

Good morning everyone, this is Dharma Espresso for today on Five Bs, five Vietnamese words beginning with B, part 1.

Page | 1 Have you ever thought about your old friends who became unfriendly with you? Have you ever questioned why they do not return to your temple, your church, your organization, or your group anymore? Or have you ever asked yourself why you don't participate in a group or an organization anymore?

I have often thought about those who used to be our friends but have become distant with us and left us, or those who joined our group and then quit. Generally, from phone conversations with them, the causes are due to reasons summarized in five B-words. These reasons came from people who no longer are friends with us. If you no longer participate in a group, you may also belong to one of these five B-word groups.

1. Being busy (**Bận**):

*-Why don't I see you coming here anymore?
- I've been too busy.*

This excuse is very easy to use. People don't want to say directly that they don't want to come again, so they said they are busy. Busy is a very common excuse because usually no one blames others for being busy.

2. Being sick (**Bệnh**):

*-Why don't I see you coming to the temple anymore?
- I've been sick.*

Being sick is the second justifiable reason. When you call in sick to work, you have to sound sick. When you don't want to do something like going to a meeting, you can say that you are too busy. However, if you don't want to go to work, you have to say that you're sick; you can't say that you're busy. So being sick is a serious excuse, a bigger reason.

Being busy and being sick are the two most common reasons people use as excuses for absence. However, these excuses are not sufficient enough because when you are no longer busy or sick, you would have to get back to your friends or your organization.

3. Being sad (**Buồn**): This is a deeper reason.

When you make a slip of the tongue or do something that offends others, they don't want to come back. They expect you to be good like a saint and wouldn't want to return when you make a certain mistake. In another case, you might have hurt their feelings so they feel sad, detached, and don't want to come back. This sad feeling often arises in people with great expectations. Dissatisfied expectation becomes disappointment.

Being busy or sick is a temporary reason but being sad or upset is a permanent reason for people not to return. They would never tell you that they are upset. When they see you, they

would greet you quickly and leave; there is no warmth in it anymore. The genuine friendship for each other that used to exist is no more. Even though you have changed and are willing to apologize, they would not be open to listen to you.

Thus, you should be careful not to upset others. To make amends, you need to open your heart, be able to apologize and bring joy to them in order for them to be friends with you again. When newcomers of an association hear old-timers gossip, boast, or say arrogant words which hurt their self-esteem or make them lose face, they would never want to come back.

For example, if you bluntly ask a person, “*Why are there so many pimples on your face?*” You may never have thought that the person cared a lot about her appearance, and you have inadvertently humiliated her. You thought it was just a joke, but it hurt that person’s feelings deeply. Since expectations are strong hopes or beliefs of what people think will happen or what they think about themselves, we must respect them.

There are no flawless organizations because their members are still ordinary humans, still in the egocentric or altruistic consciousness level. No one has reached the selfless level, so they continue to make mistakes. Upsetting others seems to happen quite frequently. Careless or intentional words that don’t meet people’s expectations can irritate them.

4. Being stuck (**Bī**): This is an even more profound reason.

What is being stuck? It is when there are conflicts but we can’t talk about them. Everyone is right in their own views but not from others’ standpoints. Sometimes our assumption of people’s intention in doing something is quite different from their own.

The Buddha said that when you develop Flesh Eye, you can see things that others can’t, such as a valuable item inside a drawer. With Heavenly Eye, you can see things happening thousands of miles away, but you do not understand the cause and people’s intentions. Only with the third eye, Dharma Eye, can you see the causes and the conditions, the people’s intentions when they do something, see the intertwining causes and effects in life, and the evolutions and transformations in their web of affinity. But the wisdom to see the Buddha nature (Tathata) when transcending worldliness is called Wisdom Eye.

To get out of being stuck, you need to have Dharma Eye to understand the cause and condition of what happened, why it happened, and what motivated it. You’re in a fix because you don’t know why others are upset at you, left you, unfriended you, or in many cases make you feel uncomfortable when meeting a certain someone, in part because you’re still sulking about that person.

Being sad is being disappointed. Being stuck is associated with sulking, anger, and in a bind. Being stuck is a form of being in a rut because you can’t overcome your negative emotions

and feelings. A friend once said to me “*I only want to be friends with people who get along with me.*” That means you are stuck; you can’t befriend people who are not in harmony with you. You can only befriend those who are suitable for your ego, not realizing that your ego is still full of blind spots and shortcomings because you’re not a saint. In other words, when you said you can only befriend those who get along with you, you are stuck or in a bind in many situations.

Being stuck is being in a bind due to your pent-up resentment and anger. You feel that you are being treated unfairly. You feel uncomfortable in a fake relationship. Even after you have changed and improved yourself, people don’t know it and still treat you the same way Javert treated Jean Valjean (in Les Misérables); they always find faults in you and make you feel stuck or in a bind, not wanting to interact with them anymore.

It is a unique phenomenon in human life. In a relationship, you feel stuck especially when you can’t say, respond, or prove to others that you have changed; you can’t do anything because people already have prejudice toward you and won’t change their mind. They think everything they see now about you is accurate. Thus, being stuck is a miserable state, giving you no chance to enhance the relationship.

Clearly, both being busy and ill are excuses people use for not coming back. A deeper reason is being upset, distressed, or unwilling to do things. The next reason is being stuck, when people either sulk about you, or you sulk over others. There are many hidden causes behind anger, being upset, or feeling misunderstood to the point that people’s perceptions toward others can never be changed again. The prejudice keeps building up over time and becomes unchangeable.

Some people have criticized my lectures on many occasions because they cannot fathom all the angles of my viewpoint. When they start to learn more about Dharma, they become even more disagreeable. It is not that they have a deeper understanding of Dharma. The hard feelings or prejudices arise due to their disagreement with the dharma teacher, not with the Dharma. Thus, when they listen to Dharma lectures, they continue to have conflict with that teacher. As a result, they become stuck and can no longer progress in Dharma study or practice due to their prejudice toward the teacher or the Dharma lecturer. For that type of person, I’ve had to spend a lot of time apologizing to them and gradually untying their knots before they can come back to the right view. Being stuck is a very complicated and entangling problem.

5. Dropping out: Angry and rejecting good conditions.

You drop out and no longer want to return because you see nothing good for yourself, no benefit, no boost in your wealth, health, or fame, and no spiritual benefit either. You belong to an organization, or a group of people, but you can’t talk to anyone. Perhaps there is a

discrepancy in social status, financial status, success, level of education, or health situation that you think you don't fit in.

Page | 4

How can you think that Bill Gates would be a friend of the Compassionate Service Society? It cannot be, because he doesn't speak Vietnamese and because we practice Buddhism and sitting meditation. We cannot do what he's doing: saving people's lives in Africa. His life style is not suitable for most of us in the Compassionate Service Society. It'd be quite tough for a billionaire to be a friend with poor people like us. He lives with fame and status in Seattle while we are in Orange County. How can we be close friends with him? "*Out of sight, out of mind*" There are many other reasons.

Dropping out means that very often you intentionally stop coming or come only one time because good conditions are lacking. I no longer know how to contact and connect with many of my old friends since school days, or friends I met at seminars, since so much time has passed. So I have to drop them. You also realize that we have to drop many old relationships we had before we left Vietnam. We can't find them, but even if we can, there is a gap in culture, occupation, and other things that make us uneasy in reconnecting with them.

Behind all of these problems is egocentric consciousness, always finding ways to satisfy its egoism, face, and selfishness. In other words, all 5Bs (Being busy, sick, sad, stuck, and dropping out/ Bận, Bệnh, Buồn, Bí, Bỏ) are included in egocentric consciousness. We're stuck in our egocentric consciousness, only aware of our own ego, not the altruistic or selfless consciousness.

When we say to someone, "*I'm very busy*", we should contemplate and look back in our mind. What is our true thought about that person? If we say, "*I am sick, I cannot come. I'm sorry*", then we should ask ourselves how we feel toward that person, what that person has done that makes you feel uncomfortable. Or when we say, "*I'm sad and I don't want to come back*", we should ask ourselves what expectation or wish we may have had. Why can't we be more open and offer our warm friendship to others to make positive influences on others instead of letting them influence us? When they make a slip of the tongue or a mistake, why can we not forgive them? Especially, when we feel displeased and stuck, we should ask ourselves, "*What have I done? Why is my ego so high? Why is my own self so big? Why do I think that I alone am the center of the universe and nobody else can be? Why can't I open my heart and arms to embrace, connect and empathize with others and allow others to understand my own feelings so I can build a bridge of love with them?*" Those are the questions that we should ponder.

Lastly, there are situations when we have to back out because we truly do not have enough energy and time to maintain those relationships. However, we should not drop important spiritual relationships.

I urge you to examine each of these 5 B-words. Where are you in each of the 5 B-word situations? How do you improve yourself to go beyond the 5 B-words so you will not make

2020-01-27 - 5 B-Words - Part 1

excuses for not self-contemplating, but only looking at others and blaming them for all your miseries: being busy, sick, sad, stuck, and dropping out.

Page | 5 Thank you for listening. Please don't drop me. I hope you'll always love me. If you enjoy this lecture, please share it with others.

I wish you a peaceful, joyful, and awakening day.

Dharma Master Heng Chang

Translated by Thuc Quyen and edited by Hoang-Tam

Question or comment, please send email to css.translators@gmail.com

Good morning các Bác, các Anh Chị,

Đây là Dharma Espresso cho ngày hôm nay, nói về 5 chữ B.

Page | 6

Có bao giờ các bác, các anh chị nghĩ tới những người đã chơi với mình rồi bây giờ không chơi nữa? Hoặc có bao giờ đặt câu hỏi: *Ừ, tại sao người ta không tới chùa của mình, không tới nhà thờ của mình hay không tới hội, không tới nhóm của mình nữa?* Hay là có bao giờ tự hỏi sao mình không tới hội, hay một tổ chức nào đó?

Thầy thường suy nghĩ về những người tới chơi với mình rồi bỏ mình đi, hoặc là tới với hội và không tới nữa. Đại khái, nếu điện thoại nói chuyện với những người đó thì sẽ nghe những chuyện mà thầy tóm tắt lại bằng 5 chữ B vì theo những lý do họ nói. Những người bạn hay người thân không tới chơi với mình và nếu mình không tới một nơi nào thì có lẽ mình cũng thuộc về 5 chữ B này:

1. Bận:

Tại sao tôi không thấy chị tới? - Dạ, em bận việc.

Đó là một lý do (excuse) rất dễ để nói. Không muốn tới nhưng không muốn nói, bề ngoài mình nói mình bận. Thông thường, bận là một lý do dễ nhất vì không ai trách mình được cả.

2. Bệnh:

Ừ, sao tôi không thấy chị tới chùa nữa hè? - Dạ, em bệnh.

Bệnh là một lý do dễ hiểu thứ hai. Khi các bác xin nghỉ việc mà nói bệnh (call in sick) thì phải có vẻ bệnh mới được. Không muốn làm chuyện này, chuyện kia như không đi họp thì còn có thể nói bận được, còn nếu muốn xin nghỉ, không đi làm thì phải nói bệnh chứ không thể nào nói bận được. Nhưng bệnh là một chuyện lớn chứ không phải nhỏ, cho nên lý do bệnh thì trọng đại hơn một chút. Bận và Bệnh là hai lý do bên ngoài mà người ta thường nói nhất: *Vì bận, vì bệnh nên tôi không đi được*, không đủ sâu vì khi hết bận, hết bệnh thì mình phải tới lại, phải chơi lại chứ.

3. Buồn: Lý do này sâu hơn.

Buồn vì mình nói lời hay một hành động gì làm cho người nghe buồn, bây giờ họ không muốn tới nữa. Vì người ta mong ước đối phương phải tốt, phải là một thánh nhân mà bây giờ mình có một lỗi nào đó khiến họ buồn, không muốn tới nữa.

Hoặc nhiều khi có chuyện gì đó đã xảy ra, có thể mình đã chạm tự ái người ta, làm người ấy buồn, cảm thấy rằng bây giờ có nói chuyện chi thì cũng không còn tình cảm gì lắm và họ buồn, không tới nữa. Thông thường, nỗi buồn này là do người đó có kỳ vọng (expectation). Kỳ vọng không đạt được trở thành thất vọng (disappointed).

Bạn hay bệnh là những lý do nhất thời, chưa phải vĩnh viễn nhưng buồn thì vĩnh viễn. Không tới và không bao giờ người ta nói với mình là họ buồn cả. Nhưng khi gặp mặt lại thì họ chào một cái rồi bỏ đi, không còn tình cảm như xưa nữa và không nghĩ tới gì sâu sắc hơn, cho dù mình có sửa đổi, có sẵn lòng muốn xin lỗi đi nữa thì khi đã buồn rồi, họ vẫn không mở tâm để lắng nghe mình.

Đó là một chuyện khá lý thú làm cho mình phải cẩn thận, đừng làm cho người ta buồn. Nếu muốn làm cho người ta hết buồn thì bác phải mở tâm, phải có khả năng xin lỗi và khả năng đem lại niềm vui cho người ấy thì họ mới trở lại làm bạn với mình. Trong hội, nếu người mới tới (newcomers) khi nghe người cũ (old-timers) nói câu này câu kia, lên mặt, lên giọng, làm ra vẻ ta đây hay làm những chuyện hơi lố bịch, xúc phạm đến tự ái, đến thể diện của mình thì mình sẽ chẳng bao giờ muốn tới nữa.

Thí dụ nói một câu như: *Sao mặt của chị có mụn nhiều dữ vậy?* Bác vô tình nói câu đó nhưng đâu có nghĩ rằng người ta rất quan tâm đến cái mặt của họ mà bây giờ tự nhiên mình nói câu đó thì đúng là sỉ nhục họ. Mình tưởng là nói chơi nhưng người đó sẽ rất đau lòng. Bởi thế cho nên kỳ vọng là những sự mong cầu, mong ước, suy nghĩ, những chuyện người ta nghĩ thế nào về họ, họ cần chúng ta phải kính trọng hay tôn trọng họ.

Trong mỗi tổ chức đều không hoàn thiện, vẫn có những phức tạp bởi vì những người trong tổ chức đó vẫn còn trong địa vị phàm phu, còn trong tâm thức vị ngã hoặc vị tha chứ không có người nào đạt tới trình độ vô ngã cho nên họ vẫn tiếp tục tạo lỗi lầm. Làm cho người khác buồn dường như là chuyện xảy ra thường xuyên nhất. Những câu nói, những lời vô ý, vô tình hoặc có khi là hữu ý, hữu tình nhưng không đúng với sự mong ước của người ta.

4. Bí: Lý do này sâu hơn nữa.

Thế nào là Bí? Là những chuyện xích mích xảy ra mà không thể nói. Mỗi người đều có cái nhìn và cái nhìn nào cũng đúng trong vị trí của mình mà không đúng trong vị trí của người khác. Nhiều khi mình nghĩ người ta làm như vậy là bởi vì như thế nhưng chưa chắc, người ta làm như vậy nhưng chủ đích (intention) của người ta lại khác.

Đó là lý do tại sao Đức Phật nói con phát triển Nhục nhãn sẽ thấy được những đồ vật mà người ta không thấy (thí dụ như thấy một món đồ quý giá trong hộp tủ). Thiên nhãn thấy được những chuyện xảy ra từ xa ngàn dặm, nhưng không hiểu được duyên và chủ đích của người ta. Bởi thế Phật nói con phải có con mắt thứ ba, tức là Pháp nhãn mới thấy được nhân duyên, ý đồ (intention) người ta muốn làm là cái gì, thấy được chuỗi nhân quả sâu sắc quyện vào nhau trong lúc sống ở đời, thấy được những biến hóa trong mạng lưới nhân duyên. Nhưng trí huệ lúc xuất tục để nhìn thấy được Chân Như gọi là Huệ nhãn.

Muốn hết Bí thì phải có Pháp nhãn để thấy được nhân duyên xảy ra như thế nào, tại sao có chuyện đó? Vì những động lực, những chuyện gì đã tạo ra? Bí bởi vì không biết tại sao người ta giận, tại sao người ta bỏ, không chơi với mình nữa hay nhiều khi do chính mình cảm thấy khó chịu khi mình gặp người ta, một phần vì mình lầy.

Buồn là thất vọng, Bí là lầy, giận, kẹt. Bí là một hình thức của kẹt. Kẹt vì không thể vượt qua được cảm xúc, tâm tình tiêu cực của mình. Có người bạn nói với thầy, *Tôi chỉ làm bạn với những người nào thấy hợp thôi*. Tức là tôi bí, tôi không thể nào chơi với người không hợp với tôi, chỉ chơi với người nào mà bản ngã của tôi cảm thấy thích hợp, nhưng không hề biết rằng bản ngã của mình còn nhiều điếm mù, còn nhiều chuyện xấu lắm vì mình đâu phải là ông thánh. Nói cách khác, khi nói rằng *Tôi chỉ chơi với những người nào tôi thích thôi* thì tức là có nhiều chỗ tôi bí, nhiều chỗ tôi kẹt lắm.

Bí là kẹt do lầy, giận, tức mà không nói được, cảm thấy bất công, không công bình, cảm thấy khó chịu, cảm thấy quan hệ giả dối, không thật. Hoặc nhiều khi mình sửa đổi rồi nhưng người ta không biết nên bị nhìn với cặp mắt giống như ông Javert nhìn ông Jean Valjean (trong câu chuyện Les Misérables), nghĩa là lúc nào cũng tìm thấy lỗi lầm, thành ra mình bí, mình kẹt, không muốn nói chuyện nữa.

Đó là một hiện tượng độc đáo của nhân sinh. Trong quan hệ giữa người với nhau, mình bí, kẹt, nhất là muốn nói mà nói không được, muốn làm mà làm không được, muốn chứng minh cho người ta thấy là mình sửa đổi mà giải thích không được bởi vì người ta có thành kiến, và thấy không có gì cần phải thay đổi nữa. Họ nghĩ rằng những gì họ đã thấy, đã biết đều đúng. Cho nên bí là trạng thái đau khổ, làm cho quan hệ của mình không thể nào mở ra được nữa.

Cho nên, rõ ràng lý do Bận, Bịnh, đều là cái có khi người ta không tới chơi với mình nữa. Đi sâu hơn là Buồn, thất vọng, khó chịu, không muốn làm. Tới Bí là người ta lầy hoặc mình lầy, người ta giận hoặc mình giận. Có những chuyện đằng sau giận, tức hoặc là hiểu lầm, hiểu lầm tới mức độ không bao giờ có thể sửa đổi tri kiến, sự nhận thức của người ta được nữa. Những thành kiến được xây lên ngày càng cao hơn, đến một lúc, không thể nào thay đổi được nữa.

Có người, lúc nghe thầy giảng pháp, cứ phê bình hoài vì họ không thấy được góc độ nhìn của thầy, đến khi họ bắt đầu vào đạo, bắt đầu học đạo rồi, họ lại càng không thấy hơn nữa. Không phải họ hiểu đạo hơn bởi vì khi cảm xúc hay định kiến khởi lên, họ chống người đó chứ không phải chống cái pháp. Bây giờ, khi nghe pháp, họ cũng tiếp tục có sự chống đối với người đó. Cho nên rốt cuộc rồi họ lại bị bí, không tiến đạo, không tu được vì có thành kiến về một người thầy, về người giảng pháp. Đối với người đó, thầy cũng phải mất rất nhiều thời gian để gỡ từ từ, phải xin lỗi đủ thứ, từ từ rồi họ mới trở về lại với cái nhìn chánh kiến. Bí là cả một sự rối ren, rối rắm vô cùng.

5. **Bỏ**: Tức giận, quay lưng lại với cái duyên.

Page | 9

Bỏ luôn, không muốn tới nữa vì không thấy có lợi gì cho mình, chẳng có một sự phát triển gì về tiền tài, vật chất, danh vọng, cũng không thấy có ích lợi gì cho tâm linh, hay một chuyện tốt nào cả nên không dính. Tuy chung một đoàn thể, một nhóm người nhưng không nói chuyện được với ai cả. Có thể vì do sự chênh lệch về địa vị, tài sản, thành công trong đời, vì mức độ gia giáo hay vì tình trạng sức khỏe của mình không thích hợp với nhóm đó.

Làm sao bác có thể nghĩ rằng ông Bill Gates có thể làm bạn với các anh em trong hội Từ Bi Phụng Sự được? Không được, vì ông không nói tiếng Việt, vì mình là người tu đạo, người thiên, không làm chuyện như ông đang làm là đi cứu độ nhiều người bên Phi Châu. Ông có cuộc sống của ông, không phù hợp với đa số cuộc sống của những người trong hội TBPS. Khó lắm. Một ông tỷ phú đi làm quen với những người nghèo như chúng ta thì hơi khó. Vai vế, vị thế, nơi chốn, ông ở Seattle, mình ở OC thì làm sao chơi thân được, xa mặt thì cách lòng. Nhiều duyên có lắm.

Chữ Bỏ có nghĩa là nhiều khi không có duyên nên cố ý không đi nữa hoặc là tới một lần thôi. Thầy có nhiều bạn từ lúc đi học hay gặp gỡ khi cùng dự những buổi hội thảo, nhưng bây giờ, đã nhiều năm tháng trôi qua, thầy không biết làm sao nối kết, liên lạc không được, tìm không ra nữa nên đành bỏ thôi. Các bác cũng thấy, có nhiều mối liên lạc từ xưa, từ ngày còn ở Việt Nam, bây giờ cũng đành bỏ thôi vì tìm không ra hay là, nếu có tìm ra đi nữa, bây giờ qua cách nói chuyện, mình cảm thấy có sự cách biệt về văn hóa, về việc làm, về đủ thứ chuyện, khiến cho mình không thể nối kết một cách dễ dàng được.

Đằng sau tất cả những chuyện đó là tâm thức vị ngã, vì mình. Tâm thức vị ngã lúc nào cũng đi tìm chỗ để được thỏa mãn lòng vị ngã, thỏa mãn bộ mặt của nó, thỏa mãn tâm tánh ích kỷ. Nói cách khác, 5B (Bạn, Bình, Buồn, Bí, Bỏ) đều nằm trong tâm thức vị ngã. Mình bị kẹt trong tâm thức vị ngã, chỉ biết tới cái tôi của mình chứ không phải tâm thức vị tha hay vô ngã.

Khi chúng ta nói câu *Tôi bận lắm* thì mình phải quán, nhìn lại tâm của mình. Thật sự mình có suy nghĩ gì về người đó. *Tôi bệnh, tôi không thể tới được, xin lỗi* thì mình phải đặt câu hỏi là cảm xúc của mình đối với người đó như thế nào, người ta làm cái gì để cho mình khó chịu. Hay là *tôi buồn nên không tới nữa* thì phải tự hỏi mình có sự mong cầu gì, ước muốn gì và tại sao mình không thể mở lòng bao dung hơn, tại sao mình không thể tới với tình bạn để ảnh hưởng người ta thay vì mình muốn người ta ảnh hưởng mình và khi người ta nói lời hay có chuyện gì xấu, tại sao mình không thể tha thứ được. Nhất là khi mình cảm thấy khó chịu, bí thì mình phải đặt câu hỏi *Ừa, tại sao vậy? Tại sao bản ngã của mình cao như vậy? Tại sao cái tôi của mình lớn như vậy? Tại sao mình chỉ nghĩ mình là cái rốn của vũ trụ, không muốn ai là cái rốn của vũ trụ? Tại sao mình không thể mở lòng, mở tay ra để thông đạt, cảm thông*

với người khác, cho người ta thông cảm với những chuyện trong lòng mình, để mình có thể tạo nhịp cầu tình thương được hè?

Đó là những câu hỏi làm cho chúng ta phải suy nghĩ.

Page | 10

Cuối cùng, có những trường hợp mà mình phải bỏ vì thật sự mình không đủ năng lượng, không có thời gian để duy trì mối quan hệ đó. Tuy nhiên, những quan hệ rất quan trọng của tâm linh thì chúng ta không nên bỏ. Năm chữ B này, Thầy xin các bác coi từng chữ B một, xem thử mình ở trong chữ B nào, cải thiện làm sao trong cuộc sống để có thể vượt thoát ra chữ B đó, để không tạo ra những cái cớ để mình không nhìn, không quán sát vào nội tâm mà mình chỉ muốn nhìn người khác và định luận tất cả chuyện đau khổ của mình là do người khác tạo ra: Bận, Bệnh, Buồn, Bí, Bỏ.

Cám ơn các bác đã lắng nghe và xin các bác chớ bỏ thầy. Xin các bác lúc nào cũng thương thầy cả. Nếu các bác nghe bài này mà thấy thích thú thì các bác có thể chuyển cho những người khác.

Thầy chúc các bác một ngày yên lành, đẹp đẽ, vui vẻ và lúc nào cũng tỉnh.

Thầy Hằng Trường thuyết giảng

Transcribed by Thuy Vân. Edited by Tụ Tân.

Question or comment, please send email to css.translators@gmail.com