

BẮT TAY HÀNH ĐỘNG

Chúng ta đã hoàn thành bảng kiểm-kê cá-nhân, chúng ta phải làm gì với bảng kiểm-kê này ? Chúng ta đã cố-gắng có một thái-độ mới, một sự liên lạc mới với Đáng Tạo-hóa của chúng ta, và chúng ta đã khám phá những trở ngại trên đường đi của chúng ta. Chúng ta đã thừa nhận một vài lỗi làm khiêm-khuyết; chúng ta đã nhận thấy trên con đường khó khăn, những điều rắc rối, chúng ta đã chỉ rõ những lỗi làm trong bảng kiểm-kê cá-nhân của chúng ta. Bây giờ là những hành-động để loại trừ những lỗi làm đó. Điều này đòi hỏi chúng ta hành động, và khi thành công có nghĩa là chúng ta đã thừa nhận trước Thượng-đế, trước kè khác và với chúng ta : cái bản chất thực sự của những lỗi làm của chúng ta. Đây, chúng ta đã đến bước thứ năm của chương-trình phục-hồi đã bàn đến trong chương sách trước.

Có lẽ đây là điều khó, nhất là thảo-luận những lỗi làm của chúng ta với một kè khác. Chúng tôi nghĩ chúng ta đã làm tốt đù, trong việc thừa nhận những lỗi làm này với chính chúng ta. Nhưng có điểm nghi ngờ. Trong khi thực-hành chúng ta luôn luôn tìm thấy sự cô-đơn, thiếu vắng trong việc tự lượng giá chính mình. Nhiều người trong chúng tôi nghĩ cần thiết phải tiến xa

hơn nữa. Chúng ta sẽ hòa giải tốt đẹp hơn khi thảo luận vấn đề của chúng ta với một kè khác, khi chúng ta thấy những lý do chính đáng vì sao chúng ta phải làm vậy. Cái lý do đầu tiên tốt nhất là : nếu chúng ta bỏ qua bước quan trọng này, chúng ta không có thể vượt qua bệnh nghiện rượu. Thời gian trôi qua, nhiều kè mới nghiện rượu đã có giữ riêng trong họ vài sự kiện về cuộc đời của họ. Có gắng tránh né cái kinh-nghiệm khiêm-tốn này, họ quay lại những phương-thức dễ dàng hơn. Hầu hết không thay đổi gì được, họ uống rượu trở lại. Khi họ có kiên-nhẫn thực-hiện đến cùng chương-trình này, họ ngạc-nhiên thấy rõ vì sao trước đây họ đã thất-bại. Chúng tôi nghĩ cái lý do đó là họ không bao giờ hoàn tất việc dọn sạch sẽ cá-nhân của họ. Họ làm bảng kiểm-kê đầy đủ nhưng chỉ quan tâm đến những lỗi làm tệ hại nhất mà thôi. Họ chỉ nghĩ họ đã mất sự ích kỷ và sợ hãi, họ chỉ nghĩ họ đã tự khiêm tốn với chính họ. Nhưng họ không biết đầy đủ về sự khiêm tốn, sự can đảm và sự lương-thiện, trong cái nghĩa mà chúng tôi tìm thấy cần thiết cho đời sống cá-nhân, cho đến khi họ nói hết tất cả câu chuyện về đời họ cho kè khác nghe.

Hơn cả mọi người, người nghiện rượu có hai mặt đời sống. Hắn giống như một diễn viên tài-tử. Đối với cái thế-giới bên ngoài, hắn trình bày những đặc-tính có vẻ trình-diễn của hắn. Hắn thích bạn bè của hắn thấy rõ mặt này. Hắn muốn thường thức một vài danh tiếng, nhưng trong tim, hắn biết rõ, hắn không xứng

đáng điều đó.

Sự tương phản làm vấn đề tồi tệ hơn, bởi những điều hấn gây ra trong những tiệc rượu say sưa. Đến sự xúc cảm của hấn, hấn đã nổi loạn, và tại một giai đoạn nào đó, hấn mo-hò nhớ lại. Những ký-ức này đúng là cơn ác mộng. Hấn run rẩy nghĩ đến một vài người có thể đã quan sát việc hấn làm. Và nhanh được chứng nào có thể, hấn đẩy những ký-ức này vào sâu trong lòng hấn. Hấn hy-vọng không ai có thể thấy ánh-sáng ban ngày. Hấn ở dưới tình trạng cẩn thảng và sợ hãi thường trực, điều đó làm cho hấn càng ngày càng uống rượu nhiều hơn, say sưa quên đời nhiều hơn.

Những bác sĩ tâm-lý nghiêng về phía chúng tôi với sự đồng ý. Chúng tôi đã tốn hàng ngàn đô-la để khảo sát việc này. Chúng tôi biết ít khi chúng tôi hợp tác với các bác sĩ. Chúng tôi thỉnh thoảng kể cho họ nghe toàn thể sự thực của chúng tôi, nhưng không nghe lời khuyên của họ. Không muốn thành thật với những người đầy cảm tình này, chúng tôi sẽ không thành thật với bất cứ ai khác. Một ngạc-nhiên nhỏ là nhiều vị trong ngành y-khoa có ý-khiến rất thấp về những người nghiện rượu và cơ may bình-phục của họ !

Chúng ta phải hoàn toàn thành thật với một số người, nếu chúng ta muốn sống lâu và hạnh-phúc trong thế-giới này. Theo lẽ phải và tự nhiên, chúng ta phải suy nghĩ cẩn-thận trước khi chúng ta chọn người để kết bạn thân mật và tâm tình. Những người trong chúng tôi theo một tôn giáo nào, dĩ-nhiên đòi hỏi chọn bạn cùng tôn-giáo ấy. Dù chúng ta không có liên-hệ tôn-giáo với nhau, chúng ta vẫn có thể bầu bạn tâm-

tình với người tôn-giáo khác. Chúng tôi thường tìm thấy người như vậy nhìn và hiểu vấn đề khó khăn của chúng tôi. Dĩ-nhiên chúng tôi thỉnh thoảng đụng độ những người, họ không hiểu người nghiện rượu như chúng tôi.

Nếu chúng ta không thể hoặc không muốn việc này, chúng ta tìm một người bạn hiểu biết và kín miệng. Có lẽ vị bác-sĩ y-khoa hay bác-sĩ tâm-lý của chúng ta chính là người ta tìm. Có thể là một người thân trong gia-đình chúng ta, nhưng chúng ta không thể tiết lộ điều gì với vợ hoặc cha mẹ chúng ta, vì sẽ làm cho họ đau đớn và buồn phiền. Chúng ta không có quyền cứu người ruột thịt với tổn phí do một người khác phải trả. Những phần như vậy của câu chuyện chúng tôi, chúng tôi kể cho vài người nghe, họ sẽ hiểu chúng tôi và không hè ảnh hưởng gì. Luật lệ chung là chúng tôi phải nghiêm khắc với chính chúng tôi, và phải luôn hiểu biết với kẻ khác.

Bắt kể sự càn thiết lớn lao để thảo-luận giữa chúng tôi với một người nào, có thể có trường hợp mà không có người thích-hợp có sẵn. Nếu như vậy, chúng ta hoãn lại bước thứ năm này, tuy nhiên chúng ta phải chuẩn bị hoàn toàn sẵn sàng để vượt qua ngay trong cơ hội thứ nhất. Chúng tôi nói điều này bởi vì chúng tôi quan tâm, chúng ta phải tâm-tình với đúng người. Điểm quan trọng là hấn phải giữ bí mật câu chuyện; hấn phải hoàn toàn hiểu rõ và chấp thuận những chương-trình chúng ta đang thực-hiện; hấn sẽ không cố-gắng để thay đổi kế-hoạch của chúng ta. Nhưng chúng ta phải không dùng điều này như là một lý do để

đình hoãn chương-trình của chúng ta.

Khi chúng ta quyết định ai là người nghe câu chuyện nghiện rượu của chúng ta, chúng ta không lãng phí thì giờ nữa. Chúng ta phải viết bảng kiểm-kê và chúng ta chuẩn bị một cuộc thảo-luận dài, kỹ-lưỡng. Chúng ta giải thích người nghe những dự định chúng ta sẽ làm và vì sao chúng ta phải làm như vậy. Họ phải nhận thức rằng chúng ta đang dấn thân vào một việc làm quan trọng sinh tử. Hầu hết những người nghe những đường hướng này, họ sẽ vui lòng giúp chúng ta, họ sẽ rất vinh dự được chia sẻ lòng tin tưởng của chúng ta.

Chúng ta dẹp bỏ lòng kiêu hãnh của chúng ta để tiến hành, chúng ta soi sáng mọi kiểu cách của đức tính, mọi lỗi lầm rạn nứt của quá khứ. Khi chúng ta tiến đến bước này, không còn giữ kín điều gì, và chúng ta thấy hân hoan. Chúng ta có thể nhìn thế giới với cặp mắt khác. Chúng ta có thể một mình cô đơn trong sự thư thả, bình yên hoàn toàn. Sự sợ hãi đã rời khỏi chúng ta. Chúng ta bắt đầu cảm thấy sự gần gũi của Đáng Tạo-hóa chúng ta. Chúng ta đã có niềm tin tinh-thần vững chắc và bây giờ chúng ta bắt đầu có một kinh-nghiệm tinh-thần. Cái cảm-giác cho rằng vấn đề nghiện thèm rượu đã tan biến, sẽ thường đến mạnh mẽ hơn. Chúng ta cảm thấy chúng ta đang ở trên Xa lộ Vô cùng, tay trong tay với Tinh-thần Vũ-trụ.

Khi trở về nhà, chúng ta tìm một nơi yên tĩnh trong một giờ, duyệt xét cẩn thận kỹ-lưỡng những điều chúng ta đã làm. Chúng ta cảm-tạ Thượng-Đế từ trong đáy tâm-hồn của chúng ta vì chúng ta hiểu Ngài tốt

đẹp hơn. Chúng ta lấy quyển sách này từ trong tủ sách của chúng ta, và lật đến trang có ghi rõ chương-trình mười hai bước. Đọc kỹ-lưỡng năm bước đầu tiên và chúng ta hỏi nếu chúng ta có quên điều gì để xây dựng khai-hoàn-môn và cuối cùng qua đó chúng ta sẽ bước đi như một người tự-do không lệ thuộc vào rượu nữa. Cho đến nay, chương-trình làm việc của chúng ta đã vững chắc chưa ? Những tầng đá có đặt đúng chỗ không ? Chúng ta có dùng ít xi-măng đổ vào nền tầng không ? Chúng ta có trộn hò mà không dùng cát ?

Nếu chúng ta có thể trả lời một cách thỏa-mãn, chúng ta nhìn vào *Bước thứ sáu*. Chúng ta đã nhấn mạnh lòng mong muốn trị bệnh nghiện rượu là điều cần thiết . Bây giờ chúng ta đã sẵn sàng chưa để Thượng-Đế lấy đi khỏi chúng ta tất cả những điều gì mà chúng ta đã nhìn nhận làm lỗi ? Bây giờ Ngài có thể lấy đi tất cả những điều làm lỗi đó không ? Nếu chúng ta vẫn còn giữ chặt đỏi điệu, chúng ta sẽ không cho nó đi, chúng ta phải cầu xin Thượng-Đế giúp chúng ta.

Khi đã sẵn sàng, chúng ta cầu-nguyện như thế này : “Lạy Đáng Tạo-hóa, giờ con cầu mong Ngài có tất cả những gì của con, cả cái tốt lẫn cái xấu. Con cầu nguyện Ngài lấy ra khỏi con mọi làm lỗi, nó không cho con được hữu dụng đối với Ngài và với bạn hữu của con. Xin cho con sức mạnh để con khởi hành từ đây, để làm những công việc Ngài mong muốn. Amen.” Đến đây chúng ta đã hoàn thành *Bước thứ bảy*.

Bây giờ chúng ta cần hành động nhiều hơn, nếu không có hành động, chúng ta tìm thấy rằng “Đức-tin

không có hành-động là đức-tin chết.” Hãy để chúng ta nhìn vào *Bước thứ tám và thứ chín*. Chúng ta đã có danh sách những người chúng ta làm hại và chúng ta muốn đền bù cho họ. Chúng ta đã làm danh sách này khi chúng ta lập bảng kiểm-kê. Chúng ta đã tự lượng giá chúng ta. Böyle giờ chúng ta đi tìm những người bị ta làm tổn thương và bồi thường những thiệt hại chúng ta đã làm trong quá khứ. Chúng ta muốn dọn sạch những vỡ vụn đổ nát chòng chát trong cuộc sống buông thả và ngoan cố trước đây. Nếu chúng ta không có ý-chí làm việc này, chúng ta cầu nguyện cho đến khi nó đến. Hãy nhớ rằng đã đồng ý từ bước đầu *chúng ta muốn đi đến tận cùng để chiến thắng bệnh nghiện rượu*.

Có lẽ vẫn còn vài điểm nghi ngờ. Khi chúng ta nhìn vào danh sách kẻ làm ăn quen biết và bạn hữu, mà ta làm họ đau đớn, chúng ta cảm thấy thiếu tự tin về việc đi tìm họ trên căn bản tinh-thần. Hãy để chúng tôi tái xác nhận điều này. Đối với một số người, chúng ta không cần, và có lẽ không phải nhân mạnh về hình thái tinh-thần trong làn đến đầu tiên của chúng ta. Chúng ta có thể có thành kiến về họ, trong khi chúng ta đang cố gắng hoàn thiện đời sống chúng ta. Nhưng đây không phải là đoạn kết, mục đích thật sự của chúng ta là tự đặt mình trong tầm hoạt động tối đa những công việc đối với Thượng-Đế, và đối với người khác. Thật là ít khôn ngoan khi đến với một cá nhân mà hắn biết chúng ta có thành kiến về hắn, mà chúng ta lại đề cập vấn đề tôn-giáo. Trong những việc quan trọng, có lẽ phải tiến tới với lòng tự tin. Vì sao chúng

ta để cho mọi người công khai chỉ trích chúng ta là cuồng nhiệt hoặc là người hay truyền rao quấy rày về tôn-giáo? Chúng ta có thể làm tiêu mất cơ hội mai sau để mang đến những thông điệp ích-lợi hơn cho họ. Nhưng người mà chúng ta đến chắc chắn rất cảm kích với thiện ý chân thành của chúng ta để giúp họ sửa chữa những sai làm. Họ sẽ thích thú về những biểu dương thiện-chí của chúng ta, hơn là những lời nói của chúng ta về sự khám phá tinh-thần.

Chúng ta không dùng điều này như một lý do để lảng tránh đề tài về Thượng-Đế. Khi sử dụng cho mục đích tốt đẹp, chúng ta muốn nói lên lòng xác tín của chúng ta với một chiến thuật và lẽ phải thông thường. Cái câu hỏi là làm thế nào, chúng ta đến với một người mà chúng ta ghét và hận sê nổi giận. Có thể hắn làm hại chúng ta nhiều hơn là chúng ta làm cho hắn, và dầu chúng ta có một thái độ tốt đối với hắn, chúng ta vẫn không mấy hăng hái trong việc thừa nhận lỗi làm của chúng ta. Tuy nhiên đối với những người chúng ta không ưa thích, chúng ta cần rằng chịu đựng. Thật là khó khăn khi đến với kẻ thù hơn là đến với bạn, nhưng chúng ta tìm thấy hành động này rất ích lợi cho chúng ta. Chúng ta đến với hắn trong tinh-thần tha thứ và giúp đỡ, chúng ta nhìn nhận những lỗi làm bệnh hoạn trước đây và biểu lộ lòng hối hận.

Dưới bất cứ hoàn cảnh nào, chúng ta cũng không chỉ trích và tranh luận với loại người này. Chúng ta đơn giản cho hắn biết rằng, chúng ta sẽ không bao giờ bỏ rượu được, cho đến khi chúng ta cố gắng hết sức sửa chữa những sai làm trong quá khứ. Chúng ta đến

đây để dọn đường và nhận định rằng không có gì giá trị được hoàn thành cho đến khi chúng ta phải làm vậy; đừng bao giờ bảo hắn phải làm cái này, phải làm cái nọ. Không thảo luận những lỗi làm của hắn. Chúng ta chỉ nói những câu chuyện của chúng ta. Nếu thái độ của chúng ta bình tĩnh, thành thật và cởi mở, chắc chắn công việc sẽ kết-quả và chúng ta sẽ được biết ơn.

Trong chín trên mươi trường-hợp có những việc bất ngờ xảy ra. Thỉnh thoảng có người mà chúng tôi kêu gọi họ tự nhận những lỗi làm, cuộc thảo-luận những lỗi làm trong nhiều năm đã đem lại kết-quả trong một giờ trò chuyện. Ít khi chúng tôi thất bại để làm sự việc tiến triển tốt đẹp mong muôn. Có những kè thù cũ của chúng tôi ca ngợi những điều chúng tôi đang làm và cầu chúc chúng tôi tiến-hành tốt đẹp. Thỉnh thoảng có kẻ muốn chung tay góp phần giúp người khác. Tuy nhiên cũng có kẻ đuổi chúng tôi ra khỏi văn phòng của hắn. Dầu sao chúng tôi cũng đã biểu lộ thiện-ý và đã làm phần việc của chúng tôi.

Hầu hết những người nghiện rượu đều nợ nần tiền bạc. Chúng ta không thể trốn tránh chủ nợ. Chúng ta bảo chủ nợ biết rằng chúng ta đang cố gắng thanh-toán và chúng ta không dấu diếm bệnh nghiện rượu của chúng ta; thường họ đã biết rõ điều này dầu chúng ta nghĩ thế nào. Có người sợ tiết lộ bệnh nghiện rượu của chúng ta, trên lý thuyết có thể gây ra tai hại trên phương-diện tài-chánh. Đôi khi chúng ta ngạc nhiên với những chủ nợ cứng rắn nhất. Dàn xếp việc trả nợ trong cách tốt nhất, chúng ta đã cho họ biết, chúng ta rất ân hận việc này. Căn bệnh nghiện rượu của chúng

ta đã làm chúng ta trả chậm tiền nợ. Chúng ta đừng sợ chủ nợ, dầu sự việc có đi đến đâu, bởi vì nếu chúng ta sợ đối diện với họ, chúng ta có thể lại uống rượu.

Có thể chúng ta đã phạm một tội ác và việc này có thể đưa chúng ta vào tù, nếu nhà chức trách biết được. Chúng ta có thể thiếu tiền bạc và không thể mua sắm vật dụng. Chúng ta đã nhìn nhận những lỗi làm này với người khác một cách kín đáo, nhưng chúng ta có thể vào tù hoặc mất việc làm, nếu sự việc bị tiết lộ. Cũng có thể chỉ là một tội nhỏ như thêm vào chương mục chi tiêu. Hầu hết chúng ta đã làm những thứ việc như vậy. Có thể chúng ta đã ly-dị và lại thành-hôn nhưng chúng ta không trả tiền bồi hoản cho hôn-nhân tan vỡ. Người vợ cũ sẽ tức giận và chúng ta có thể bị bắt. Đó là những hình thức rắc rối thông thường gặp phải.

Dầu những sự bồi thường này có cần làm rất nhiều giấy tờ, có vài nguyên tắc chung mà chúng ta tìm ra để hướng-dẫn. Chúng ta tự nhắc nhở rằng, chúng ta đã tự quyết định đi đến cùng để tìm một kinh-nghiệm tinh-thần, chúng ta đã cầu xin được ban cho sức mạnh và hướng đi để làm những điều tốt, bất kể hậu quả cá nhân như thế nào. Chúng ta có thể mất địa vị và danh tiếng của chúng ta hoặc có thể đương đầu với tù tội, nhưng chúng ta đã quyết chí phải làm. Chúng ta phải can đảm trước mọi việc.

Dĩ nhiên luôn luôn có người khác liên hệ vào. Tuy nhiên chúng ta không phải là kẻ hy-sinh mù quáng, chúng ta không cần hy-sinh kẻ khác để cứu hắn, hãy để hắn tự cứu hắn ra khỏi hầm rượu. Chúng tôi biết

một người đã cưới vợ trở lại. Vì uất hận và nhậu nhẹt say sưa, hắn không có tiền bồi thường cho người vợ đầu tiên. Người vợ tức giận, đến tòa án xin ra lệnh bắt hắn. Hắn đã khởi sự chương-trình phục-hồi của chúng tôi, đã lấy lại địa vị và ngoi đầu lên khỏi mặt nước. Hắn thật là một vị anh-hùng đầy án tượng đẹp đẽ, nếu như hắn bước tới tòa án nhận tội và nói, "thưa tôi đây."

Chúng tôi nghĩ rằng hắn muốn làm những gì hắn thấy cần-thiết, nhưng nếu vào tù rồi, hắn có thể cung cấp được gì cho gia-dinh đòi bén. Chúng tôi đề-nghị hắn viết thư cho người vợ đầu tiên nhìn nhận lỗi làm của mình và xin được tha thứ. Hắn đã làm như vậy, và còn kèm theo một số tiền nhỏ trả cho nàng. Hắn cho nàng biết những điều hắn sẽ cố gắng làm trong tương lai. Hắn bảo hắn muốn vào tù để đền tội lỗi, nếu nàng muốn. Dĩ nhiên, người vợ đầu tiên đã không mong muốn, và toàn diện cuộc đời của hắn, sau một thời gian đã thay đổi tốt đẹp hơn lên.

Trước khi làm một việc quan trọng có liên hệ đến kẻ khác, chúng ta phải thoả-hiệp với họ. Nếu chúng ta đã được phép, chúng ta hỏi ý-kiến kẻ khác, chúng ta cầu xin Thượng-Đế giúp chúng ta và bước quyết liệt này đã cho thấy chúng ta phải can đảm và quyết tâm.

Điều này đã làm liên tưởng đến câu chuyện của một người bạn chúng tôi. Trong khi nhậu say, anh ta có nhận một số tiền từ một người cạnh tranh làm ăn đáng ghét và anh ta không viết tờ biên nhận số tiền đó. Anh thường bác bỏ đã nhận tiền và dùng sự việc này như là một bằng chứng để nói xấu người kia. Anh đã

xử dụng việc làm sai lầm của mình như một phương-tiện để hủy hoại danh-dự kè khác. Trên thực tế việc tranh-chấp này đã tiêu hủy danh tiếng của anh.

Anh ta cảm thấy đã làm sai mà không thể nào sửa chữa được. Nếu anh ta làm theo lỗi cũ, anh sợ nó sẽ hủy hoại danh-dụ của người kia, làm nhục gia đình và lấy đi nguồn vui sống của nó. Anh ta có quyền gì liên-hệ đến người kia ? Có thể nào anh ta công khai tuyên-bố hủy bỏ cuộc tranh chấp này ?

Sau khi thảo luận với vợ và người cộng sự, anh ta đi đến kết luận rằng : nên chấp nhận việc làm hơi nguy hiểm này, còn hơn đứng trước Đáng Tạo-hóa nhìn nhận tội lỗi của sự nói xấu tàn hại như thế. Anh ta thấy anh đạt hậu quả của sự việc trong bàn tay Thượng-Đế hoặc anh sẽ khởi sự uống rượu trở lại và tất cả mọi việc sẽ tiêu tan. Trong nhiều năm qua, đây là lần đầu tiên anh đến nhà thờ. Sau buổi lễ, anh lặng lẽ đứng lên và công-bó tất cả mọi sự. Hành động của anh ta được mọi người tán thưởng và ngày nay anh là một trong những công dân tốt nhứt trong thành phố anh ở. Câu chuyện này đã xảy ra cách đây nhiều năm.

Mọi người trong chúng ta đều có những rắc rối trong gia đình. Có lẽ chúng ta bối rối với những người vợ quá đua đòi thời trang, trong khi chúng ta không quan tâm lưu ý. Về phương-diện này, tình trạng của những người nghiện rượu còn tệ hại hơn. Và nghiện rượu làm cho sự liên hệ tình dục vợ chồng càng thêm phức tạp. Sau một vài năm sống với người nghiện rượu, người vợ trở nên xơ xác tái tơi, giận dữ và khó khăn. Làm thế nào nàng đã trở nên khác lạ? Người

chồng bắt đầu cảm thấy cô đơn và ân-hận. Hắn bắt đầu nhìn chung quanh trong những hộp đêm để tìm kiếm người đàn bà khác, ngoài việc uống rượu. Có lẽ hắn đã có một liên hệ bí-mật và kích-thích với “cô gái đã hiểu hắn”. Công bình mà nói có thể cô gái hiểu hắn, nhưng chúng ta sẽ làm gì trước một việc ngang trái như thế này ? Một người có quá nhiều liên hệ với phái nữ thường cảm thấy rất hối hận, nhất là vợ hắn, một cô gái can-dam và trung-thành, nàng đã vì hắn chịu nhiều khổ đau.

Dù ở trong hoàn cảnh nào, chúng ta phải luôn luôn hành động. Nếu chúng ta chắc chắn vợ chúng ta chưa biết việc này, chúng ta có nên kể cho nàng nghe không ? Chúng tôi nghĩ không phải luôn luôn như vậy. Nếu nàng biết một cách tổng quát rằng chúng ta đã cuồng nhiệt phiêu lưu, chúng ta có nên kể cho nàng tất cả chi tiết không ? Không nghi ngờ gì nữa, chúng ta phải nhìn nhận tội lỗi. Nàng có thể yêu cầu được hiểu biết tất cả những sự đặc biệt đã xảy ra. Nàng sẽ muốn biết người đàn bà đó là ai và ở đâu. Chúng tôi nghĩ : chúng ta phải bảo nàng rằng chúng ta không có quyền liên hệ với một người đàn bà nào khác. Chúng ta ân hận về những việc đã làm, và theo ý Thượng-Đế chúng ta hứa những việc này sẽ không tái diễn. Chúng ta không có thể làm hơn thế nữa. Chúng ta không có quyền đi xa hơn nữa. Dù có những ngoại lệ giải thích được, nhưng chúng tôi không muốn đặt ra một luật lệ nào và điều này là một cách thức tốt để hành động.

Cách sống của chúng ta không phải là con đường một chiều. Điều này rất tốt cho cả vợ lẫn chồng. Nếu

chúng ta có thể quên lãng và nàng cũng lãng quên thì cuộc sống gia-đình đỡ sóng gió. Điều tốt nhứt không nên làm là chỉ đích danh người đàn bà mà nàng có thể châm ngòi nổ ghen tuông.

Có những trường hợp đòi hỏi sự thành thật tuyệt đối. Nhưng không một kẻ ngoại cuộc nào biết rõ tình trạng riêng tư này. Có thể cả vợ chồng quyết định theo một đường hướng tốt đẹp đầy lòng tử tế yêu thương là bỏ qua mọi chuyện, để quá khứ trở về với quá khứ. Mỗi người nên cầu nguyện điều này, đặt hạnh-phúc của vợ hay chồng mình lên hàng quan-trọng trong ý-tưởng hàng ngày. Chúng ta phải luôn luôn thấy rõ ràng : chúng ta đang đối phó với một ván đère khùng-khiếp nhứt của sự xúc động con người, đó là ghen tuông. Như một đère-đốc hải-quân giỏi, quyết định để cho địch quân tấn công đằng sau chiến hạm hơn là sự nguy hiểm phải mặt đối mặt chiến đấu.

Nếu không có nhiều điều phúc tạp, có một số vấn đề chúng ta có thể giải quyết trong gia-đình. Đôi khi chúng ta nghe một người nghiện rượu nói rằng : chỉ có một điều hắn cần làm là từ bỏ rượu. Thật sự hắn phải bỏ rượu vì nếu không làm được vậy, hắn sẽ không có nhà để sống. Nhưng hắn còn quá xa để làm điều tốt cho vợ và cha mẹ hắn vui lòng, những người mà hắn đối xử tàn tệ trong nhiều năm. Những người đáng được cảm thông và ca ngợi là những người vợ, người mẹ kiên nhẫn với người nghiện rượu. Nếu không có họ nhiều người trong chúng ta ngày nay đã không có nhà để ở hoặc có lẽ đã chết.

Người nghiện rượu như một cơn bão lốc xoay

cuốn đời sống của kè khắc đảo điên. Những tâm hồn tan vỡ. Những liên hệ tình-cảm bị tiêu diệt chấm dứt. Sự yêu thương bị bật gốc. Sự ích kỷ và những thói quen xấu xa đã làm cho gia-đình trở nên xáo trộn. Chúng ta cảm thấy người này không còn biết suy nghĩ nữa, khi hắn nói chỉ từ bỏ rượu là đủ rồi. Hắn như một nông dân sau cơn bão tố tìm thấy ngôi nhà mình đã bị tiêu hủy, bèn nhận xét bảo vợ rằng : “Đừng nhìn thấy cảnh tượng này, gió đã ngừng thổi, như vậy không tốt sao ?”

Vàng giai đoạn lâu dài để xây dựng lại những gì đã đổ vỡ đang dần trôi trước mặt. Chúng ta phải mạnh bạo đi tiên phong. Nếu chỉ hối hận bằng cách thì thầm rằng chúng tôi thật ân hận, việc làm này không ích lợi gì cả. Chúng ta phải ngồi xuống với gia đình và thành khán phân tích lỗi làm quá khứ, phải thật thận trọng đừng chỉ trích ai. Những lỗi làm của họ có thể phơi bày ra, nhưng điều cần là chúng ta nhận trách nhiệm về phần chúng ta. Như vậy chúng ta đã làm sạch sẽ sáng tỏ mọi việc trong gia-đình. Chúng ta yêu cầu mỗi người tinh-tâm trong buổi sáng, cầu nguyện Thượng-Đế chỉ cho chúng ta phương-pháp kiên-nhẫn, chịu đựng, thiện-ý và tình yêu.

Dời sống tinh-thần không phải là một lý thuyết suông. *Chúng ta phải sống với nó*. Mọi người trong gia-đình phải có ý muốn sống trên những nguyên-tắc tinh-thần, chúng ta không thể bắt buộc họ phải làm như vậy. Chúng ta không nên nói không ngừng với người thân yêu trong gia đình về việc tinh-thần. Họ sẽ thay đổi khi đúng lúc. Đức hạnh của chúng ta sẽ

chinh-phục họ dễ dàng hơn lời nói. Chúng ta phải nhớ rằng, mười năm hoặc hai mươi năm uống rượu say sưa đã làm cho những người thân yêu của chúng ta trở nên dè dặt nghi- ngờ.

Có những điều làm lỗi mà chúng ta không bao giờ có thể sửa chữa tốt đẹp hoàn toàn. Chúng ta đừng quá lo âu những điều đó, nhưng chúng ta phải thành thật tự nhủ rằng, chúng ta muốn sửa chữa khi chúng ta có thể làm được.

Có một số người chúng tôi không thể gặp được, chúng tôi gửi cho họ một bức thư dày lời lẽ thành thật. Trong những trường-hợp này, đó là lý do công việc phải hoãn lại. Nhưng chúng ta không thể chậm trễ, phải tìm cách vượt qua. Chúng ta phải nhạy-cảm, làm việc có kỹ-thuật, tử tế và khiêm-nhượng nhưng không quy lụy bối rối khi giúp người nghiện rượu. Như là người của Thượng-Đế, chúng ta ngẩng đầu đứng thẳng trên hai chân, chúng ta không bò trước một ai. Nếu chúng ta siêng năng càn mẫn làm tốt trong giai đoạn này của chương-trình phục-hồi, chúng ta sẽ thích thú ngạc-nhiên về việc chúng ta đã đi nửa đường tiến đến thành công. Chúng ta sẽ hiểu rõ thế nào là sự tự-do mới và thế nào là nguồn hạnh-phúc mới, khi thoát khỏi rượu chè. Chúng ta sẽ không hối hận về quá khứ cũng không muốn đóng chặt cửa quá khứ lại. Chúng ta sẽ hiểu nghĩa sâu xa của chữ yên-tĩnh và an-bình. Chúng ta sẽ thấy kinh-nghiệm của cuộc đời nghiện rượu chúng ta sẽ giúp ích cho rất nhiều người. Cái cảm giác vô dụng và tự thương hại sẽ tiêu tan. Chúng ta sẽ không còn vị kỷ chỉ nghĩ đến mình, chúng ta sẽ nghĩ

đến kẻ khác nhiều hơn. Sự ích kỷ sẽ biến mất. Toàn thể thái độ và nhận quan của chúng ta sẽ thay đổi. Sự sợ hãi của chúng ta đối với người khác và đối với việc thiếu thốn tiền bạc sẽ không còn nữa. Chúng ta sẽ biết đối phó với mọi hoàn cảnh bằng trực-giác. Chúng ta đột nhiên nhận thức rằng Thượng-Đế đang giúp chúng ta thực hiện những điều mà tự chúng ta không thể làm được.

Các điều đó có phải là những hứa hẹn lớn lao chăng ? Chúng tôi nghĩ không phải vậy. Nhiều người trong chúng tôi đang hoàn thiện tốt đẹp, đôi khi nhanh chóng, đôi khi chậm hơn. Khi chúng tôi giúp họ, họ luôn luôn thành công thấy rõ.

Với ý tưởng này, chúng ta tiến đến *Bước thứ mười*, nó nhắc nhở chúng ta tiếp tục làm bảng kiểm kê cá nhân và tiếp tục sửa chữa những lỗi làm mới trên đường đi của chúng ta. Chúng ta đã quyết liệt khởi sự sống theo đường hướng này bằng sự dọn dẹp sạch sẽ cái quá khứ bê-bối của chúng ta. Chúng ta đã tiến vào thế -giới của Tinh-thần. Những hành động kế tiếp của chúng ta là phát triển lên trong hiểu biết và hiệu quả. Chương-trình này không phải là công việc một đêm, nó phải được tiếp tục thực-hiện trong suốt cả cuộc đời chúng ta. Chúng ta phải tiếp tục chú-ý theo dõi những hiện tượng ích-kỷ, không thành thật, tức giận và sợ hãi. Khi những điều đó xảy ra, chúng ta cầu xin Thượng-Đế hãy lấy chúng ra khỏi chúng ta ngay lập tức. Chúng ta thảo luận bốn tật xấu trên với vài người và nhanh chóng kịp thời sửa chữa lỗi làm nếu hành động của chúng ta đã gây phuơng hại cho kẻ

khác. Rồi chúng ta hướng tư tưởng vào việc giúp đỡ kẻ khác. Tình thương và sự chịu đựng dành cho kẻ khác đó là quy luật của chúng ta.

Chúng ta đã ngưng chiến đấu với bất cứ ai và với bất cứ điều gì. Vì thời gian này sự lành mạnh sẽ trở về với chúng ta. Tuy nhiên thỉnh thoảng chúng ta cũng hướng về rượu. Nếu rượu mời gọi cảm dỗ, chúng ta phải tránh xa như tránh lửa nóng. Chúng ta phản ứng một cách lành mạnh và bình thường, và chúng ta thấy rằng việc đó đã tự động xảy ra. Chúng ta sẽ thấy thái độ mới của chúng ta đối với vấn đề rượu, chúng ta từ bỏ nó một cách dễ dàng không cần phải nỗ lực và có một ý-tưởng quyết-liệt. Thực là một kỳ quan và nó đã đến như vậy ! Chúng ta không chiến đấu gì hết với rượu, chúng ta cũng không tránh né sự cảm dỗ của nó. Chúng ta cảm thấy như chúng ta đang ở một vị trí trung-hòa, thật an toàn và được bảo vệ chặt-chẽ. Chúng ta không cần thè thót quyết-tâm. Thực sự vấn đề rượu đã được tránh khỏi. Rượu không còn hiện hữu trong đời sống chúng ta. Chúng ta cũng không tự phụ và cũng không sợ sệt rượu nữa. Đó là những kinh-nghiệm của chúng tôi, nó đã giải thích vì sao chúng tôi bỏ rượu một thời gian lâu dài khi chúng tôi giữ đúng được những điều kiện tinh-thần.

Thật dễ dàng để chúng ta tiến hành chương-trình tinh-thần này và chắc chắn sẽ thành công. Chúng ta đang đương đầu với những tai hoạ về rượu, một kẻ thù nguy-hiểm thầm thía. Chúng ta không nhầm chữa bệnh nghiện rượu. Điều mà chúng ta thực sự làm hàng ngày là bồi bổ giữ gìn trạng thái tinh-thần tốt đẹp. Mỗi

ngày chúng ta phải mang cái nhãn quan và ý muốn của Thượng-Đé vào trong tất cả mọi hành động của chúng ta. "Làm thế nào để con có thể phục-vụ Ngài một cách tốt đẹp nhất. Ý muốn của Ngài (chứ không phải của con) sẽ được thực hiện." Những ý nghĩ này phải thường trực ở trong chúng ta. Chúng ta có thể sử dụng sức mạnh ý chí của chúng ta cho mục đích này, đó là sự sử-dụng ý-chí một cách hợp-lý.

Nhiều người cho biết đã nhận được sức mạnh, hưng khích và sự chỉ dẫn của Thượng-Đé thông-thái và quyền-lực. Nếu chúng ta theo sự chỉ dẫn của Ngài một cách kỹ-lưỡng, chúng ta đã bắt đầu cảm thấy một nguồn Tinh-thần của Ngài dào-dạt trong ta. Đến một giới hạn nào đó, chúng ta đã trở nên hiểu biết Thượng-Đé. Chúng ta đã bắt đầu phát triển cái giác quan thứ sáu mạnh mẽ này. Nhưng chúng ta phải tiến xa hơn nữa và có nghĩa là phải hành-động nhiều hơn nữa.

Bước thứ mười một đề cập về cầu nguyện và tĩnh-tâm. Chúng ta đừng ngại việc cầu nguyện. Những người tốt cầu nguyện thường xuyên. Việc cầu nguyện sẽ đem lại kết quả nếu chúng ta có một thái độ và hành-động thích đáng. Việc này rất dễ mờ hờ, nhưng chúng tôi tin rằng chúng tôi có những đề nghị giá-trị và rõ ràng.

Khi chúng ta an nghỉ trong đêm khuya, chúng ta xem xét kỹ lại một cách cụ thể những việc đã xảy ra trong một ngày. Chúng ta đã tức giận, ích kỷ, không thành thật và sợ hãi? Chúng ta có xin lỗi kẻ khác, khi chúng ta phạm lỗi làm? Chúng ta có giữ riêng trong lòng những điều chúng ta phải thảo luận với kẻ khác

tức thì? Chúng ta có tử tế và yêu thương mọi người không? Chúng ta có thể hành động tốt hơn không? Chúng ta có luôn luôn nghĩ đến cá-nhân mình? Chúng ta có nghĩ đến việc giúp đỡ kẻ khác thay vì chỉ nghĩ đến đời sống chúng ta? Nhưng chúng ta phải thật thận trọng đừng rơi vào sự lo lắng, hối hận hoặc phản ánh phiền muộn thái quá, điều đó sẽ làm giảm bớt đi sự hữu ích của chúng ta đối với kẻ khác. Sau khi đã soi xét kiêm-điem mọi việc trong ngày, chúng ta cầu xin Thượng-Đé tha thứ và chỉ dẫn chúng ta những biện pháp sửa chữa phải thi hành.

Trong sự thức tỉnh, chúng ta phải nghĩ đến chương-trình hoạt động trong hai mươi bốn giờ sắp tới. Chúng ta cần xem xét kế-hoạch một ngày làm việc của chúng ta. Trước khi khởi sự chúng ta cầu xin Thượng-Đé hướng dẫn tư tưởng của chúng ta, nhất là việc cầu xin không còn tự thương hại, không thành thật và ích kí. Trong hoàn cảnh này, chúng ta có thể sử dụng năng lực tinh-thần với sự tin chắc rằng sau cùng Thượng-Đé đã cho chúng ta một đầu óc để dùng vào việc hữu ích. Cuộc đời đầy ý nghĩa của chúng ta sẽ được đặt trên một bình diện cao hơn, khi ý tưởng của chúng ta đã minh mẫn trong lành.

Trong khi suy nghĩ về những hoạt động trong một ngày, chúng ta có thể đổi diện những công việc khó quyết định. Chúng ta có thể không biết định đoạt những điều phải làm. Đến đây, chúng ta cầu xin Thượng-Đé cho chúng ta cảm-hứng, trực giác hoặc sự quyết định. Chúng ta nghĩ ngợi và thư thả từ tốn giải quyết sự việc. Chúng ta không chiến đấu quyết liệt.

Chúng ta thường ngạc nhiên thấy câu trả lời đúng đắn cho vấn đề đã hiện đến sau một thời gian ngắn. Những điều này trước đây còn nghi hoặc hay chỉ là ngẫu hứng dần dần trở thành quen thuộc như một phần chương trình hoạt động của trí tuệ chúng ta. Tuy vẫn còn thiếu kinh-nghiệm và chỉ mới biết tiếp xúc với Thượng-Đế, nhưng sau dần sẽ thành cảm hứng thường xuyên. Chúng ta có thể phải trả giá cho lòng hanh-diện này trong một vài hành-động và ý-nghĩ quá khích của chúng ta. Tuy nhiên chúng ta thấy rằng, quá khứ đã trôi qua, tư tưởng của chúng ta càng đặt trên bình diện cảm hứng nhiều hơn và chúng ta dựa vào đó trên mọi việc.

Chúng ta thường kết thúc buổi tĩnh tâm với lời cầu nguyện xin hướng dẫn chúng ta hoàn tất công việc một ngày, bước kế tiếp phải thực hiện và cầu xin ban cho chúng ta những gì cần thiết để vượt qua những vấn đề khó khăn. Chúng ta đặc biệt cầu xin giúp chúng ta sống đời hữu ích không còn lòng vị kỷ và thận trọng đừng chỉ cầu xin cho chúng ta riêng thôi. Tuy nhiên, chúng ta có thể cầu xin cho chúng ta những điều có thể hữu ích cho kẻ khác. Chúng ta thận trọng đừng bao giờ cầu nguyện xin chấm dứt lòng ích kỷ riêng tư của chúng ta. Nhiều người trong chúng tôi đã mất quá nhiều thì giờ để làm việc này, nhưng không kết quả. Anh có thể dễ dàng nhận thấy vì sao.

Nếu trường hợp trên xảy ra, chúng ta nhờ vợ hoặc bạn thân của chúng ta cùng tham dự buổi tĩnh-tâm ban sáng. Nếu chúng ta trực thuộc một tôn-giáo đòi hỏi cầu nguyện mỗi sáng, chúng ta tham dự và cầu nguyện

luôn. Nếu chúng ta không vào một tôn giáo nào, chúng ta lựa chọn một số câu cầu nguyện trong đó nhấn mạnh những nguyên tắc chúng ta đã thảo luận trên, rồi học thuộc lòng những câu cầu nguyện đó. Có nhiều sách tham-khảo hữu ích cho việc này. Có thể hỏi các vị sư thượng tọa, linh mục để được giúp đỡ trong việc cầu nguyện. Hãy tìm ngay đúng người trong tôn giáo mình muốn, và theo những điều họ chỉ dẫn.

Khi xong một ngày chúng ta yên lặng nghỉ ngơi hoặc khi bị quấy động nghi ngờ, chúng ta cầu nguyện xin một hành động và tư tưởng đúng đắn. Chúng ta thường xuyên nhắc nhở chúng ta rằng, chúng ta không còn tự một mình hành-động nữa, và phải khiêm tốn tự nhủ nhiều lần mỗi ngày rằng “Công việc của Thượng Đế phải được thực hiện.” Như vậy chúng ta bớt đi nguy hiểm khi hồi hộp sợ hãi, giận dữ, lo lắng, tự thương hại hoặc khi quyết định ngu xuẩn. Chúng ta trở nên hoạt động hiệu quả bội phần. Chúng ta không mệt mỏi một cách dễ dàng vì chúng ta không lãng phí năng-lượng trong khi cố gắng sắp đặt cuộc sống cho thích hợp với chúng ta.

Chương-trình này mang lại kết quả, thành công thực sự.

Chúng tôi những người nghiện rượu thường không có kỷ-luat vì vậy chúng tôi để Thượng-Đế hướng dẫn chúng tôi trong phương-pháp đơn giản nhất, như chúng tôi vừa tóm tắt trình bày.

Nhưng đó không phải là tất cả, chúng ta cần hành động và hành động nhiều hơn. “Đức tin không hành động là Đức-tin chết.” Chương sách kế tiếp chúng ta sẽ thảo luận về *Bước thứ mười hai*.