đang nằm trong máng cỏ và sưởi ấm Ngài bằng hơi thở của mình! Chúng đã nhận ra Đấng Tạo Hóa của mình! Còn chú lừa nhỏ, thật là một vinh dự lớn lao khi được chở Chúa Kitô đến Ai Cập! Các vị

¹⁴⁹ Xem: Lão sư Paisios của Mount Athos. Các vị Thánh Cha của Mount Athos và các tác phẩm về Mount Athos. Thessaloniki, 2005. Tr. 9-10.

¹⁵⁰ Ê-sai 1:3

vua chúa đi trên những cỗ xe ngựa được trang trí bằng vàng, còn Chúa Kitô thì đi bằng gì! Tôi ước gì mình được là chú lừa nhỏ ấy!

Trong vườn Địa Đàng, các loài thú cảm nhận được hương thơm của ân sủng và công nhận A-đam là chủ tể của mình.¹⁵¹ Nhưng sau khi loài người sa ngã, chúng cũng bị tước mất vườn Địa Đàng, dù bản thân chúng không có lỗi. Giờ đây, chúng không còn công nhận A-đam là chủ tể của mình nữa, mà lao vào ông, muốn xé xác ông, như thể đang nói: “Người là kẻ xấu, người không phải chủ tể của chúng ta.”

Giờ đây, khi con người, nhờ tuân giữ các điều răn của Đức Chúa Trời, lại đến gần Đức Chúa Trời, lại được mặc lấy Ân sủng Thần thánh, để trở về trạng thái như trước khi sa ngã, các loài thú lại công nhận con người là chủ của chúng. Anh ta đi lại giữa các loài thú hoang dã mà không sợ hãi, vì chúng đã không còn hoang dã nữa, do chủ nhân của chúng đã thuần hóa chúng.

Các loài thú cảm nhận được tình yêu của con người

— Thánh Abba Isaac nói: “Trái tim đầy lòng thương xót — [đó là] ngọn lửa bùng cháy trong lòng con người đối với toàn thể tạo vật...”¹⁵²

— Đúng vậy, đó là ngọn lửa trong trái tim dành cho cả động vật, thậm chí cả các quỷ dữ. Người có tâm linh dành tình yêu của mình trước hết cho Đức Chúa Trời, sau đó cho con người, và phần còn lại của tình yêu ấy, họ dành cho động vật và toàn bộ tạo vật. Tình yêu thiêng liêng này lan tỏa đến động vật. Chúng nhận ra người yêu thương và cảm thông với chúng, và không sợ hãi khi đến gần người đó. Ngay cả động vật hoang dã cũng có thể phân biệt được người yêu thương chúng với thợ săn đang săn đuổi chúng. Chúng trốn tránh thợ săn, nhưng lại đến gần người yêu thương chúng. Trước đây, tôi từng nghĩ điều này không áp dụng cho rắn, vì rắn là loài động vật duy nhất mà con người không yêu thương. Tuy nhiên, sau này tôi đã nhận ra rằng ngay cả rắn cũng cảm nhận được tình yêu của con người và có thể trở thành bạn của họ. Nếu con người đặt mình vào vị trí của con rắn và cảm thông với nó, con rắn sẽ ngay lập tức hiểu điều đó và tiến lại gần con người như một người bạn. Nó dường như đang nói: “Tạ ơn Chúa, cuối cùng thì tôi cũng đã tìm được một người bạn!”

— Có thể đây là biểu hiện của bản năng chăng?

— Chúa cũng đã ban cho động vật những điều cần thiết, Ngài đã ban cho chúng trực giác. Sau khi sa ngã, con người đã mất đi ân sủng siêu nhiên, nhưng vẫn còn trí tuệ và khả năng suy luận. Ví dụ, con người nhìn thấy cây sồi và hiểu rằng ở đâu đó gần đây có nước, họ đào và tìm thấy. Còn động vật thì nhận biết điều này theo cách khác, dường như chúng có một loại radar nào đó. Con lạc đà trong sa mạc, khi khát nước, tự chạy đến nơi có nước, còn người chăn lạc đà chỉ việc đi theo nó. Con lạc đà dường như bắt được một tín hiệu nào đó.

Động vật cầu xin sự giúp đỡ từ con người

— Đối với động vật, con người chính là Thượng Đế. Giống như chúng ta cầu xin sự giúp đỡ từ Thượng Đế, chúng cũng cầu xin sự giúp đỡ từ con người.

Tại Athos, tôi đã nghe kể về vị tu sĩ già Theophylactos từ tu viện Thánh Basil, người đã kết bạn với các loài động vật hoang dã. Chúng cảm nhận được tình yêu của ông và khi gặp khó khăn, chúng tìm đến phòng tu của ông. Một lần nọ, một con nai cái bị gãy chân đã đến dưới cửa sổ phòng tu của ông và rên rỉ thảm thiết. Vị tu sĩ già bước ra khỏi phòng và thấy con nai đang giơ chân bị gãy về phía ông, như thể chỉ cho ông biết chỗ đau. Ông mang ra cho nó một ít bánh mì khô để lót dạ, lấy hai mảnh gỗ và bó chặt chỗ gãy lại. Rồi ngài nói với con nai: “Giờ thì đi đi, một tuần nữa hãy quay lại,

¹⁵¹ Xem Sáng Thế Ký 1:28

¹⁵² Trích từ cuốn: Lời dạy tu hành của Thánh Isaac Sirin. M., 1993. Tr. 205-206

ta sẽ kiểm tra.” Vị tu sĩ thánh thiện này đã trò chuyện với con vật như một bác sĩ với một bệnh nhân, bởi chính ngài đã trở thành một người của Chúa!

— Thưa Thầy, con thấy ngạc nhiên là tại sao Thánh Gerasim lại không sợ con sư tử đã đến tìm ngài để ngài lấy chiếc gai ra khỏi chân nó.¹⁵³

— Bởi vì ngài là một vị thánh, và động vật cũng chẳng bao giờ gây hại cho con người khi chúng đang lâm vào hoàn cảnh khó khăn. Có lần, mấy người thợ đang chở củi trên lưng lừa đi ngang qua phòng tu của tôi. Bỗng dưng một con lừa ngã xuống, và cái yên chở củi đè lên người nó. Tôi đã quên mất cơn đau thoát vị của mình, quên cả việc đi lại còn rất khó khăn. Tôi chạy đến và bắt đầu dỡ củi xuống khỏi con la. Tôi cố gắng nhấc chiếc yên lên — nhưng không được. Tôi vỗ nhẹ vào con la, kéo dây cương và giải thoát cho con vật. Lúc đó, một vị tu sĩ đang ở gần đó hét lên: “Này, anh bị thoát vị mà, đừng để tình hình tệ hơn nữa.” Lúc đó tôi mới nhớ ra là mình bị thoát vị. “Thôi được,” tôi nói với ông ấy, “tôi bị thoát vị, vậy sao ông không chạy đến giúp?” — “Tôi sợ con la đá trúng tôi,” ông ấy trả lời. — “Anh biết không, anh bạn, dù là con vật, dù là con sói đi chăng nữa, nếu nó lâm vào tình thế khó khăn, nó sẽ cầu cứu và không thể làm hại con người đâu.”

Khi động vật bị đói hay khát, chúng cũng lại tìm đến sự giúp đỡ của con người, bởi vì con người là chủ của chúng. Tôi nhớ có lần vào mùa hè, tại tu viện Thánh Giá¹⁵⁴, một con rắn hổ mang trườn từ mái nhà xuống đất và cuộn tròn thành vòng trước mặt tôi. Nó ngẩng cao đầu, thè lưỡi ra và bắt đầu rít lên. Nó đang khát nước — trời rất nóng — và đe dọa tôi. Nó đòi nước, như thể tôi có nghĩa vụ phải cung cấp nước cho nó vậy. “Ừ,” tôi nói với nó, “cách cư xử như thế này thì cậu chẳng khiến ai ưa đâu!” Rồi tôi múc nước cho nó, và nó uống no nê. Còn lũ chó sói thì khiến tôi thực sự cảm động, vì mỗi khi chúng muốn ăn, chúng lại khóc như những đứa trẻ nhỏ. Còn lũ mèo con hiện đang ở trong phòng tu của tôi¹⁵⁵ thì thật là một rắc rối. Chúng đã nhận ra rằng mỗi khi chuông reo, tôi lại ra sân và thỉnh thoảng mang cho chúng chút thức ăn. Vì thế, giờ đây mỗi khi muốn ăn, chúng lại giật sợi dây, và chuông reo lên. Tôi ra ngoài, thấy chúng đang giật sợi dây, rồi cho chúng ăn. Thật là Chúa đã sắp đặt mọi thứ một cách kỳ diệu làm sao!

— Thưa Thầy, có động vật nào đến phòng của Thầy không?

— Làm sao mà không đến được, chúng đến chứ! Có chó rừng, lợn rừng... Thỉnh thoảng có một con cáo nhỏ chạy đến. Khi mèo đi rồi, con cáo nhỏ lại chạy đến. Mùa hè không thấy lợn rừng vì chúng sợ thợ săn, chỉ thấy rắn thôi, vì người ta sợ chúng.

Các đàn chim bay đến: lớn, nhỏ. Tôi cho chúng ăn bánh mì khô ngâm nước, và chúng ăn. Tôi đặc biệt giữ lại những hạt dẻ từ kẹo lokum để dành cho những chú chim mang mùa xuân đến. Những chú chim đáng thương này, ngay từ mùa đông, khi tuyết vẫn còn, đã hót như mùa xuân. Nói tóm lại, chúng an ủi tôi. Chúng thích hạt dẻ biết bao!

— Thưa Thầy, trên núi Sinai có động vật không ạ?

— Trên núi Sinai, vì đó là sa mạc, nên chủ yếu có động vật hoang dã và cả chim chóc nữa. Chim cú, chim bồ câu, giống hệt những loài mà người Do Thái đã ăn trong sa mạc.¹⁵⁶ Ngoài ra còn có những con chuột xinh xắn, trông giống rùa, không có đuôi, trên lưng chúng có lớp lông cứng dày đặc như bàn chải! Tôi đã cho tất cả chúng ăn, cả chim cú, chim sẻ và những con chuột ấy! Tôi bày thức ăn riêng rẽ trên các phiến đá để chúng không cãi nhau! Bằng không, vừa khi con chim bắt đầu mổ thức ăn, con chuột chạy đến, và con chim lại bay đi mất.

Dù tôi đi đâu, lũ chim cũng theo sau. Khi tôi trèo lên vách đá và bắt đầu hát, chúng tụ tập lại, và tôi ném cho chúng một ít gạo. Nếu tôi muốn yên tĩnh, thì phải im lặng, vì chỉ cần bắt đầu hát là

¹⁵³ Trong cuốn tiểu sử của Thánh Gerasimos xứ Jordan có kể rằng, một con sư tử đã đến bên bờ sông Jordan tìm ngài, nó gầm rú vì đau đớn do một mảnh gai lớn đâm vào bàn chân. Vị thánh nhân thương xót con vật và đã lấy mảnh gỗ ra khỏi chân nó. Kể từ đó, con sư tử luôn theo sát vị thánh nhân như một “đệ tử trung thành.” — *Chú thích của người biên soạn.*

¹⁵⁴ Trong giai đoạn từ năm 1968 đến năm 1979. — *Chú thích của người biên soạn.*

¹⁵⁵ Đây là nói về phòng tu của Panaguda. — *Chú thích của người biên soạn.*

¹⁵⁶ Xem Xuất Ê-díp-tô Ký 16:13; Dân Số Ký 11:31-32.

lũ chim lập tức bay đến! Tôi nhớ có lần tôi bị đau thắt lưng, phải nằm trên giường mấy ngày. Thế là một chú chim bay thẳng vào phòng tôi và đậu lên ngực. Nó ngồi đó, nhìn thẳng vào mặt tôi và hót líu lo liên tục mấy tiếng đồng hồ, rất hay. Thật là một điều ngạc nhiên!

Hãy noi gương các loài động vật

— Tiếng ù ù này là gì vậy, thưa ngài?

— Một đàn ong đã làm tổ ngay bên ngoài cửa sổ nhà tôi,¹⁵⁷ và giờ đây lũ ong làm việc hăng say đến mức tôi phải chịu đựng tiếng ồn này vào mỗi buổi tối! Hãy đi nào, tôi sẽ cho các bạn xem vườn ong của tôi. Hãy nhìn xem, mọi thứ ở tổ ong đều được thiết kế một cách kiến trúc tinh tế, dù chúng chẳng có kiến trúc sư hay nhà thầu nào cả! Tôi cầu chúc các bạn cũng làm việc một cách đúng đắn, theo tinh thần, để tạo nên một tổ ong thiêng liêng, sản sinh ra mật ong thiêng liêng, để các giáo dân đến, thưởng thức và được an ủi về mặt tinh thần.

— Thưa Đức Cha, câu nói của tác giả Thi thiên: “Lạy Chúa, Ngài cứu rỗi loài người và loài vật” có ý nghĩa gì?¹⁵⁸

— Điều đó có nghĩa là Thiên Chúa cũng giúp đỡ cả loài vật nữa. Có biết bao vị thánh bảo trợ cho loài vật! Còn chính những con vật ấy, chúng phải chịu đựng biết bao khổ cực, thật đáng thương! Chúng ta thậm chí không thể chịu đựng được một tuần với sự vâng phục mà chúng phải gánh vác khi phục vụ con người. Nếu được cho ăn thì tốt, còn nếu không thì chúng phải chịu đói. Nếu không làm theo ý chủ, chúng sẽ bị đánh. Và chúng làm việc vất vả mà không nhận được bất kỳ phần thưởng nào! Chỉ cần một lời “Lạy Chúa, xin thương xót”, chúng ta đã có thể được vào thiên đàng. Như vậy chẳng phải đã là quá đủ sao? Vì thế, loài vật đã vượt trội hơn chúng ta cả về sự không tham lam, sự kiên nhẫn lẫn sự vâng lời.

Hãy quan sát cuộc sống của động vật và côn trùng, điều này rất hữu ích. Tôi thấy những con kiến làm việc chăm chỉ và tận tụy như thế nào, dù không có người lãnh đạo. Không một con người nào có được sự tể nhị như loài kiến. Những con kiến non kéo những cành cây nhỏ và nhiều thứ vô dụng khác vào tổ kiến, vì chúng chưa biết cái gì cần thiết và cái gì không. Những con kiến trưởng thành không cản trở chúng, nhưng sau đó chính chúng lại mang tất cả những thứ đó ra khỏi tổ. Dần dần, những con kiến non bắt đầu quan sát xem những con kiến trưởng thành mang gì vào tổ và học hỏi từ đó. Nếu chúng ta ở vị trí của chúng, chắc hẳn sẽ nói thế này: “Này, cậu kia, lại đây, cậu đang kéo cái gì vậy? Nhanh lên, vứt đi ngay!”

Chúa đã tạo ra các loài động vật để chúng phục vụ con người, nhưng cũng để con người noi gương chúng. Con người, nếu thực sự là con người, sẽ tìm ra lợi ích từ mọi thứ.

Olet — chú chim siêng năng

— Trong lá thư gần đây nhất, anh đã gửi cho tôi một bức tranh thánh, trong đó vẽ Adam cùng các loài vật trong vườn địa đàng. Thế là tôi nảy ra ý định gửi lại cho anh một bức vẽ về một loài chim, người bạn thân thiết nhất của tôi, bởi vì nếu tôi gửi cho anh bức vẽ con rắn, tôi nghĩ anh sẽ sợ hãi. Tôi đặt tên nó là Olet, trong tiếng Ả Rập có nghĩa là “đứa trẻ.” Olet sống trên ngọn đồi cách phòng tu của tôi năm trăm mét.¹⁵⁹ Hàng ngày vào buổi trưa, tôi mang quả và đồ ăn đến cho nó. Khi tôi cho nó ăn, nó chỉ ăn một chút rồi bay đi. Tôi gọi nó quay lại, nhưng nó lại bay đi, rồi chẳng bao lâu sau lại quay về, lặng lẽ bay đến từ phía sau và trốn dưới áo khoác của tôi. Khi tôi ra về, nó tiễn tôi khoảng một trăm mét, và để nó không bay theo tôi xa hơn và không mệt, tôi ném cho nó vài mẩu

¹⁵⁷ Một đàn ong đã chui qua các khe hở của những cánh cửa chớp đóng kín. Những con ong đã xây tổ trong khoảng trống giữa những cánh cửa chớp đóng kín và kính cửa sổ. Tại phòng của Thánh Paissios, cửa sổ này luôn đóng kín và rèm cửa được buông xuống. (Sự kiện được mô tả này xảy ra tại tu viện Isihastiria vào tháng 6 năm 1993). — *Chú thích của người biên soạn.*

¹⁵⁸ Thi thiên 35:7

¹⁵⁹ Đây là nói về phòng tu của Thánh Giá. — *Chú thích của người biên soạn.*

vụn để đánh lạc hướng, còn tôi thì nhanh chóng đi trước, cho đến khi nó không còn nhìn thấy tôi nữa.

Gần đây, Olet đã từ bỏ lối sống nghiêm ngặt và đang tìm kiếm những thú vui! Nó không ăn gạo xay nhuyễn, cũng không ăn bánh mì khô ngâm nước, mà chỉ ăn sâu bọ, và còn muốn tôi dọn chúng ra... trên đĩa — trên lòng bàn tay — nó sẽ đậu lên đó và ăn. Thật là một bước tiến!

Những ngày này, tôi rất tận hưởng thời gian bên Olet. Có ai đó có thể hỏi: “Tại sao anh lại đối xử đặc biệt với Olet? Tại sao anh không đối xử với những con chim khác giống như với nó?” Tôi trả lời: khi tôi gọi Olet, cậu ấy bay đến cùng với những con chim khác, những người bạn của cậu ấy; những con chim khác lập tức lao vào thức ăn, còn Olet bay đến vì vâng lời và vì tình yêu. Ngay cả khi cậu ấy đói, cậu ấy cũng có thể ngồi bên tôi rất lâu, sau đó chính tôi mới nhắc cậu ấy về thức ăn. Hiện tại thời tiết đã đẹp lên và Olet có nhiều thức ăn, côn trùng, sâu bọ, nhưng nó vẫn bay đến khi tôi gọi, dù đã no — nó bay đến vì vâng lời. Làm sao mà không yêu mến con chim siêng năng và đầy tình cảm này hơn những con khác được chứ?

Thường thì vì tình yêu quá lớn, tôi muốn ôm chặt Oleta trong lòng bàn tay, nhưng tôi sợ mình sẽ trở thành con khi ấy, con khi ôm chặt con cái vào lòng đến mức cuối cùng lại bóp chết chúng. Vì vậy, tôi kiềm chế trái tim mình và vui mừng ngắm Oleta từ xa, để không làm hại nó.¹⁶⁰

Một lần, tôi đến muộn, và khi lên đến ngọn đồi, Oleta đã không còn ở đó nữa, vì hôm đó gió thổi rất mạnh. Tôi để thức ăn ở chỗ thường lệ rồi ra về. Ngày hôm sau, tôi đến gặp Olet rất sớm, vì lo lắng không biết liệu con chim ưng có ăn thịt nó không. Khi Olet nhìn thấy thức ăn tôi để lại từ tối hôm trước, nó “bị cảm động bởi ý nghĩ”, liền bay về phía phòng tu của tôi và chờ tôi ở giữa đường.

Khi nhìn thấy tôi, nó vui mừng đến mức như phát điên lên. Tôi bắt đầu cho nó ăn, nhưng nó cần sự hiện diện của tôi hơn là thức ăn. Tôi ngạc nhiên trước sự kiềm chế, tình yêu thương và lòng biết ơn của nó. Xin các bạn cầu nguyện để tôi có thể noi gương những đức tính tốt đẹp của nó.

Tôi nghĩ rằng tôi đã không làm các bạn thất vọng, đã nói hết mọi chuyện mà không giấu diếm gì, dù chưa xin phép Olet. Hy vọng anh ấy sẽ không buồn, dù sao thì ngoài các bạn ra, cũng chẳng ai biết chuyện này... Olet và tôi xin gửi lời chào kính trọng nhất đến các bạn.

Trong phòng tu của tôi không chỉ có chim, mà còn có tất cả các loài động vật đến đó — chó sói, thỏ rừng, chồn, rùa, thằn lằn, rắn, — đều được no nê bởi tình yêu dạt dào của tôi; và tôi cũng được no nê khi chúng được no nê, và tất cả cùng nhau, “các loài thú và mọi loài gia súc, các loài bò sát và các loài chim có lông”¹⁶¹ “chúng ta hãy ngợi khen, chúc tụng và thờ lạy Chúa.”¹⁶²

Phần 3.

Sự cao quý và lòng nhân ái

“Nơi nào có sự cao quý, nơi đó có sự yên lặng, sự khiêm nhường, vì vậy Chúa Kitô ngự trị tại đó và phước lành của Chúa Kitô ngự trị tại đó”

Chương 1.

Sự cao thượng — sự vĩ đại của Đức Chúa Trời

¹⁶⁰ Tình yêu của Thánh Paissios dành cho động vật không phải là sự gấn bó bệnh hoạn, mà là biểu hiện của “trái tim đầy lòng thương xót,” tình yêu của ngài tràn ngập khắp muôn loài. — *Chú thích của người biên soạn.*

¹⁶¹ Thi thiên 148:10

¹⁶² Từ các bài ca trong Kinh Thánh; bài ca thứ 8.

Sự cao thượng là gì

— Thưa Thầy, chúng con nên chú ý điều gì đặc biệt trong Mùa Chay?
— Vào sự cao thượng, vào sự cao thượng thiêng liêng.
— Chẳng phải Mùa Chay là thời gian chủ yếu dành cho việc sám hối sao?
— Sự cao thượng, sự cao thượng, để kết hiệp với Đấng Christ — nếu thiếu điều này thì không thể thành công được. Nếu các con biết sự cao thượng mang lại điều gì, các con sẽ theo đuổi nó ngày đêm, thậm chí quên cả giấc ngủ. Nếu một người xem xét kỹ lưỡng sự cao thượng thiêng liêng, thì sẽ tìm thấy sự vĩ đại của Đức Chúa Trời ẩn giấu trong đó!

— Chính xác thì sự cao thượng là gì?

— Sự cao thượng về mặt tinh thần chính là sự vượt trội về mặt tinh thần, là tinh thần hy sinh. Một tâm hồn cao thượng chỉ đòi hỏi ở chính mình, chứ không đòi hỏi ở người khác. Nó hy sinh bản thân vì người khác, không mong đợi sự đền đáp. Nó quên đi những gì mình cho đi, nhưng lại ghi nhớ từng điều nhỏ nhất mà mình nhận được. Nó sở hữu lòng nhân ái, sự khiêm nhường, sự giản dị, lòng vô tư, sự trung thực... nó sở hữu tất cả những điều đó. Nó còn sở hữu niềm vui tốt cùng và sự hân hoan, phấn khích về mặt tinh thần.

Sự cao thượng tâm linh mang theo Ân sủng của Thiên Chúa, nó là, phải nói thế nào nhỉ, một thuộc tính Thần thánh. Nơi nào có sự cao thượng, nơi đó có sự tĩnh lặng, sự khiêm nhường, vì vậy nơi đó Chúa Kitô ngự trị và ân phúc của Chúa Kitô ngự trị.

Sự cao quý thiêng liêng chính là công lý thiêng liêng

— Thưa Thầy, sự cao thượng về mặt tâm linh có cao hơn công lý tâm linh không?

— Trong sự cao thượng tâm linh có công lý tâm linh, và trong công lý tâm linh có sự cao thượng tâm linh, hay nói đúng hơn, sự cao thượng chính là công lý tâm linh. Vì vậy, đối với người có sự cao thượng tâm linh, không có luật lệ nào áp dụng: “Người công chính không bị luật pháp ràng buộc.”¹⁶³ Người như vậy thậm chí bị giết còn hơn là tự mình giết người.

— Thưa Thầy, khi người ta nhờ tôi làm điều gì đó, tôi ngay lập tức nghĩ rằng mình còn nhiều việc khác phải làm, và tôi thường cãi lại.

— Nếu một người đạt được sự cao thượng, thì người ấy sẽ vượt qua tất cả những điều đó. Người ấy hành động không dựa trên logic khô khan, bởi vì sự cao thượng nằm ngoài logic. Con đang cố gắng sắp xếp mọi việc theo logic con người, theo công lý trần thế. Còn công lý thiêng liêng thì ở đâu? Chẳng phải tôi đã nói rằng, con người càng cao thượng về mặt thiêng liêng thì càng ít quyền lợi trong cuộc đời này, rằng người thiêng liêng chỉ biết cho đi mà không bao giờ đòi hỏi gì sao?

— Vậy tại sao trong Phúc Âm lại nói: “Ai xin thì sẽ được, ai tìm thì sẽ thấy?”¹⁶⁴

— Đó là chuyện khác. Nếu một người cầu xin điều gì đó từ Thiên Chúa cho chính mình, chứ không phải vì tình yêu dành cho người khác, thì, một lần nữa, người đó chỉ quan tâm đến sự tiện lợi của bản thân mà thôi. Bởi vì, ví dụ như, nếu một người mẹ cầu xin Thiên Chúa cho con mình khỏi bệnh hoặc để gia đình được bình an, thì bà ấy cầu xin điều đó không phải cho bản thân, mà là vì lợi ích của gia đình mình. Cũng như người phụ nữ Canaan được nhắc đến trong Phúc Âm,¹⁶⁵ bà không xin gì cho bản thân. Bà chạy theo Chúa Giê-su và xin Ngài giúp con gái bà, người đang bị quỷ ám. Lúc đó, các tông đồ đến gần Chúa Kitô và thưa với Ngài: “Xin hãy làm theo điều người phụ nữ này xin, để bà ấy đừng chạy theo chúng ta và đừng la hét nữa.” Ngài đáp lại: “Ta chỉ được sai đến với những con chiên lạc của nhà Israel mà thôi.”¹⁶⁶ Nhưng người phụ nữ Canaan vẫn tiếp tục la hét và cầu xin sự giúp đỡ. Lúc đó, Đức Kitô quay lại và nói với bà: “Không phải là điều tốt khi lấy bánh

¹⁶³ 1 Ti-mô-thê 1:9.

¹⁶⁴ Mt 7:8; Lc 11:10.

¹⁶⁵ Xem Mt 15:21-28; Mc 7:24-30.

¹⁶⁶ Mt 15:24

của con cái mà ném cho chó.”¹⁶⁷ Bà đáp lại Ngài như thế này: “Vâng, lạy Chúa, nhưng ngay cả chó cũng được ăn những mảnh vụn rơi xuống từ bàn ăn của chủ chúng.” Và lúc đó, Đức Kitô nói với bà: “Nhờ lời nói ấy của con, con gái con đã được chữa lành.” Hãy nhìn đức tin, sự khiêm nhường, lòng cao thượng và sự vượt trội về mặt thiêng liêng của bà! Nếu bà là một người ích kỷ và kiêu ngạo, bà đã nói với Đức Kitô: “Con không ngờ Ngài lại so sánh con với con chó! Ngài đã làm con thất vọng!” Và cô ấy sẽ bỏ đi trong cơn giận dữ! Lương tâm cô ấy sẽ vẫn thanh thản vì cho rằng mình đã hành động rất đúng đắn, công bằng. Thậm chí cô ấy có thể tự nhủ: “Con không hiểu sao lại có nhiều người ngồi đây lắng nghe Ngài đến thế!”

— Thưa Thầy, đức tin đã giúp cô ấy chẳng?

— Chính sự cao thượng của cô ấy đã giúp cô ấy có được đức tin như vậy. Cô ấy không hề kiêu ngạo, cũng không có bất kỳ đòi hỏi nào. Nhưng cô ấy có suy nghĩ tốt lành: “Nếu Đức Chúa Trời đã nói như vậy về dân Y-sơ-ra-ên, thì chắc chắn là như vậy, Đức Chúa Trời biết Ngài đang nói gì. Còn chúng ta thuộc về một dân tộc khác.”

Làm thế nào để có được sự cao thượng

— Làm thế nào để con có được sự cao thượng, thưa Geronda?

— Hãy cư xử khiêm nhường, hành động với lòng nhiệt thành và tận tụy trong sáng, với lòng yêu thương. Hãy phát triển sự nhạy cảm tâm linh. Hãy bình thản chấp nhận sự quấy rầy từ người khác và vui mừng vì họ quấy rầy bạn, chứ không phải bạn quấy rầy họ. Bởi vì có những người không quan tâm nếu họ gây phiền toái cho ai đó, họ chỉ quan tâm đến việc không bị ai quấy rầy mình. Cũng có những người không muốn làm phiền người khác, nhưng cũng không muốn bị người khác làm phiền. Một số người khác lại nói: “Tôi là người nhạy cảm, không thể chịu đựng được lời nói gay gắt,” nhưng chính họ lại nói những lời gay gắt với người khác. Đó là sự nhạy cảm kiểu gì vậy? Trong sự nhạy cảm thuần khiết có sự cao thượng.

— Nếu một người có khuyết điểm, nhưng anh ta nỗ lực để đạt được sự cao thượng, liệu anh ta có được lợi ích gì không?

— Sự cao thượng sẽ xua tan những khuyết điểm.

— Tự do tinh thần có nghĩa là tự do khỏi những dục vọng không?

— Tự do tâm linh chính là sự cao thượng mà tôi đang nói với các con về việc đạt được. Và để một người có được sự cao thượng, trong người đó không được có những dục vọng thấp hèn, sự hẹp hòi, sự đê tiện, v.v. Trong sự hẹp hòi và đê tiện không có Chúa, bởi vì bản chất của Chúa là thiện.

— Thưa Thầy, để có thể yêu mến những đau khổ, liệu chúng ta cũng cần phải rèn luyện sự cao thượng không?

— Ôi, đến giờ các bạn vẫn chưa hiểu thế nào là sự cao thượng! Trong sự cao thượng có lòng dũng cảm, bởi vì khi một người có sự cao thượng, trái tim người ấy mới thực sự hoạt động. Để hiểu thế nào là sự cao thượng, hãy nhìn vào Chúa Kitô. Chúa Kitô đã lấy gì cho chính Ngài? Không gì cả. Ngài đã hiến dâng tất cả. Ngài đã và vẫn tiếp tục hiến dâng chính mình làm của lễ chuộc tội cho tất cả chúng ta. Ngài ban cho chúng ta tình yêu của Ngài, gánh lấy tội lỗi của chúng ta. Còn chúng ta, ngược lại, lại chỉ muốn nhận lấy tình yêu. Hãy nhìn xem những bậc cha mẹ tốt hành động như thế nào. Họ không ngừng hy sinh vì con cái, dù đôi khi con cái thậm chí còn đánh đập họ. Dù biết trước những gì đang chờ đợi mình, cha mẹ vẫn sẵn sàng hy sinh vì con cái. Các loài động vật và chim chóc cũng làm như vậy. Chim én chăm sóc đàn con của mình, nhưng khi lớn lên, những chú chim non đó cũng sẽ chăm sóc đàn con của chúng. Tình yêu rộng lượng của Thiên Chúa đã sắp đặt như vậy.

¹⁶⁷ Mt 15:26

Thông qua lòng cao thượng và vị tha, con người có sự hiệp thông với Đức Chúa Trời

— Thưa Thầy, làm thế nào con người mới trở nên đồng nhất với Đức Chúa Trời?

— Điều quan trọng nhất là con người phải trau dồi sự cao thượng thiêng liêng. Khi đó, họ sẽ trở nên gần gũi với Đức Chúa Trời.

— Có thể xảy ra trường hợp một nữ tu tu tập trong phòng riêng của mình, nhưng sau đó lại không còn sức lực để tham gia vào công việc chung không?

— Tu tập tinh thần kiểu nào?¹⁶⁸ Làm tổn hại đến người khác sao? Tức là để người khác làm việc, còn tôi thì lo việc tu tập tinh thần? Nhưng đó không phải là cách tiếp cận tinh thần, nhất là đối với người trẻ. Người trẻ phải nghĩ cách giúp đỡ người lớn tuổi. Thật vậy, người trẻ sẽ bận rộn với cái gọi là tu tập tinh thần, còn người già thì phải gồng mình làm hết mọi việc! Thế thì sự hy sinh ở đâu? Sự cao thượng và hào hiệp ở đâu? Tôi sẽ đọc kinh, cầu nguyện, còn công việc thì để người khác làm? Tất cả những điều đó đều là hư vô. Nhiều người vẫn chưa thấu hiểu bản chất của đời sống tâm linh. Họ chưa nếm trải sự thay đổi cao thượng và hào hiệp, chỉ biết nghĩ cho bản thân mình.

Con người được thử thách qua những khó khăn. Tôi còn nhớ, khi sống trong tu viện,¹⁶⁹ người ta bảo tôi phải nằm yên trong phòng, không được đứng dậy, vì tôi bị chảy máu liên tục. Bỗng nhiên, qua cửa sổ, tôi thấy một vị tu sĩ già làm người gác cổng đang cố dùng rìu chẻ một gốc cây thành củi để đốt lò sưởi. Vị tu sĩ này bị bệnh đường ruột, chảy máu liên tục, cơ thể đã suy kiệt hoàn toàn. Hãy tưởng tượng xem, ông ấy ngủ cả khi còn mang giày, vì không còn sức để cởi ra. Tôi bật dậy, chạy đến chỗ ông ấy, nắm lấy chiếc rìu, đập vào gốc cây vài cái, chẻ nó ra, và ngay sau đó máu bắt đầu chảy ra từ miệng tôi. Bạn hiểu chứ? Tôi thậm chí còn không nghĩ đến tình trạng của bản thân lúc đó, cũng không bận tâm đến bản thân mình.

Sự cao thượng và hào hiệp về mặt tinh thần! Không có gì làm Chúa vui lòng bằng điều đó! Đó chính là nơi tiếp nhận ân sủng của Chúa. Mọi thứ thật đơn giản, vậy mà chúng ta lại làm mọi chuyện trở nên phức tạp! Trong mọi việc đều cần có sự cao thượng về tinh thần. Nếu một người không hiểu điều này, dù có tham dự ba thánh lễ ban đêm mỗi tuần, ba lần mỗi tháng nhịn ăn nghiêm ngặt trong ba ngày liên tiếp, cầu nguyện hàng giờ liền, giữ sự trong sạch về thể xác — thì tất cả những điều đó cũng sẽ vô ích. Tôi không nói rằng tất cả những điều đó là không cần thiết, nhưng điều quan trọng nhất là con người phải lo lắng để đạt được điều quan trọng nhất — sự cao thượng về mặt tâm linh, tức là sự trong sạch của tâm hồn. Để trong tâm hồn đó không có lòng tham, sự ngang bướng, chủ nghĩa cá nhân, việc nịnh bợ người khác, v.v., để Thiên Chúa có thể ngự trị trong đó. Khi không có những điều đó, con người vẫn có sự trong sạch tâm hồn; và như vậy, dù người đó có không cầu nguyện đi chăng nữa, họ vẫn có mối liên hệ với Đức Chúa Trời, được kết nối với Ngài.

Chỉ thông qua sự cao thượng và hào hiệp, con người mới có thể giao tiếp với Đức Chúa Trời, hoạt động trên cùng tần số với Ngài; còn nếu không, “bộ thu sóng” của họ sẽ được điều chỉnh sang một kênh khác. Vì vậy, hãy cố gắng thay thế những “ăng-ten” của các bạn bằng những cái mới... Có ăng-ten dọc, có ăng-ten ngang. Ăng-ten dọc hướng vào chính mình nên bắt sóng kém, dễ mất tín hiệu! Còn ăng-ten ngang thì mở rộng ra, nên có phạm vi hoạt động lớn hơn và bắt được cả những sóng yếu. Tôi muốn nói rằng, ai hướng vào chính mình thì chưa thoát khỏi bản ngã, “cái tôi” của mình; trong đó không có sự cao thượng và hào hiệp, do đó cũng không có ân sủng của Chúa, và người đó không có sự khai sáng thiêng liêng.

Con người hoặc là sẽ đạt được sự cao thượng, hoặc là sẽ sa lầy trong sự hèn hạ

— Thưa Thầy, con hay ghen tị, cãi vã với người khác và nói chung là cư xử không đúng mực.

¹⁶⁸ Công việc thiêng liêng — công việc mà một tu sĩ thực hiện trong phòng tu của mình (cầu nguyện bằng chuỗi hạt, lạy, đọc sách có ích cho tâm hồn, v.v.). — *Chủ thích của người biên soạn.*

¹⁶⁹ Thánh Paissios đã tu hành tại tu viện Esfigmen từ năm 1953 đến năm 1955. — *Chủ thích của người biên soạn.*

— Con thiếu sự cao thượng về mặt tâm linh, và kết quả là những cuộc cãi vã xảy ra. Hãy cố gắng rèn luyện sự cao thượng về mặt tâm linh, để cùng với đó có được sự sáng suốt. Nào, hãy nói cho tôi biết, những suy nghĩ nào đã nảy sinh trong đầu con khi con không nhận được từ tôi, như các chị em khác, một bức tượng thánh nhỏ làm quà, và con đã nghĩ gì khi lần khác lại nhận được một bức lớn hơn? Thử trình bày cho tôi bản tường trình tâm linh đi, để tôi xem liệu tôi có làm đúng không khi quyết định tặng cho em một ngọn núi Athos nhỏ bằng gỗ và gửi nó cho em từ Athos. Tôi đã bắt đầu làm một cái có các tu viện, vách đá, lối mòn và con đường... Kích thước khoảng hai mươi centimet. Nó đã hoàn thành được một nửa, nhưng mấy cậu bé ở đây đã năn nỉ xin tôi. Các em xin một cách khẩn thiết để được ban phước, nên tôi đành phải đưa cho các em.

— Chắc hẳn đó là những đứa trẻ rất ngoan...

— Nếu chúng tốt thật, chúng đã có lòng cao thượng hơn và không đòi hỏi một cách khăng khăng như vậy! Tôi đã nói với chúng: “Để tôi hoàn thành nó trước đã, tôi đâu thể đưa cho các con một nửa công việc được!” Nhưng chúng không chịu nghe, cứ khăng khăng: “Không, hãy đưa cho chúng con ngay bây giờ! Sao ông phải vất vả để hoàn thiện nó nữa!” Hiểu không? Chúng quyết định giúp tôi bớt vất vả! Thật là một lũ người! Thử tưởng tượng xem, thậm chí có một người còn xin tôi ban phước cho đôi mắt của anh ta.

— Thật vậy sao, thưa ngài?

— Vâng, thật đấy! Con mắt để ban phước! Một chàng trai khoảng ba mươi tuổi bị mù và đang chuẩn bị phẫu thuật. Người ta đưa anh ta đến phòng tu của tôi. Tôi thương anh ta quá nên đã nói: “Xin đừng lo lắng, nếu lỡ ca phẫu thuật không thành công, tôi sẽ cho anh con mắt của tôi. Một con mắt là đủ cho tôi sống rồi.” Chẳng bao lâu sau, anh ấy lại đến, trông rất vui mừng vì ca phẫu thuật đã thành công: cả hai mắt đều nhìn rõ. Anh ấy đến và nói với tôi: “Tôi đến để nhận con mắt của cha!” “Đúng vậy, nhưng mà anh đã nhìn thấy rồi mà!” — tôi nói. “Không, tôi muốn nó như một lời chúc phúc,” — anh ấy trả lời. Lúc đó tôi lại thương xót anh ta, lần này là vì tôi không thấy dù chỉ một chút hào hiệp hay cao thượng nào cả! Đó là một nỗi đau khác...

— Thưa Cha, con nhận thấy rằng nếu biết mọi người sẽ đánh giá cao công sức của mình, thì con sẽ làm việc với niềm hăng hái hơn.

— Cậu biết không, lúc này cậu làm tớ nhớ đến ai? Một cô bé nghèo tên là Spiridula. Người thợ rèn bắt cô bé thổi bể, và cứ thế nói với cô: “Thôi đi, Spiridula, thôi đi, tớ sẽ mua cho cậu một chiếc váy mới.” Và cô bé tội nghiệp ấy đã giơ hai tay lên và thổi bể hết sức mình, chỉ vì người ta hứa sẽ mua cho cô một chiếc váy mới! Em hiểu không? Nếu em không rèn luyện được sự cao thượng, em sẽ giống như Spiridula. Con người hoặc là rèn luyện được sự cao thượng, hoặc là sẽ chìm đắm trong cảnh nghèo khổ.

— Con có cảm giác rằng Cha quan tâm đến con ít hơn so với các chị em khác.

— Dù tôi đã cho con rất nhiều, cả ở đây lẫn khi ở Athos, nhưng có vẻ như con đã không giữ được những điều đó. Em đã phung phí tất cả, và giờ đây trông em giống như một người ăn xin tuyệt vọng, người đã mất hết những gì mình đã gom góp được. Tôi có thể giúp em thế nào đây? Tôi sẽ cầu nguyện để em sớm trở nên giàu có trong Chúa Kitô, rồi bỏ túp lều với những chiếc bát đĩa rỉ sét của em và trở thành công chúa của Chúa Kitô.

Tôi cảm thấy xúc động khi nhìn thấy những con người có lòng cao thượng. Người có lòng cao thượng tự mình bước vào trái tim tôi — họ không xin phép tôi, và tôi cũng không xin phép họ — và ngự trị trong đó; họ luôn ở bên tôi, dù thân xác có ở xa đến đâu.

Chương 2.

Tình yêu thương — tình yêu của lòng biết ơn sâu sắc

Những người biết yêu thương là những tâm hồn cao thượng

— Thưa Thầy, “tình yêu thương” là gì?

— Trong từ điển có ghi gì không? Không có khái niệm nào như “tình yêu cao thượng” trong bất kỳ ngôn ngữ nào khác. Dù người Hy Lạp có một số khuyết điểm, nhưng họ đã nhận được từ Thiên Chúa hai ân huệ: tình yêu cao thượng và lòng dũng cảm, họ luôn nhìn mọi việc với tâm hồn vui vẻ.

Hãy nghe xem trong từ điển của tôi có ghi gì. Lòng nhân ái là bản chất của lòng tốt, là tình yêu của lòng biết ơn sâu sắc, là tất cả sự nhân ái và khiêm nhường. Đó là tình yêu thuần khiết của người khiêm nhường, người hoàn toàn không tìm kiếm lợi ích cá nhân trong những việc mình làm. Trái tim họ tràn đầy sự tinh tế thiêng liêng, sự nhạy cảm và lòng biết ơn đối với Đức Chúa Trời và hình ảnh của Ngài, tức là con người.

Những người đầy lòng yêu thương tan chảy từ bên trong vì lòng biết ơn đối với Đức Chúa Trời, mà họ bày tỏ bằng mọi cách trên phương diện tâm linh, như những con cái của Đức Chúa Trời. Vì họ ngự trên Thiên Đàng trong cõi ngợi khen, nên họ vui vẻ đón nhận cả những thử thách. Họ ngợi khen Đức Chúa Trời vì những thử thách đó, cũng như vì những ân huệ, và liên tục nhận lãnh phước lành của Đức Chúa Trời.

Những người biết ơn là những tâm hồn cao thượng. Họ cảm nhận sâu sắc từng điều tốt lành nhỏ nhất mà người khác dành cho mình và cố gắng đền đáp, nhưng dù họ làm gì đi chăng nữa, họ vẫn cảm thấy điều đó là chưa đủ. Họ không bao giờ quên những ân huệ đã nhận được.

— Ai thực sự yêu mến ân nhân của mình thì qua đó chứng tỏ rằng người đó có lòng biết ơn?

— Người yêu mến ân nhân của mình thì không làm gì cả. Nhưng, thật đáng tiếc, ngày nay ngay cả điều đó cũng không còn, hiếm khi ta gặp được người biết ơn. Ngày xưa lòng biết ơn của con người thật đáng ngưỡng mộ! Cha mẹ tôi kể lại rằng có một doanh nhân người Áo, từng sống ở Adana, đã cứu cha tôi khỏi tay người Thổ Nhĩ Kỳ. Sau đó, ông ta phá sản và coi việc tiếp tục ở lại Adana là một sự sỉ nhục, nhưng cũng không muốn trở về Áo. Lúc đó, cha tôi, người chưa bao giờ quên rằng người này đã cứu mạng ông, đã đón ông về nhà mình ở Faras và chăm sóc ông cho đến khi ông qua đời vì tuổi già.

— Lòng nhân ái, thưa ngài, có giới hạn không?

— Không, không có giới hạn. Đó là sự liêu lĩnh vĩ đại và không ngừng... Sự liêu lĩnh thuộc linh!

— Thưa Geronda, tình yêu thương có cần đến lý trí không?

— Tình yêu thương có cả lý trí, sự nhạy cảm và sự cao thượng... Trong đó có tất cả... Người biết yêu thương không ngây thơ, họ có thể bị sỉ nhục, nhưng Chúa Kitô ngự trong họ, bởi vì Đấng bị sỉ nhục nhất trong tất cả chính là Chúa Kitô.

Đức Kitô vui mừng trước hành động yêu thương của chúng ta

— Thưa Thầy, xin Thầy nói vài lời về cách con nên tu tập.

— Sự dũng cảm, lòng can đảm và lòng yêu thương! Hãy phục vụ Chúa Kitô với lòng yêu thương. Chúa Kitô hoạt động một cách thầm lặng và kín đáo trong tâm hồn có lòng tốt, ý chí chiến thắng và lòng yêu thương.

— Thưa Thầy, tại sao tôi lại không cảm thấy được lấp đầy bởi lời cầu nguyện, mặc dù tôi luôn cố gắng thực hiện chính xác mọi bổn phận tu sĩ của mình?

— Làm sao lời cầu nguyện có thể làm con tràn đầy được? Con cần phải xoay chuyển hướng đi. Hãy xem trong đời sống thiêng liêng, con làm bao nhiêu bằng trí óc và bao nhiêu bằng trái tim; con bị chi phối bởi sự đúng giờ kiểu châu Âu đến mức nào, và bởi lòng nhiệt thành Chính Thống Giáo đến mức nào. Đằng sau cái mà chúng ta gọi là “sự nhất quán”, đôi khi ẩn giấu sự ích kỷ của chúng ta, và nó đang dần cướp đi điều tốt đẹp trong chúng ta. Tỏ ra nhất quán để người khác nghĩ rằng mọi

việc của mình đều ổn. Tuy nhiên, khi đó đời sống thiêng liêng của mình lại biến thành một mớ hỗn độn lớn. Trong mọi việc, cần phải hành động với lòng yêu mến, bởi vì Chúa Kitô, Đức Mẹ và các thánh đều hoạt động trên tần số này... Nếu thiếu lòng yêu mến, ân sủng thiêng liêng sẽ không đến.

— Thưa Thầy, sự tỉnh táo liên tục thật mệt mỏi...

— Việc đó sẽ trở nên mệt mỏi khi xen lẫn sự ích kỷ, bởi vì khi đó con người sẽ ép buộc bản thân một cách gượng gạo. Nhưng khi có lòng yêu thương, thì việc làm cao cả đó được thực hiện bằng trái tim, và lúc đó nó không còn mệt mỏi nữa, vì được nuôi dưỡng bởi lòng yêu thương. Em, anh nghĩ, cảm thấy khó khăn trong việc thực hành đức hạnh, bởi vì em nói: “Em phải làm điều này, điều kia.” Như vậy, một cách vô hình, kỷ luật lại mở đường cho sự ích kỷ: “Làm để được cứu rỗi.” Chúng ta không nên thực hành đức hạnh để được cứu rỗi, mà là để mang lại niềm vui cho Chúa Kitô. Nếu bạn nỗ lực để mang lại niềm vui cho Chúa Kitô, thì công việc tu luyện của bạn sẽ trở nên nhẹ nhàng và bạn sẽ cảm nhận được sự an ủi thiêng liêng trong lòng. Hiện tại, công việc tu luyện của bạn thật khắc nghiệt, và trong đó không có sự an ủi nào. Chúa Kitô là Đấng Cha hiền từ, chứ không phải là bạo chúa. Chúa Kitô vui mừng trước công việc tu luyện đầy lòng yêu mến của chúng ta.

Khi một người tu luyện về mặt tâm linh với lòng yêu mến, người ấy sẽ cảm nhận được niềm hân hoan từ bên trong, bởi vì Thiên Chúa ban cho người ấy niềm vui thiêng liêng. Rõ ràng là người có lòng yêu mến không bao giờ tu luyện vì sự thoải mái và hưởng thụ. Và ngay cả khi Thiên Chúa không mở cửa thiên đàng cho người ấy, người ấy cũng sẽ không phật lòng, bởi vì người ấy không nói: “Tôi sẽ tu luyện để được vào thiên đàng, để sống sung sướng và không phải chịu đau khổ trong địa ngục,” nhưng người ấy không phạm tội vì lòng yêu mến, bởi vì không muốn rơi vào địa ngục và xúc phạm đến Đấng Christ, Đấng ân nhân của mình. Và nếu Đấng Christ nói với người ấy rằng ngay cả trong thiên đàng, người ấy cũng sẽ phải chịu đau khổ, thì người ấy vẫn muốn ở đó vì Đấng Christ.

Kẻ thù của lòng yêu mến là lòng ích kỷ

— Thưa Thầy, người có lòng yêu thương luôn luôn thể hiện sự từ bỏ bản thân phải không?

— Nếu người đó có lòng yêu thương thuần khiết, thì cũng có sự hy sinh bản thân. Càng ít cái “tôi” cá nhân trong tình yêu của một người, thì người đó càng có được nhiều lòng yêu thương hơn. Nơi nào có lòng yêu bản thân, nơi đó không có lòng yêu thương, bởi vì kẻ thù của lòng yêu thương chính là lòng yêu bản thân.

— Thưa Thầy, mặc dù tôi làm việc, thậm chí có khi đến mười hai, mười ba giờ mỗi ngày, làm việc chăm chỉ và với lòng yêu thương, nhưng tôi vẫn cảm thấy bức bối khi được yêu cầu làm điều gì đó mà tôi chưa lên kế hoạch.

— Đừng gọi đó là lòng yêu thương. Người có lòng yêu thương sẽ không từ chối khi được nhờ giúp đỡ và cũng không nói mình làm việc bao nhiêu giờ. Trong tu viện nơi tôi từng sống, người nào làm việc nhiều hơn những người khác thì lại cố gắng giấu đi điều đó. Có một vị tu sĩ hái được hai bao ô liu, nhưng lại nói rằng mình chỉ hái được một giỏ và rằng một vị tu sĩ khác đã hái được vài bao. Đó mới là tình yêu. Còn ở đây, người ta lại hỏi: “Ai đã hái ô liu?” — “Là tôi,” — chị tu sĩ trả lời ngay lập tức. Thà rằng chị ấy đừng hái còn hơn. Nếu các bạn đến tu viện để tìm kiếm lời khen ngợi, thì tôi thật sự thương hại các bạn.

— Khi tôi thấy chúng ta có nhiều việc phải làm, tôi bắt đầu bối rối và cảm thấy nặng nề.

— Nếu tôi ở vị trí của bạn, tôi sẽ ép bản thân làm cả phần việc của chị em kia nữa. Hồi tôi học nghề thợ mộc, chủ thợ đã nhận thêm một cậu thanh niên khác làm phụ tá cùng với tôi. Cậu ta lớn tuổi và khỏe hơn tôi, nhưng lại lười biếng. Chủ thợ giao việc cho chúng tôi, còn cậu ta thì ngồi khoanh tay. “Gì cơ? Tôi phải kiếm tiền cho chủ à?” — cậu ta phản nản và chẳng làm gì cả. “Nghe này,” tôi nói với cậu ta, “nếu muốn học nghề, thì hãy làm theo lời người ta bảo!” Nhưng điều đó vô ích, và tôi phải làm việc cả phần của mình lẫn phần của cậu ta. “Ít nhất thì,” tôi nói, “nếu đã ngồi không làm gì, thì hãy ngồi vào bàn làm việc và kẹp chặt các tấm ván lại, còn tôi sẽ cưa chúng, ít ra

chúng ta cũng không phải tốn thời gian để kẹp ván vào kẹp.” Thực ra, tôi cũng có thể nói thế này: “Tôi đã làm xong phần việc của mình, phần còn lại tôi không quan tâm.” Chủ xưởng sẽ đến và mắng mỏ đồng nghiệp của tôi: “Công việc của cậu đâu? Nhìn cậu ấy kìa, cậu ấy yếu hơn cậu mà đã làm được bao nhiêu kia rồi!” Liệu tôi có thấy dễ chịu khi nghe người khác bị mắng không? Tôi được lợi gì khi mình được khen ngợi còn người khác bị mắng? Cuối cùng, người bạn cùng nhóm của tôi chỉ tự làm hại chính mình, vì anh ta không bao giờ học được nghề mộc, và sau này anh ta phải làm việc bằng cuộc thay vì cưa. Người nào có lòng yêu thương, dù ở đâu cũng sẽ thành công, vì mọi việc họ làm đều xuất phát từ lòng yêu thương. Còn người không trau dồi lòng yêu thương mà Chúa đã ban cho, dù làm gì đi nữa, cũng sẽ dậm chân tại chỗ.

Trước đây, thỉnh thoảng chúng tôi nhìn những con vật nghèo khổ, như con bò hay con ngựa: trong một cặp, một con có thể siêng năng, tận tâm, còn con kia thì lười biếng, và con siêng năng phải kéo theo con lười biếng. Cuối cùng, con lười biếng bị đưa lên lười riu của người bán thịt. Các bạn biết không, tôi đã thương xót một con trâu đến nhường nào! Chúng tôi đã cột ba con trâu lại với nhau, và một trong số chúng, dù không mạnh lắm, nhưng đã cố gắng hết sức, làm việc không ngừng! Nó kéo theo cả hai con kia. Vì căng thẳng, con bò tốt tội nghiệp ấy ướt đầm mồ hôi. Và nếu sau này Chúa Giê-su chỉ vào con vật ấy và nói: “Hãy nhìn kìa, nó đã kéo theo hai con khác, còn các con đã làm gì?” — thì chúng ta sẽ trả lời thế nào? Ôi, biến cả,¹⁷⁰ hãy xem xét kỹ lưỡng vấn đề sự cứu rỗi của chính mình. Vì các bạn có biết bao nhiêu cơ hội!

Những người có lòng yêu thương có lương tâm tinh tế, và Đức Chúa Trời sẽ giúp đỡ họ

— Thừa Đức Cha, một người có lòng nhân ái, liệu chính người đó có nhận ra điều đó không?

— Em có điều đó phải không? Điều đó thể hiện rõ ràng lắm, em yêu ạ! Người nào hiểu rõ về bản thân, biết mình là ai, sẽ nhận ra điều đó, bởi vì họ cảm nhận được sự tĩnh lặng và bình an bên trong. Nhưng dù có lòng từ bi, người đó cũng không khoe khoang, không nói: “Tôi có lòng từ bi.” Bởi vì trong tâm trí họ luôn hiện hữu suy nghĩ: “Tôi cần có lòng từ bi nhiều hơn nữa.”

Người có lòng nhân ái là người chân thành, không tự cao tự đại, giản dị và khiêm nhường. Tất cả những điều này mang lại sự bình an cho chính họ, nhưng cũng rõ ràng đối với người khác, bởi vì họ có sự giao tiếp nội tâm với những người xung quanh và thấu hiểu họ. Và nếu bạn đang cảm thấy không ổn, nhưng để không làm người ấy buồn, bạn sẽ nói với họ: “Mọi chuyện với tôi đều ổn,” anh ta sẽ hiểu rằng bạn đang không khỏe và sẽ cố gắng không làm phiền bạn. Trong khi đó, một người khác, dù thấy bạn mệt mỏi và không khỏe, nhưng vì muốn bạn quan tâm đến họ, nên sẽ nói: “Thưa Cha, hôm nay trông cha khỏe hơn lần trước, con thấy cha hoàn toàn khỏe mạnh rồi!” Dù thực tế có thể có vấn đề nghiêm trọng. Còn người khiêm nhường, ngược lại, dù có rất cần, cũng chỉ nói: “Thưa Cha, con sẽ không làm phiền Cha, chỉ xin Cha ban phúc lành cho con thôi.” Tôi giữ người như vậy lại rất lâu, và vì cảm động mà nước mắt tôi trào ra. “Con đi đây, thưa Geronda, con thấy ngài mệt rồi,” — người ấy nói. Lẽ nào Đức Chúa Trời lại không giúp đỡ một người như vậy sao?

Có những người, được thúc đẩy bởi lòng nhân ái, ngay lập tức hiểu được điều gì có ích và điều gì làm người khác vui lòng, theo nghĩa tốt đẹp, bởi vì họ luôn nghĩ đến người khác chứ không phải bản thân mình. Một số người, dù không quen biết tôi, vẫn cảm nhận được điều tôi cần và gửi những gói hàng, trong đó có chính xác những thứ tôi cần vào lúc đó. Nhìn vào những gói hàng như vậy, người ta có thể hiểu được toàn bộ thể giới nội tâm của con người đó. Sự tinh tế trong tâm hồn toát lên qua từng vật dụng.

— Thừa Thầy, thỉnh thoảng có những người hơi liều lĩnh và ngạo mạn đến phòng của Thầy.

— Đúng vậy, nhưng những người được lợi ích lại là những người chân thành, những người vì sự khiêm tốn của mình mà không muốn làm phiền tôi. Lần trước, có một người cha gia đình đến

¹⁷⁰ Nghĩa đen: đứa trẻ sơ sinh, người chưa trưởng thành (tiếng Hy Lạp); trong ngôn ngữ thông tục, từ này được dùng như một từ cảm thán. — *Chủ thích của người dịch*

đây. Chúng tôi đã gặp nhau riêng, anh ấy cũng từng đến cùng vợ và các con. Rồi ba ngày sau, anh ấy lại đến lần nữa. Lúc đó tôi đang trò chuyện với ai đó, còn ngoài cửa có một cô gái đang chờ, người đã bay từ Athens đến đây đặc biệt để thảo luận với tôi về một vấn đề khiến cô ấy lo lắng. “Cha có cho con nói chuyện với cha xứ năm phút được không?” — anh ta xin phép, và cô gái đã nhường đường cho anh ta vào trước. Sau đó, cô ấy phải chờ một tiếng rưỡi cho đến khi vị khách đã xin được ưu tiên vào... chỉ năm phút ấy bước ra. Khi ông ấy ra ngoài, cô ấy đã phải vội vã đến sân bay, và cô ấy chỉ nói với tôi: “Xin cha ban phước lành cho con, thưa cha, con đã bay từ Athens đến để xin lời khuyên của cha về một vấn đề, nhưng giờ thì con không kịp nữa. Con đã xin nghỉ làm, và giờ con phải đến sân bay để kịp chuyến bay.” Làm sao có thể quên được một con người như vậy! Cuối cùng, chỉ khi có lòng bao dung, con người mới nhận được sự giúp đỡ từ Thiên Chúa.

— Thưa Geronda, khi một người nhân từ sống cùng những người khó tính, chẳng phải người ấy sẽ phải chịu khổ sao?

— Ý nghĩa ở chỗ thể hiện lòng nhân ái của mình khi giao tiếp với những người khó tính. Trong Phúc Âm có chép: “Và nếu các con chỉ yêu thương những người yêu thương các con, thì ân sủng nào dành cho các con...”¹⁷¹

Những người nhân ái và nhạy cảm về mặt tâm linh tự nguyện chịu đựng những thiếu thốn vì những nhượng bộ mà họ dành cho người khác vì tình yêu thương, hoặc vì sự xảo trá của người khác, nhưng bản thân họ không bao giờ tìm kiếm công lý trong cuộc đời phù du này. Những người có lòng nhân ái trong cuộc đời này sẽ thanh toán hết mọi món nợ, nhưng cũng nhận được sự giúp đỡ từ Thiên Chúa và trong cuộc sống sau này sẽ được hưởng phần thưởng vĩ đại.

Phần 4.

Những đứa con của tình yêu và sự khiêm nhường

“Chỉ khi ở bên cạnh Chúa Kitô, con người mới tìm thấy niềm vui chân thật, đích thực, bởi vì chỉ có Chúa Kitô mới ban cho niềm vui và sự an ủi đích thực”

Chương 1.

Sự đơn sơ và trong sạch

Sự đơn sơ — thành quả đầu tiên của lòng khiêm nhường

— Quả đầu tiên của sự khiêm nhường — đó là sự đơn sơ. Khi con người có sự đơn sơ, thì cũng có tình yêu, sự hy sinh, lòng nhân ái và sự đạo đức. Trong con người đơn sơ có sự trong sạch của tâm hồn và lòng tin tưởng tuyệt đối vào Thiên Chúa, không cần thử thách. Sự đơn sơ là trạng thái của A-đam trước khi sa ngã, khi ông nhìn thấy mọi người đều trong sạch và không có ác ý, vì ông được mặc lấy ân sủng của Đức Chúa Trời.

— Thưa Thầy, khi người ta nói: “Vẻ đẹp¹⁷² nằm ở sự đơn sơ,” liệu họ có đang ám chỉ ân sủng thiêng liêng không?

— Tất nhiên rồi. Người đơn sơ và chân thành, nhờ có lòng khiêm nhường, sẽ nhận được ân sủng từ Đức Chúa Trời, Đấng vốn dĩ đơn sơ và nhân từ.

— Vậy liệu một người có thể cư xử đơn sơ mà đồng thời lại mang lòng kiêu ngạo không?

¹⁷¹ Lc 6:32

¹⁷² Từ “*χαῖρις*” trong tiếng Hy Lạp có hai nghĩa: “ân sủng” và “vẻ đẹp,” do đó cụm từ này cũng có thể được hiểu là “ân sủng trong sự đơn sơ.” — *Chủ thích của người dịch.*

— Điều đó không thể xảy ra. Trong con người có sự đơn sơ thực sự, không có sự kiêu ngạo.

— Liệu có ai đó có thể giả vờ là người đơn sơ bên ngoài mà không thực sự có sự đơn sơ chân thật không?

— Đúng vậy, và bằng cách giả vờ đơn giản, họ lại đạt được mục đích của mình! Ăn sau về bề ngoài đơn giản của một người giả vờ đơn giản để đạt được điều gì đó, chính là sự xảo trá thô thiển nhất. Điều này giống như việc một ông già mang đôi tất trẻ em vào chân để người khác phải chiều theo mọi ý thích của ông, như thể ông là một đứa trẻ nhỏ vậy! Trong khi đó, một người thực sự giản dị lại vừa có sự thẳng thắn vừa có lý lẽ.

Sự giản dị và sự tro trên là hai điều khác nhau

— Đôi khi tôi cảm thấy mình hành động một cách đơn giản, nhưng người khác lại nói rằng tôi cư xử tro trên. Thưa Đức Cha, làm thế nào để phân biệt đâu là sự đơn giản, đâu là sự tro trên?

— Sự giản dị và sự tro trên là hai điều khác nhau. Sự tro trên khiến con người cảm thấy thoải mái theo nghĩa thế gian. Con người cư xử ngạo mạn và qua đó nuôi dưỡng sự ích kỷ của chính mình. Họ nói: “Thế là tôi đã dạy cho hần một bài học.” Điều này mang lại cho con người cảm giác thỏa mãn theo nghĩa trần tục, nhưng không mang lại cho họ sự bình an thực sự. Trong khi đó, sự giản dị lại mang lại sự an lạc về mặt tâm linh — để lại trong lòng một sự nhẹ nhàng nào đó.

— Thưa Thầy, người ta nói con hành xử thiếu chín chắn, nhưng con vẫn nghĩ rằng mình đang hành động một cách giản dị.

— Hành động với sự đơn sơ không có nghĩa là cư xử một cách ngốc nghếch. Con đang nhầm lẫn giữa hai điều này. Con nói mà không suy nghĩ và tự cho rằng mình đang hành động một cách đơn sơ. Trong con có một chút sự đơn sơ tự nhiên, nhưng lại thiếu sự sáng suốt; dù về trí tuệ con không phải là trẻ con, nhưng lại cư xử như một đứa trẻ. May mắn thay, các chị em trong tu viện hiểu con rất rõ và không cảm thấy bối rối.

— Liệu một người có thể thực sự đơn giản, nhưng lại khiến người khác cảm thấy ngượng ngùng vì cách cư xử của mình không?

— Nếu một người thực sự đơn sơ, thì dù người đó có nói hay làm điều gì đó có vẻ không được lịch sự cho lắm, người khác cũng không cảm thấy ngượng ngùng, vì trong con người đơn sơ ấy ngự trị ân sủng của Thiên Chúa và những hành động của người ấy không xúc phạm đến người khác. Trong khi đó, người thiếu sự giản dị, dù có nói năng lịch sự theo cách thế gian, nhưng sự lịch sự của họ đối với bạn còn tồi tệ hơn cả củ cải đắng.

Hãy như những đứa trẻ¹⁷³

— Thưa Thầy, sự đơn sơ tự nhiên là gì?

— Sự giản dị tự nhiên chính là sự giản dị mà một đứa trẻ nhỏ sở hữu. Khi đứa trẻ nghịch ngợm, bạn mắng nó, và nó khóc. Nếu sau đó bạn cho nó một chiếc xe đồ chơi, nó sẽ quên hết mọi chuyện. Nó không suy luận tại sao lúc đầu bị mắng, rồi lại được cho xe đồ chơi, bởi vì đứa trẻ cảm nhận mọi thứ bằng trái tim, còn người lớn thì bằng lý trí.

— Thưa Đức Cha, cũng có những người lớn vốn dĩ đơn sơ. Sự đơn sơ như vậy có phải là đức tính không?

— Đúng vậy, nhưng sự đơn sơ tự nhiên, cũng như tất cả các đức tính tự nhiên khác, cần được thanh lọc. Người đơn sơ bẩm sinh có lòng không ác, lòng tốt, nhưng trong họ cũng có sự xảo trá như trẻ con. Chẳng hạn, họ có thể không muốn điều xấu xảy ra với người lân cận, nhưng nếu phải lựa chọn giữa điều xấu và điều tốt, thì họ sẽ chọn điều tốt cho mình, còn điều xấu thì để lại cho người khác. Người như vậy giống như vàng, trong đó có một lượng nhỏ các tạp chất khác nhau. Để vàng

¹⁷³ Xem Mt 18:3

trở nên tinh khiết, cần phải nung chảy nó trong lò luyện. Nghĩa là trái tim anh ta phải được thanh tẩy khỏi mọi sự xảo trá, tham lam, v.v., khi đó anh ta sẽ đạt đến trạng thái đơn sơ hoàn hảo.

Trong tình yêu đích thực của Đấng Kitô, vốn là trạng thái đơn sơ và tinh khiết, sự đơn sơ hồn nhiên như trẻ thơ sẽ nảy nở – điều mà Đấng Kitô đòi hỏi chúng ta phải theo đuổi. “Hãy trở nên như trẻ thơ,” – Ngài phán. Nhưng trong thời đại chúng ta, càng có nhiều sự lịch thiệp trần tục trong con người, thì sự đơn sơ trong họ càng ít đi, niềm vui chân thật và những nụ cười tự nhiên cũng càng hiếm hoi.

Tôi nhớ có một vị tu sĩ già tại Tu viện Iversk — Pakhomius. Dù nỗi buồn nào có đang đè nặng lên bạn đi chăng nữa, chỉ cần nhìn ngài là nỗi buồn ấy tự nhiên tan biến. Khi nhìn thấy ngài, bạn lập tức quên hết mọi thứ, mọi vấn đề, mọi chuyện đều trôi qua. Một vị tu sĩ già, nhưng trông như một đứa trẻ. Ông có đôi má hồng hào, và ông cười như một đứa trẻ! Dù có chuyện gì xảy ra, ông cũng cười. Niềm vui vĩnh cửu! Ông không biết chữ, cũng không biết hát, ngoại trừ bài “Đức Kitô đã phục sinh” vào Lễ Phục Sinh. Khi ông đến nhà thờ nhỏ của tu viện vào các ngày lễ,¹⁷⁴ ông không bao giờ ngồi vào ghế thánh, mà luôn đứng, ngay cả trong các thánh lễ suốt đêm, và dâng lời cầu nguyện của Chúa Giêsu. Ông là một người dũng cảm và rất yêu mến Chúa. Nếu ai hỏi ông: “Thưa Cha Pakhomius, bây giờ họ đang hát gì vậy?” — ông sẽ trả lời: “Thánh vịnh, các cha đang đọc Thánh vịnh.” Ông gọi mọi thứ là Thánh vịnh.

Đó là một vị tu sĩ già rất giản dị và đầy ân sủng. Ông đã giải thoát khỏi các dục vọng, giống như một đứa trẻ vô tư. Nếu một người từ khi còn nhỏ không thoát khỏi sự ích kỷ, kiêu ngạo và bướng bỉnh của trẻ con, và cứ ở trong trạng thái trẻ con như vậy, thì khi về già, người đó sẽ có những đòi hỏi như một đứa trẻ nhỏ. Vì vậy, Thánh Phaolô đã nói: “Đừng có tâm hồn như trẻ con, nhưng hãy giữ lòng trong sáng như trẻ thơ.”¹⁷⁵

Người giản dị luôn có những suy nghĩ tốt đẹp

— Người giản dị không ác ý và không xảo trá. Họ biến điều xấu và điều tồi tệ thành điều tốt. Họ luôn có những suy nghĩ tốt đẹp về người khác. Họ không gây thơ, mà chỉ đơn giản là tin chắc rằng người khác cũng suy nghĩ giống như họ.

— Thưa Đức Cha, Ngài có thể đưa ra cho chúng con một ví dụ nào đó không?

— Chẳng phải tôi đã kể cho các con nghe về Cha Haralambos, người từng sống tại tu viện Kutlumush sao?¹⁷⁶ Ông là thủ thư, nhưng đã bị cách chức vì ông không bao giờ đóng cửa thư viện. “Tại sao các con lại cần tất cả những ổ khóa và chìa khóa này?” — ông nói. — “Hãy để mọi người tự do đọc sách.” Ông có tâm hồn đơn sơ và trong sáng đến mức thậm chí không bao giờ nghĩ rằng có những người lại đi ăn cắp sách.

Một người giản dị, bởi vì ông luôn có những suy nghĩ tốt đẹp về mọi người, nên ông nhìn thấy tất cả mọi người đều tốt bụng. Tôi còn nhớ một vị tu sĩ cao niên khác, cha Feoktist từ tu viện Dionysiat, ông ấy thật sự rất giản dị! Một lần nọ, ngài ở lại qua đêm cùng một tu sĩ khác tại ngôi nhà của tu viện ở Kareia. Giữa đêm, có ai đó gõ cửa, và Cha Feoktist vội chạy ra mở cửa. “Thôi đi,” vị tu sĩ kia nói, “đừng mở cửa, đã muộn rồi, đến giờ nghỉ ngơi rồi.” — “Làm sao cha biết đó là ai, có thể đó là Chúa Kitô! Phải mở cửa thôi.” Và ông đi mở cửa. Các bạn thấy đó, người đơn sơ luôn có suy nghĩ tốt lành, và họ luôn chỉ mong đợi điều tốt lành.

¹⁷⁴ Nhà thờ chính của tu viện, nơi cử hành các thánh lễ cho các tu sĩ vào các ngày Chủ nhật và các ngày lễ lớn. — *Chú thích của người biên soạn.*

¹⁷⁵ 1 Cô-rinh-tô 14:20

¹⁷⁶ Xem: Γέροντος Παΐσιου Ἀγιορείτου. Ἀγιορειται Πατέρες καὶ Ἀγιορείτικα. Thessaloniki, 2005. Tr. 10-11.

Khi có sự giản dị, người ta cảm thấy nhẹ nhàng

— Thừa Đức Cha, con nghĩ rằng sự đơn sơ là khi con người hành động theo những gì mình cảm nhận. Đúng không ạ?

— Tùy thuộc vào nơi người đó sống. Để hành động một cách đơn giản, con người phải tìm được môi trường phù hợp. Trong thế giới này, đặc biệt là thế giới hiện đại, cần phải hành động cẩn trọng. Nhưng trong tu viện hay trong gia đình, cần phải sống đơn giản. Thật mệt mỏi biết bao khi trong mối quan hệ giữa con người với nhau không có sự đơn giản và lòng tin! Lúc đó, để nói điều gì đó với ai đó, cần phải có lời mở đầu, lời kết, và những lời giải thích... Cuộc sống như vậy sẽ biến thành cực hình. Còn khi có sự đơn giản, bạn có thể nói với ai đó “ngồi xuống đi” — và người ấy sẽ ngồi xuống, hoặc “bây giờ tôi không cần anh, đi đi” — và người ấy sẽ ra đi, và bạn sẽ không lo sợ rằng người ấy sẽ hiểu lầm ý mình. Khi có sự đơn giản, bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng, còn khi không có — bạn sẽ cảm thấy nặng nề.

— Thừa Geronda, “Có được tự do trong cuộc sống của mình để thoát khỏi cơn bão” nghĩa là gì?¹⁷⁷

— Hãy rèn luyện sự đơn giản trong giao tiếp với người khác, để tâm trí bạn không bị những suy nghĩ xáo trộn và không nảy sinh sự rối ren. Khi một người đơn giản bày tỏ những gì mình cảm nhận, thì chính người đó cũng cảm thấy tự do và làm cho cuộc sống của người khác trở nên nhẹ nhàng hơn.

Một lần, tôi đi xe đến Athens trên chiếc xe của một người quen, cùng đi còn có một người nữa. Tôi rất dễ bị say xe, nên người lái xe đã mở cửa sổ. Trời hơi se lạnh. “Các bạn có thấy lạnh không?” — tôi hỏi những người còn lại. — “Không, không,” — họ trả lời. Nhưng một lúc sau, tôi nhận thấy người bạn đồng hành của tôi đang rung mình vì lạnh và cài khuy áo khoác lại. Lúc đó, tôi nói: “Nếu các bạn không muốn ai trong số mình bị ốm, thì hãy nói thẳng ra khi cảm thấy lạnh, còn tôi cũng sẽ nói nếu đột nhiên cảm thấy không khỏe.” Và nhờ thế, không ai trong chúng tôi cảm thấy ngưng ngừng. Nhưng nếu tôi cảm thấy không khỏe mà im lặng, hoặc người khác bị lạnh mà cũng im lặng, thì chắc chắn sẽ có người trong chúng tôi đến Athens trong tình trạng ốm yếu. Các con cũng hãy giao tiếp với nhau một cách đơn giản. Nếu không, các con sẽ luôn lo lắng không biết mình có làm tổn thương hay khiến người khác buồn lòng vì điều gì đó hay không. Khi điều đó xảy ra, con người sẽ luôn lo âu, cảm thấy bất an và bắt đầu hành xử một cách không tự nhiên.

— Thừa Thầy, trước mặt người khác, con không thể làm được ngay cả những việc đơn giản nhất. Đó là sự e thẹn hay kiêu ngạo?

— Đôi khi Chúa ban cho con người sự nhút nhát quá mức như một rào cản, để tránh cho họ khỏi gặp phải điều xấu. Bởi vì, ai biết được, nếu con người không có sự nhút nhát đó, họ có thể đi chệch khỏi con đường đúng đắn đến mức nào! Con cần phải chú ý hơn một chút và phớt lờ bản thân mình trong mọi việc cho ý muốn của Chúa. Đừng nên gò bó và dằn vặt bản thân, bởi vì trong sự gò bó đó của con người cũng có một phần ích kỷ. Hãy nhìn tôi này, tôi cư xử một cách tự nhiên, không cần phải cố gắng gì cả. Đôi khi tôi cư xử như ông nội, đôi khi như cha, đôi khi như anh trai, và đôi khi như một đứa trẻ. Đúng không?

— Tôi luôn lo lắng về cách người khác sẽ phản ứng với những gì tôi nói, và sợ rằng họ sẽ hiểu lầm tôi.

— Em trở nên khép kín vì trong em thiếu sự đơn sơ. Hãy cố gắng rèn luyện sự đơn sơ trong lòng để đạt được sự tiến bộ về mặt tâm linh. Hãy đơn giản là tiếp nhận những lời góp ý dành cho em và cố gắng sửa đổi, đồng thời cầu xin sự giúp đỡ của Chúa. Ví dụ, người ta có thể nói với em rằng em đã hành động thiếu suy xét. Lần khác, trong tình huống tương tự, con nên nghĩ: “Lúc đó người ta đã nói với con rằng con đã hành động thiếu suy xét, giờ đây con cần cố gắng hành động một cách thận trọng.” Như vậy, con sẽ dần dần tích lũy kinh nghiệm, sửa đổi bản thân, phát triển và tiến bộ về

¹⁷⁷ Trích dẫn từ cuốn: Lời dạy tu hành của Thánh Isaac Sirin. M., 1993. Tr. 279.

mặt tâm linh. Nhờ đó, người khác cũng nhận được lời nhắc nhở, và chính con cũng cảm nhận được sự bình an trong tâm hồn.

Sự đơn sơ kết hợp với lòng nhân ái và niềm tin vào Chúa mang lại sự bình an và niềm vui nội tâm, và tâm hồn tràn đầy hy vọng và sự an ủi.

Thông qua sự đơn sơ thánh thiện, con người nhận biết những mầu nhiệm của Đức Chúa Trời

— Thưa Thầy, việc đọc sách và tri thức có giúp nhận biết Thiên Chúa không?

— Hãy nghe tôi nói điều này: nếu một người siêng năng tu tập về mặt tâm linh và đạt đến trạng thái tâm linh tốt đẹp, thì người đó sẽ nhìn thấy một số điều rất rõ ràng, nhờ sự soi sáng của Thiên Chúa, mà không cần đến kiến thức từ sách vở. Người đó sẽ nhìn thấy chúng thậm chí còn rõ ràng hơn cả những người đã đọc rất nhiều sách. Nhờ sự trong sạch nội tâm, người ấy nhìn thấy rõ hơn, xa hơn và sâu sắc hơn, bởi vì đã rời khỏi quỹ đạo trần tục và bước vào quỹ đạo tâm linh, trong lĩnh vực của các mầu nhiệm. Những ai đạt được sự đơn sơ và trong sạch nội tâm thì nhìn nhận những điều siêu nhiên một cách rất đơn giản, như những điều tự nhiên, bởi vì trong Thiên Chúa, mọi sự đều đơn giản. Chính Ngài cũng đơn giản và đã bày tỏ điều này cho chúng ta trên trần gian qua Con của Ngài, trong sự đơn giản thánh thiện của Ngài. Ngài không cần thêm sức mạnh nào để thực hiện những điều siêu nhiên, và đối với cả những điều tự nhiên lẫn siêu nhiên, Ngài chỉ có một sức mạnh duy nhất.

— Thưa Thầy, làm sao một người, dù không đọc nhiều sách, có thể thấu hiểu những mầu nhiệm của Thiên Chúa?

— Nếu trong lòng người ấy có sự đơn sơ thánh thiện, thì người ấy không chỉ có thể thấu hiểu mà còn trở thành người đồng tham dự vào những mầu nhiệm của Thiên Chúa. Các bạn còn nhớ câu chuyện về vị tu sĩ rất đơn sơ, người đã được ân sủng được dùng bữa cùng Chúa Kitô không? Trước khi trở thành tu sĩ, ông là một người chần chừ, và điều duy nhất ông quan tâm là làm thế nào để được cứu rỗi. Một ngày nọ, có một vị ẩn sĩ đi ngang qua vùng đất đó và nói với anh ta: “Nếu muốn được cứu rỗi, hãy đi theo con đường thẳng.” Anh ta hiểu những lời đó theo nghĩa đen. Anh ta đi theo con đường đó và đi thẳng suốt ba ngày liền, cho đến khi đến cổng tu viện. Vị tu viện trưởng, thấy lòng nhiệt thành của người chần chừ trong việc tìm kiếm sự cứu rỗi, liền cạo đầu cho anh ta và bổ nhiệm anh ta phục vụ trong nhà thờ. Một lần nọ, khi anh ta đang dọn dẹp trong nhà thờ, vị tu viện trưởng đi ngang qua và đưa ra một số lời dạy dỗ về công việc. Sau khi nghe những lời chỉ dạy, nhà tu hỏi vị trụ trì, chỉ tay vào bức tranh Chúa bị đóng đinh: “Thưa Cha, người kia ở trên kia là ai vậy? Con đã ở đây bao nhiêu ngày rồi, mà Người ấy chưa một lần nào xuống dưới để ăn hay uống nước.” Vị trụ trì ngạc nhiên trước sự ngây thơ của anh và nói: “Chính ta đã trừng phạt Người ấy vì Người ấy đã làm việc không tốt.” Vị tu sĩ lắng nghe mà không nói một lời nào. Buổi tối, anh lấy phần ăn của mình từ phòng ăn và khóa mình trong nhà thờ. Anh tiến đến cây thập tự và với lòng trắc ẩn, nói: “Hãy xuống đây đi, anh em, chúng ta sẽ ăn cùng nhau.” Lúc đó, Chúa Giêsu đã xuống và ăn cùng với vị tu sĩ đơn sơ ấy. Chúa đã hứa sẽ đưa anh ta vào nhà Cha Ngài, nơi anh ta sẽ được vui mừng mãi mãi. Quả thực, vài ngày sau, vị tu sĩ khiêm nhường ấy đã an nhiên về với Chúa. Các bạn thấy đó, anh ta hoàn toàn mù chữ, nhưng đã được ban cho điều gì nhờ sự khiêm nhường và trong sạch vĩ đại của mình!

Đề ân sủng của Đức Chúa Trời ngự trên một con người, người đó phải có sự chân thành và trong sạch. Đức Chúa Trời tỏ mình ra cho những ai đã thánh hóa sự đơn sơ của mình. Khi trong một con người có sự đơn sơ và trong sạch kết hợp với đức tin nồng ấm và lòng kính sợ Đức Chúa Trời, thì người ấy sẽ được Đức Chúa Trời viếng thăm và thấu hiểu những mầu nhiệm của Ngài, dù không biết gì về các môn học. Bởi vì khi đó, Thánh Ba Ngôi ngự trong người ấy. Nhờ sự soi sáng thiêng liêng, người ấy dễ dàng tìm ra chìa khóa của những ý nghĩa thiêng liêng và giải thích những hành động của Thánh Thần một cách rất đơn giản, tự nhiên, không có sự rối ren trong lý trí.

Khi chúng ta thanh tẩy trái tim gian ác của mình, nơi phát xuất mọi điều xấu xa,¹⁷⁸ thì chúng ta sẽ trở thành những bình chứa trong sạch và khiêm nhường của Ân sủng Thần thánh, và khi đó, Ba Ngôi Thánh sẽ ngự trong chúng ta. Tôi sẽ cầu nguyện cho các bạn, còn các bạn hãy cầu nguyện cho tôi, xin Chúa Kitô và Đức Mẹ Rất Thánh giúp thanh tẩy lòng chúng ta, để chúng ta được chiêm ngưỡng Thiên Chúa. “Phúc cho những ai có lòng trong sạch, vì họ sẽ được chiêm ngưỡng Thiên Chúa.”¹⁷⁹ Amen.

Chương 2.

Đức tin và niềm hy vọng nơi Thiên Chúa

Mọi điều ác ngày nay đều xuất phát từ sự vô tín

— Thưa Thầy, con nhận thấy rằng một số người không tin vào Thiên Chúa lại có khao khát mãnh liệt muốn khám phá thế giới, đam mê du lịch và giải trí.

— Khi một người không tin vào cuộc sống khác, thì người ấy khao khát được khám phá thế giới, tận hưởng những điều này, điều kia trong cuộc đời này... nhưng cuối cùng thì kết quả ra sao? Trong lòng người ấy luôn hiện hữu sự trống rỗng. Nhưng nếu người ấy tin vào Đức Chúa Trời, nhận biết Đức Chúa Trời, thì chính người ấy cũng sẽ được Đức Chúa Trời nhận biết,¹⁸⁰ và người ấy sẽ có được cảm giác trọn vẹn.

— Nếu con người suy ngẫm rằng cuộc đời này chỉ là tạm bợ, liệu họ có thay đổi không?

— Tùy từng người. Ví dụ, nếu ngày tận thế đến — thì người không tin sẽ trở nên ngang ngược hơn bình thường, sa vào điều ác và tội lỗi. Còn người có đức tin, ngược lại, sẽ kiểm chế bản thân. “Tại sao tôi lại phải lãng phí thời gian vào những điều vô nghĩa,” anh ta sẽ nói. — Thà tôi lo cho linh hồn mình, cố gắng sống theo tinh thần, làm việc thiện.”

Mọi điều ác ngày nay đều xuất phát từ sự vô tín. Ngày xưa, người ta còn tin tưởng, và ngay cả trong lòng những người thờ ơ nhất cũng vẫn còn niềm tin, dù họ chỉ là những người dân thường và thậm chí không hiểu gì về những điều họ nghe được ở nhà thờ. Một số người thậm chí còn không biết rằng chỉ có bốn cuốn Phúc Âm, mà cứ nghĩ là mười hai cuốn. Nhưng niềm tin của họ lúc bấy giờ thật lớn lao, lòng kính sợ Thiên Chúa thật sâu sắc! Và các y tá ngày xưa đừng cảm biết bao! Có bao nhiêu người trong số họ đã tình nguyện ra chiến trường! Họ có đức tin và tinh thần hy sinh, họ đã giúp đỡ mọi người biết bao! Còn ngày nay thì sao? Có người kể với tôi rằng, có một bệnh nhân đang đọc “Tin điều”, nhưng y tá nghe thấy liền đánh anh ta — cô ta nghĩ rằng anh ta muốn làm cô ta xui xẻo! Người ta thậm chí còn không biết cả Kinh Tin Kính! Chúng ta đã sa sút đến mức nào rồi! Hỏi những người trẻ: “Cậu tin vào điều gì?” — “Tôi không biết, tôi chưa quyết định,” — họ trả lời. “Cha mẹ cậu theo đạo gì?” — “Tôi không biết, tôi chưa hỏi họ.” Cậu ta thậm chí còn không thèm tìm hiểu cha mẹ mình tin vào điều gì! Nếu một người có sự thờ ơ như vậy, thì làm sao có thể giúp được anh ta?

— Thưa Đức Cha, nhưng ở những quốc gia từng tồn tại chế độ toàn trị, tình hình còn tồi tệ hơn nữa.

— Đúng vậy, nhưng sẽ có bao nhiêu vị tử đạo xuất hiện từ số những người đã giữ vững đức tin dưới chế độ toàn trị! Có một người Nga, sống ở nước ngoài, cuối cùng đã trở về Nga, và anh ấy kể với tôi: “Một bà cụ, người đã biết tôi từ lâu, bước đến gần tôi và hỏi: ‘Anh mặc chiếc áo khoác này

¹⁷⁸ Xem Mt 15:18-19; Mc 7:21-23.

¹⁷⁹ Mt 5:8

¹⁸⁰ “Người nào luôn cố gắng không bao giờ xa rời Thiên Chúa thì mới thực sự biết Thiên Chúa và được Thiên Chúa biết đến,” — Thánh Antôn Cả đã nói. — *Chủ thích của người biên soạn*. Trích dẫn từ: Tình yêu thương. Tập I. Tu viện Thánh Ba Ngôi Sergiev, 1992. Tr. 92.

để đi lên Athos à?” — ‘Đúng vậy,’ — tôi trả lời. Nước mắt lăn dài trên má bà, bà cầm lấy chiếc áo khoác và, thật đáng thương, bắt đầu hôn nó để xin phước lành.” Thấy chưa, đức tin ấy, càng bị đàn áp thì càng mạnh mẽ. Nó giống như một chiếc lò xo: càng bị nén chặt thì khi được thả ra, nó càng bắn ra mạnh mẽ hơn. Sẽ đến lúc người đang đè nén cảm thấy khó khăn khi tiếp tục đè lên chiếc lò xo, họ sẽ buông tay, và chiếc lò xo sẽ bắn ra.

Khi đức tin dao động

— Thưa Thầy, tại sao nhiều tín hữu lại mất đức tin?

— Nếu một người không chú tâm đến các vấn đề về đức tin và nghi lễ, thì dần dần người đó sẽ bắt đầu lãng quên và có thể trở nên hoàn toàn vô cảm, đến mức không còn tin vào bất cứ điều gì nữa.

— Một số người nói rằng đức tin của họ dao động khi họ thấy những người tốt phải chịu đau khổ.

— Ngay cả khi Chúa thiêu rụi tất cả những người tốt, con người vẫn không nên có suy nghĩ “bên trái”, mà phải tin rằng mọi việc Chúa làm đều xuất phát từ tình yêu. Chúa biết rõ những gì Ngài làm. Nếu Ngài để cho điều ác xảy ra, thì điều đó có nghĩa là từ đó sẽ nảy sinh điều tốt lành.

— Thưa Thầy, ngày nay ngay cả những đứa trẻ có đức tin cũng dao động, bởi vì trong các trường học có những giáo viên dạy sự vô tín.

— Tại sao các em lại phải dao động? Thánh Catarina khi đó mới mười chín tuổi, nhưng nhờ kiến thức về Chúa và sự khôn ngoan, bà đã làm im lặng hai trăm nhà triết học. Ngay cả những người Tin Lành cũng coi bà là vị thánh bảo trợ của khoa học.

Trong các vấn đề về đức tin và tình yêu đối với Tổ quốc, không có chỗ cho sự thỏa hiệp; con người phải kiên định, vững vàng.

— Thưa Thầy, trước đây con cầu nguyện với lòng tin, và Chúa đã ban cho con mọi điều con xin. Giờ đây con không còn niềm tin như vậy nữa. Nguyên nhân là gì?

— Đó là do logic trần tục của con. Logic trần tục làm lung lay đức tin. “Nếu các con có đức tin và không nghi ngờ... thì mọi điều các con xin trong lời cầu nguyện với lòng tin, các con sẽ nhận được,”¹⁸¹ — Chúa đã phán. Đó là nền tảng. Trong đời sống thiêng liêng, chúng ta đang ở trong lĩnh vực của phép lạ.

Một cộng hai không phải lúc nào cũng bằng ba, có thể là năm nghìn, hoặc một triệu! Cần phải có ý chí tốt lành và lòng yêu mến. Bởi vì, nếu một người không có ý chí tốt lành, người ấy sẽ không hiểu được gì cả. Chính sự chịu đóng đinh của Đấng Christ cũng đã được các tiên tri mô tả chi tiết đến mức — ngay cả việc sẽ xảy ra với áo xống của Ngài,¹⁸² số tiền nhận được từ việc phản bội sẽ đi về đâu, rằng số tiền đó sẽ được dùng để mua mảnh đất của thợ gốm để chôn cất những người lữ hành,¹⁸³ — nhưng người Do Thái vẫn không hiểu. “Còn Giu-đa, kẻ vô luật pháp, thì không muốn hiểu.”¹⁸⁴

Sự thiếu tin tưởng và lòng tin yếu ớt

— Thưa Đức Cha, tại sao Mô-sê lại bị tước quyền vào Đất Hứa chỉ vì một sai lầm nhỏ?¹⁸⁵

— Đó không phải là một sai lầm nhỏ, mà là sự thiếu tin tưởng. Đức Chúa Trời đã dẫn dân Y-sơ-ra-ên qua Biển Đỏ,¹⁸⁶ đã cho họ nước từ tảng đá trên núi Si-nai,¹⁸⁷ đã nuôi dưỡng họ bằng

¹⁸¹ Mt 21:21-22

¹⁸² Xem Thánh Vịnh 21:19

¹⁸³ Xem Mt 27:7-9; Gr 18:2; 39:9.

¹⁸⁴ Lời của bài thánh ca thứ 3 trong nghi thức tưởng niệm những Cuộc Khổ Nạn thánh thiêng và cứu rỗi của Chúa Giêsu Kitô vào Thứ Sáu Tuần Thánh.

¹⁸⁵ Xem Sách Dân Số 20:1-13; Sách Đệ Nhị Luật 32:48-52.

¹⁸⁶ Xem Xuất Hành 14:1-31.

¹⁸⁷ Xem Xuất Hành 15:22-25; 17:1-7.

manna,¹⁸⁸ đã ban cho họ biết bao phép lạ, nhưng khi lại thiếu nước, họ lại bắt đầu than vãn. Còn Mô-sê, khi Đức Chúa Trời bảo ông đánh vào tảng đá để nước chảy ra, đã tỏ ra thiếu lòng tin. “Liệu nước có thể chảy ra từ tảng đá này được chăng?” — ông nói.¹⁸⁹ Vì vậy, Đức Chúa Trời đã định cho ông hình phạt như sau: “Để trừng phạt,” Ngài phán, “ngươi chỉ được nhìn thấy Đất Hứa từ xa mà thôi.”¹⁹⁰ Nếu như vào một lần khác, Đức Chúa Trời không làm phép lạ cho dân chúng bằng cách cho nước chảy ra từ tảng đá, thì Mô-i-se có thể có lý do để bào chữa, nhưng giờ đây sự thiếu tin tưởng của ông không thể bào chữa được, vì vậy Đức Chúa Trời đã không cho phép ông vào Đất Hứa.

— Thưa Thầy, con nghĩ rằng con có thể sửa đổi nhờ nỗ lực của chính mình, và chính vì thế mà con không đạt được thành công?

— Con có thể làm được gì bằng chính sức mình? Chừng nào con người còn bám víu vào chính mình, họ sẽ cản trở ân sủng của Đức Chúa Trời tuôn đổ xuống trên mình, dậm chân tại chỗ, không tiến lên phía trước. Nếu con có một chút đức tin, thì cuộc đời con sẽ thay đổi gần như hoàn toàn, và nếu con có một chút khiêm nhường, thì con sẽ nhận được ân sủng của Đức Chúa Trời. Tất cả là do em còn thiếu đức tin và sự khiêm nhường. Chúa dường như bị trói tay trói chân và không thể giúp bạn, vì Ngài tôn trọng ý chí tự do của bạn. Hãy xin Chúa Kitô ban cho đức tin — “xin ban cho chúng con đức tin”¹⁹¹ — và hãy trau dồi lòng khiêm nhường. Bởi vì nếu một người có đức tin nhưng lại bị kiêu ngạo chi phối, thì đức tin đó sẽ trở nên vô hiệu.

Hãy nhớ đến viên sĩ quan được nhắc đến trong Phúc Âm. Trong lòng ông không có ý nghĩ kiêu ngạo nào, nhưng đức tin của ông thật vĩ đại! “Con không xứng đáng,” ông nói với Chúa Kitô, “để Ngài bước vào nhà con, nhưng xin Ngài chỉ cần phán một lời là đầy tớ con sẽ được chữa lành.” Và ông không cho Ngài đến gần nhà mình. Vì thế, Chúa Kitô đã nói: “Ngay cả trong dân Israel, Ta cũng chưa từng thấy ai có đức tin lớn như vậy.”¹⁹²

Người tin vào Đức Chúa Trời không sợ gì cả

— Thưa Thầy, người ta đã nói với chúng con rằng sẽ có lúc chúng con có đủ mọi thứ, nhưng chúng con sẽ không thể ăn hết tất cả những thứ đó. Ngày nay, mọi người đang nghi ngờ về chất lượng của phần lớn các sản phẩm.

— Phải làm gì đây? Môi trường đang bị ô nhiễm. Nhưng các bạn đừng sợ. Hãy làm dầu thánh giá và đừng sợ. Tôi biết có những người biến cuộc đời mình thành nỗi khổ sở vì họ sợ mọi thứ — trong khi họ là Kitô hữu, đã chịu phép Rửa tội, được xức dầu thánh, rước lễ, đọc Tin Mừng, và thuộc lòng nhiều câu nói trong đó. Chẳng lẽ họ không thấy sức mạnh của ân sủng Thiên Chúa sao? “Nếu các con uống thứ gì độc hại, nó cũng sẽ không làm hại các con,”¹⁹³ — Chúa Kitô đã phán, và còn nữa: “Ta ban cho các con quyền năng để giẫm lên rắn và bọ cạp, và không gì có thể làm hại các con.”¹⁹⁴

Nếu ân sủng của Đức Chúa Trời ngự trong lòng con người, thì người ấy sẽ không sợ hãi điều gì cả. Vì vậy, chúng ta hãy luôn cầu xin ân sủng của Đức Chúa Trời, đồng thời làm dầu thánh giá. Các con còn nhớ câu chuyện được kể trong cuốn “Lavsaik” không? Có một tu sĩ đi múc nước ở giếng, khi thấy con rắn ở đó,¹⁹⁵ anh ta hoảng sợ bỏ chạy mà không múc được nước. “Chúng ta tiêu rồi, thưa Abba,” anh ta nói với vị trưởng lão của mình, “có con rắn trong giếng của chúng ta!” — “Được rồi,” vị trưởng lão nói với anh ta, “vậy nếu trong tất cả các giếng đều có rắn, thì con sẽ làm

¹⁸⁸ Xem Xuất Ê-díp-tô Ký 16:1-36.

¹⁸⁹ Xem Sách Dân Số 20:1-13.

¹⁹⁰ Xem Sách Dân Số 20:1-13.

¹⁹¹ Lu-ca 17:5

¹⁹² Ma-thi-ơ 8:10

¹⁹³ So sánh với Mác 16:18

¹⁹⁴ So sánh với Lu-ca 10:19

¹⁹⁵ Aspid – loài rắn độc. – *Chủ thích của người biên soạn.*

gì, chết khát sao?” Vị trưởng lão đi đến, làm dấu thánh giá trên miệng giếng, mức nước và uống. “Nơi nào có dấu thánh giá, thì sự ác của Satan không thể làm gì được.”¹⁹⁶

— Nhưng con lại cảm thấy sợ hãi trong lòng.

— Nỗi sợ hãi của con chính là ân sủng của Chúa, là sự an bài của Chúa, để con luôn tìm đến Ngài bằng lời cầu nguyện. Điều đó sẽ giúp con bám víu vào Chúa. Hãy xem này, nếu không dọa một đứa trẻ nhỏ, thì không thể nào làm nó nín được. Hãy nỗ lực với lòng yêu mến, với niềm tin vào Chúa, và khi đó con sẽ không sợ hãi điều gì cả. Chẳng phải chúng ta hát trong Thánh Lễ Vesper lớn rằng: “Chúng con sẽ không sợ hãi, cũng không nao núng: vì Chúa ở cùng chúng con?”¹⁹⁷

“Ta đã thấy Chúa đứng trước mặt ta”¹⁹⁸

— Thưa Thầy, nỗi sợ hãi mà tiên tri Đa-ni-ên cảm nhận khi nhìn thấy Thiên Thần là loại sợ hãi nào?¹⁹⁹

— Đó là một sự bối rối, một sự run rẩy, một nỗi sợ thánh thiện. Đa-ni-ên quỳ xuống để thờ lạy Thiên Thần, nhưng Thiên Thần đã nói với ông: “Hãy đứng dậy, Đa-ni-ên, và đừng sợ, Đức Chúa Trời đã nghe lời cầu nguyện của ngươi.”²⁰⁰

Sự kính sợ Chúa là lòng tôn kính cao cả, sự thành kính, một sự bối rối thuộc về tinh thần, xuất phát từ tình yêu lớn lao dành cho Chúa. Giống như con người cảm thấy bối rối khi ở trước mặt một nhân vật đáng kính, người có lòng kính sợ Chúa cũng trải qua cảm giác tương tự, dù ở bất cứ đâu, bởi vì họ luôn cảm nhận được sự hiện diện của Chúa. Chẳng phải đã có lời chép rằng: “Các thiên thần đứng trước mặt Ngài với sự kính sợ?”²⁰¹ Sự bối rối và sự kính sợ ấy chứa đựng sự bình an và niềm vui, không gây ra đau khổ cho con người. “Hãy phục vụ Chúa với sự kính sợ, và hãy vui mừng trước mặt Ngài với lòng run rẩy,”²⁰² — nhà soạn thánh vịnh đã nói như vậy.

— Thưa Thầy, sự thanh tâm của lương tâm có liên quan đến sự kính sợ Đức Chúa Trời không?

— Nếu một người không có lòng kính sợ Chúa, thì làm sao người đó có thể có lương tâm được? Nếu không có lòng kính sợ Chúa, con người có thể dễ dàng chà đạp lên lương tâm của mình, và khi đó, người đó sẽ không còn là con người nữa.

— Thưa Thầy, khi con cảm thấy biết ơn một người nào đó, con có thể làm cho họ bất cứ điều gì họ yêu cầu. Nhưng con lại không có lòng biết ơn tương tự đối với Đức Chúa Trời vì những ân huệ của Ngài.

— Trong lòng con có lòng biết ơn đối với Chúa, nhưng chưa có sự chuyển động sống động. Con cảm thấy biết ơn người khác nhiều hơn vì con cảm nhận được sự hiện diện của họ. Cần phải có sự nỗ lực thiêng liêng để bắt đầu cảm nhận một cách sống động sự hiện diện của Chúa. Nếu con cảm nhận được sự hiện diện của Chúa, thì con cũng sẽ cảm thấy lòng biết ơn Chúa nhiều hơn. Hiện tại, khi con đọc “Lời Cầu Nguyện của Cha Chúng Con”, con không cảm nhận được gì cả. Nhưng nếu con thực sự có cảm nhận rằng Chúa là Cha của con, thì con sẽ không thể vô cảm trước những lời ấy.

Con người phải luôn luôn có cảm nhận về sự hiện diện của Đức Chúa Trời. Khi con người cảm nhận được sự hiện diện của Đức Chúa Trời, sự hiện diện của các Thiên thần và các thánh nhân — đó là một sức mạnh kiểm chế tốt đối với họ, không cho phép họ đi chệch hướng. “Khi thấy Chúa ở trước mặt tôi, tôi sẽ... không hề lay chuyển,”²⁰³ — Đa-vít đã nói như vậy. Nếu khi làm bất cứ điều

¹⁹⁶ Trích từ cuốn: *Palladius, Giám mục Elenopolis*. Lavsaik. Kolomna, không ghi năm xuất bản. Trang 6.

¹⁹⁷ Sách Giờ Kinh. M., 2004. Trang 182. Xem Ê-sai 8:12.

¹⁹⁸ Thi Thiên 15:8

¹⁹⁹ Xem Đa-ni-ên 10:8-12

²⁰⁰ Cùng nguồn.

²⁰¹ Trích từ Bài ca Ba Ngôi, giọng thứ 6. Irmologion. Tập I. M., 1997. Trang 130.

²⁰² Thi thiên 2:11

²⁰³ Thi thiên 15:8

gì, chúng ta nghĩ rằng Chúa đang nhìn thấy, đang quan sát chúng ta, thì chúng ta có thể chắc chắn về những gì mình đang làm.

— Thưa Thầy, làm thế nào để sự nhận thức lý trí về Chúa trở thành sự nhận thức từ trái tim, để chúng ta có thể nhận biết Chúa?

— Chúng ta phải thanh tẩy trái tim mình. Nếu trái tim được thanh tẩy, Chúa sẽ ngự vào trái tim chúng ta, và chúng ta sẽ nhận biết Ngài. Điều đó có nghĩa là, trước hết phải có sự nỗ lực và thái độ chân thành, thì lúc đó cảm nhận Chúa từ tận đáy lòng mới đến.

Niềm hy vọng nơi Thiên Chúa và lòng tin tưởng vào Ngài — đó là sự bảo đảm đáng tin cậy nhất

— Thưa Thầy, con vẫn tiếp cận mọi việc theo cách của con người chứ không phải theo cách tâm linh, và con cảm thấy lo lắng.

— Con đang đặt những kế hoạch của riêng mình lên trên kế hoạch của Chúa, nên con mới phải chịu đau khổ. Tất cả các vấn đề đều được giải quyết bằng lòng tin cậy vào Chúa và sự khiêm nhường. Hãy làm những gì con có thể tự làm, còn phần còn lại hãy phó thác bản thân cho Sự Sắp Đặt Thần Thánh và ý muốn của Chúa. Niềm hy vọng nơi Chúa là đức tin được củng cố và vững chắc, đó là sự bảo đảm đáng tin cậy nhất đối với con người.

Liệu việc có Chúa làm đồng minh có phải là điều nhỏ nhất đối với con người chăng? Tôi nhớ, trước khi nhập ngũ, tôi đã cầu nguyện với Thánh Barbara, xin sự giúp đỡ của ngài — tôi kính trọng vị thánh này vì từ thuở nhỏ đã thường đến nhà thờ Thánh Barbara để cầu nguyện. “Dù tôi có phải đối mặt với nguy hiểm trong chiến tranh, xin đừng để tôi phải giết người,” — tôi đã cầu xin như vậy. Và Đức Chúa Trời đã sắp xếp mọi việc thật tuyệt vời! Những người có trình độ học vấn cao hơn tôi bị điều động ra tiền tuyến với tư cách là binh lính thường, còn tôi, với trình độ học vấn cơ bản, lại được tuyển vào làm lính liên lạc! Người ta nói với tôi: “Cậu có những vị bảo trợ quyền lực.” — “Sao lại có bảo trợ nào chứ,” tôi đáp, “tôi thậm chí còn chẳng quen ai ở đây cả.” — “Thôi nào, đừng đùa nữa. Hãy trả lời đi, ai là người của cậu ở Bộ Tổng tham mưu?” Vì mọi người cứ khăng khăng hỏi, nên tôi trả lời: “Ở Bộ Tổng tham mưu, tôi có Chúa Kitô.” Và thế là, tôi chưa bao giờ cảm vũ khí lên.

— Thưa Thầy, làm thế nào để rèn luyện sự kiên nhẫn của tâm hồn?

— Thông qua niềm hy vọng và lòng tin cậy vào Đức Chúa Trời. Chúng ban cho con người một sức mạnh to lớn. Cần phải hoàn toàn tin cậy vào Đức Chúa Trời và xem mỗi thử thách như một ân huệ được ban tặng bởi tình yêu của Đức Chúa Trời. Người có lòng tin cậy sâu sắc vào Đức Chúa Trời sẽ vui mừng trước mọi sự. Dù người ấy có bị bệnh, hay đói khát, hay bị đối xử bất công, hay... hay... người ấy luôn tin rằng đó là điều Chúa cho phép, luôn đặt niềm tin vào Chúa và luôn được an toàn khi nương tựa vào bến đỗ của niềm hy vọng nơi Chúa.

Ai có đức tin chân chính thì sở hữu tình yêu đích thực

— Thưa Thầy, Thầy đã nói với chúng con rằng trước tiên là đức tin, rồi sau đó mới đến tình yêu dành cho Đức Chúa Trời.

— Thưa các con, để yêu mến Chúa, trước hết phải tin vào Ngài. Đức tin của chúng ta ra sao, thì tình yêu dành cho Chúa cũng như vậy. Tuy nhiên, trong thâm tâm tôi nghĩ rằng, đối với người chân thành, tình yêu dành cho Chúa phải đến trước đức tin. Thật là hời hợt khi cầu xin Chúa trước tiên hãy tỏ mình ra cho mình, để mình có thể tin vào Ngài, rồi sau đó mới yêu mến Ngài. Tôi yêu mến Thiên Chúa một cách chân thành, và sau đó Thiên Chúa hành động. Và càng nhìn thấy nhiều ân huệ của Thiên Chúa, đức tin và tình yêu của tôi dành cho Ngài càng tăng lên. Tôi cũng yêu mến tất cả mọi người, vì họ là hình ảnh của Thiên Chúa, và tất cả các loài thú, chim chóc, cùng toàn thể tạo vật, bởi vì tất cả đều do Thiên Chúa tạo dựng.

— Thưa Thầy, liệu một người có thể có tình yêu mà không có đức tin chân chính không?

— Con người có thể nghĩ rằng mình có tình yêu, nhưng thực ra lại không có. Trong giáo lý Chính Thống Giáo, con người tìm thấy tình yêu chân thật. Có lần, hai người Công giáo đến phòng tu của tôi, một người là nhà báo, người kia là thư ký tại Vatican. “Trước tiên, chúng ta hãy đọc ‘Lời Cầu Nguyện của Cha’,” — họ nói. — “Đề đọc ‘Lời Cầu Nguyện của Cha’,” — tôi nói, — “chúng ta cần phải thống nhất về giáo lý, nhưng giữa chúng ta và các bạn có một khoảng cách rất lớn.” — “Vậy thì sao,” — một người nói, — “chỉ có người Chính Thống mới được cứu rồi sao? Chúa ở cùng tất cả mọi người.” — “Đúng vậy,” — tôi đáp lại, — “vậy anh có thể cho tôi biết có bao nhiêu người ở cùng Chúa không?” — “Hãy thể hiện tình yêu,” — họ nói tiếp. — “Và tội lỗi đã trở thành mốt,” — tôi nói. — “Và điều đó cũng là một phần của tình yêu,” — họ nói. — “Mọi người đều nói về tình yêu, hòa bình và sự hòa hợp,” — tôi nói với họ vào cuối cuộc trò chuyện — “nhưng tất cả đều sống trong sự bất hòa với chính mình và với người khác, chính vì thế mà họ chế tạo ra những quả bom ngày càng lớn hơn.”

Nhiều người nói về hòa bình và sự hiệp nhất, nhưng chính họ lại không sống trong sự hiệp nhất với Chúa, bởi vì họ không yêu mến Ngài và không có tình yêu chân thật. Tình yêu chân thật thuộc về người có đức tin chân chính, sống gần gũi với Chúa. Khi đó, hình ảnh của Chúa sẽ hiện lên trên khuôn mặt người ấy, và người khác sẽ nhìn thấy Chúa qua khuôn mặt người ấy.

Tôi cầu mong Đức Chúa Trời soi sáng tất cả những người mà chúng ta là anh em cùng huyết thống — từ A-đam và Ê-va — để họ đến “với sự hiểu biết về lẽ thật,”²⁰⁴ nhằm trở thành anh em cùng tinh thần với chúng ta. A-men.

Chương 3. **Sự kiên nhẫn cứu rỗi**

“Phúc cho người nào chịu đựng được sự cám dỗ”²⁰⁵

— Thừa Thầy, làm thế nào để vượt qua cám dỗ hay thử thách lớn?

— Hãy kiên nhẫn. Kiên nhẫn là liều thuốc mạnh nhất, có thể chữa lành những nỗi khổ nặng nề và kéo dài. Hầu hết những nỗi khổ chỉ qua đi nhờ sự kiên nhẫn. Sự kiên nhẫn vĩ đại sẽ gỡ rỗi những tình huống rối rắm nhất và mang lại những thành quả thiêng liêng: ở nơi mà bạn không thấy bất kỳ giải pháp nào, Đức Chúa Trời sẽ ban cho giải pháp tốt nhất.

Hãy biết rằng Thiên Chúa yêu mến khi con người, khi phải chịu thử thách, kiên nhẫn chịu đựng mà không than van, đồng thời tôn vinh Danh Thánh của Ngài.

“Phúc cho người nào chịu đựng được sự cám dỗ,” — Thánh Tông đồ Giacôbê đã nói như vậy. Vì vậy, chúng ta hãy cầu nguyện để Thiên Chúa nhân lành ban cho chúng ta lòng kiên nhẫn, để chúng ta có thể chịu đựng mọi sự mà không than van, cùng với lời ngợi khen.

Cuộc đời chúng ta trên thế gian này là một cuộc chiến không ngừng, và mỗi người trong chúng ta đều đang chiến đấu theo cách riêng của mình. Hãy tưởng tượng những thử thách mà Đức Kitô đã phải trải qua trong cuộc đời trần thế của Ngài! Ngài đã phải chịu đựng những điều gì từ người Do Thái, mà Ngài vẫn không nói một lời nào! Và Thánh Phaolô đã thể hiện sự kiên nhẫn như thế nào! Mặc dù ngài đã nhận được lời báo trước từ Thiên Chúa rằng ngài phải có mặt tại Rôma,²⁰⁶ nhưng ngài vẫn phải ở trong ngục hai năm, vì quan tổng trấn tri hoãn phiên tòa.²⁰⁷ Còn Thánh Gioan Thần

²⁰⁴ 1 Ti-mô-thê 2:4

²⁰⁵ Gia-cơ 1:12

²⁰⁶ Xem Công vụ 23:11

²⁰⁷ Xem Công vụ 24:27. Sứ đồ Phaolô đã sống hai năm trong xiềng xích tại Cêsarê, vì quan tổng trấn La Mã Phi-líp đã trì hoãn phiên tòa với hy vọng nhận được hối lộ. Sau đó, Festus, người kế nhiệm Felix, đã đưa Phaolô về Rôma để xét xử, vì vị Tổng đồ,

Học thì phải trải qua những thử thách nào! Chỉ vì một lời than vãn nhỏ, ngài đã phải trải qua vụ đắm tàu...²⁰⁸ Các bạn thấy đó, Thiên Chúa cho phép các thánh phải chịu những cám dỗ vì những điều nhỏ nhặt, để chúng ta có gương mẫu, để chúng ta đón nhận những cám dỗ với lòng kiên nhẫn, trong lời cầu nguyện và với niềm vui.

Để có thể nhẫn nại với người khác, cần phải yêu thương họ

— Làm thế nào để có được sự kiên nhẫn, thưa ngài?

— Nền tảng của sự kiên nhẫn là tình yêu. “Tình yêu... chịu đựng mọi sự,”²⁰⁹ — vị Tông đồ đã nói. Để kiên nhẫn với người khác, cần phải yêu thương họ, đồng cảm với họ. Nếu bạn không đồng cảm với người khác, thì họ sẽ khiến bạn mệt mỏi.

— Thưa Thầy, con có thể chia sẻ về một khó khăn mà con đang gặp phải, hay tốt hơn là nên im lặng?

— Nếu con không nói về khó khăn của mình vì tình yêu, để không khiến người khác lâm vào tình thế khó xử, thì con sẽ giữ được sự bình an trong tâm hồn. Khó khăn đó sẽ mang lại phước lành của Chúa. Thà con phải chịu khó khăn còn hơn là người khác phải chịu khó khăn vì con. Có lần, vào một buổi tối muộn, tôi trở về phòng tu sau khi tham gia cuộc rước thánh giá từ tu viện Kutlumush. Tôi mệt mỏi và cảm thấy không khỏe — lúc đó tôi đang bị đau lưng. Trước cổng phòng tu, một vị tu sĩ tám mươi lăm tuổi đang đợi tôi, ông muốn ở lại qua đêm tại phòng tôi. Ông để vali của mình ở dưới vì không thể tự mình mang lên được. Tôi giải thích với ông rằng tôi không có chỗ nào để ông nghỉ qua đêm, nên đã vác chiếc vali của ông lên vai và dẫn ông đến khách sạn, nơi phải đi bộ nửa giờ dọc con đường dốc lên, đồng thời còn cho ông năm trăm drachma để chi tiêu. Tôi phải chịu khó một chút, nhưng sau đó tôi cảm thấy yên tâm, vì người khác đã được thoải mái.

— Khi chị em, người cùng tôi làm việc trong nhiệm vụ phục vụ, cư xử lạnh lùng, tôi thương xót và nhẫn nại với chị ấy. Trong trường hợp này, tôi có đang hành động với tình yêu thương không?

— Làm sao em biết được rằng chính em không phải là nguyên nhân khiến chị ấy lạnh lùng? Biết đâu chị ấy đang nhẫn nại với em? Nếu em nghĩ rằng tình trạng tâm linh của em tốt hơn chị ấy, mà em lại nhẫn nại với chị ấy, thì em cần phải thương xót chính mình. Khi một người có tình yêu và sự nhẫn nại chân thật, người ấy sẽ bao dung cho người khác và chỉ tự trách mình. “Lạy Chúa,” người ấy nói, “tôi mới là người có lỗi, xin đừng tính đến tôi, hãy bỏ tôi đi và giúp đỡ người khác.” Đó chính là thái độ đúng đắn, chứa đựng sự khiêm nhường sâu sắc, và trong trường hợp này, con người sẽ đón nhận ân sủng của Chúa một cách hào phóng. Tôi sẽ cầu nguyện để bạn trở thành một skimn tinh thần,²¹⁰ giống như những con sư tử bằng đồng đang nâng những chiếc đèn cây trên vai trong nhà thờ, chúng không phàn nàn, không nghe và không nói, mà chỉ đơn giản là gánh vác gánh nặng trên vai mình. Amen.

Đức Kitô đã đặt nền tảng cho sự cứu rỗi của loài người trên sự kiên nhẫn

Chỉ với một chút kiên nhẫn mà con người thể hiện trong những lúc khó khăn, người ấy có thể nhận được ân sủng thiêng liêng. Chúa Kitô không ban cho chúng ta con đường cứu rỗi nào khác ngoài sự kiên nhẫn. Ngài đã đặt nền tảng cho sự cứu rỗi của loài người trên sự kiên nhẫn. “Ai kiên

dựa trên sự mặc khải từ Thiên Chúa, đã khẳng định quyền lợi của mình với tư cách là công dân Rôma và yêu cầu được xét xử tại Rôma. — *Chú thích của người biên soạn.*

²⁰⁸ Khi Thánh Gioan Thần Học được chỉ định rao giảng Tin Mừng tại Tiểu Á, ngài đã nản lòng và than vãn, vì dân chúng nơi đây đang chìm đắm trong bóng tối của sự lầm lạc ngoại giáo. Vì sự than vãn đó, Thiên Chúa đã để ngài sa vào cám dỗ. Trên đường đến Tiểu Á, con tàu chở vị tông đồ đã bị đắm, nhưng chính Gioan đã được cứu sống sau bốn mươi ngày vật lộn với sóng biển. — *Chú thích của người biên soạn.*

²⁰⁹ 1 Cô-rinh-tô 13:4-7

²¹⁰ Lê-vô (tiếng Slav). — *Chú thích của người dịch.*

trì đến cùng, người ấy sẽ được cứu rồi.”²¹¹ Ngài không nói: “Ai kiên trì đến... mùa hè!” Kiên nhẫn đến mùa hè thì dễ. Còn đến cùng thì sao?.. Chúng ta hãy cẩn trọng để không mất đi sự kiên nhẫn, để cuối cùng không đánh mất linh hồn mình.

“Hãy dùng sự kiên nhẫn để cứu lấy linh hồn các con,”²¹² — như đã được ghi trong Phúc Âm.

Tôi đã nghe kể về sự kiên nhẫn của một người phụ nữ. Ngoài phần thưởng trên thiên đàng, ngay trong cuộc đời này, bà cũng đã được Đức Chúa Trời ban thưởng gấp trăm lần vì điều đó.²¹³ Chồng bà là một bác sĩ, họ có ba người con. Về mặt nghề nghiệp, ông là một bác sĩ rất giỏi, nhưng về mặt con người thì không, vì đáng tiếc là ông bị chi phối bởi những dục vọng trần tục. Ông ta đưa những cô gái trẻ về nhà mình với lý do là để làm y tá. Một trong những y tá đó, như một cái đinh, đã chen vào giữa hai vợ chồng và khiến người vợ chính thức cùng ba đứa con phải ra đường, còn bản thân cô ta thì chuyển đến sống cùng vị bác sĩ trong chính ngôi nhà của ông ta. Người mẹ cùng ba đứa con buộc phải trở về nhà bố mẹ đẻ và đi làm để nuôi sống bản thân và các con. Bà cầu nguyện rất nhiều và chịu đựng mọi chuyện với lòng kiên nhẫn. Người vợ không chính thức đã sinh thêm ba đứa con nữa cho vị bác sĩ. Nhưng điều gì đã xảy ra ở đây? Ngay khi đứa con thứ ba chào đời, vị bác sĩ đã say mê một cô gái mười sáu tuổi, cũng là người mà ông ta đã nhận vào làm việc, và đuổi người vợ không chính thức trước đó cùng ba đứa con ra khỏi nhà. Các bạn thấy đấy, đây chính là sự vận hành của các định luật tâm linh: như vậy, cô ta đã phải trả giá cho lỗi lầm của mình và trải qua nỗi đau tương tự như nỗi đau mà người vợ hợp pháp đã phải chịu đựng vì cô ta. Chẳng bao lâu sau, vị bác sĩ bị ốm và phải nằm liệt giường tại nhà. Cô gái trẻ ở lại với ông ta chừng nào ông ta còn tiền, nhưng cô sống một cuộc đời buông thả. Cô thường rủ bạn bè đến nhà, viện cớ rằng bản thân không thể đi chơi vì phải chăm sóc người bệnh. Vị bác sĩ ghen tuông dữ dội và đau khổ khi chứng kiến lối sống sa đọa của cô. Cuối cùng, khi tiền cạn kiệt, cô ta đã bỏ rơi ông. Người vợ chính thức, khi biết được hoàn cảnh khó khăn của chồng, đã đến giúp đỡ ông. Cô dọn dẹp nhà cửa, chăm sóc bữa ăn cho ông và chu cấp bằng tiền của mình cùng tiền của các con, những người lúc đó đã trưởng thành và tự đi làm. Người vợ ngoài giá thú trước đây, người mà vị bác sĩ cũng từng đuổi đi, không những không giúp đỡ ông mà thậm chí còn không muốn nghe nhắc đến ông. Chỉ có người vợ hợp pháp mới ở bên cạnh ông trong lúc hoạn nạn. Cuối cùng, vị bác sĩ muốn xưng tội và dành phần đời còn lại để sám hối. Đức Chúa Trời nhân từ, khi thấy sự tận tụy của người phụ nữ tốt bụng và người vợ này — cách bà đã kiên nhẫn chịu đựng suốt bao nhiêu năm, sống trong sạch và làm việc cần mẫn, chu cấp cho người chồng đã đối xử với bà một cách tàn nhẫn và hèn hạ — đã ban thưởng cho bà. Chuyện gì đã xảy ra? Tại Mỹ, một người thân giàu có của chồng bà qua đời, và họ đã thừa kế từ ông ta một gia tài khổng lồ. Toàn bộ gia tài đó đã thuộc về người vợ và người mẹ tốt bụng này. Bà đã có thể lo cho các con có cuộc sống ổn định, giúp đỡ nhiều người nghèo và bản thân bà cũng sống những ngày còn lại trong sung túc. Dù trước đây sống trong cảnh nghèo khó, bà vẫn là một người giàu có, bởi vì bà sở hữu sự giàu có về tâm hồn — và đó mới là điều quan trọng nhất.

Vào mùa đông, chúng ta kiên nhẫn chịu đựng với hy vọng rằng mùa xuân sẽ đến

— Thừa Thầy, con thấy mình không có tiến bộ về mặt tâm linh và điều đó khiến con thất vọng.

— Có lần, một người trồng nho. Cây nho còn chưa kịp bén rễ vững chắc, mà người ấy đã mong chờ quả chín để ép rượu, uống và vui mừng. Con cũng vậy. Con trồng một cây nho mà đã muốn uống rượu ngay. Chuyện đó không thể xảy ra. Không thể hôm nay trồng nho mà ngày mai đã uống rượu được. Một năm sau, có lẽ con sẽ được nếm thử hai, ba chùm nho. Hai năm sau, con sẽ hái được một giỏ nho, và năm năm sau, con sẽ được uống rượu. Hãy nỗ lực và kiên nhẫn chờ đợi, nếu con muốn tận hưởng những thành quả tâm linh.

²¹¹ Mt 10:22. Mc 13:13

²¹² Luca 21:19

²¹³ Xem Mt 19:29; Mc 10:30

— Tôi không quen chờ đợi nên rất dễ mất kiên nhẫn.

— Cần phải có sự kiên nhẫn và sự sáng suốt. Thường thì người ta chờ một hoặc hai giờ cho đến khi thức ăn chín, nhưng sau đó lại không thể chờ thêm hai phút để thức ăn nguội bớt, bắt đầu ăn và bị bỏng... Khi tôi trở lại Athos, tôi sẽ gửi cho bạn một bức tượng thánh Kiên Nhẫn. Người ta đã gửi cho tôi ba bức tượng thánh, hai bức có hình các vị thánh và một bức của Thánh Kiên Nhẫn: tôi đã tặng hai bức có hình các vị thánh để làm phép lành, còn bức của Thánh Kiên Nhẫn thì tôi giữ lại...

— Thừa Thầy, Thầy có mang về cho con loại “thảo dược” nào²¹⁴ từ Athos không?

— Vào thời điểm này, trong vùng đất của Đức Mẹ không có “cây thuốc” nào cả... Phải đợi đến mùa xuân. Và để mùa xuân đến, con cần phải kiên nhẫn một chút, cho đến khi mùa đông qua đi.

Do đó, “loại thảo dược” tốt nhất và hiệu quả nhất dành cho con lúc này chính là sự kiên nhẫn.

— Thừa Thầy, con cảm thấy trái tim mình đang ở trong tình trạng mùa đông thiêng liêng.

— Nếu con muốn thời tiết thay đổi, trở nên trong trẻo và nắng ấm, để con nở hoa và kết trái, trái của đức hạnh, thì con phải vui mừng cả khi trời lạnh giá lẫn những ngày nắng ấm, vì cả hai đều mang lại điều tốt lành. Chúng ta kiên nhẫn chờ qua mùa đông tâm linh, và sự kiên nhẫn nảy sinh từ niềm hy vọng về mùa xuân tâm linh. Rồi đến mùa hè, chúng ta sẽ nhận ra những ân huệ của mùa đông, mùa đông đã làm đầy các hồ nước và tiêu diệt mọi vi khuẩn bằng sương giá.

Đức Chúa Trời nhân từ đã sắp đặt mọi sự một cách khôn ngoan vì sự cứu rỗi của chúng ta và chính Ngài giúp đỡ chúng ta như một Người Cha đầy yêu thương. Điều duy nhất được yêu cầu ở chúng ta chỉ là một chút kiên nhẫn.

Chương 4. Niềm vui thiêng liêng

Đức Mẹ đã mang niềm vui đến cho thế gian

— Thừa Đức Cha, Ngài có thể hát cho chúng con nghe bài ca ngợi khen mà Ngài đã sáng tác để tôn vinh Đức Mẹ không?²¹⁵

— Hãy cùng nhau hát bài đó. “Ngài đã được Thiên Chúa ban cho ân sủng dồi dào, Mẹ của Chúa, Đấng Đầy ân sủng, thực sự là Đấng Đầy ân sủng, như Thánh Gabriel đã tuyên xưng, Nữ Vương các Thiên Thần, xin hãy bảo vệ các tôi tớ của Ngài.” Và bây giờ hãy nghe đoạn giáo lý này: “Đức Mẹ — là Con Gái và là Mẹ, là Nô Tì và là Nữ Vương, là Nữ Vương của cả thế gian.” Liệu điều này có thể chứa đựng trong tâm trí con người không? Lễ Truyền Tin là điều siêu nhiên, vượt trên lý trí. Xin Đức Mẹ ban cho anh niềm vui của Lễ Truyền Tin, và xin Thiên Thần chúc lành cho anh, để anh được thăng tiến về mặt thiêng liêng. Amen.

— Thừa Đức Cha, trong một bài thánh ca có hát: “Hãy vui mừng, niềm vui của Ê-va, vì nỗi buồn của bà đã chấm dứt nhờ Giáng Sinh của Mẹ, Đấng Thanh Tịnh.”²¹⁶

— Dù con người có tìm được điều tốt đẹp nào để nói về Đức Mẹ đi chăng nữa, cũng không thể diễn tả hết vinh quang của Mẹ. Đức Mẹ, nhờ sự vâng phục của Mẹ, đã mở lại cho chúng ta thiên đàng, vốn đã bị đóng lại bởi sự bất tuân của Ê-va. Ê-va đã cắt đứt sợi dây liên kết chúng ta với Thiên Chúa, và mang đến cho thế gian nỗi đau khổ và nỗi đau.²¹⁷ Mẹ Thiên Chúa đã nối lại sợi dây ấy và

²¹⁴ Khi nói đến “cây thuốc”, chị muốn ám chỉ lời dạy dỗ thiêng liêng, cụ thể là bức thư của Thánh Paissios có tựa đề “Các loại thảo dược thiêng liêng”, mà ngài đã gửi đến tu viện vào ngày 13 tháng 1 năm 1971. (Xem: Γέροντος Παΐσιου Ἀγιορείτου. Ἐπιστολές. Σουρωτή Θεσσαλονίκη, 2005. Σ. 151-162). — *Chú thích của người biên soạn.*

²¹⁵ Thánh nhân Paisios đã viết bài ca ngợi này và gửi đến tu viện nhân ngày thánh của một nữ tu mang tên Panagia, để cô ấy hát bài này trong phòng tu của mình. — *Chú thích của người biên soạn.*

²¹⁶ Trích dẫn từ: Triodion Mùa Chay. Phần I. M., 2002. Trang 196.

²¹⁷ Xem Sáng Thế Ký 3:16

mang niềm vui thiên đàng đến cho thế gian. Mẹ đã kết nối chúng ta với Thiên Chúa, bởi vì Đức Kitô là Đấng vừa là Thiên Chúa vừa là con người.

Thiên thần Gabriel đã mang đến cho thế gian tin mừng rằng, nhờ Đức Mẹ, loài người đã được “ân sủng trước mặt Thiên Chúa”. Đức Mẹ Vô Nhiễm Nguyên Tội hân hoan vì Lời Thiên Chúa đã nhập thể và giải thoát chúng ta khỏi tội lỗi. Chúng ta cũng hân hoan, vì Mẹ đã giải thoát chúng ta khỏi nỗi xấu hổ. Vì thế, vào Lễ Giáng Sinh, chúng ta hát: “Sa mạc dâng cho Chúa Kitô máng cỏ, còn chúng ta, loài người, dâng lên Mẹ Ngài, Đức Mẹ Thiên Chúa.”²¹⁸

Nơi nào có Chúa Kitô — nơi đó có niềm vui đích thực

— Thừa Đức Cha, đôi khi con không thể vui mừng được, và lúc đó con nghĩ rằng, có lẽ niềm vui không dành cho con.

— Con nói gì vậy? Niềm vui không dành cho con ư? Vậy thì dành cho ai? Dành cho con khi sao? Con nói gì vậy? Niềm vui là dành cho con người! Thiên Chúa không mang đến nỗi buồn, Ngài chỉ mang đến niềm vui mà thôi.

— Nhưng tại sao, thưa Thầy, con không phải lúc nào cũng cảm nhận được niềm vui trong lòng?

— Nếu tâm trí con không hướng về Thiên Chúa, thì làm sao con cảm nhận được niềm vui của Ngài? Con đã quên Chúa Kitô, tâm trí con luôn bận rộn với công việc, với những lo toan đời thường, vì thế động cơ thiêng liêng của con mới ngừng hoạt động. Hãy khởi động lời cầu nguyện và những bài thánh ca thầm lặng, con sẽ bay vút về phía trước, và sẽ xoay quanh Chúa Kitô, như một vì sao.

Chỉ trong Chúa Kitô, con người mới tìm thấy niềm vui chân thật, đích thực, bởi vì chỉ có Chúa Kitô mới ban cho niềm vui và sự an ủi thiêng liêng. Nơi nào có Chúa Kitô — nơi đó có niềm vui chân thật và sự hân hoan thiên đàng. Những ai xa cách Chúa Kitô thì không có niềm vui chân thật. Họ có thể đắm chìm trong những giấc mơ: “Minh sẽ làm điều này, điều kia, sẽ đi đến nơi này, đến nơi kia,” họ có thể được tôn vinh, có thể đắm chìm trong những thú vui và vì thế mà cảm thấy vui sướng, nhưng niềm vui ấy sẽ không làm thỏa mãn tâm hồn họ. Niềm vui này là vật chất, trần tục, còn niềm vui trần tục không làm thỏa mãn tâm hồn, và con người vẫn còn trống rỗng trong lòng. Bạn có biết Salômôn đã nói gì không? “Tôi đã xây nhà, trồng vườn nho, lập vườn cây ăn trái, thu thập vàng bạc, có được mọi điều lòng tôi ao ước, nhưng cuối cùng tôi nhận ra rằng tất cả đều là hư vô.”²¹⁹

Niềm vui trần tục chỉ mang lại điều tạm thời, chỉ dễ chịu trong khoảnh khắc hiện tại, không mang lại điều mà niềm vui thiêng liêng mang lại. Niềm vui thiêng liêng chính là cuộc sống thiên đàng. Những ai đã trải qua Thập Tự Giá và sống lại về mặt thiêng liêng, đang sống trong niềm vui Phục Sinh. “Phục Sinh, Phục Sinh của Chúa!”²²⁰ Và sau đó là Lễ Ngũ Tuần! Và khi con người đạt đến Lễ Ngũ Tuần và lưỡi lửa, tức là Thánh Thần, ngự xuống trên họ, thì mọi sự sẽ kết thúc...²²¹

Niềm vui thiêng liêng đến từ những việc làm thiêng liêng

— Thừa Thầy, xin hãy kể cho chúng con nghe về niềm vui thiên đàng.

— Niềm vui thiên đàng và những thú vui thiên đàng cũng tồn tại trong cuộc đời này, và con người tự hỏi liệu trong cuộc sống khác có điều gì cao cả hơn những gì họ đang trải nghiệm ở đây hay không. Niềm vui này không thể diễn tả bằng lời, chỉ có thể trải nghiệm mà thôi.

— Làm thế nào để đạt được trạng thái đó?

²¹⁸ Xem bài thánh ca thứ tư trong buổi tối trước Lễ Giáng Sinh. Sách Lễ. Tháng 12. M., 1997. Tr. 493.

²¹⁹ Xem Truyền Đạo 2:4-11

²²⁰ Trích từ bài thánh ca thứ nhất của bài ca Phục Sinh. — *Chú thích của người biên soạn.*

²²¹ Những lời này của Thánh Paissios thể hiện mục tiêu cuối cùng của hành trình tâm linh của mọi tín hữu, đó là đạt được Thánh Thần. Khi con người trở thành người tham dự vào ân sủng thờ phượng Thánh Thần, thì lúc đó họ đạt đến trạng thái thần hóa, đó chính là “sự hoàn hảo vô tận.” — *Chú thích của người biên soạn.*

— Để đạt đến trạng thái ấy, khi bạn không thể chứa nổi niềm vui tràn ngập trong lòng và không thể diễn tả bằng lời, bạn cần chú ý đến hai điều: sống giản dị, không so sánh với người khác, và dâng lời cầu nguyện. Nếu bạn làm như vậy, sẽ đến lúc bạn cảm nhận được niềm vui đến mức bạn sẽ nói với tôi: “Thưa Thầy, con điên rồi! Có lẽ con không còn tỉnh táo? Con đang cảm thấy gì vậy?” Bạn sẽ có được niềm vui điên cuồng như thế!

— Thưa Thầy, để một người cảm nhận được niềm vui thiêng liêng, người đó phải có tâm trạng tốt chứ?

— Theo con nghĩ, khi nào con người mới cảm nhận được niềm vui thiêng liêng? Khi tâm hồn họ đang hỗn loạn chăng? Niềm vui nội tâm sẽ đến sau khi tâm hồn đã được sắp xếp trật tự. Nó mang lại đôi cánh cho tâm hồn. Chừng nào tâm hồn chưa được sưởi ấm bởi những việc làm nội tâm, nó giống như một chiếc xe có động cơ chưa nóng máy, cần phải đẩy để nó di chuyển. Hoạt động nội tâm — sự tỉnh táo, sự chú tâm, sự rèn luyện và cầu nguyện — sưởi ấm tâm hồn, động cơ khởi động, và chiếc xe lao về phía trước. Lúc đó, con người ngừng chú ý đến những điều bên ngoài và tiến bước trên con đường đời sống tâm linh với những bước tiến khổng lồ.

— Vậy thì hoàn cảnh xung quanh bất lợi sẽ không còn ảnh hưởng đến con người nữa sao?

— Không, không ảnh hưởng nữa, bởi vì người đó đang sống trong một thế giới khác, nằm ngoài môi trường này. Và vì người đó đang sống trong một thế giới khác, nên thế giới này không gây phiền toái cho người đó. Những người xung quanh dường như đang nói một ngôn ngữ khác mà con người đó không biết, vì vậy anh ta không hiểu họ đang nói gì. Và thật tốt là anh ta không hiểu, bởi vì nếu anh ta hiểu được điều gì đó, dù chỉ một chút, thì sự chú ý của anh ta sẽ bị phân tán bởi những lời nói đó. Còn bây giờ, anh ta hoàn toàn đắm chìm trong ngôn ngữ mà anh ta biết. Đó là cách mà sự bay bổng nội tâm bắt đầu. Các con có biết “sự hân hoan nội tâm” là gì không? Hạng thiên thần nào có cánh? Cherubim hay Seraphim? “Sáu cánh,”²²² mà tiên tri Ê-sai đã nói đến, thuộc hạng nào?

— Seraphim, thưa thầy.

— Các con có biết các Seraphim làm gì không? Chúng vỗ cánh theo nhịp... Cũng chính như vậy, trái tim đập khi có sự hân hoan nội tâm. Lúc đó, cuộc sống là niềm hân hoan. Nhưng hiện tại các con vẫn còn bị trói buộc vào chính mình, chưa giải thoát khỏi cái “tôi” của mình, nên trái tim chưa được tự do và không thể đạt đến trạng thái rung động vì niềm vui. Hãy ném trái niềm vui này trước đã, rồi hãy đến, chúng ta sẽ trò chuyện!

Niềm vui thiêng liêng sẽ đến khi bạn dâng hiến chính mình

— Thưa Thầy, liệu mọi người sống theo ý Chúa có đều cảm nhận được niềm vui thiêng liêng không?

— Tất nhiên rồi! Để con người có được niềm vui chân thật, niềm vui thiêng liêng, họ phải biết yêu thương, và để yêu thương, họ phải có đức tin. Con người không có đức tin, nên họ không yêu thương, không hy sinh bản thân và không có niềm vui. Nếu họ có đức tin, họ sẽ yêu thương, sẽ hy sinh bản thân vì người khác và khi đó họ sẽ có được niềm vui. Niềm vui lớn nhất đến từ sự hy sinh.

— Con người có vui mừng khi yêu thương không?

— Tất nhiên rồi! Khi yêu thương, người ta sẽ vui sướng. Và khi tình yêu ngày càng lớn lên, lúc đó con người không còn tìm kiếm niềm vui cho bản thân nữa, mà mong muốn người khác được vui sướng.

— Điều đó có nghĩa là niềm vui xuất phát từ một cái gì đó, còn tình yêu thì tồn tại tự thân?

— Đúng vậy. Tình yêu tồn tại một cách tự thân, trong khi niềm vui nảy sinh từ tình yêu. Khi bạn trao đi tình yêu, thì niềm vui sẽ đến. Con người trao đi tình yêu và nhận lại niềm vui, được đền đáp cho tình yêu bằng chính niềm vui mà họ cảm nhận. Ví dụ, khi ai đó được tặng một vật gì đó, họ

²²² Ê-sai 6:2

nhận lấy vật đó và vui mừng vì chính vật đó. Còn người khác thì trao đi tất cả và vui mừng không chỉ vì một điều, mà vì tất cả mọi điều. Niềm vui mà con người cảm nhận khi nhận được là niềm vui trần thế. Còn niềm vui mà họ cảm nhận khi cho đi — là niềm vui thánh thiện, thiêng liêng. Niềm vui thiêng liêng đến khi bạn hiến dâng chính mình!

Niềm vui thiêng liêng — là ân sủng của Đức Chúa Trời

— Thừa Đức Cha, làm thế nào con người nhận được sự báo tin về sự hòa giải của mình với Thiên Chúa?

— Niềm vui nội tâm, sự an ủi thiêng liêng mà con người cảm nhận được, chính là thông báo rằng con người đã được hòa giải với Đức Chúa Trời.

— Vậy liệu một người có thể cảm thấy mình đã được hòa giải với Đức Chúa Trời mà lại không cảm nhận được niềm vui và sự an ủi thiêng liêng không?

— Không, không thể đâu, người ấy chắc chắn sẽ cảm nhận được điều gì đó. Có thể trước đây người ấy đã từng trải qua sự an ủi mãnh liệt, nhưng sau đó sự an ủi ấy trở nên yếu dần, và vì thế người ấy tưởng rằng mình không còn cảm nhận được sự an ủi thiêng liêng nữa.

— Thừa Thầy, tại sao đôi khi lại xảy ra chuyện là mình đang ở trong tâm trạng thiêng liêng tốt đẹp và cảm nhận được niềm vui, nhưng rồi đột nhiên lại mất đi niềm vui đó?

— Đức Chúa Trời ban cho con niềm vui thiêng liêng, và con vui mừng. Sau đó, Ngài lấy đi niềm vui ấy, và con bắt đầu tìm kiếm nó, nỗ lực nhiều hơn và tiến bộ hơn trên con đường thiêng liêng.

— Thừa Thầy, tại sao con lại cảm thấy niềm vui như vậy? Có phải là con không ý thức được tội lỗi của mình không?

— Không đâu! Đó là Chúa đang làm con vui bằng một viên kẹo. Bây giờ là kẹo, còn sau này là rượu, giống như thứ người ta uống ở thiên đàng. Con có biết rượu ở đó ngọt ngào thế nào không? Đúng vậy! Nếu Chúa thấy dù chỉ một chút lòng ham muốn, dù chỉ một chút ý muốn tốt lành, thì Ngài sẽ hào phóng ban ân sủng của Ngài, làm con say mê bằng rượu của Ngài ngay trong cuộc đời này. Sự biến đổi tâm linh mà con người trải qua, và niềm vui từ tận đáy lòng mà người ta cảm nhận khi được ân sủng thiêng liêng viếng thăm, không một... bác sĩ tìm mạch nào, dù là vĩ đại nhất, có thể mang lại cho con người. Khi con cảm nhận được niềm vui này, hãy cố gắng giữ lấy nó càng lâu càng tốt.

— Chúng ta có nên cầu xin Thiên Chúa ban cho chúng ta niềm vui thiêng liêng không?

— Thật hẹp hòi khi cầu xin niềm vui thiêng liêng, vì nó sẽ tự đến khi có đủ điều kiện. Nếu bạn muốn luôn vui mừng, thì trong mong muốn đó có sự ích kỷ. Chúa Kitô đã đến thế gian để vì tình yêu mà vác Thập giá. Ngài trước tiên bị đóng đinh, rồi sau đó phục sinh.

Các con cái của Thiên Chúa làm việc không phải vì phần thưởng trên trời, cũng không phải vì niềm vui thiêng liêng trong cuộc đời này. Bởi vì Cha không trả công cho các con cái vì công lao của chúng, vì tất cả tài sản của Ngài đều thuộc về chúng. Còn những ân huệ thiêng liêng thì lại là chuyện khác, đó là những gì Thiên Chúa, với tư cách là Cha Nhân Từ, ban tặng trong cuộc đời này và trong cuộc đời mai sau.

Nỗi đau thiêng liêng chính là niềm vui thiêng liêng

— Thừa Thầy, làm sao một người có thể giữ được niềm vui trong lòng?

— Nếu người đó đối diện với mọi sự một cách thiêng liêng. Khi đó, ngay cả bệnh tật và thử thách cũng không thể cướp đi niềm vui của người ấy.

— Chẳng phải để đối diện với những thử thách một cách thiêng liêng, con người trước tiên phải loại bỏ những đam mê sao?

— Dù người ta chưa thoát khỏi những đam mê, họ vẫn có thể cảm nhận được niềm vui khi phải đối mặt với những thử thách, những nỗi buồn. Nếu họ nghĩ rằng những nỗi buồn này là liều thuốc chữa trị cho những đam mê, thì họ sẽ đón nhận chúng với niềm vui, giống như người bệnh vui vẻ uống thuốc đắng với hy vọng rằng nó sẽ chữa khỏi bệnh cho họ.

— Nhưng làm sao để kết nối niềm vui và nỗi đau với nhau?

— Trong đời sống thiêng liêng, có một điều kỳ diệu xảy ra: khi con người chịu đựng điều gì đó vì tình yêu của Chúa Kitô, thậm chí là sự đau khổ, thì trái tim họ sẽ tràn ngập niềm vui thiêng liêng. Điều tương tự cũng xảy ra khi họ đồng cảm với Cuộc Khổ Nạn của Chúa. Càng thấm nhuần ý nghĩ rằng Chúa Kitô đã chịu đóng đinh vì tội lỗi chúng ta, và càng chịu đau khổ, người ấy càng được đền bù dồi dào bằng niềm hân hoan thiêng liêng. Đau khổ — niềm vui, đau khổ — niềm vui. Và càng đau khổ sâu sắc, người ấy càng cảm nhận được niềm vui lớn lao hơn. Người ấy cảm nhận như thể Chúa Kitô đang vuốt ve đầu mình một cách dịu dàng và nói: “Đừng lo lắng về Ta.”

Một nữ tu đã nói: “Tôi không cần niềm vui, tôi muốn đau buồn vì Chúa Kitô. Đức Kitô đã chịu đóng đinh vì tôi, làm sao tôi có thể vui mừng được? Tại sao Đức Kitô lại ban niềm vui cho tôi?” Chị ấy trải qua những trạng thái thiêng liêng, và càng tham dự sâu sắc vào Cuộc Khổ Nạn của Đức Kitô và có nỗi buồn thánh thiện, thì Đức Kitô càng ban cho chị ấy nhiều niềm vui hơn. Đức Kitô đã làm chị ấy “mất trí” theo nghĩa tốt đẹp!

Sự đóng đinh luôn đi trước sự phục sinh và mang lại chiến thắng. Thập tự giá mang lại vinh quang. Sau khi mang Thập tự giá lên Golgotha và sau khi bị đóng đinh, Chúa Kitô đã lên cùng Cha. Chúa Kitô bị đóng đinh làm dịu đi nỗi đắng cay của con người, còn người bị đóng đinh thì noi gương Đấng Thiên Chúa-Người là Chúa Giêsu.

Chúa Giê-su nhân lành, cùng với tội lỗi của cả thế gian, đã gánh lấy mọi nỗi đắng cay của nó, còn dành lại cho chúng ta niềm vui và sự hân hoan mà người nào đã cởi bỏ con người cũ của mình và giờ đây có Chúa Kitô ngự trị trong lòng sẽ cảm nhận được. Người ấy được nếm trải một phần niềm vui thiên đàng ngay trên trần gian, như lời Phúc Âm đã phán: “Nước Thiên Chúa ở trong các người.”²²³

Tôi tạ ơn Thiên Chúa vì Ngài đã ban cho tôi ân sủng được biết nhiều người như vậy, và tôi xin Ngài giúp đỡ tôi để tôi không còn làm Ngài buồn phiền nữa, dù bản thân tôi có thể không được hưởng những trạng thái ấy.

Tôi cầu chúc các bạn luôn có niềm vui thiêng liêng trong cuộc đời này, và trong cuộc đời vĩnh cửu kia — được hân hoan mãi mãi bên cạnh Chúa Kitô.

Chương 5.

Suy ngẫm — vương miện của các đức tính

Tình trạng tâm linh của chúng ta ra sao — thì sự sáng suốt cũng như vậy

— Thừa Thầy, tại sao các vị Thánh Tông lại nói rằng đức tính suy xét là “đức tính vĩ đại nhất trong tất cả các đức tính”?²²⁴

— Sự sáng suốt không chỉ đơn thuần là một đức hạnh, mà còn là vương miện, là đỉnh cao của các đức hạnh.

Tình trạng tâm linh của chúng ta ra sao, phẩm chất đức hạnh của chúng ta ra sao, thì sự sáng suốt của chúng ta cũng sẽ như vậy. Nếu chúng ta có những đức hạnh hời hợt, thì vương miện của

²²³ Lc 17:21

²²⁴ Của Thánh Gioan Damascene, một trong các Thánh Tông Đồ của chúng ta. Lời giảng có ích cho linh hồn và kỳ diệu. Philokalia của các vị Thánh Tông Đồ. Tập II. Athens, 1975. Trang 237.

các đức hạnh, tức là sự sáng suốt, cũng sẽ hời hợt. Nếu các đức hạnh bằng đồng, thì vương miện cũng sẽ bằng đồng. Nếu chúng bằng vàng, thì vương miện của chúng cũng sẽ bằng vàng. Nếu trong các đức hạnh của chúng ta có kim cương, thì trên vương miện của các đức hạnh — tức là sự sáng suốt — cũng sẽ có kim cương.

— Thưa Thầy, suy luận là gì?

— Lý luận là cái nhìn thiêng liêng. Và người có cái nhìn thiêng liêng là người có tâm trí thanh tịnh, người đó có sự sáng suốt của tâm hồn và sự soi sáng từ Thiên Chúa.

— Thánh Gioan Thang Bậc đã nói: “Bằng hai con mắt, chúng ta nhìn thấy những điều thuộc về thể xác, còn bằng sự phân biệt, chúng ta nhìn thấy những điều thuộc về tinh thần.”²²⁵

— Đúng vậy. Con thấy đó, nếu đôi mắt của chúng ta khỏe mạnh, thì chúng ta nhìn rõ, còn nếu chúng bị bệnh, thì chúng ta nhìn mờ. Độ sắc nét của thị lực chúng ta phụ thuộc vào sức khỏe của đôi mắt. Điều tương tự cũng xảy ra trong đời sống thiêng liêng. Thị giác thiêng liêng và sự phân biệt của chúng ta phụ thuộc vào mức độ khỏe mạnh về mặt thiêng liêng của chúng ta.

— Thưa Thầy, làm thế nào để mở mắt thiêng liêng?

— Chẳng phải Chúa Kitô đã dùng bụi để mở mắt cho người mù sao?²²⁶ Nhưng để đôi mắt linh hồn chúng ta được mở ra, chúng ta phải gột rửa bụi bẩn, vết nhơ của tội lỗi khỏi chính mình. Chẳng phải đã có lời chép rằng: “Ngài đã lặc sạch bùn khỏi mắt người khôn ngoan sao?”²²⁷ Nếu chúng ta không từ bỏ cái “tôi” của mình và không giải thoát khỏi con người cũ, mà trong lòng vẫn còn tồn tại lòng tự ái, chủ nghĩa cá nhân, và sự nịnh hót người khác, thì chúng ta sẽ không có cái nhìn tâm linh sáng suốt.

Con người càng tiến bộ trong đời sống thiêng liêng, đôi mắt tâm hồn của họ càng mở rộng. Tâm trí được thanh tẩy, con người bắt đầu nhận ra rõ hơn những khuyết điểm của chính mình và nhìn thấy nhiều ân huệ của Đức Chúa Trời, trở nên khiêm nhường, ăn năn trong lòng — và ân sủng của Đức Chúa Trời, sự soi sáng thiêng liêng, tự nhiên đến với họ, và họ đạt được sự sáng suốt. Lúc đó, trong mọi trường hợp, người ấy đều nhìn thấy rõ ý muốn của Đức Chúa Trời là gì, và không vấp ngã trên con đường tâm linh của mình. Bởi vì sự sáng suốt chính là bánh lái dẫn dắt người ấy an toàn, không cho phép người ấy lệch khỏi con đường thẳng, dù sang phải hay sang trái.

— Thưa Thầy, khi một người bắt đầu làm điều tốt theo ý muốn tốt đẹp, nhưng sau đó đi quá đà và kết quả lại trở thành điều xấu, điều đó có nghĩa là người đó thiếu sự sáng suốt không?

— Khởi đầu có thể tốt, nhưng nếu người ta không chú tâm, thì lòng ích kỷ sẽ xen vào và khiến họ lạc khỏi hướng đi đúng đắn. Khi cái “tôi” của chúng ta, cái ngã của chúng ta, xen vào những việc chúng ta làm, thì những thiên vị sẽ nảy sinh, và ma quỷ sẽ gặt hái thành quả. Vì vậy, hãy cố gắng sống một cách tỉnh thức từ bên trong, khiêm nhường, làm việc thầm lặng để được sự soi sáng của Thiên Chúa. Người sống đời sống nội tâm sẽ khiêm nhường vượt qua sự hẹp hòi, sự cuồng tín của con người, v.v., trở thành một người nhiệt thành, một người tận tụy, theo nghĩa tốt đẹp của từ này.

— Thưa Thầy, con khó nhận ra điều gì là đúng trong từng trường hợp cụ thể.

— Con cần phải thanh tẩy tâm hồn để có được sự sáng suốt trong nhận thức thiêng liêng. Hãy đọc “Lavsaik,” “Limonari,” “Những câu chuyện đáng nhớ,” của Abba Varsonofius, và áp dụng vào bản thân để phát triển trực giác tâm linh. Khi đó, con sẽ có thể phân biệt được đâu là vàng, đâu là đồng, và trở thành một thợ kim hoàn thực sự trong các vấn đề tâm linh.

²²⁵ Thánh Gioan người Sinai. “Klimax”. Athens, 1970. Trang 145.

²²⁶ Xem Giảng 9:6

²²⁷ Trích từ bài thánh ca thứ nhất của thánh ca iambic trong lễ Ngũ Tuần. — *Chú thích của người biên soạn.*

Trong mỗi đức tính, sự suy xét là điều cần thiết

— Thừa Thầy, Abba Isaac có viết: “Chúa quy đức hạnh²²⁸ cho sự sáng suốt.”

— Đúng vậy. Bất kỳ việc làm nào của chúng ta, để được Đức Chúa Trời hài lòng, và bất kỳ đức hạnh nào, để thực sự là đức hạnh, đều cần đến sự sáng suốt. Sự sáng suốt là muối của các đức hạnh. Chính vì thế mà Đức Kitô đã nói trong Phúc Âm: “Mọi của lễ đều phải được ướp muối.”²²⁹ Ví dụ, trong vấn đề thực hành đức hạnh, cần bao nhiêu sự sáng suốt! Con người phải tính đến sức lực của mình, tình trạng tâm linh của mình, v.v. Nếu người đó đi quá đà, thì sẽ trở nên bất lực hoàn toàn, và điều này sẽ gây tổn hại cho toàn bộ đời sống tâm linh của người đó. Vì vậy, các vị Thánh Tổ thường nói: “Cái gì quá mức đều xuất phát từ ma quỷ.”²³⁰ Đối với Thánh Paissios Đại Đế, chẳng hạn, người có thể nhịn ăn suốt hai mươi ngày, việc liên tục thực hành chay ba ngày sẽ không phải là sự cực đoan. Nhưng đối với một người mà đôi chân run rẩy vì suy nhược và chỉ khó khăn lắm mới chịu đựng được một lần nhịn ăn ba ngày mỗi năm,²³¹ việc tự áp đặt cho mình những lần nhịn ăn như vậy liên tục sẽ là sự cực đoan, và sự cực đoan, như chúng ta đã nói, là từ ma quỷ.

— Thừa Thầy, con hiểu rằng trong việc tu hành cần có sự suy xét, nhưng tại sao lại cần điều đó trong các đức tính khác, con khó hiểu. Thầy có thể đưa ra cho chúng con một ví dụ nào đó được không?

— Hãy lấy con làm ví dụ. Con có trái tim của một người mẹ, và... Có cần nói thêm không?

— Xin Thầy nói tiếp đi, Thầy.

— Còn cách cư xử... thì giống như một người mẹ kẻ độc ác. Trong con có rất nhiều sự hy sinh, rất nhiều sự từ bỏ bản thân, rất nhiều lòng tốt, nhưng lại thiếu sự sáng suốt. Con không để ý người đang nói chuyện với con là ai và họ muốn gì, không suy nghĩ xem nên cư xử thế nào với họ, mà chỉ biết xoay quanh họ như một con quay. Nhưng người không nhìn thấy trái tim con, mà chỉ thấy cách cư xử bề ngoài của con, sẽ cảm thấy thất vọng.

— Vậy con phải làm sao đây, thừa thầy?

— Hãy cầu xin Chúa ban cho sự sáng suốt, để con có thể đối xử với mọi việc một cách sáng suốt. Hãy trang bị cho mình sự kiên nhẫn và lời cầu nguyện, và dần dần con sẽ có được sự sáng suốt.

Và trong tình yêu cũng cần có sự sáng suốt

— Thánh Pimen nói: “Hãy tìm hiểu anh em muốn gì và an ủi anh em.”²³² Ý ngài muốn nói chính xác điều gì?

— Ngài muốn nói rằng cần phải hiểu rõ nhu cầu của anh em, của người lân cận, và an ủi họ một cách thích hợp, theo nghĩa tốt đẹp. Bởi vì ngay cả trong tình yêu cũng cần có sự sáng suốt. Ví dụ, nếu một người ham ăn, thì không nên lúc nào cũng cho họ ăn những món ngon, vì điều đó sẽ gây hại cho họ. Món ngon nên dành cho người đang mất cảm giác thèm ăn. Nếu một người bị tiểu đường mà bạn lại cho họ ăn đồ ngọt, đó có phải là tình yêu không?

— Thừa Thầy, làm sao một người có thể yêu thương tất cả mọi người như nhau mà vẫn yêu thương một cách sáng suốt?

— Người ấy yêu thương mọi người như nhau, nhưng thể hiện tình yêu theo những cách khác nhau. Người này thì yêu thương từ xa, vì cần giữ khoảng cách với người đó; người kia thì yêu thương

²²⁸ Trích dẫn từ cuốn: Lời dạy tu hành của Thánh Isaac Sirin. M., 1993. Trang 423. Trong bản dịch tiếng Nga, từ “đức hạnh” được thay thế bằng từ “sự thật.” — *Chú thích của người dịch.*

²²⁹ Mk 9:49

²³⁰ Xem: Những câu chuyện đáng nhớ về đời sống tu hành của các thánh và các vị tổ phụ đáng kính. Tu viện Thánh Ba Ngôi Sergiev, 1993. Tr. 152.

²³¹ Thời gian ăn chay ba ngày: ba ngày đầu tiên của Mùa Chay Thánh, trong thời gian đó các tín hữu Chính Thống giáo kiêng ăn và uống. — *Chú thích của người biên soạn.*

²³² Τό Γεροντικόν. Athens, 1981. Trang 93.

gần gũi: tùy theo điều gì có lợi cho ai. Với một số người, người ấy không cần nói gì cả; với người khác, cần nói vài lời; còn với người thứ ba, cần trò chuyện lâu hơn.

— Khi thể hiện tình yêu, liệu có thể làm tổn thương người khác không?

— Nếu trong con người đó có lòng biết ơn và bạn thể hiện tình yêu lớn lao với họ, thì họ sẽ thay đổi theo hướng tích cực và cố gắng đền đáp bạn bằng mọi cách. Còn người ngạo mạn, nếu bạn dành cho họ tình yêu lớn lao, họ sẽ càng trở nên ngạo mạn hơn, bởi vì tình yêu lớn lao khiến những người có lòng nhân ái trở nên nhân ái hơn, còn những người ngạo mạn thì càng ngạo mạn hơn. Vì vậy, khi bạn thấy rằng tình yêu của mình không mang lại lợi ích, bạn hãy giảm bớt nó một cách có suy xét, nhưng cũng hãy làm điều đó vì tình yêu.

— Thưa Thầy, liệu có thể xảy ra trường hợp con hy sinh vì những động cơ trong sáng nhưng cuối cùng lại cảm thấy bức bối không?

— Đúng vậy, chính vì thế mà sự hy sinh phải đi kèm với sự sáng suốt. Hãy cẩn thận đừng vượt quá giới hạn khả năng của mình, bởi vì sức lực thể chất cũng có giới hạn. Khi bạn vượt quá giới hạn khả năng thể chất của mình, thì nếu ai đó nói với bạn: “Từ sáng đến giờ cô chẳng làm được gì cả”, bạn có thể nghĩ: “Thật là kẻ vô ơn! Từ sáng tôi đã làm việc không ngừng nghỉ, mà anh ta lại nói là tôi chẳng làm gì cả!” Và như vậy, mọi công sức sẽ trở nên vô ích.

— Nếu trong chốc lát tôi cảm thấy bức bối trong lòng, rồi ngay lập tức nghĩ rằng điều đó xảy ra vì tôi đã hành động không xuất phát từ động cơ trong sáng, thì trong trường hợp này tôi cũng mất tất cả sao?

— Trong trường hợp này, tên côn đồ đẩy bạn, và bạn đáp trả bằng một cái tát. Như vậy, tên côn đồ nhận được cái tát của mình và bỏ chạy.

Trong suy luận không có giới hạn và quy tắc

— Thưa Thầy, trong suy luận có một mức độ nhất định nào đó không?

— Không, trong sự suy xét không có thước đo cụ thể, không có giới hạn hay quy tắc nào. Có thể là “có”, cũng có thể là “không”, có thể nhiều, cũng có thể ít. Một nữ tu có khả năng suy xét thì không cần ai chỉ bảo phải làm gì hay nói gì. Chị ấy luôn hành động đúng đắn, bởi vì chị ấy luôn suy xét theo tinh thần thiêng liêng. Chị ấy được soi sáng bởi ánh sáng thiêng liêng và sở hữu trực giác thiêng liêng.

— Thưa Thầy, có lần Thầy đã nói với con rằng con có tư duy hẹp hòi. Ý Thầy là gì?

— Con nhìn nhận mọi việc một cách hẹp hòi: con chỉ quan tâm đến trật tự mà không quan tâm đến con người. Ví dụ, trong thánh lễ, con nói: “Chị nọ phải đứng ở chỗ kia và hát bài kia.” Con không để ý xem chị ấy có đủ sức để đứng hay có thể hát được bài đó hay không. Trước tiên cần xem xét xem nên áp dụng cụ thể “phải” hay “nên” ở đâu và như thế nào, rồi sau đó mới yêu cầu thực hiện. Em thiếu sự suy luận, chính vì thế mà em đối xử với mọi việc một cách khô khan, máy móc.

Để một người áp dụng các quy tắc giáo hội một cách đúng đắn và mang lại lợi ích cho mọi người, người đó phải có đời sống tâm linh và có sự suy luận tâm linh. Bởi vì nếu không, người đó sẽ chỉ bám vào chữ nghĩa của luật, mà chữ nghĩa của luật thì “giết chết.”²³³ Ai đó nói với bạn: “Trong cuốn ‘Kormchaya’²³⁴ có ghi như vậy,” và họ áp dụng y như những gì thấy trong sách, trong khi lẽ ra phải phân tích từng trường hợp riêng biệt. Như tôi đã thấy trong thực tế, trong một trường hợp có thể ẩn chứa hàng ngàn trường hợp khác. Ví dụ, hình phạt sám hối phải phù hợp với con người đó, tình trạng của họ, lỗi lầm mà họ đã phạm, sự ăn năn mà họ đã thể hiện, và phải tính đến rất nhiều

²³³ 2 Cô-rinh-tô 3:6

²³⁴ Kormchaya (tiếng Hy Lạp: Κανόνες — *Chú thích của người dịch*) — tuyển tập các quy tắc của Giáo hội Chính thống, trong đó tập hợp các quy tắc thiêng liêng của các Công đồng Đại kết, các quy tắc của các thánh tông đồ, cũng như các quy tắc của các thánh tổ phụ Giáo hội, kèm theo lời giải thích ngắn gọn về chúng. Tập hợp này được biên soạn vào năm 1793 bởi Thánh Nicodemos của Svyatogorsk và tu sĩ Agapios. — *Chú thích của người biên soạn.*

yếu tố khác nữa. Ở đây không có một công thức duy nhất, một quy tắc chung cho mọi trường hợp trong cuộc sống.

Trong mọi trường hợp, điều quan trọng nhất là sự suy xét, là sự soi sáng thiêng liêng. Vì vậy, tôi luôn cầu nguyện để Chúa ban sự soi sáng cho mọi người. “Lạy Chúa Kitô của con,” tôi nói, “chúng con đã đánh mất ngôi nhà của mình và con đường dẫn về đó. Xin soi sáng cho chúng con, để chúng con tìm lại ngôi nhà của mình, tìm lại Cha của chúng con. Xin ban cho chúng con sự hướng dẫn thiêng liêng.”

Sự Lo Lắng Tốt Đẹp

“Nếu chúng ta không quên rằng mục đích của chúng ta trên trần gian là tìm kiếm Nước Trời, thì sự lo âu tốt lành sẽ ngự vào lòng chúng ta. Sự lo âu này sớm muộn gì cũng sẽ đưa linh hồn chúng ta vào cõi thiêng liêng, nơi nó sẽ tìm thấy oxy dồi dào, hồi sinh và bay cao.”

Sự lo lắng tốt lành — sự trăn trở tốt lành về “công việc tốt lành”²³⁵

— Thưa Thầy, “sự lo âu tốt lành” là gì?

— Sự lo âu tốt lành là sự trăn trở tốt lành về “công việc tốt lành.” Con người nỗ lực tu tập, tự quan sát bản thân, phát hiện ra những gì cản trở sự tiến bộ tâm linh của mình, suy ngẫm, cầu xin sự giúp đỡ nếu cần thiết, và tiếp tục công việc tu tập. Ví dụ, khi nhận ra rằng trong trường hợp nào đó mình đã hành xử kiêu ngạo, người ấy lập tức suy nghĩ: “Làm thế nào để chiến thắng sự kiêu ngạo? Bằng sự khiêm nhường. Vậy thì cần phải có sự khiêm nhường.” Tách-tách, người ấy dùng rìu chặt đứt sự kiêu ngạo. Nói tóm lại, con người tìm kiếm sự tiến bộ tâm linh và dấn thân vào công việc tâm linh. Hãy xem, một học sinh hoàn thành lớp một tiểu học, sau đó lên lớp hai, tốt nghiệp tiểu học, chuyển lên trung học cơ sở, rồi vào trung học phổ thông, v.v. Nếu học lực của em ấy kém, em ấy sẽ tìm kiếm sự giúp đỡ hoặc tham gia các lớp học thêm, nếu muốn thi vào đại học. Sau đó, em ấy sẽ học tập chăm chỉ để lấy bằng tốt nghiệp. Sau đó, em có thể theo học chương trình thạc sĩ, rồi tiến sĩ; nếu muốn tiếp tục học tập, em có thể đi du học. Và tất cả những điều này em làm đều nhằm mục đích thành công trong học thuật. Hướng chỉ trong đời sống tâm linh – vốn là một ngành khoa học tâm linh – con người càng phải quan tâm đến sự tiến bộ tâm linh của chính mình!

Sự lo lắng tốt lành chính là sự hăng hái và khát vọng. Nó mang lại cho tâm hồn sự dũng cảm, sự sáng khoái, không mang lại sợ hãi và buồn bã, mà mang lại sự an ủi. Đó không phải là căng thẳng hay lo âu, mà là lòng nhiệt thành hướng tới những việc làm cao cả. Đôi khi các bạn có dấu hiệu của sự trì trệ. Các bạn nói: “Tôi đang nỗ lực như thế này, đang ở trong tình trạng như vậy” — và vẫn đứng yên tại chỗ. Vậy thì một vị thánh nào đó sẽ hành động ra sao trong trường hợp này? Các bạn thiếu đi sự bùng nổ ấy, sự khao khát ấy. Trong các bạn không có sự thay đổi từ bên trong, bởi vì cái đòn bẩy của sự lo âu tốt lành — thứ có thể đẩy các bạn tiến lên — vẫn chưa được kích hoạt bên trong.

Hãy ghi sâu vào lòng vấn đề cứu rỗi linh hồn chúng ta

— Trong cuốn tiểu sử về vị tu sĩ già Hadji-Georgy, ngài đã viết: “Sự quan tâm đến việc cứu rỗi linh hồn làm cho thân xác khiêm nhường và dập tắt các dục vọng.”²³⁶ Trong tôi không có sự quan tâm đó...

²³⁵ Xem 1 Tm 6:12

²³⁶ Của Thánh Paisios Athonite. Thánh Hatzis-Georgios, người Athos. Souroti, Thessaloniki, 1986. Trang 34.

— Điều quan trọng là trí óc và trái tim của bạn không bị chiếm lĩnh bởi điều đó. Trí óc và trái tim phải luôn tập trung vào việc làm thế nào để đạt đến mục tiêu cuối cùng, đó là Nước Trời. Khi trái tim đau đớn vì sự cứu rỗi linh hồn, thì trí óc cũng sẽ hướng về nơi trái tim đang đau. Tất cả đều nằm ở nỗi đau. Khi đau đớn, bạn không muốn ăn cũng không muốn ngủ. Ai có sự lo lắng chân thành thì sẽ xem mọi việc như chuyện của chính mình. Có vẻ như bạn vẫn chưa đặt Nước Trời làm mục tiêu cho mình, mục tiêu của bạn là trần gian. Bạn vẫn chưa xem vấn đề cứu rỗi linh hồn mình là chuyện của chính mình. Nhưng nếu không xem vấn đề này là chuyện của chính mình, thì còn có thể trông cậy vào điều gì?

Chúng ta không thể thờ ơ với việc cứu rỗi linh hồn chính mình. Chúng ta phải luôn suy nghĩ về cách để được cứu rỗi. Nếu chúng ta không suy nghĩ về điều này, chúng ta sẽ vẫn bị trói buộc vào những điều trần thế và sẽ luôn ở trong tình trạng trì trệ. Nếu chúng ta không quên rằng mục đích của chúng ta trên trần gian là tìm kiếm Nước Trời, thì trong lòng chúng ta sẽ nảy sinh một sự trần trở tốt lành. Sự trần trở này, sớm hay muộn, sẽ đưa linh hồn chúng ta vào cõi tâm linh, nơi nó sẽ tìm thấy oxy dồi dào, hồi sinh và bay cao vút.

Đức Chúa Trời ban cho con người trí tuệ không phải để họ luôn suy nghĩ về cách tìm ra phương tiện di chuyển nhanh nhất từ điểm này sang điểm khác, mà trước hết là để họ suy nghĩ về điều quan trọng nhất: làm thế nào để đạt được mục tiêu cuối cùng — đến với Đức Chúa Trời, đạt đến xứ sở chân thật, tức là thiên đàng.

“Hãy ban cho người khôn ngoan sự lỗi lầm, thì người ấy sẽ trở nên khôn ngoan nhất”²³⁷

— Điều gì có thể trở thành động lực để một người thờ ơ bắt đầu sống một cuộc đời tâm linh?

— Có rất nhiều điều có thể thúc đẩy, nếu chính người đó muốn tiến lên. Còn nếu bản thân không muốn, thì người đó chỉ bị thương đầy mình, giống như con bò bị chích bằng cây gậy để nó đi nhanh hơn, nhưng nó không chịu đi; nó bị thương bởi cây gậy, mà chẳng có ích gì.

— Thưa Thầy, nếu một người có ý chí tốt và Thầy thúc đẩy anh ta, thì liệu Chúa có giúp anh ta đạt được điều gì đó không?

— Đúng, Chúa sẽ giúp đỡ, nhưng người đó phải tự mình chạy đi nhờ cú hích đó. Nếu không, cả người đẩy cũng sẽ mệt mỏi. Khi một người cứ mãi dậm chân tại chỗ vì không muốn sửa đổi, điều đó thật sự rất mệt mỏi cho người đang cố gắng giúp đỡ anh ta.

Nếu trong lòng người đó không nảy sinh sự trần trở thiện lành để họ có thể bắt đầu tiến bước và thực hành công việc tâm linh, thì họ sẽ không có sự tiến bộ tâm linh, họ sẽ giống như một bánh xe vuông, phải liên tục được đẩy. Đẩy một cái — nó giạt mạnh, rồi lại đứng im. Lại đẩy, nó lại giạt mạnh rồi đứng im. Làm sao có thể đi được như vậy? Nếu phía trước là một chặng đường dài, làm sao có thể vượt qua bằng những cú đẩy được? Còn con đường tâm linh thì rất dài: không phải chỉ một trăm hay hai trăm mét.

— Thưa Thầy, làm thế nào để khơi dậy sự trần trở lành mạnh?

— Giả sử, tôi đang đọc một cuốn sách có ích cho tâm hồn và dừng lại ở đoạn khiến tôi ấn tượng — như thể đã tìm thấy một viên ngọc quý và muốn xem đó là viên ngọc gì, tôi nghiên cứu nó. Tôi áp dụng vào bản thân, sau đó tự hỏi liệu mình đã hiểu đúng chưa và cố gắng thực hành trong cuộc sống. Sau đó, tôi tự hỏi liệu mình có thực hành đúng không. Như vậy, dần dần tôi học cách đi trên con đường đúng đắn trong đời sống tâm linh. Chưa ai kể cho tôi nghe về Thánh Isaac, nhưng một lần, người bán hàng ở tiệm tạp hóa đã gói cá trích cho tôi bằng một trang tạp chí “Thư viện Svyatogorsk.” Khi tôi mở gói ra, ánh mắt tôi dừng lại trên đoạn văn in trên tờ giấy. Đó là lời của Thánh Isaac. Tôi lấy tờ giấy đó, phơi khô dưới nắng, đọc và cảm thấy vô cùng ấn tượng. Tôi đã dành cả một năm cho việc đọc này: đọc đi đọc lại đoạn văn đó và từ đó yêu mến Thánh Isaac. Sau đó, tôi tự hỏi liệu có cuốn sách nào của ngài không? Tôi tìm kiếm nhưng lại sợ khi tìm thấy và cầm cuốn

²³⁷ Châm Ngôn 9:9

sách đó trên tay. Còn các bạn thì đọc nhiều như vậy, chẳng lẽ không có điều gì trong những gì các bạn đọc để lại ấn tượng cho các bạn sao? Hãy ghi chép lại những điều đặc biệt đọng lại trong tâm trí các bạn. Nếu các bạn ghi chép và luôn suy ngẫm về điều đó, các bạn sẽ không dễ dàng quên đi và sẽ bắt đầu thực hành.

Có những người, chỉ cần nói với họ hai, ba lời, đôi mắt họ lập tức sáng lên. Họ ghi lại những gì nghe được trên mảnh giấy, thực hành và tiến bước. Chẳng phải Vua Salômôn đã nói: “Hãy cho người khôn ngoan rượu nho, thì người ấy sẽ trở nên khôn ngoan nhất sao?”²³⁸ Còn những người khác, dù đã nghe và nhận được rất nhiều điều, lại chẳng làm gì cả, bởi vì trong lòng họ không có sự trăn trở tốt lành. Họ đến và chỉ đơn thuần mô tả tình trạng của mình cho tôi, mà không có sự trăn trở tốt lành về việc thực hiện những việc cao cả. Đó là thái độ rất hơi hợt. Tôi không hiểu! Chẳng lẽ mọi thứ trong đời sống tâm linh đối với họ đều rõ ràng sao? Hoàn toàn không có câu hỏi nào sao?

Ngay khi lòng trăn trở tốt lành nảy sinh trong con người, họ bắt đầu để ý xem mình còn thiếu gì, hỏi cách để có được điều đó và thu được lợi ích tâm linh. Làm sao có thể biết được nếu không hỏi? Có lần tôi đi cùng một cặp vợ chồng, họ có mang theo một đứa trẻ nhỏ. Cậu bé không ngừng quấy rầy bố suốt quãng đường, hỏi đủ thứ: “Bố ơi, cái này là gì? Bố ơi, tại sao lại thế này?” — “Thôi đi, con làm bố đau đầu rồi,” — mẹ nó nói. — “Cứ để con hỏi đi,” — người cha nói, — “nếu không hỏi thì làm sao con biết được?” Trong các vấn đề tâm linh cũng vậy.

Để các bạn hiểu rõ hơn về đời sống tâm linh của người có lòng trăn trở chân thành, tôi phải kể cho các bạn nghe những câu hỏi đang chiếm trọn tâm trí của một trong những chị em ở đây. Tôi nhìn chị ấy và cảm thấy vui mừng. Chỉ để trả lời một trong những câu hỏi mà chị ấy đặt ra cho tôi — xuất phát từ lòng trăn trở chân thành chứ không phải vì tò mò vô ích — thôi cũng đã phải viết đầy cả một quyển vở. Chị ấy có lòng trăn trở tốt lành vĩ đại, chị ấy thấu hiểu nhiều điều, tu hành một cách nhiệt thành, chính vì thế mà chị ấy nhận được ân sủng lớn lao. Khi một người cố gắng tìm ra những thiếu sót của mình và nỗ lực sửa chữa, khiêm nhường, thì ân sủng của Chúa sẽ đến, và từ thời điểm đó, người ấy sẽ bước đi trên con đường ngay thẳng.

Sự lo lắng tốt lành không bao giờ chấm dứt

— Thưa Thầy, con lo lắng rằng mình không tu tập đúng cách.

— Con có cảm thấy sợ hãi không?

— Không, nhưng tại sao con lại có sự lo lắng này?

— Con yêu quý, có sự lo âu bình an và sự tĩnh lặng bất an. Chúng ta phải luôn có sự lo âu tốt lành, nếu không sẽ không có sự sợ hãi. Nếu một người tu hành đúng đắn, người ấy sẽ không bao giờ tự mãn với bản thân, trong lòng người ấy luôn có một chút lo âu, xuất phát từ những nỗ lực chân thành của chính mình.

— Thưa Thầy, liệu có bao giờ đến lúc người tu hành không còn cần đến sự lo âu tốt lành nữa không?

— Không, bởi vì sự lo âu lành mạnh không bao giờ chấm dứt trong cuộc đời này. “Hãy chạy để đạt được” (²³⁹), — Thánh Phaolô đã nói. Con người chạy suốt cuộc đời để tìm đến Chúa Kitô, và không bao giờ dừng lại. Họ chạy và không cảm thấy mệt mỏi, mà chỉ cảm thấy niềm vui.

Để dễ hiểu hơn, tôi sẽ đưa ra một ví dụ: một con chó săn giỏi, khi ngửi thấy mùi thỏ, sẽ không đứng yên bên cạnh thợ săn, mà lao đi, chạy và tìm kiếm con thỏ. Nó chạy, rồi dừng lại một lát, ngửi ngửi, rồi lại chạy tiếp. Nó không thể đứng yên một chỗ. Tâm trí nó chỉ tập trung vào việc tìm ra con thỏ. Nó không ngó nghiêng xung quanh. Đối với nó, việc chạy mang lại niềm vui lớn hơn là đứng yên một chỗ. Cuộc sống của nó chính là chạy và tìm kiếm.

²³⁸ Châm Ngôn 9:9

²³⁹ 1 Cô-rinh-tô 9:24

Đó chính là sự tỉnh táo mà chúng ta cần có. Tâm trí chúng ta phải luôn hướng về Chúa Kitô, vì Ngài là mục tiêu của chúng ta. Còn chúng ta, dù đã theo dấu vết, dù biết con đường, biết phải đi đâu để gặp Chúa Kitô, nhưng thường đứng yên tại chỗ, không tiến lên phía trước. Nếu chúng ta không biết con đường, thì việc đứng yên tại chỗ của chúng ta có thể được biện minh.

Tôi còn nhớ, cha tôi ở Konitsa có hai con chó săn được huấn luyện rất tốt. Có lần, ông Prodromos Kortsinoglu, người hát thánh ca tại nhà thờ Thánh Arsenius, đã xin cha tôi một con chó con cùng giống đó để canh giữ đàn gia súc. Cha tôi đã cho ông ấy một con chó con. Và Prodromos đã huấn luyện con chó săn mỗi khi có sói đến gần. Một người hàng xóm của Korcinoglu là một thợ săn cuồng nhiệt, nhưng con chó của ông ta bị ốm, và ông ta rất buồn bã, vì không thể đi săn được nữa. Prodromos biết được chuyện này và nói với ông ta: “Đừng lo, tôi sẽ cho anh con chó của tôi, nó cùng giống với con của Eznepidis.”²⁴⁰ Người hàng xóm rất vui mừng, nhận con chó và đi săn. Khi đến rừng, anh ta vẫy tay, như cách các thợ săn thường làm để ra lệnh cho chó đi tìm, nhưng con chó, thay vì chạy đi, lại quay vòng vòng quanh anh ta, liếm chân và cọ đầu vào lòng bàn tay, tìm bánh mì! Các bạn thấy đó, con chó rất tốt, thuần chủng, nhưng chưa được huấn luyện để săn thú, nên nó cứ quẩn quanh người thợ săn suốt.

Nhưng các bạn, tôi nghĩ, đã tìm ra manh mối, sẽ không ngừng chạy theo, tìm kiếm Chúa Kitô, để trái tim được Ngài lấp đầy đến mức không thể chứa thêm được nữa, và các bạn sẽ cầu xin: “Lạy Chúa, đủ rồi, con không thể chịu đựng thêm nữa.”

²⁴⁰ Họ của cha Thánh Paissios. – *Chú thích của người biên soạn.*