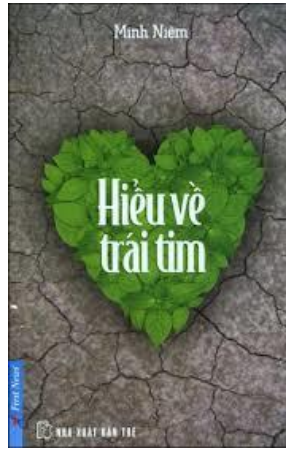


Hiểu Về Trái Tim



TK Thích Minh Niệm

---o0o---

Nguồn

<http://www.thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 01-07-2014

Người thực hiện :

Nguyễn Ngọc Thảo - thao_ksd@yahoo.com.vn

Tuyết Nhung - tuyetnhungbc1617@yahoo.com.vn

Dũng Trần - dungxtr2004@gmail.com

Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)

Mục Lục

Chỉ là bất như ý
Giá trị của khổ đau
Hạnh phúc
Thỏa mãn ý chí
Tình Yêu
Tình thương
Tức Giận
Chịu Đựng
Ghen tuông
Tha Thứ
Sòng Phẳng
Nâng đỡ
Cô Đơn
Tạ ơn

Thành thật
Thành kiến
Thành thói
Thành công
Niềm tin
Ái ngữ
Kính trọng
Tùy duyên
Biết đủ
Làm mới
Lắng nghe
Phán xét
Tuyệt vọng

---o0o---

Chỉ là bất như ý

Người ta vẫn thường nói rằng nghèo là khổ, *nghèo khổ*, chứ ít ai nói giàu khổ cả. Thật ra, người nghèo có nỗi khổ của người nghèo mà người giàu cũng có nỗi khổ của người giàu. Người nghèo vì không chấp nhận cái nghèo, oán ghét cái nghèo, muốn được giàu nên mới khổ. Còn người giàu lại sợ bấy nhiêu tài sản chưa đủ làm người khác nể phục, sợ bị phá sản, sợ bị kẻ xấu lợi dụng hay hãm hại nên mới khổ. So ra cái khổ của người giàu còn phức tạp và nan giải hơn người nghèo. Phải chi trong xã hội ai cũng như ai, ai cũng sở hữu tài sản như nhau thì chắc chắn ý niệm giàu nghèo sẽ không có. Nhưng điều ấy không bao giờ là thực tế khi con người ngày càng ưa chuộng vật chất và xem đó là điều kiện căn bản của hạnh phúc. Cho nên, nếu ta may mắn không bị cuốn theo quan niệm của xã hội mà thoát ra khỏi ý niệm giàu nghèo, ta thấy sự hưởng thụ vật chất không phải là lý do lớn nhất để ta có mặt ở trên cõi đời này, thì chắc chắn ta sẽ không còn than nghèo khổ nữa.

Người ta cũng thường gộp chung cực với khổ, *cực khổ*. Nhưng bản thân của sự cực nhọc chưa chắc là đã khổ. Chỉ vì ta kháng cự lại nó, ta muốn mình không phải vất vả mà vẫn có đầy đủ mọi thứ tiện nghi như bao người khác nên ta mới khổ. ta chỉ biết so sánh, đòi hỏi, chứ không chịu tìm hiểu căn nguyên sâu xa tại sao mình lại cơ cực. Chắc ta cũng đã từng chứng kiến, có những người chỉ cần người thân của họ qua khỏi cơn bệnh hiểm nghèo, dù người thân ấy không thể tiếp tục lao động nữa, thì họ vẫn vui lòng đem hết thân mạng của mình ra để bảo bọc. Có

những người làm công tác cứu hộ, họ biết lao vào lửa dữ, chui xuống lòng đất hay đi ngang qua làn tên mũi đạn sẽ rất nguy hiểm đến tính mạng. Nhưng vì tình thương mà họ không hề xem đó là một nỗi khổ. Có người lại cho rằng cái cực tâm trí mới thật là khổ, vì phải suy tính đủ điều mới gánh vác nổi công việc. Nhưng trong thời buổi kinh tế suy thoái mà còn có công việc để làm, để suy tính, thì đã là điều hạnh phúc lắm rồi. Cho nên, cực có trở thành khổ hay không là tùy vào thái độ của mỗi người.

Điều mà ta thường than thở với nhau nhiều nhất đó là *đau khổ*, hề đau là phải khổ, như là một sự thật không thể thay đổi. Thí dụ, ai đó tát vào mặt ta một cái có thể làm ta rất đau. Nhưng nếu ta biết mình có lỗi rất lớn với người ấy và sẵn sàng đón nhận, thì cái tát đó sẽ không làm ta khổ. Đẳng này bằng một thái độ khinh miệt, họ đã "tặng" cái tát để sỉ nhục ta trước mọi người thì ta khổ thật đấy. Làm ăn bị thất bại khiến tiền bạc mất trắng ai mà chẳng đau xót, vì đó là mồ hôi nước mắt mà ta đã chắt chiu gầy dựng suốt bao năm trời. Nhưng từ cái đau ấy đến cái khổ vẫn còn một khoảng cách khá xa, nếu ta biết rõ nguyên nhân thất bại và chấp nhận sự thất bại ấy như một bài học kinh nghiệm. Và có lẽ, cái đau thông thiết nhất của nhân sinh chính là sự chia lìa, nên thường được ví như khúc ruột cắt đứt làm đôi (đoạn trường thương đau). Nhưng nếu ta ý thức được chuyện hợp tan là do nhân duyên, biết đây chia lìa lại là cơ hội để hai bên cùng nhìn lại mình để tạo ra cái duyên mới tốt đẹp hơn trong tương lai, thì ta sẽ không còn thấy đo là nỗi thống khổ nữa. Quả thật, đau và khổ là hai cung bậc cảm xúc rất khác nhau.

Cuộc sống luôn có những điều hợp với ý ta nhưng lại mâu thuẫn với suy nghĩ của người khác, hoặc thỏa mã nhu cầu người khác nhưng lại trái nghịch với sở thích của ta. Ngay với chính bản thân ta cũng có lúc "sáng nắng chiều mưa" mà chính ta còn không hiểu nổi, thì làm sao hoàn cảnh có thể làm vừa lòng ta mãi được. Có những điều trước kia ta ghét cay ghét đắng nhưng bây giờ lại tất yêu thích; có những thứ trước kia ta hết sức say mê nhưng bây giờ lại không muốn nhìn tới nữa; có những vấn đề trước kia ta vốn xem thường nhưng bây giờ lại cảm thấy quá hệ trọng. Giả sử mọi mong muốn của ta đều thành tựu hết thì thử hỏi ta sẽ trở thành cái gì và cuộc đời này sẽ ra sao? Vậy mà ta chỉ biết đòi hỏi, chứ không chịu suy xét nó có thật sự đúng đắn và phù hợp với khả năng của ta và hoàn cảnh hiện tại hay không. Rõ ràng cái khổ của ta không hẳn là cái khổ của kẻ khác. Vì thế, hầu hết những nỗi khổ mà ta thương kêu ca chỉ là sự *bất như ý* mà thôi.

Vậy thay vì than: "Tôi khổ quá!" thì ta hãy nên nói: "Nó bất như ý với tôi quá!". Cách gọi này chính xác hơn. Nó sẽ đánh động vào ý thức, giúp ta nhìn lại thói quen hay cách phản ứng của mình, thay vì cứ rượt đuổi theo đối tượng khác để

đổ lỗi hay trừng phạt. Từ đó, ta sẽ nhận ra quan niệm "đời là bể khổ" chỉ là do cách nghĩ, hay chỉ là định kiến mà thôi.

---o0o---

Giá trị của khổ đau

Ta đừng bao giờ quên rằng ta không phải là một cá thể tồn tại biệt lập. Ta phải luôn chịu sự tương tác của bao nguồn lực xung quanh, từ bạn bè, gia đình, đến xã hội và cả vụ trù bao la nữa. Dù ta có tài năng đến đâu, dù ta có chuẩn bị kỹ lưỡng đến mức nào, thì những điều bất như ý vẫn cứ xảy ra theo lẽ tự nhiên của nó. Có thành thì phải có bại, có hợp thì phải có tan. Tại sao ta chỉ muốn thành và hợp, còn bại và tan để cho ai? Lúc may mắn sao ta không tự hỏi mình có thật xứng đáng với những thành quả ấy và có nên đón nhận nó hay không? Vậy mà mỗi khi gặp xui rủi thì ta lại khóc than âm ỉ, đòi hỏi sự công bằng. Ta đã hưởng thụ quá nhiều từ những tặng phẩm của vũ trụ rồi thì lâu lâu bị vũ trụ lấy lại để chia sót cho kẻ khác, thiết tưởng đó cũng là lẽ tự nhiên chứ đâu có gì là thua thiệt!

Đối với những mất mát quá lớn thì tất nhiên phải cần có thời gian ta mới chấp nhận hoàn toàn được, nên việc phản ứng lại cũng là lẽ thường tình. Nhưng có những điều quá đổi bình thường, nếu không nói là quá tầm thường mà ta cũng than khổ thì đó là lỗi của ta. Như trời mưa cũng khổ, kẹt xe cũng khổ, bị lỗi hẹn cũng khổ, thức ăn không vừa miệng cũng khổ, chiều cao không như ý cũng khổ, màu già cũng khổ, không ai hỏi thăm cũng khổ, được nhiều người thương cũng khổ... Những nỗi khổ ấy là do nơi hoàn cảnh hay vì lòng tham của ta quá lớn? Hãy bình tâm nhìn lại xem! Không ai có thể làm cho ta khổ được cả, nếu ta có hiểu biết đúng đắn và khả năng chấp nhận đủ lớn. Để có được khả năng chấp nhận rộng lớn, ta cần phải biết thu gọn lại những mong cầu không cần thiết của mình. Ngay cả với những điều được cho là chính đáng, nếu thấy không có nó mà ta vẫn có thể sống vững vàng và hạnh phúc được, thì ta cũng nên cố gắng khước từ để tâm ta bớt lệ thuộc vào hoàn cảnh. Nhờ vậy, khi hoàn cảnh biến động thì ta vẫn an nhiên bất động.

Ngoài ra, ta cũng nên luyện tập cho mình cách đối mặt với khó khăn, hoặc tự tạo cho mình một cách nghĩ, cách sống đừng quá cầu mong sự an toàn, để cho sức chịu đựng trong ta được lớn mạnh. Ta thấy những đứa trẻ lớn lên trong môi trường được bảo bọc quá đầy đủ, khi bước vào đời không có chút vốn liếng kinh nghiệm nào mang theo để chống chọi với những nghịch cảnh, nên chỉ cần một tác động nhỏ như bị chê bai là chúng dễ dàng choa đảo và muốn bỏ cuộc ngay. Cũng như những loại cây mọc trên đất tơi xốp, trông xanh tươi mơn mớn, nhưng chỉ cần một

con gió lơn đi ngang qua là gãy đổ. Còn những loại cây mọc trên đá núi, tuy dáng dấp khảng khiu nhưng độ bám rất vững vàng. Cho nên, ta không thể cầu nguyện cho cuộc đời đừng xô đẩy mình vào những hoàn cảnh nghiệt ngã, nhưng ta có thể làm cho mình không bị gục ngã trước dộng gió cuộc đời bằng sự vững chãi từ chính trái tim mình.

Để có được trái tim ấy, ta phải biết đặt mình vào trong khuôn khổ của sự đào luyện, chứ không thể do sự ép buộc mà được. Nghĩa là ta vừa phải giới hạn sự hưởng thụ, cũng vừa phải tập đối đầu với mọi nghịch cảnh. Ta đừng vội kêu ca: sống mà không hưởng thụ thì sống để làm gì? Có ai cấm ta hưởng thụ đâu. Nhưng cái gì cũng có cái giá của nó cả. Nếu ta cứ dung dưỡng cho cái tôi yếu đuối mãi thì đừng hỏi tại sao đời mình cứ khổ đau hoài. Dĩ nhiên, với một người đã có trái tim vững chãi thì bao nhiêu danh lợi cũng không là vấn đề. Họ có đủ bản lĩnh để vượt lên trên danh lợi, hay sử dụng nó một cách hữu ích cho đời. Song, thực tế số người có ý niệm muốn buông bỏ thói quen hưởng thụ rất hiếm, và số người làm được lại càng hiếm hơn. Nhất là trong tình trạng hiện nay, người ta dám đạp đổ cả thành trì đạo đức để tranh giành quyền lợi, bất chấp mọi hậu quả. Có lẽ vì thế mà đời sống ngày càng nhiều khổ đau hơn. Nó đã trở thành bản trường ca bất tận của con người.

Đúng, khổ đau là một thực tại không thể chối cãi, nhưng đó chỉ là do trình độ cảm nhận của con người. Khổ đau vốn không phải là bản chất đã định sẵn của cuộc đời này. Bởi xét cho cùng thì không có gì là đau khổ cả. Do guồng máy tâm thức trong ta vận hành sai lệch, nên nó đã tạo ra những phản ứng chống đối lại những hoàn cảnh mà nó cho là trái nghịch. Rất may, guồng máy tâm thức ấy là một hợp thể linh động, nên có thể điều chỉnh được. Chỉ cần ta có nhận thức đúng đắn thì mọi cảm xúc trong ta đều không ngừng tương tác với vạn vật, để tâm lý không tiếp tục tạo ra những phản ứng ích kỷ. Đồng thời, ta cần có một khả năng quan sát thật tinh tường về những thói quen mà ta đã tạo dựng từ trong quá khứ đến nay. Tiến trình tháo gỡ những tâm lý tiêu cực ấy chính là tiến trình vượt thoát khổ đau. Nói chung càng bớt tự ái là càng bớt khổ đau. Hết vì cái tôi là hết khổ đau.

Đúng ra, ta cần phải biết ơn khổ đau. Khổ đau vừa giúp ta ý thức được cái gì là hạnh phúc, vừa giúp khả năng chịu đựng trong ta lớn mạnh, để ta có thể phát tiết hết bản năng sinh tồn tiềm ẩn của mình. Cũng như nếu không bị lạc đường, ta sẽ khó biết mình vốn rất sợ hãi; nếu không bị xúc phạm, ta sẽ khó biết rõ mức độ nóng giận của mình; nếu không bị dôi gạt, ta sẽ khó biết mình cũng rất dễ tổn thương; nếu không bị bỏ rơi, ta sẽ khó thấy được tính yếu đuối và dựa dẫm của mình. Chính nhờ bản năng sinh tồn biểu hiện mà ta thấy rõ từng ngõ ngách sâu kín của phiền não tại nên khổ đau. Từ đó, ta biết cách điều chỉnh lại tâm thức và nếp

sống của mình, sao cho hài hòa với sự vận hành của vũ trụ. Nhờ đó, sự hiểu biết và tình thương trong ta bùng nổ. Ta có thể đi giữ thăng trầm của cuộc đời này một cách thong dong tự tại mà không còn lo sợ những nghịch cảnh bất ngờ.

Có thể nói tâm ta như thế nào thì ta sẽ cảm nhận khổ đau như thế ấy. Vì khổ đau vốn từ tâm sinh ra, mà cũng từ tâm diệt đi.

Nếu không có khổ đau

Biết đâu là hạnh phúc

Nhờ mộng寐 hôm nào

Ta tìm về tỉnh thức.

---o0o---

Hạnh phúc

Không có cái hạnh phúc nào từ trên trời rơi xuống, cũng không có cái thiên đường chỉ toàn là hạnh phúc. Bởi ý niệm hạnh phúc chỉ có khi còn người biết cảm nhận khổ đau.

Thỏa mãn cảm xúc

Hạnh phúc luôn là niềm khao khát lớn nhất của con người. Tùy vào hiểu biết của mỗi người qua từng xã hội và từng thời đại, mà hạnh phúc được quan niệm một cách khác nhau. Những người cứ gặp phải xui rủi triền miên, nên họ quả quyết rằng trên đời này làm gì có hạnh phúc. Còn những người trẻ thì cứ mơ mộng hạnh phúc chắc hẳn rất tuyệt diệu và tin rằng nó chỉ nằm ở cuối con đường mình đang đi. Và hằng bao lớp người đã đi gần hết kiếp nhân sinh mà vẫn đuổi theo hạnh phúc như trò chơi cút bắt: có khi tóm được nó thì nó lại tan biến, có khi ngỡ mình tay trắng thì lại thấy nó chợt hiện về. Mặc dù ai cũng mong muốn có hạnh phúc, nhưng khi được hỏi hạnh phúc là gì thì phần lớn mọi người đều rất lúng túng. Họ định nghĩa một cách rất mơ hồ, hoặc chỉ mỉm cười trong mặc cảm.

Chẳng phải ta cũng như bất kỳ người trẻ nào, đã từng cảm thấy thật hạnh phúc khi cầm được mảnh băng tốt nghiệp sau nhiều năm vật lộn với đèn sách đó sao? Thế nhưng, liền sau đó ta lại than phiền phải kiếm được việc làm có nhiều tiền, khiến bạn bè ai cũng nể phục thì mới thật sự hạnh phúc. Rồi cái cảm giác hạnh phúc ấy không ở lại bao lâu, ta lại nghĩ nếu không cưới được người mình yêu thì

sao gọi là hạnh phúc. Và chỉ trong một thời gian ngắn ngủi, ta lại trông đứng trông ngồi có một đứa con, rồi thêm đứa nữa cho vui nhà cui cửa, đẹp lòng hai họ. Những ngày tháng hạnh phúc ấy đến rồi đi vội vã, bây giờ ta lại ao ước được dọn ra riêng, được sở hữu một căn hộ đất tiền thì mới gọi là hạnh phúc trọn vẹn. Rồi khi thấy bạn bè ai cũng chạy xe đời mới, con của họ được học những trường danh tiếng, chức vụ của họ được nhiều người ngưỡng mộ, nên ta lại lo sợ nếu không theo kịp họ thì hạnh phúc mình đang có cũng chỉ là tầm thường, chẳng đáng vào đâu.

Ta cứ bỏ hình bắt bóng, đứng núi này trông núi nọ. Rốt cuộc, ta chẳng biết hạnh phúc là gì cả. Tuy ta cảm nhận được hạnh phúc chính là những cảm giác sung sướng, dễ chịu, thoải mái khi đạt được những gì mình mong muốn, nhưng ta không lý giải được tại sao những cảm giác ấy lại đến rồi đi quá vội vàng. Rồi ta cũng mặc kệ, chẳng buồn tìm hiểu thêm. Ta cứ sống theo thói quen cũ, dốc hết năng lực để nắm bắt những thứ mà ta tin chắc nếu không có nó thì ta không thể nào hạnh phúc được. Thật lạ, ta không biết được cái gì ngay trong hiện tại có thể làm cho ta hạnh phúc, thì làm sao ta quả quyết những gì trong tương lai có thể làm cho ta hạnh phúc? Hạnh phúc có phải là vấn đề của thời gian hay không gian không? Hạnh phúc có cần hội đủ những điều kiện tối ưu cho nó không? Chẳng lẽ những người không có những điều kiện ấy thì họ không thể hạnh phúc sao?

Thật ra những điều kiện của hạnh phúc vẫn luôn có mặt, chỉ có điều nó không còn hấp dẫn ta nữa thôi. Không phải do nó mất đi tính hữu dụng mà do nhu cầu hưởng thụ của ta đã biến đổi, ta đã mau chóng nhàm chán. Một phần là do bản năng hưởng thụ trong ta quá lớn, một phần là do ta bị tác động sâu đậm bởi tâm thức xã hội. Đôi khi, ta vất vả cả chục năm trời để sắm cho bằng được một món đồ quý giá chỉ vì ta lo sợ nếu không có nó thì đời sống của mình sẽ không được an toàn. hoặc chỉ vì ta muốn chứng tỏ cho mọi người biết mình là ai, chứ ta có tận hưởng nó được bao nhiêu đâu. Mọi tranh đấu của ta chung quy cũng chỉ để có thật nhiều tiện nghi vật chất và tiện nghi tinh thần (danh dự), để thỏa mãn cảm xúc, phục vụ chu cái tôi ham thích hưởng thụ không biết dừng của mình.

Nếu cho rằng hạnh phúc chính là cảm xúc được thỏa mãn khi được hưởng thụ, thì ngay trong giây phút hiện tại này ta cũng đang nắm trong tay vô số điều kiện mà nhờ có nó ta mới tồn tại một cách vững vàng, vậy tại sao ta lại cho rằng mình chưa có hạnh phúc? Một đôi mắt sáng để nhìn thấy cảnh vật và những người thân yêu, một công việc ổn định vừa mang lại thu nhập kinh tế vừa giúp ta thể hiện được tài năng, một gia đình chan chứa tình thương giúp ta có điểm tựa vững chắc, một vốn kiến thức đủ để ta mở rộng tầm nhìn ra thế giới bao la, một tấm lòng bao dung để ta có thể gần gũi và chấp nhận được rất nhiều người... Đó không phải

là điều kiện của hạnh phúc thì là gì? Chỉ cần nhìn sâu một chút ta sẽ thấy mình đang sở hữu rất nhiều thứ, nhiều hơn mình tưởng. Vì thế, đừng vì một vài điều chưa toại nguyện mà ta vội than trời trách đất rằng mình là kẻ bất hạnh nhất trên đời.

Một kẻ khôn ngoan thì không cần chạy thục mạng đến tương lai để kiếm những thứ chỉ đem tới những cảm xúc nhất thời. Họ sẽ dành ra nhiều thời gian và năng lượng để khơi dậy và giữ gìn những giá trị hạnh phúc mình đang có. Không cần quá nhiều tiện nghi, chỉ cần sống một cách bình an và cui về là ta đã có hạnh phúc rồi. Ngay khi đời sống chưa mấy ổn định, ta vẫn có thể hạnh phúc vì thấy mình còn may mắn giữ được thân mạng này. Hãy nhìn một người đang nằm hấp hối trong bệnh viện, một người đang cố ngoi lên từ trận động đất, một người vừa suýt mất đi người thân trong gang tấc, thì ta sẽ biết hạnh phúc là như thế nào. Hạnh phúc của họ rất đổi bình thường: đôi khi chỉ là một hơi thở, một nắm cơm hay một cái nhìn nhau lần cuối. Cho nên, không có thứ hạnh phúc nào đặc biệt ở tương lai đâu, ta đừng mãi công tìm kiếm. Có chăng nó cũng chỉ là những trạng thái cảm xúc khác nhau mà thôi. Mà cảm xúc thì chỉ có nghiệm ngập chứ có bao giờ đủ!

---o0o---

Thỏa mãn ý chí

Khi hay tin người thân đang bị kẹt trong cơn bão tuyết, tuy đang nằm trong nệm ấm chăn êm nhưng ta cũng không tài nào hạnh phúc được. Bấy giờ, ta không cần cái cảm giác sung sướng ấy nữa. Chỉ cần có mặt kịp thời để cứu giúp người thân, dù phải trải qua cái cảm giác lạnh buốt trong cơn bão tuyết thì ta cũng hài lòng. Cũng như những bậc cha mẹ làm việc quần quật suốt ngày để kiếm tiền cho con ăn học thành tài. Tuy phải chấp nhận sự mệt nhọc thể xác, nhưng họ vẫn cảm thấy thật hạnh phúc vì đã làm tròn tâm nguyện. Cũng như những người hoạt động chính trị chấp nhận hy sinh để đóng góp vào sự nghiệp giải phóng dân tộc. Tuy bị khảo tra rất đau đớn nhưng họ vẫn thấy tự hào vì đã thực hiện được lý tưởng. Thế nên, hạnh phúc không chỉ là những cảm xúc dễ chịu, đôi khi ta phải hy sinh những cảm xúc ấy để đổi lấy thứ hạnh phúc sâu sắc hơn: đó là *thỏa mãn ý chí*.

Mặc dù thỏa mãn ý chí vẫn còn đứng trên nền tảng phục vụ cái tôi - thực hiện cho bằng được điều mình muốn làm - nhưng đó là sự hưởng thụ rất tinh tế và phải để tâm sâu sắc lắm thì ta mới nhận ra. Nó vượt qua những đòi hỏi tầm thường của thói quen, dốc hết bản năng sinh tồn để chịu đựng, vận dụng tất cả những hiểu biết và kỹ năng luyện tập để xử lý. Vì thế, phẩm chất của nó chắc chắn sẽ bền vững hơn loại hạnh phúc chỉ đơn giản được tạo bằng những cơn cảm xúc. Bởi bản chất của

cảm xúc luôn biến đổi không ngừng theo tâm thức và sự chi phối của những đối tượng xung quanh. Tức là, hạnh phúc được thỏa mãn cảm xúc bị điều kiện hóa nhiều hơn hạnh phúc khi được thỏa mãn ý chí.

Như vậy khi gặp hoàn cảnh khó khăn, đối đầu với những cảm giác khò khò, mệt mỏi, thì ta đừng vội chống trả. Hãy ý thức là mình đang thực hiện mục đích lớn lao, nên không thể đòi hỏi những tiện nghi hưởng thụ tầm thường được. Nếu lỡ mức khó khăn của hoàn cảnh lên tới đỉnh điểm, khiến cho cảm giác khó chịu biến thành khổ đau, thì ta cũng đừng vội bỏ chạy. Chính cái khổ đau ấy sẽ giúp ta nhận ra được giá trị của hạnh phúc. Cũng như đã từng bị đói, ta mới biết cái quý giá của thức ăn; đã từng chịu cái giá rét của mùa đông, ta mới mong đợi nắng ấm về; đã từng bị mất mát chia lìa, ta mới nâng niu từng phút giây đoàn tụ; đã từng trải qua tai nạn thập tử nhất sinh, ta mới yêu thương quá đỗi cuộc đời này. Cho nên ta đừng sợ khổ đau, cũng đừng chia cắt rạch rời giữa hạnh phúc và khổ đau, vì nếu không có khổ đau thì ta sẽ không biết thế nào là hạnh phúc.

Nên nhớ, ngọc chỉ có trong đá và sen chỉ ở dưới bùn. Ngọc được kết tinh từ sỏi đá, sen được kết tinh từ bùn nhơ. Không thể nào tìm kiếm ngọc ở ngoài đá hay tìm kiếm sen ở ngoài bùn. Cũng vậy, không có cái hạnh phúc nào từ trên trời rơi xuống, cũng không có cái thiên đường nào chỉ toàn là hạnh phúc. Bởi ý niệm hạnh phúc chỉ có khi con người biết cảm nhận khổ đau. Hạnh phúc không thể thiếu khổ đau và cũng không thể tách rời với khổ đau. Vậy còn nơi nào tuyệt diệu hơn cõi đời này, vì nó có cả hạnh phúc lẫn khổ đau!

Hạnh phúc chân thật

Hạnh phúc khi được sống chung với người mình yêu thương thường không còn nguyên vẹn sau đôi ba năm. Hạnh phúc mua được căn nhà như ý thường không kéo dài quá đôi ba tháng. Hạnh phúc được thăng chức thường bị lãng quên ngay sau đôi ba tuần. Hạnh phúc được khen ngợi thường tan thành mây khói chỉ sau đôi ba tiếng. Tồi ta lại khát khao đi tìm và dễ dãi tin vào một đối tượng nào đó trong tương lai sẽ mang lại hạnh phúc lâu bền hơn. Hạnh phúc của ta quả thật ngắn ngủi. Đôi khi ta phải mất rất nhiều thời gian và năng lực để tạo dựng, nhưng rồi nó cứ bỏ mặc ta mà đi một cách tàn nhẫn. Tại vì ta đã vay mượn những điều kiện bên ngoài, nhờ nặn chúng thành những thứ để ta hưởng thụ, nên ta không làm chủ được nó là phải. Ta biết rất rõ nguyên do nhưng không thể làm khác hơn, vì ta không thể vượt qua nổi bóng tối tham lam quá lớn của chính mình.

Thật ra, hạnh phúc thỏa mãn cảm xúc hay hạnh phúc thỏa mãn ý chí cũng đều xuất phát từ tâm của con người, chứ không phải do điều kiện bên ngoài. Nhưng đó

là những phần tâm lý cạn, chưa thấy được giá trị sâu sắc bên trong của mình. Cái trạng thái tâm lý không muốn tìm kiếm thêm điều gì và không cần phải loại bất cứ điều gì mới chính là *hạnh phúc chân thật*. Nó bằng lòng và chấp nhận tất cả. Nó chân thật vì nó được tạo ra từ sự bình an của chính lòng mình, chứ không lệ thuộc vào những thuận cảnh bên ngoài. Chính vì thế mà người xưa hay nói *lạc phải đi liền với an - an lạc* thì mới bền vững. Một người không có nhiều tiền, không có quyền lực, không được ai ngưỡng mộ, nhưng lúc nào cũng có thể mỉm cười và tiếp xúc sâu sắc với những giá trị mẫu nhiệm trong thực tại, thì đó chẳng phải là mẫu người hạnh phúc sao? Sống như thế mới thật sự là đáng sống!

Tâm tham cầu và tâm chống đối thì ai cũng có. Nhiều người trải qua vài biến động lớn lao trong đời thì những năng lượng ấy đột nhiên suy giảm. Nhưng phần lớn đều phải siêng năng luyện tập từng ngày từng giờ thì mới chuyển hóa những thói quen lâu đời ấy. Thật ra, những mong cầu hay chống đối cũng chỉ là những phản ứng phục vụ cho cái tôi đại khờ của ta mà thôi. Chỉ cần ta nhận ra bản chất chân thật của mình, luôn sống trong tỉnh thức để biết rõ mình đang làm gì và với thái độ nào, tập buông bỏ dần những tham cầu và chống đối không cần thiết. Nhờ đó cái tôi bé nhỏ này sẽ tan chảy vào vũ trụ, nó sẽ vận hành đồng điều với mọi người và vạn vật. Hạnh phúc trong ta sẽ rộng mở đến vô cùng.

Có thể nói tâm ta như thế nào thì ra sẽ cảm nhận hạnh phúc như thế ấy. Bởi hạnh phúc vốn luôn có sẵn trong tâm ta - ở đây và ngay bây giờ.

Mỉm cười nhìn đóa hoa

Lòng nghi ngờ tan vỡ

Hạnh phúc ở đây rồi

Đại khờ tìm muôn thuở

---o0o---

Tình Yêu

Ta còn quá yêu bản thân mình thì làm sao a có thể yêu thêm người khác. Dù có yêu người khác cũng chỉ để phục vụ cho bản thân mình mà thôi.

Đã mang lấy một chữ tình

Người ta thương hay nói đùa với nhau: "*Yêu thì khổ, không yêu thì lỗ. Thà chịu khổ còn hơn chịu lỗ*". Nói đùa mà thật. Dù được cảnh báo yêu là khổ như một nguyên tắc bất di bất dịch, nhưng hầu hết ai cũng chấp nhận khổ để có được cảm giác yêu. Thi sĩ Xuân Diệu đã từng lên tiếng dùm ta: "*Làm sao sống được mà không yêu/ Không nhớ không thương một kẻ nào*". Sống mà không yêu thương thì sự sống đâu còn ý nghĩa gì nữa. Hãy cứ yêu đi. Càng yêu ta sẽ thấy cuộc đời này càng thêm màu nhiệm. Nếu sợ khổ mà không dám yêu thì ta có chắc là mình sẽ sống hạnh phúc hơn không? Đời sống còn nhiều thứ khác khiến ta khổ chứ đâu chỉ có mỗi tình yêu. Xung quanh ta có biết bao người dám "chịu khổ" để yêu thì tại sao ta phải sợ? Tình yêu có thật đáng sợ như ta nghĩ không?

Yêu thương vốn là bản năng tự nhiên của con người. Nhưng nếu ta yêu thương con sông, yêu thương cánh đồng, yêu thương quê hương, yêu thương kẻ bất hạnh.. thì ta đâu có khổ. Đẳng này đối tượng yêu thương của ta quá hấp dẫn, có thể đánh động vào cảm xúc khát khao của ta, có thể làm cho ta đêm nhớ ngày mong hay mất ăn bỏ ngủ, có thể khiến ta bất chấp tất cả để sở hữu được nó. Thi hào Nguyễn Du đã diễn tả tâm trạng này rất hay trong đoạn thơ: "*Đã mang lấy một chữ tình/ Khư khu mình buộc lấy mình vào trong/ Vậy nên những chốn thong dong/ Ở không yên ổn ngồi không vững vàng/ Ma đưa lối quỷ đưa đường/ Lại tìm những chốn đoạn trường mà đi*". Khi cảm xúc yêu đương bùng vỡ thì ta không còn tự chủ được nữa, mọi nhận thức hay phản ứng đều vượt tầm kiểm soát. Ta cứ làm lũ lao tới phía trước như kẻ mộng du, không ý thức được mình đang đi đâu dù sắp bước vào hầm hố chông gai. Người Tây phương gọi trạng thái ấy là "*fall in love*", tức là đang bị cuốn vào tình yêu, mà cũng có thể hiểu là đang bị té ngã trong tình yêu.

Cảm xúc yêu đương mãnh liệt đến thế, nên nó lấn át lý trí và lấn át cả những liên hệ tình cảm sâu sắc khác. Chẳng trách sao ai yêu rồi thì ít nhiều cũng trở nên mù quáng. Ta thấy ở đối tượng mình yêu toàn một màu hồng tuyệt hảo, rất khác với cái thấy của mọi người. Vì htees, ta muốn thao túng ranh giới cái tôi của mình ta, để mời người ấy bước vào. Dĩ nhiên, ta cũng muốn người ấy nhường chỗ cho ta một nửa trong trái tim họ. Thậm chí ta còn muốn dâng tặng cả cuộc đời mình cho họ, nên ta đã mạnh dạng tuyên bố "yêu hết mình". Thật ra, không ai đem hết con người của mình ra để yêu thương kẻ khác mà không mong muốn nhận lại điều gì cả. Lời tuyên bố ấy chẳng qua vì không kiềm chế nổi cơn cảm xúc muốn được thỏa mãn, hay vì muốn thấy giá trị của mình qua sự nâng niu của kẻ khác mà thôi. Bởi khi màu hồng ấy trong mắt ta nhạt phai thì trái tim ta không còn tung cảm nữa.

Tình yêu như thế cũng chỉ là sự trao đổi cảm xúc. Một tình yêu đích thực phải chứa đựng tình thương, phải có thái độ muốn hiến tặng và chia sẻ để nâng đỡ cuộc đời của nhau. Có thể ta đã lầm tưởng tình yêu là cung bậc cao hơn tình thương.

Sự thật, tình yêu chỉ mạnh hơn tình thương về mặt cảm xúc thỏa mãn, nhưng tình thương lại lớn hơn tình yêu về mặt thấu hiểu và cảm thông. Tức là tình yêu nghiêng về phía hưởng thụ, còn tình thương lại nghiêng về phía trách nhiệm. Trong liên hệ tình cảm lứa đôi, nếu tình yêu lấn át đi tình thương thì tình cảm ấy cũng giống như lửa rom - bạo phát bạo tàn; còn nếu tình thương lại nghiêng lấn át được tình yêu thì tình cảm ấy sẽ như lửa than - mãi âm ỉ cháy. Dù khởi điểm là vì tiếng sét ái tình, nhưng nếu ta biết nhận diện và buông bỏ bớt những đòi hỏi không cần thiết, hết lòng quan tâm đến cuộc đời của người mình thương, thấu hiểu những khó khăn hay ước vọng của họ mà tận tình giúp đỡ, thì ta sẽ có được tình yêu chân thật.

Yêu không đúng cách

Thi sĩ Xuân Diệu đã từng phát hiện ra những lý do thường khiến tình yêu rạn vỡ: *"Người ta khổ vì thương không phải cách/ Yêu sai duyên và mến chẳng nhằm người"*.

Hãy luôn nhớ rằng, mọi hiện tượng trên thế gian này đều phải nương tựa vào nhau mới có thể tồn tại. Tình yêu cũng không ngoại lệ. Sẽ không có cái gì gọi là tình yêu nếu nó tách biệt với những yếu tố khác như sự bình an, vững chãi, bao dung, cởi mở, lắng nghe... Thậm chí nếu không có gia đình, bạn bè, xã hội, kinh tế, chính trị, đạo đức và cả thiên nhiên thì tình yêu cũng không có chỗ để tồn tại. Cho nên, nếu ta biết quay về chăm sóc những yếu tố tương chừng như đứng ngoài tình yêu thì cũng chính là chăm sóc tình yêu.

Vậy mà khi yêu ta thường chỉ để ý tới sự ham thích nhau, suốt ngày cứ quấn chặt vào nhau không dám rời nửa bước. Đến khi một bên không thể đáp ứng sự thỏa mãn, thì sự nhàm chán và phản bội nhau là điều tất yếu sẽ xảy ra. Khi ấy, bên ở lại sẽ dễ dàng ngã quỵ vì họ thấy không còn gì để sống. Thi sĩ Hàn Mặc Tử đã từng than thở: *"Người đi một nửa hồn tôi chết/ Một nửa hồn kia bỗng đại khờ"*. Thật ra, ta chẳng bao giờ trao nửa linh hồn cho ai đâu. Chỉ vì một nửa (hay cả) đời sống của ta đã lỡ phụ thuộc vào cảm xúc của đối phương, nên khi họ đi rồi ta không còn chỗ bám. Con nghiện đang hành hạ ta đó thôi.

Lắm lúc ta cũng rất thực dụng, đến với tình yêu theo kiểu tranh hơn tranh thua như trong chiến trường kinh tế. Hết đòi hỏi được là đòi hỏi. Ta xem người ấy như sự bảo an vững chắc cho cuộc đời mình. Thành ra, cụm từ "đi tìm bến trong" bây giờ có nghĩa là tìm một nơi có thể đảm bảo cho mình một cuộc sống sung túc, không thua sút bạn bè. Quan điểm này cũng bị ảnh hưởng sâu sắc từ tâm thức xã hội. Nhìn kỹ, ta sẽ thấy những đòi hỏi kia chỉ mang tới những cảm xúc tạm bợ qua sự tán thưởng của những người sống hình thức, nhưng nó lại là thứ mộng tưởng

điên đảo làm phương hại đến tình yêu. Vậy mà ta vẫn tin chắc rằng nếu có tất cả những thứ đó thì đời sống lứa đôi sẽ hạnh phúc hơn. Vì thế sự ham thích của ta không dừng, còn năng lực của người ấy lại bị ta vắt đến cạn kiệt, nên hai tâm hồn ngày càng cách xa nhau. Nếu người ấy vì đam mê mà vẫn cố gắng chiều chuộng ta thì chính họ cũng đang sống trong cơn mộng tưởng. Cả hai đều không cắm rễ vào nền tảng của tình yêu chân thật thì đừng hỏi tại sao chỉ vì bất đồng quan điểm với nhau, lỡ gây tổn thương nhau, thậm chí không tiếp tục làm thỏa mãn nhau là đôi bên dễ dàng bỏ nhau.

Cũng có lần thi sĩ Xuân Diệu tự thú nhận: *"Tôi khờ khạo lắm, ngu ngơ quá/ Chỉ biết yêu thôi, chẳng hiểu gì"*. Tình yêu cũng như một loại cây xanh, nếu ta không biết cách chăm sóc dưỡng nuôi, hoặc thừa hoặc thiếu, thì nó sẽ héo tàn và lụn bại. Cảm xúc thỏa mãn ai mà không thích. Nhưng sự thỏa mãn ấy phải đi liền với trách nhiệm thì ta mới có thể giữ gìn mãi được. Mà nếu ranh giới cái tôi thật sự được tháo tung để nhường chỗ cho người ấy, thì trách nhiệm dúi dẩy nhau đi về hướng thành thoi và hạnh phúc chân thật không phải là gánh nặng hay là sự miễn cưỡng nữa. Vấn đề là ta có khả năng nói rộng trái tim của mình ra không? Nếu ta còn quá voi trọng vật chất, vương kẹt danh vọng, đam mê hình thức hấp dẫn, mà lại muốn có một tình yêu bền vững thì đó chỉ là tham vọng. Ta còn quá yêu bản thân mình thì làm sao ta có thể yêu thêm người khác. Dù có yêu người khác thì cũng chỉ để phục vụ cho bản thân mình thôi. Còn lẽ như đối tượng ấy xem tất cả những phương tiện kia là lý do chính để tình yêu có mặt, thì ta biết rằng đó chẳng phải là một nửa đáng tìm. Tuy nhiên, nếu ta đủ giỏi và bản lĩnh thì vẫn có thể dẫn dắt mọi đối tượng đi về hướng mình chọn mà không sợ *"Yêu sai duyên và mến chẳng nhằm người"*.

Tình yêu có thật hay không là tùy thuộc vào sức mạnh và dung lượng trái tim của mỗi người. Bí quyết là ta phải luôn tỉnh táo để nhận ra mình và hiểu được người mình thương.

Yêu như yêu lần đầu

Xin nâng đỡ đời nhau

Bằng con tim hiểu biết

Lo sợ gì thương đau.

Tình yêu thương rộng lớn

Luôn đem tới niềm vui

Cùng sốt chia nỗi khổ

Dù nhau về thành thơ

---o0o---

Tình thương

Lòng phải hiểu được lòng mới là tình thương chân thật.

Tình thương là hiến tặng

Có bao giờ ta tự hỏi vì sao ta lại thương người ấy không? Vì họ dễ thương ư? Ô, như vậy là ta chỉ đến để thưởng thức cái dễ thương ấy chứ ta đâu có thương. Điều đó thì ai cũng làm được, người nào cũng có thể thương một người dễ thương kia mà! Người dễ thương tức là người rất ngọt ngào, rất nhẹ nhàng, và đặc biệt lúc nào cũng quý mến hay nhún nhường trước ta. Nếu họ dễ thương với người khác mà không dễ thương với ta, thì chưa chắc ta thấy họ dễ thương và ta thương. Trong những mối quan hệ ruột rà cũng vậy, có phải ta thương họ vì trách-nhiệm-phải-thương bởi họ có liên hệ ràng buộc với cuộc đời ta, hay vì ta biết họ đáng thương và đang cần đến tình thương của ta? Thực tế, không ít người đã cảm thấy mình chịu tổn thất quyền lợi quá nhiều vì những người thân, nên họ đã đóng cửa trái tim lại mà không muốn thương nữa. *Thậm chí* trở thành *thương* khi cái thân ấy ít nhiều có thể mang tới quyền lợi, dù chỉ là thái độ nể trọng hay được tiếng là người tốt.

Ai thương ta thì ta mới thương lại, ai không thương ta thì tội gì ta phải thương. Nghe có vẻ đôi chác sòng phẳng quá, nhưng đó luôn là thực trạng. Đúng là rất khó có thể thương một người mà họ không hề thương ta, thậm chí còn thù ghét ta hay làm khổ ta nữa. Thà họ thương ta ít hơn thì may ra cũng còn chấp nhận được. Trừ phi đó là tấm lòng của cha mẹ hay những bậc tu hành đạt tới từ bi thì mới có thể thương yêu mà không đòi hỏi điều kiện. Ta như thế nào họ cũng thương. Nhưng ta cũng đã từng chứng kiến, có nhiều bậc cha mẹ can tâm dứt bỏ con mình chỉ vì nó bị tật nguyên, hu hỏng. Hoặc có những vị nổi tiếng làm công tác từ thiện, nhưng lại dễ dàng làm ngơ trước đứa trẻ bụi đời chìa tay xin ăn ở một nơi không ai hay biết. Thương yêu tuy là thiên tính của con người, nhưng ta phải luyện tập rất nhiều để chuyển hóa sự ích kỷ hẹp hòi thì tình thương mới chân thật được.

Tình thương chân thật trước tiên phải là thái độ *hiến tặng*. Ta đừng nhằm lẫn với thái độ lằng xằng cố làm mọi cách để vừa lòng người kia, mà thực chất chỉ vì muốn "ghi thêm điểm". Sự hiến tặng chân thật phải xuất phát từ tấm lòng muốn

cho bên kia được an vui và hạnh phúc hơn. Vì vậy, mỗi vật phẩm ta đem tới phải hoàn toàn vì quyền lợi của họ, chứ không được xen kẻ quyền lợi của ta vào, dù chỉ cần họ thấy được tấm lòng của ta. Muốn người kia thấy được tấm lòng của ta, thì cũng không ngoài mục đích khiến họ thương yêu thêm hoặc đánh giá cao về ta mà thôi. Dù biết rằng trái tim ta chưa quảng đại để có thể thương họ mà không cần thương lại, nhưng cũng đừng vì thế mà ta cứ phải kèm theo điều kiện trong mỗi lần hiến tặng. Đó không còn là tình thương nữa.

Suy cho cùng, thương người khác đã là một sự hưởng thụ rồi. Chẳng phải trên đời này có biết bao người muốn thương mà không có người để thương đó sao. Người thì thiếu gì, nhưng người để thương ắt phải dính dấp gì đó đến ta, chứ đâu thể tự nhiên muốn thương ai là thương được đâu. Nói đúng hơn, đối tượng ấy phải từng có cảm tình hay ân nghĩa với ta, hoặc ít ra họ phải chấp nhận và cảm thấy vui sướng khi biết ta thương họ thì ta mới thương được. Nên có người để thương là hạnh phúc lắm rồi, đâu nhất thiết phải đòi hỏi họ phải làm gì thêm cho ta nữa. Một ngày nào đó mọi người bỏ ta chạy hết, ta chẳng còn ai để thương thì khôn khổ. Sống mà không thể thương yêu thì đó là một tai nạn lớn. Vậy nên, ta hãy thương sao để đối tượng thật sự được thừa hưởng, mà ta vẫn không trở thành kẻ khổ lụy vì tình thương. Có như thế ta mới không làm lu mờ nghĩa đẹp của tình thương.

Tình thương là chia sẻ

Nếu như *hiến tặng* là đem tới niềm vui, thì *chia sẻ* là lấy đi nỗi khổ. Ai cũng có lúc gặp hoàn cảnh khó khăn hay vướng vào nỗi khổ. Nhưng họ sẽ không cảm thấy buồn tủi, mà trái lại còn có thêm nghị lực để vượt qua nếu họ luôn có người thương ở bên cạnh để chia sẻ. Dù ta không đủ sức kéo họ ra khỏi vũng lầy khổ đau, nhưng ít ta sự có mặt kịp thời của ta cũng có thể làm cho nỗi khổ niềm đau kia vơi đi ít nhiều. Bởi vì họ đã cảm nhận được sự chân thành của ta. Họ biết ta thật sự thương yêu cuộc đời họ, muốn gánh vác phần nào trách nhiệm cho cuộc đời họ, và muốn đồng hành với họ đi về tương lai. Một nỗi đau khi được chữa đựng bởi hai trái tim thì chắc chắn nó dễ không đủ sức làm thành nỗi đau nữa. Đó là lý do mà ta luôn cần có nhau trong cuộc đời này.

Sống với một người lúc nào cũng nói thương ta, nhưng khi ta gặp khó khăn thì họ lại tỏ ra chẳng hề hay biết. Đến nỗi, ta đã trực tiếp báo cho họ biết và chỉ xin họ ngồi xuống lắng nghe để thấu hiểu thôi mà họ cũng có đủ thứ lý do để thoái thác. Tình thương như thế sẽ không mang lại hạnh phúc. Họ luôn nghĩ rằng, họ đã quá cực khổ để đem lại tiền bạc và danh dự về cho ta rồi, nên họ không còn đủ sức để nhận thêm những phiền toái khác nữa. Ta hãy tự giải quyết lấy. Đáng lẽ khó khăn kia chỉ là khó khăn thôi, nhưng chính thái độ hờ hững vô tâm của họ đã khiến

cho khó khăn ấy biến thành nỗi khổ. Ta biết chứ. Ta biết họ đang rất bận rộn và không có nhiều năng lượng để giúp ta giải quyết vấn đề. Nhưng ta chỉ cần thái độ quan tâm chia sẻ của họ thôi, dù chỉ là một lời hỏi han cũng đủ làm ta cảm thấy ấm áp rồi. Vì thái độ ấy báo cho ta biết đó là người đang cùng chịu nỗi đau với ta.

Có hiểu mới có thương, không hiểu mà thương thì tình thương ấy sẽ rất hời hợt và có khi là giả tạo. Mà muốn hiểu nhau thì cần phải lắng nghe nhau, phải biết bên kia muốn gì hay không muốn gì để ta ứng xử cho hợp lý. Cho dù có những yêu cầu không thật sự chính đáng, nhưng ta cũng cần biết họ đang vướng kẹt vào tâm lý nào để kịp thời tháo gỡ. Nếu ta nhân danh tình thương rồi cứ làm theo kiểu của mình, thì rốt cuộc chẳng giúp được gì mà còn làm cho nỗi khổ lớn thêm. Dĩ nhiên thiện chí là cần thiết. Bởi đôi khi ta phải kiên nhẫn lắm mới lắng nghe nổi, hoặc ta phải khuyên lơn hay nài nỉ thì người kia mới chịu nói ra hết những niềm đau chôn giấu. Ngoài ra, ta còn phải đón nhận những năng lượng rất nặng nề từ những lời kể lể, khóc than hay đầy sân hận của họ mà không để bị tổn thương. Vì vậy, thiện chí phải là thái độ biết nghĩ cho người kia hơn là nghĩ cho mình (thương), mà cũng phải biết cách nghĩ sao cho đúng đắn (hiểu) thì mới có thể giúp được.

Cho nên nếu đã thật sự thương nhau thì ta phải luôn *biết* và *hiểu* được những gì đang xảy ra cho nhau mà không cần đợi loan báo. Lòng phải hiểu được lòng mới là tình thương chân thật. Đâu cần làm điều gì quá lời lao mới gọi là thương yêu. Chỉ cần thường xuyên quan tâm sâu sắc đến tình trạng sức khỏe của họ, nấu một món ăn đúng sở thích của họ, sẵn sàng xắn tay áo phụ họ rửa dọn bếp núc, giúp họ sửa lại cái thắng xe, không nề nhỡ vả khi thấy họ đang bận bịu, không bao giờ bỏ mặc mỗi khi họ hoang mang hay lạc lõng. Như thế cũng đủ làm cho đối tượng thương yêu cảm nhận được sự chân thành của ta rồi.

Để có đủ năng lực làm tất cả những điều đó, ta phải ý thức rằng chia sẻ và hiến tặng là hai chất liệu không thể thiếu trong bất cứ tình thương nào. Không có nó thì không có gì để gọi là tình thương cả. Bởi vì nỗi khổ của người ta thương cũng chính là nỗi khổ của ta. Ta không giúp người thương của ta thì ai sẽ giúp bây giờ?

Tình thương yêu rộng lớn

Luôn đem tới niềm vui

Cùng sẻ chia nỗi khổ

Dù nhau về thành thoi

---o0o---

Tức Giận

Khi ta chưa thấu hiểu cơn giận, dù có điều khiển được nó thì cũng chỉ là giải pháp tạm thời mà thôi.

Cơn giận từ đâu tới

Mỗi khi nổi giận ta thường cho rằng chính người kia là thủ phạm đã làm cho ta giận, như thể cơn giận đang ở trong ta là do họ đem tới vậy. Vì thế ta luôn tìm mọi cách để trả đũa, dù ít nhất là một câu nói hay một hành động khiến người kia phải đau điếng hay tức giận thì ta mới hả dạ. Ta cho rằng mình phải làm như thế thì mới mạnh mẽ, để họ không còn dám chọc giận mình nữa. Sự thật là càng trả đũa thì cơn giận càng lớn mạnh và khiến ta càng đuối sức. Vì khi giận năng lượng trong ta bị đốt sạch, cơ thể liên tục phóng thích ra các chất kích thích adrenaline và cortisol gây rối loạn chu trình sinh học của cơ thể, nhất là nhịp tim và hơi thở tăng dồn dập. Ta sẽ rơi vào tình trạng "hôn mê tạm thời", nhìn mọi thứ đều sai lệch, suy nghĩ không sáng suốt và không kiểm soát nổi mọi hành vi của mình.

Nếu thế hệ trước, gần nhất là cha mẹ, có mgan tính nóng giận thì ra khó thoát khỏi sự trao truyền từ nhiễm sắc thể (DNA). Ta còn chịu sự "truyền tâm" từ cách nói năng và hành động hằng ngày của họ. Môi trường lớn lên và làm việc cũng đóng góp đáng kể cho tính cách nóng giận hình thành trong ta. Sự nuông chiều và nể trọng cũng rất dễ khiến ta có thói quen muốn gì được nấy hay muốn chứng tỏ quyền lực trước mọi người, vì thế chỉ cần có chút vấn đề không là ta lập tức nổi giận ngay. Ngoài ra, ta còn bị ảnh hưởng sâu nặng bởi tâm thức xã hội, nên ta luôn cho rằng nổi giận là bản năng tự vệ của con người, nhờ nó mà người khác mới không dám uy hiếp mình. Ta còn xem đó cũng là cách giải tỏa cảm xúc để ta lấy lại sự cân bằng mỗi khi gặp điều phiền toái. Nhưng thực chất là ta đã thất bại. Ta chưa thuần phục được bản tính hơn thua cố hữu, không biết cách giải bày sự không hài lòng một cách hiểu biết hơn và đang làm cho tình trạng càng tồi tệ hơn.

Chuyển hóa cơn giận

Sau mỗi cơn giận, ta thương cảm thấy hối tiếc và ray rứt vì những phản đại dột và thấp kém của mình. Ta biết mỗi lần tức giận là mỗi lần ta đánh mất hình tượng đẹp và làm suy giảm niềm tin yêu trong mắt người khác, nên lòng cú dạn lòng sẽ không để cho cơn giận thao túng mình thêm lần nào nữa. Thế nhưng khi gặp chuyện trái nghịch, nhất là tổn hại đến quyền lợi hay danh dự, là cơn giận cứ không hẹn mà đến. Ngay lúc ấy dù được người khác nhắc nhở ta cũng gạt ngang,

lý trí cũng phải đứng lặng chào thua cảm xúc. Từ thất bại này đến thất bại khác, ta dần trở nên căm ghét cơn giận của mình. Rồi có khi ta quay sang trách giận cho mẹ trao chi cái tính làm khổ mình khổ người như thế.

Thật ra, nếu hạt giống giận trong ta không được nuôi dưỡng thường xuyên thì nó không đủ sức làm cho ta khổ. Ta đã vô tình tạo ra nó từ những điều bất như ý nhỏ nhất trong đời sống hằng ngày mà ta không hay biết như: kẹt xe, xếp hàng mua đồ, đợi điện người thân không nhất máy, thức ăn không vừa miệng, người kia quên chào hỏi... đến những phiền toái do chính mình gây ra như: mở nhầm chìa khóa, uống nước bị bỏng miệng, trượt chân ở cầu thang, tìm mãi không ra quyển sách, hồi tưởng về quá khứ đau buồn... Nếu ta không quan sát và hóa giải bớt những phản ứng chống đối một cách âm ỉ từ những việc như thế, thì cơn giận chắc chắn sẽ hình thành như một quy luật tự nhiên. Khi nguồn năng lượng giận gần như được mặc định trong tâm thức, chỉ cần một hành động không dễ thương hay một hoàn cảnh trái ý nho nhỏ cũng đủ khiến cho nó bị kích động. Nó sẽ nhanh chóng biến thành cơn giận dữ dội mà chính ta cũng rất bất ngờ.

Khi phát hiện ra cơn giận đang nổi lên và sắp sửa "bung" ra thành lời nói hay hành động, ta hãy mau chóng tìm cách tách ly ra khỏi đối tượng vừa mới tác động vào cơn giận của mình. Lý tưởng nhất là ngồi trong căn phòng yên tĩnh, hay dạo bước trên con đường râm mát. Trong trường hợp không thể thể tách rời khỏi hoàn cảnh thì ta hãy ngồi yên đó, cố gắng đừng mở lời nói thêm một câu hay một từ nào, dù ta cho đó là lời giải thích thỏa đáng. Mọi hành vi xảy ra trong cảm xúc giận hờn đều sẽ khiến ta hối tiếc sau này. Ta hãy cố quên đối tượng kia đã làm hay đã nói điều gì với ta, mà chỉ chỉ đem hết tâm ý tập trung vào hơi thở để làm lắng dịu cơn bão cảm xúc. Nếu ta đã có sẵn kỹ năng theo dõi hơi thở để định tâm thì chỉ 15 phút sao là ta sẽ vượt khỏi. Cũng như khi căn nhà của ta bất ngờ bị cháy thì ta chỉ cần lo chữa cháy để cứu lấy những tài sản quý báu bên trong, chứ đừng vội vã truy cứu hay trừng phạt kẻ mà ta đã tình nghi đã đốt nhà. Chuyện đó "hạ hồi phân giải".

Hơi thở là điểm tựa rất an toàn mỗi khi ta bị những cơn bão cảm xúc tấn công mà ta không biết phải làm sao. Tuy nhiên, nếu cứ sử dụng mãi cách này thì ta sẽ không bao giờ hiểu rõ bản chất cơn giận của mình. Koong hiểu rõ cơn giận thì muôn đời ta cũng không thể chuyển hóa được nó, sẽ mãi bị nó phiền nhiễu. Cho nên, sau khi luyện tập được thói quen nhìn lại bản thân mình mỗi khi nổi giận, thay vì tìm cách trả đũa, ta hãy dành nhiều thời gian để quan sát cơn giận của mình. Hãy chú tâm quan sát tiến trình từ khi cơn giận biểu hiện lên bề mặt ý thức, thôi thúc ra hành động, đến khi nó tan biến. Khi có kinh nghiệm, ta sẽ phát hiện ra cơn giận vốn không có thật. Nó chỉ là nguồn năng lượng được sinh ra từ vài sai sót trong sự vận hành của guồng máy tâm thức như: nhận thức sai lầm, trí tưởng tượng phóng

đại, cảm xúc nhạy bén, các giác quan không được phòng hộ cẩn thận. Nên chỉ cần duy trì khả năng quan sát tiến trình ấy lâu bền, bằng thái độ không thành kiến, từ từ ta sẽ thấy rõ những gì đã tạo nên cơn giận và dễ dàng chuyển hóa nó.

Tuy nhiên, lỗi thường mắc phải là ta mong muốn mình sẽ hết nóng giận ngay khi bắt đầu luyện tập. Một thói quen được hình thành trong thời gian quá dài thì không thể thay đổi trong một sớm một chiều được. Tiến trình quan sát cơn giận có thể đem tới cho ta những khó chịu bất ngờ trong giai đoạn đầu, nhưng dần dà ta sẽ quen và còn cảm thấy rất thú vị như đang xem một bộ phim hành động. Ta cứ ngồi đó quan sát cơn giận của mình nổi lên một cách tự nhiên, nhưng khác với mọi lần là ta có quan sát. Lẽ dĩ nhiên, cơn giận vẫn cứ xảy ra theo tốc độ riêng của nó và ta không có ý đuổi theo để dập tắt. Ta chỉ quan sát để thấu hiểu cơ chế hoạt động của nó như thế nào thôi. Mỗi lần quan sát sẽ cho ta một cái thấy mới mẻ về bản chất vô thường của cơn giận. Nhận thức sai lầm trong ta từ đó sẽ rơi rụng. Ta cần kiên nhẫn luyện tập để điều chỉnh lại cơ chế hoạt động của tâm thức, chứ không phải muốn trấn áp hay điều khiển cơn giận. Khi ta chưa thấu hiểu cơn giận, dù có điều khiển được nó thì cũng chỉ là giải pháp tạm thời mà thôi.

Có thương đừng giận

Ta cũng đừng vội thỏa mãn với kết quả thực tập ban đầu, dù ra không còn gì để giận nhưng trước nữa. Thậm chí, ta có thể mỉm cười thật tươi để nghe lời quở trách của sếp hay hành động bất cẩn của một bạn đồng nghiệp. Hãy đợi đấy! khi về đến nhà, nếu bất ngờ ta bị người thương nghi ngờ hay phán xét một cách vô căn cứ, thì cơn giận năm xưa có thể sẽ quay trở về ngay lập tức. Thế nhưng, ta lại hay biện minh rằng "có thương mới giận". Ta nghĩ đối với người dung nước lã thì như thế nào, ta cũng mặc kệ, ta chẳng quan tâm vì họ chẳng liên quan gì đến ta. Đàng này, một người sống với ta chừng ấy năm trời, lúc nào cũng tin yêu và sẵn sàng cho họ tất cả, mà họ lại đối xử với ta như thế thì đó là sự xúc phạm rất nặng nề. Nhưng sự thật là ta đang tức tối trước những "đòn tấn công" mà ta không hề có ý thức phòng thủ. Vì ta cho rằng khi ta đã hết lòng với ai thì người đó không được quyền làm cho ta tổn thương.

Đòi hỏi một người đừng bao giờ có những lầm lỡ với ta, chỉ vì ta đã từng nâng đỡ hay hiến tặng cho họ quá nhiều thứ thì đúng là một ảo tưởng. Thử đổi lại vị trí ấy xem ta có làm như thế được không? Đời sống ngày càng nhiều áp lực, chỉ mỗi khó khăn kinh tế thôi cũng đủ khiến người khác mắt hờn mắt vía rồi, nên việc bỏ bê bản thân và hành động sai sót cũng rất dễ thường tình. Nếu ta là người có hiểu biết và đang bình ổn thì hãy giúp họ tươi tỉnh lại, để họ nhận diện ra chính mình và sự mâu thuẫn của cuộc sống đang hiện hữu. Chư lẽ nào ta lại muốn quẳng

tiếp vào họ cơn thịnh nộ nảy lửa để thiêu đốt họ thêm? Trừ phi không tự chủ được mình, chứ ta đừng bao giờ cố gắng giả bộ nổi giận để mong bên kia thức tỉnh và hành động đúng đắn trở lại. Không ai thích đón nhận những cảm giác nặng nề và khó chịu cả. Dù biết mình có lỗi và không thể phản kháng ra mặt, nhưng họ sẽ rất mệt mỏi và bất mãn ta. Không cần thận thì cách đó có khi bị hiểu lầm là thái độ trừng phạt không thương tiếc, nên họ sẽ nuôi hận trong lòng và sẽ làm cho tình trạng tồi tệ hơn.

Nên nhớ, phiền não vốn rất tinh tế. Nếu không có một kỹ năng quan sát thật tốt thì ta khó mà phát hiện hết sự vận hành của nó. Để rồi một ngày nào đó ta không thể ngờ cơn giận cuồn cuộn điên bùng từ đâu tràn ra như thác lũ. Cũng do ta thường quá chú quan tưởng mình không còn giận hờn nữa, hoặc nghĩ rằng mình chỉ giả bộ để ra uy, hay cố gắng trình diễn để lấy lòng kẻ khác, mà ta không thấy những đợt sóng tức giận đang ngấm ngấm bên trong. Mỗi ngày một chút, năng lượng giận hờn kết tinh thành một khối rất lớn mà người ta thường gọi đó là *nội kết*. Khối nội kết này gần như chi phối mọi hành vi của ta. Lúc nào nó cũng khiến ta cau có hay gây sự với đối tượng ấy, mặc dù họ chẳng làm gì ta cả. Hóa ra, ta đã không hiểu hết cái tâm cố chấp và chưa đủ độ lượng của mình, dù trong ý chí ta cho rằng những chuyện ấy không đáng chi cả. Thế mới biết, thấu hiểu hết những ngõ ngách sâu kín trong tâm còn quan trọng hơn là dập tắt được một cơn giận.

Cho nên, khi nào ta vẫn còn quá quan trọng và luôn tìm cách nâng niu cái tôi của mình thì cơn giận sẽ vẫn còn. Trong khi đó, tình thương chính là "khắc tinh" của cơn giận.

Cơn giận cũng vô thường

Nắng bùng vỡ màn sương

Mời lên tâm tinh thức

Càng nhìn lại càng thương

---o0o---

Chịu Đựng

Nhẫn nhục không phải là thái độ hèn nhát, mà đó là sự thực tập mở rộng dung lượng trái tim để chứa đựng được những khó khăn lớn.

Chấp nhận để đi tới

Khi nghe bác sĩ báo tin đã bị ung thư, thông thường ta sẽ hốt hoảng và gào khóc kên: "Ồ không, không thể nào như thế được. Tôi có làm gì đâu mà phải bị ung thư. Tại sao không phải là ai khác mà lại là tôi>". Ta còn tưởng là mình không thể sống nổi khi nhận được hung tin ấy. Nhưng rồi chừng vài tuần hay vài tháng sau, ta cũng học cách chấp nhận được sự thật mình đã bị ung thư. Dù phải cần có những phương thuốc tích hợp để chữa trị lâu dài nhưng tế bào ung thư đã chậm phát tán, vì ta đã tạo được năng lượng hòa thuận với chúng mà không ra sức kháng cự hay ghét bỏ nữa. Theo y khoa, tiến trình trị liệu đã bắt đầu xảy ra. Chấp nhận mình có bệnh là can đảm nhìn vào những khó khăn của cơ thể mình trong thực tại để kịp thời cứu giúp, chứ không phải là thái độ bỏ cuộc. Cũng vì chạy theo những tham vọng hay vì ý thức chủ quan mà ta đã để cho cơ thể mình xuống cấp trầm trọng. Đến khi nó không còn đủ sức để phục vụ cho ta nữa thì ta lại bực tức, trách móc và căm ghét nó. Đó là thái độ thiếu hiểu biết và thiếu tình thương với chính mình.

Có nhiều người tỏ ra rất tự tin khi tuyên bố: "Tôi không bao giờ chấp nhận thất bại". Đó là lời tuyên bố rất ngây thơ, vì không ai mà không từng thất bại dù họ đang rất thành công. Nên nhớ, những điều kiện đưa tới sự thành công có khi nằm ngoài tầm tay, ta không thể cưỡng ép nó đến với ta khi ta chưa tìm ra sự liên kết đúng đắn. Tất nhiên, cảm giác thất bại rất khó chịu. Ta vừa mất mát những gì mà mình hết lòng đầu tư, vừa tỏ ra bình thản trước mọi người. Nhưng tất cả sức ép đó đều do chính ta tạo ra. Nếu ta biết nhìn đúng đắn và khoáng đạt hơn về vị trí của mình và bản chất của đời sống thì chắc chắn ta sẽ bớt ép uổng mình phải như thế này hay thế kia. Như khi ta phạm lỗi, dù đã được người ấy tha thứ, nhưng ta lại không chấp nhận bản thân mình. Ta không thể nào tin nổi một người có hiểu biết vững chãi như ta mà lại vướng vào lỗi lầm không đáng ấy, nên ta căm ghét và muốn trừng phạt nó. Cũng bởi vì ta áp đặt mình phải luôn hoàn hảo, trong khi bản thân còn rất nhiều chỗ yếu kém cần được ta nhìn nhận và chăm sóc. Chấp nhận yếu kém là trung thực với chính mình, là vượt qua được những thói quen đặt để hay sự đòi phò không cần thiết.

Khi ta đã luyện tập được thói quen chấp nhận những yếu kém của chính mình, chấp nhận được những điều không như ý xảy ra theo nguyên tắc nhân quả và duyên sinh của cuộc sống, thì ta cũng sẽ dễ dàng chấp nhận những vụng về và lầm lỡ của kẻ khác. Nhìn lại, ta thấy phần lớn lý do không chấp nhận của ta chỉ vì ta thấy người kia không còn gì hay ho để cho ta hưởng thụ, hoặc ta không muốn sự xấu xa của họ làm ảnh hưởng đến danh dự của mình. Chứ không phải vì ta muốn giúp họ cố gắng để tiến bộ hơn như ta giải thích. Nếu ta thật lòng vì cuộc đời họ thì sự chấp nhận kia không phải là thái độ dung dưỡng cho thói hư tật xấu. Trái lại, nó còn giúp họ có thêm niềm tin và nghị lực để vượt qua bản thân. Vì họ thấy mình

vẫn còn giá trị trong mắt người thương và họ còn tin tưởng tình thương chân thật luôn vượt ra khỏi sự sòng phẳng. Nên dù ta có chấp nhận hay không chấp nhận thì sự thật vẫn cứ diễn ra theo tiến trình của nó. Nếu chọn lựa thái độ chấp nhận, không tiếp tục tránh né hay chống đối nữa, tức là ta đã bắt tay vào tiến trình tìm hiểu sự thật và tháo gỡ. Vấn đề dù vẫn còn đó, nhưng ta không còn thấy nặng nề và khó chịu nữa. Ta sẽ đủ kiên nhẫn tìm thêm điều kiện thích hợp để giúp nó được chuyển hóa.

Khả năng chịu đựng

Tùy vào nhận thức của mỗi người và thói quen luyện tập mà khả năng chấp nhận rất khác nhau. Có những vấn đề người khác chấp nhận một cách bình thường nhưng ta lại phản kháng kịch liệt, và ngược lại. Ngay cả chính ta cũng liên tục thay đổi mức độ chấp nhận. Có những điều tưởng chừng ta không bao giờ chấp nhận, nhưng bây giờ ta lại thấy cũng được; và có những điều ta đã từng chấp nhận một cách rất dễ dàng, nhưng sau này ta lại than chịu hết nổi. Khi chấp nhận được ta thường cho rằng tại đối tượng kia dễ thương; còn khi không chấp nhận được thì ta lại đổ thừa tại họ tăng thêm mức khó chịu. Chứ ta không hề nghĩ rằng chính cơ chế tâm thức của ta đã không còn giữ nguyên trạng thái ban đầu. Có thể nhận thức của ta đúng đắn hay lệch lạc hơn, trí tưởng tượng tạm dừng hoạt động hay phóng đại hơn, cảm xúc suy yếu hay mãnh liệt hơn, và những phiền não trong ta đã tan biến hay phát triển hơn. Vì vậy, ta đừng quá tin vào sự chấp nhận hay không chấp nhận hôm nay của mình. Dù ta đang rất ổn khi thực hiện một quyết định, nhưng với thời gian thì chính ta và đối phương cũng sẽ có những chuyển biến rất bất ngờ.

Ta nên biết rằng trái tim ta luôn có khả năng chứa đựng. Trong kinh *Anguttara Nikaya*, đức Phật từng đưa ra hình ảnh về sự chứa đựng rất hay. Giả sử có một người lấy một vốc muối bỏ vào trong tô nước thì tô nước ấy dễ rất mặn, đến mức không thể uống được. Nhưng nếu họ cho vốc muối ấy xuống dòng sông, dù cho cả chục ký muối, thì nước của dòng sông vẫn uống được như thường. Nước của dòng sông uống được không phải vì nó không có chứa muối. Mà vì lượng nước quá mênh mông nên với số muối ấy thì chẳng có nghĩa lý gì cả. Ai mà không có những nỗi khổ niềm đau hay khó khăn, nhưng vấn đề là trái tim mỗi người có đủ lớn để chứa đựng nó hay không. Nếu trái tim ta nhỏ mà khó khăn bên ngoài quá lớn thì tất nhiên ta sẽ không thể nào chứa đựng nổi. Một người cha quyết định từ bỏ đứa con hu hống vì sợ nó làm ảnh hưởng những đứa con còn lại thì không hẳn đó là một quyết định sai. Nhưng thực chất ông đã thất bại. Tình thương của người cha vốn bao la như dòng sông thì tại sao không chịu nổi nắm muông bé nhỏ của con? Một trái tim thật sự rộng lớn thì đâu cần đòi hỏi gì thêm nơi đối tượng đang quá yếu ớt.

Ta thường hiểu lầm chữ *nhẫn nhục* có ý nghĩa là đè nén hay cắn răng chấp nhận. trong khi ý nghĩa của nó rất hay và rất gần gũi: *chịu đựng*. *Chịu* có nghĩa là ông ý chấp nhận; *đựng* có nghĩa là cái khả năng dung chứa. Chấp nhận mà không có khả năng dung chứa thì cũng như không. Dòng sông vì có cái dung lượng lớn hơn cái tô gấp chục ngàn lần, nên nó mới chứa đựng được nhiều muối. Thi hào Nguyễn Du cũng đã từng nói: "*Có dung kẻ dưới mới là lượng trên*". Người có khả năng dung chứa được kẻ khác, dù kẻ ấy có như thế nào cũng không bao giờ ghét bỏ hay loại trừ thì đó mới đích thực là người lớn, người bề trên. Cho nên, *nhẫn nhục* không phải là thái độ hèn nhát, mà đó là sự thực tập mở rộng dung lượng tria stim để chứa đựng được những khó khăn lớn. Ta không thể nói tội tình gì mình phải *nhẫn nhục*. Cuộc đời không phải lúc nào cũng thuận lợi theo ý ta đâu. Nếu ta không chuẩn bị sẵn sàng một dung lượng trái tim khá lớn, thì sẽ có lúc ta phải gục ngã trước hoàn cảnh hay đánh mất người thương vì khả năng chấp nhận quá yếu kém của mình.

Điều tuyệt diệu là trái tim ta có thể mở rộng tới mức vô cùng - *vô lượng tâm* - không có biên giới. Tam ta có thể ôm trọn trời đất này và cả vũ trụ, nếu nó phá vỡ được ranh giới của cái tôi bé nhỏ. Nhưng chẳng cần phải đi hết cả thế gian này để trải lòng ra như biển như đất thì ta mới có thể ôm hết muôn loài. Chỉ cần có thể chấp nhận bất cứ một đối tượng nào đó, thấy họ chính là một phần thân trong bản thể vô ngã của mình, thì ta sẽ không thấy mình đang cố gắng chấp nhận gì cả. Chấp nhận mà như không chấp nhận. Có khả năng chấp nhận một cách tự nhiên như thế thì ta sẽ chấp nhận được tất cả mọi đối tượng. Đạt đến trình độ này là ta đã tìm thấy được con người chân thật vĩ đại của mình. Mọi vo thương biến hoại trên cuộc đời sẽ không còn đủ sức uy hiếp ta được nữa.

Nắm muối không hề mặn

Với lượng cả dòng sông

Lỗi làm kia bé nhỏ

Với cõi lòng mênh mông

---o0o---

Ghen tuông

Thương yên mà người này trở thành lính gác của người kia thì cuộc sống ấy khác gì chuyển lưu đày tù tội.

Tuy một mà hai

Bản chất của thương yêu phải có tính đồng nhất. Niềm vui của ta cũng là niềm vui của người kia; nỗi khổ của người kia cũng là nỗi khổ của ta. Không có cái ước vọng của riêng anh mà em không biết; không có cái sơ thích của riêng em mà anh chẳng cần quan tâm. Anh và em khi đã kết tóc se duyên thì hai cuộc đời xem như một. Cái gì xảy ra cho người này là xảy ra cho người kia. "*Mình với ta tuy hai mà một*" - hai thể xác hòa quyện thành một linh hồn, một số phận, thì đó mới đích thực là tình yêu lứa đôi. "Mình" là tiếng xưng hô của ta đối với người khác, nhưng cũng để gọi người bạn đời bằng cái giọng thiết tha, triu mến. Ngay tiếng gọi đó ta đã thấy được sự sáp nhập ranh giới giữa đôi bên, cái ngã rẽ riêng biệt bị phủ lấp.

Vì thế trong quá trình thương yêu, ta phải học hỏi lẫn nhau để chọn lọc những cái chung có tính chất xây dựng một hạnh phúc chân thật, bền vững. Còn những cái riêng không hay, không dễ thương, khiến cho bên kia phải gắng sức chịu đựng thì ta phải cố gắng mau chóng thay đổi. Đồng nhất không có nghĩa là phải thay đổi tất cả để trở thành bản sao của nhau. Cái đó là hệ lụy chứ không phải đồng nhất. Đồng nhất chính là hòa hợp, là không có quá nhiều xung khắc. Thế nên, fug ta và người ấy có nguyện vọng sáp nhập cuộc đời nhau thành một, hòa điệu với nhau về tính cách và lý tưởng sống, thì ta cũng đừng bao giờ quên rằng họ vẫn có những điều rất khác với ta. Họ có gia đình, bạn bè, tập quán, kiến thức, nhận xét, cảm xúc, sở thích và cả lý tưởng của riêng họ. Ta muôn thương yêu thì xin được tham dự vào cuộc đời của họ, chấp nhận và giúp đỡ. Chứ không phải ta tìm cách đẩy cuộc đời của họ ra, để đặt cuộc đời của ta vào và muốn làm chủ.

"*Ta với mình tuy một mà hai*", đây là nửa phần "linh hồn" không thể tách rời của câu ca dao trên. Theo nếp sống truyền thống của Việt Nam, trong nguyên tắc hạnh phúc lứa đôi, ta với mình vừa là một cũng vừa là hai. "Là một" vì muốn hướng tới sự buông xả tự do. Buông xả nghĩa là không thao túng hay giam hãm đời nhau, cho nhau không gian thênh thang để thở, để thành thoi, để hòa điệu với mọi người và sự sống. Đây là một thách đố rất lớn. Bởi ta thường hay nhân danh tình yêu để bắt đối tượng thương yêu nhốt vào "tháp ngà" của ta. Ta muốn họ phải say mê chiều chuộng ta, nhất nhất phải theo ý ta. Họ phải ở đó mãi cho ta, nếu có đi đâu thì cũng phải nghĩ đến ta và chỉ có ta mà thôi. Nhưng ta quá ngây thơ, vì mong muốn tự do của mỗi người vô cùng lớn, càng bị giam hãm thì họ càng muốn thoát ly. Tiền bạc, quyền lực hay sắc dục làm sao trói buộc nổi cuộc sống của một con người, trừ phi kẻ ấy đang vướng vào đam mê. Thương yêu mà người này trở thành lính gác của người kia thì cuộc sống ấy khác gì chuyến lưu đày tù tội.

Cách biểu hiện đó chứng tỏ ta vẫn thấy người kia còn ở ngoài ta, họ chưa phải là một phần của ta. Trong khi người kia đâu chỉ có mỗi cái hình hài bằng xương bằng thịt. Tất cả những gì người kia đã hiến tặng cho ta ngay từ thuở ban đầu như chấp nhận, tin yêu, mong nhớ, bình yên, vững chãi, hạnh phúc... đều là những tinh hoa quý giá nhất đã đi vào trong ta và góp phần tạo nên con người của ta hôm nay. Khi ta chưa thấy được đối tượng thương yêu luôn ở ngay trong chính ta tức là ta vẫn chưa đến được đỉnh cao của tình yêu - anh là em và em cũng là anh. Đây không phải là triết lý cao siêu. Nó là một sự thật rất hiển nhiên của nguyên tắc hòa hợp bền vững, mà bắt buộc mỗi cặp muốn sánh đôi trọn đời phải thấu triệt cho bằng được. Dù đó là cả một quá trình học hỏi và luyện tập, nhưng mỗi ngày đi về hướng đó là ta đã tiến gần tới bản thể của nhau. Ta sẽ không còn quờ quạng nắm bắt những biến tướng tạm thời nữa. Ta sẽ có sức mạnh trong tình yêu.

Đi nhau qua gian khổ

Ghen tuông là thể hiện sự đui mắt trong cái nhìn về bản thể của đối tượng thương yêu, nó sẽ làm cho tính chất màu nhiệm của tình yêu sớm vội phai tàn, vô vị. Nhưng ta lại nghe mọi người thường hay nói rằng: "*Có yêu mới ghen*". Điều này cũng có lý. Bởi nếu không thương yêu thì ta đâu cần tỏ thái độ muốn giành lấy người kia lại làm gì? Nhưng nếu ta rất thương yêu họ thì tại sao ta lại làm cho họ khổ sở vì những cơn ghen của ta? Sự thật là ta đang yêu chính ta đó thôi. Ta đang thương cho cái cảm xúc tổn thương và bị bỏ rơi, bị mất giá trị trong mắt người kia. Ta đã từng thấy có nhiều người đối xử rất tệ bạc với người yêu, nhưng lại quyết giữ đối tượng ấy tới cùng. Vì họ nghĩ rằng, ít nhất người kia vẫn còn là điểm tựa an toàn cho cuộc đời họ. Sự chiếm hữu đến thế là cùng!

Dĩ nhiên, trong tâm ai cũng có chứa hạt mầm ích kỷ và đời sống hôn nhân phải có những cam kết ràng buộc chắc chắn. Nhưng nếu ta để nó biến thành nguồn năng lượng quá lớn lấn át hết mọi nghĩa tình, thì tình yêu sẽ dễ bị rạn nứt và đổ vỡ. Bản chất của tình yêu phải luôn là sự tự nguyện. Khi người kia thoát ra khỏi ta mà họ lại thở phào nhẹ nhõm thì chứng tỏ tình cảm mà họ dành cho ta đang rất miễn cưỡng, chẳng qua là vì bổn phận hay trách nhiệm mà thôi. Chút ghen hờn tinh tế có thể làm cho người kia thức tỉnh và vui sướng, vì họ thấy mình vẫn còn được thương yêu. Nhưng nếu ta để nó trở thành một cơn sốt mãn tính hay một trận cuồng phong không định hướng thì sẽ khiến người kia rất mệt mỏi, thất vọng và chán nản. Họ nhận ra cái không gian bé xíu mà ta đã quy định cho họ, và cả những màn phản ứng hạ đẳng nhất của ta trong khi giành lấy họ về và trừng phạt.

Ta không phải là đứa trẻ, hễ mỗi khi bị mất phần là cứ khóc ré lên hay đập phá lung tung. Ghen tuông sẽ làm ta trở nên tầm thường và xấu xí hơn, vì nó bộc lộ

rất rõ bản năng tự vệ của ta. hãy bình tâm nhìn lại đời sống của người kia và chính ta. Nếu thấy ai cũng còn chìm trong vô tâm vì trôi lăn theo cuộc sống thì khó trách sao họ không làm chủ được những cảm xúc nồng nức nhất thời. Có khi họ rất thương ta và rất quý trọng mái ấm gia đình. Nhưng một khi năng lượng trong họ suy sụp mà mà ta không ngừng đòi hỏi hay rút tĩa, còn đối tượng bên ngoài cứ luôn sẵn sàng hiến tặng, thì sự phản bội sẽ rất dễ xảy ra. Họ cũng chính là nạn nhân của cảm xúc yếu đuối và lòng tham trong chính họ. Ta đã thật lòng thương yêu thì hãy cố gắng tìm cách đưa họ trở về con người dễ thương năm xưa. Khóc lóc, trừng phạt chỉ khiến họ nghĩ ta đang củng cố cái "nhà tù: cho họ. Khả năng quay trở về sẽ không khó, nếu họ nhận thấy con đường ta mở ra cho họ thật sự an toàn và ấm áp.

Thật ra, ta cũng là nạn nhân đáng thương của cảm xúc chính mình nên ta cũng cần được giúp đỡ. Đừng vì tự ái mà ta cố tránh né sự thật: "Tôi mà ghen à? Anh tưởng anh là ai mà tôi phải ghen chứ!". Nếu ta đã dùng hết cách mà vẫn không chuyển hóa nổi cơn bão ghen tuông đang tàn phá trong ta và sắp tràn lấp ra ngoài, thì hãy nhờ người kia giúp một tay. Hãy viết một thiệp báo là ta đang rất khổ vì hờn ghen, xin hãy giúp ta lấy năng lượng độc hại ấy ra. Người kia là một người có hiểu biết và tình thương thì không thể nào khước từ một lời thỉnh cầu thành khẩn như vậy. Nhân lúc họ có thiện chí quay về giúp đỡ, hãy xin họ nói cho ta biết là ta nên làm gì hay không nên làm gì để đáng yêu hơn. Nhớ đừng dùng tới cách "khổ nhục" để khiến họ động lòng trắc ẩn hay cần rút lương tâm. Giải pháp đó tuy hữu hiệu nhất thời, nhưng nó thể hiện sự thấp kém của ta và làm cho họ khinh thường khi nhận ra sự thật. Sau này, họ sẽ không dễ dàng rung động trước mọi phản ứng của ta nữa. Mọi việc sẽ không còn khó khăn và phức tạp khi ta đặt nó trong tầm nhìn rộng rãi và một thời gian đủ lâu để xem xét tận tường. Kiên nhẫn là chứng tích của tình yêu.

Có tời hàng trăm nghệ thuật để nắm bắt trái tim người và ta không cần phải dùng tới cách hờn ghen bóng gió để ra sức trói buộc nhau. Cách ấy làm tổn hại niềm tin và sự tôn trọng lẫn nhau, nên càng cố yêu ta lại càng đuối sức. Có khi ta muốn nắm tất cả hưng chẳng nắm được gì. Đó là bí quyết của cuộc sống. Ai có được chiếc chìa khóa này sẽ trở thành vị chủ nhân đầy uy lực trong khu vườn tình yêu.

Người vẫn ở trong tôi

Như tôi mãi trong người

Chút ghen hờn yếu đuối

Làm nghĩa tình phai phôi.

---o0o---

Tha Thứ

Tha thứ luôn là linh dược có thể chữa trị mọi nỗi khổ niềm đau cho kẻ được tha thứ và cả người tha thứ.

Chất liệu ân tình

Trong nguyên tắc thương yêu, đòi hỏi một bên phải có khả năng thương yêu và một bên phải thật sự đáng yêu. Nếu bên kia đánh mất tính đáng yêu, tức là họ đã tự rút lui ra khỏi mong muốn được thương yêu, thì đương nhiên không thể đòi hỏi mức thương yêu của bên này phải cố định. Tuy nhiên, lỗi không hoàn toàn thuộc về bên kia. Nếu tình thương bên này đủ chân thành, mạnh mẽ và tỏa sáng, thì sẽ dịu dặt và nâng đỡ được đối tượng thương yêu của mình cùng bay lên một lượt. Vậy khi cả hai cố gắng bồi đắp, một bên cố gắng vươn lên và một bên hết lòng nâng đỡ, thì tình cảm ấy sẽ không bao giờ bị gãy đổ.

Ta biết rằng khuyết điểm lớn nhất của nền văn minh hiện đại là làm cho con người quá bận rộn. Ta không còn thời gian để nghỉ ngơi và tận hưởng những giá trị mẫu nhiệm xung quanh, thì đừng nói chi đủ sức để nhìn lại chính mình và chuyển hóa những năng lượng tiêu cực. Lúc nào ta cũng căng thẳng, mệt mỏi và đầy lo lắng cho tương lai. Một khi năng lượng suy yếu thì ta rất khó làm chủ được suy nghĩ hay hành động của mình. Một lời nói không dễ thương, hay cử chỉ vô tình làm nát lòng người khác là điều rất dễ xảy ra. Nếu chẳng may lúc ấy gặp phải những nghịch cảnh lớn lai khiến năng lượng suy giảm tới mức cạn kiệt, thì những phiền não trong ta chắc chắn sẽ tràn lấp ra ngoài. Tham lam, sân hận, si mê là những năng lượng luôn chực sẵn trong tâm một khi ta mất khả năng quan sát, nuôi dưỡng lý trí và đánh mất khả năng quan sát, nuôi dưỡng lý trí và đánh mất liên hệ với sự sống. Lỗi lầm thường phát sinh từ ấy.

Dĩ nhiên, không phải ai sống trong môi trường có quá nhiều năng lượng xấu thì cũng trở thành người xấu.

Điều đó còn phụ thuộc vào sự thông minh và bản lĩnh của mỗi người. Nhưng một đứa bé lớn lên trong hoàn cảnh nghèo túng, gia đình ly tán, chưa bao giờ được đến trường, phải thường xuyên sinh hoạt với đám người lỗ mãng để nương tựa và tìm kế sinh nhai, thì khó mà mong đứa bé ấy luôn ngoan hiền hay thành thật. Một đứa bé khác lớn lên trong những điều kiện vật chất đầy đủ, nhưng cha mẹ lại bận lo làm giàu nên không có thời gian để gần gũi và thấu hiểu em. Thậm chí, họ thường hay cãi vã và hay bày những điều gian trá trước mắt em. Rồi họ bù đắp trách nhiệm

dạy dỗ bằng cách đẩy em vào những ngôi trường danh tiếng, hay chiều chuộng theo mọi đòi hỏi của em. Như thế làm sao em ý thức được tinh thần trách nhiệm, hay biết nhường nhịn và tôn trọng mọi người?

Khi hay tin một nam sinh mang dao vào trường hăm dọa giết thầy cô giáo, hay một nữ sinh đã đánh bạn mình thê thảm rồi còn quay phim tung lên mạng thì ai mà không phẫn nộ. Ta cho đó là hành vi vô đạo đức. Ta muốn những học sinh ấy phải bị trừng phạt một cách đích đáng. Nhưng nếu ta đổ hết trách nhiệm lên vai em thì làm sao em gánh nổi. Em sẽ gục ngã và mất hết tương lai, rồi ta cũng sẽ mất dần những đứa em tiều tụy ta đi về tương lai. Em là đứa trẻ đại khờ luôn muốn trưởng thành nhanh chóng, những vì tâm lý chưa chuẩn bị nên đã bị sa ngã. Đúng ra, gia đình và nhà trường phải là môi trường lý tưởng nhất để giúp em hiểu được mình và nuôi dưỡng lý tưởng sống. Nhưng cha mẹ chỉ luôn ao ước con mình ăn học thành tài, nhà trường chỉ trông mong học sinh có học lực xuất sắc, chứ đâu có kỳ vọng hay đầu tư vào phần đạo đức của em. Giáo dục không thể thành công khi chỉ nhờ vào nỗ lực cá nhân. Và nếu hai môi trường được coi là nhiều dưỡng chất cho một đứa trẻ vững chãi vào đời mà cũng quay lưng với trách nhiệm, thì ai sẽ giúp những đứa em ấy trở về với xã hội, với chính em đây? Ta hy vọng vào các trại cải tạo ư? Sự trừng phạt là giải pháp thấp kém nhất trong công tác giáo dục. Ta thấy thực tế chỉ có số rất ít đủ nghị lực để quay về. Số còn lại mất hết niềm tin vào cuộc sống, nên họ sẵn sàng buông xuôi và lún sâu vào cội lầy cũ.

Trước khi trách giận những đứa em đại khờ ấy, ta hãy tự hỏi mình đã làm gì giúp các em chưa? Hay ta nghĩ đó không phải là trách nhiệm của mình nên ta vẫn đứng bên lề để mặc tình lên án, buộc tội và xa lánh? Người lớn chúng ta vẫn còn mắc phải nhiều vụng về, lầm lỡ kia mà. Dù người khác chưa hay biết hoặc phàn phui, nhưng ta không thể tự cho mình là trong sạch mà tùy tiện dán nhãn xấu xa lên đầu kẻ khác. Tron kinh Phúc Âm, Chúa Jesus đã nhắc nhở: "Ai thấy mình không có tội thì cứ ném đá vào người đàn bà này trước". Hãy cho người kia một cơ hội để chuyển hóa, vì như thế cũng chính là ta đã tạo cho mình một lối thoát trong tương lai. Đời sống còn chìm trong vô tâm thì không thể tránh khỏi những hành vi không tự chủ. Ta cần tha thứ và giúp nhau vượt qua gian khó, chứ không phải ngồi đó đòi hỏi người khác phải luôn hoàn hảo cho mình.

Làm sao có thể tha thứ?

Giả sử sự khó khăn của người kia khoảng một gang tay mà dung lượng trái tim ta có sẵn một gang rưỡi, thì xem như họ được chứa đựng. Nhưng nếu sự khó khăn của người kia lên tới một gang rưỡi hoặc hai gang, thì bắt buộc ta phải cố gắng để nở rộng trái tim mình lớn hơn mức khó khăn đó. Lỡ như ta đã cố hết sức

rồi mà trái tim cũng chỉ giãn nở tới mức ngang bằng, hoặc dưới mức khó khăn của người kia thì sự nâng đỡ sẽ bất thành. Dù vậy, người kia vẫn cảm nhận được và ghi khác sâu đậm ân tình của ta. Bởi không có thứ tình thương nào cao đẹp hơn khi nó được tạo thành từ sự buông bỏ bớt những nhu cầu hưởng thụ căn bản nhất của bản thân. Ngoài ra, nó còn phải vượt qua những áp lực của hoàn cảnh xung quanh, để giúp cho đối tượng thương yêu của mình bưng bình và đi tới. Ân tình ấy chỉ đến từ sự chân thành và tự nguyện, chứ không có trong gia kết hay mong đợi của đối phương. Mà tha thứ chính là đỉnh cao của ân tình.

Nếu bình tĩnh và biết quan sát thì bao giờ ta cũng nhận thấy kẻ gây ra lầm lỗi mới là nạn nhân đáng tội nghiệp nhất. Họ có thể làm cho ta đau trong nhất thời, nhưng năng lượng sân hận hay những bế tắc tâm lý sẽ bủa vây và hành hạ họ trong từng giây từng phút. Họ càng tỏ ra cứng đầu, không biết hối lỗi, thì lại càng đáng thương hơn. Bởi không biết bao giờ họ mới tỉnh ngộ để có thể thiết lập cho mình một đời sống bình an và hạnh phúc vững vàng. Vừa đánh mất niềm tin vào bản thân, vừa sợ những người thân yêu bỏ mặc, vừa không biết cách giải quyết những đổ vỡ do chính mình gây ra, vừa lo lắng không biết tương lai sẽ đi về đâu, nên họ thường rất hoang mang và rất cần sự giúp đỡ. Họ biết họ không có tư cách để đòi hỏi gì thêm, vì ta đã từng thương yêu họ hết lòng. Nên họ chỉ còn biết trông mong vào ân tình - món quà tình cảm không suy tính, không dựa vào sự công bằng, không cần đáp trả từ nơi trái tim của một người độ lượng.

Khi ta đã ý thức được đây là một kẻ đáng thương hơn đáng trách thì ta sẽ không còn muốn đẩy khó khăn ấy ra khỏi ta nữa. Tức là ta đã chấp nhận phần không dễ thương của họ. Vấn đề còn lại là làm sao ta có thể chứa đựng được nỗi khổ niềm đau ấy một cách dễ dàng khi trái tim ta vẫn chưa đủ lớn? Ta rất muốn tha thứ nhưng vẫn không tha thứ được, lòng cứ quặn đau mỗi khi nghĩ đến sự hư hỏng hay phản bội của họ. Nếu ta cho rằng tha thứ là một việc dễ làm, chỉ cần cố gắng một chút là được thì ta đã lầm. Bởi ta từng bám chặt vào những nguyên tắc cứng nhắc, luôn đòi hỏi sự hoàn hảo của người khác, vướng kẹt vào cảm xúc muốn được tôn kính, luôn thấy mình là kẻ cống hiến nhiều hơn, chưa có thói quen hứng chịu thiệt thòi hay hết lòng vì người khác, thì trái tim của ta sẽ rất khó nói rộng ra thêm. Ta phải có khả năng thu dọn bớt những nhu cầu thỏa mãn sự ích kỷ thì trái tim mới có chỗ để chứa đựng người khác. Nên nhớ, càng vị kỷ thì càng không thể vị tha. Bởi vị kỷ chính là trở lực của vị tha.

Trong truyền thống nhà thiền có hai cách để giáo huấn học trò, đó là: *uy* và *ân*. *Uy* tức là uy lực, là năng lực tỏa chiếu từ lối hành xử trang nghiêm và giữ gìn khuôn phép, chứ không phải là do mình la hét vào mặt người khác mà có. Còn *ân* chính là ân tình, là sự tận tình giúp đỡ khi người kia yếu kém hay tầm lòng

bao dung độ lượng khi họ mắc phải lỗi lầm, chứ không phải do mình thương yêu đến mức vương lụy mà có ân tình. Thật ra cái *uy* cũng chính là cái *ân*, bởi cái *uy* kia giúp họ một cách hết lòng, không điều kiện nên họ luôn thâm nể phục. Cũng như hiểu biết và thương yêu, cái *uy* và cái *ân* không bao giờ tách rời nhau, dù có lúc một trong hai cái được thể hiện nhiều hơn.

Mỗi khi dùng *uy* hay *ân*, ta phải rất cẩn thận. Đôi khi ta nghĩ rằng mình phải làm như thế thì họ mới thức tỉnh, mới sợ mà không dám tái phạm, nhưng kỳ thực là trong thâm tâm ta đang rất tức giận và có ý muốn trừng phạt. Hoặc đôi khi thấy người kia quá đáng thương, cần được che chở và vỗ về hơn là khiển trách, nhưng thực chất là ra đang lo sợ người ấy ghét bỏ hay không còn quý mến mình nữa. Người kia đang mắc nạn và cần sự cứu giúp mà ta lại xen kẽ quyền lợi của mình vào, thì sự tha thứ ấy không còn mang tính chân thật nữa. Khi ta biết lầm lỗi này quá lớn, trong nhất thời không thể nào coi như nó chưa từng xảy ra, ta nên cố nuốt nước mắt vào trong để cố gắng chấp nhận mà giúp người kia một con đường. Hoặc biết trái tim mình đang đau nhức, phải cần một thời gian nữa mới có thể chữa nhận và chuyển hóa. Thậm chí, ta phải đành thú thật cho họ biết trái tim ta chỉ mở rộng tới mức ấy thôi. Tất cả những hành động ấy đều là ân tình, là sự tha thứ đích thực.

Tuy ta không phải là bậc thánh để sẵn sàng tha thứ hết mọi lỗi lầm của con người, nhưng nếu trái tim ta còn sức chứa đựng thì đừng suy tính gì thêm nữa, hãy tha thứ cho nhau đi. Tha thứ luôn là linh dược có thể chữa trị mọi nỗi khổ niềm đau cho kẻ được tha thứ và cả người tha thứ. Tha tha làm còn hơn chấp lỡ. Lỡ khi nhận ra chính thái độ cố chấp và hẹp hòi của ta đã vô tình đẩy người kia rớt xuống tận cùng vực thẳm, thì ta sẽ ăn năn hối hận suốt đời. Còn khi phát hiện ra quyết định tha thứ của ta đã không mang lại hiệu quả thì ta vẫn còn nhiều cơ hội để cứu chuộc. Khi trái tim đang trong tình trạng giãn nở ra và ngày thêm mạnh mẽ là trái tim đã tìm đúng hướng hạnh phúc. Điều đáng sợ nhất trong quá trình yêu thương là ta đã để cho trái tim mình co rút lại, yếu đuối, không còn chất liệu linh thiêng để sẵn sàng rung cảm trước những tiếng kêu thương của cuộc đời.

Nhạc sĩ Trịnh Công Sơn cũng đã từng tin tưởng tuyệt đối vào sự chuyển hóa kỳ diệu nơi trái tim con người: "*Trái tim cho ta nơi về nương náu/ Được quên rất nhiều ngày tháng tiêu điều*" (Hãy yêu nhau đi).

Xin có mặt cho người

Bằng tất cả trong tôi

Phút giây này tỉnh thức

Với ân tình chưa vội

---o0o---

Sòng Phẳng

Tại sao ta cứ mãi than phiền và dò hỏi cuộc đời, mà có bao giờ ta tự hỏi cuộc đời cần gì nơi ta?

Công bằng hay sòng phẳng?

Ở làng quê Việt Nam ngày xưa, khi làm mùa vụ, người nông dân có thể nhờ vài người trong thôn xóm đến phụ giúp mà không phải trả tiền. Chỉ cần đến phiên bên kia làm mùa vụ, hay sửa sang nhà cửa, hoặc bất cứ công việc nặng nhọc nào đó, thì bên này sẽ qua phụ giúp lại. Cái đó gọi là *vần công*. Cách thức này thật hay. Tuy người ta căn cứ trên số buổi hay số ngày làm để quy định mức công bằng, nhưng họ lại không khắt khe phân biệt năng lực làm việc của mỗi người. Thậm chí khi đang làm trả công, nếu ta bất ngờ ngã bệnh hay gia đình có việc khẩn cấp nên ta phải ngưng làm thì họ vẫn chằm chước. Họ vẫn tính tròng phần công cho ta. Ngược lại, lỡ mùa màng thất bát nên họ không thể trả công cho ta thì ta vẫn vui vẻ chờ mùa vụ sau, hoặc miễn cho họ luôn cũng được. Người dân quê hiểu rằng sự trao đổi ấy chỉ có tính tương đối, không phải hề người kia giúp mình và mình giúp trả lại là xong hết. Cái tình cái nghĩa vẫn còn đó, không bao giờ trả hết được.

Thời đại văn minh bây giờ người ta quan niệm về sự công bằng rất lạ lùng. Khi một người nào đó tận tình hướng dẫn ta vào nghề trong những bước đầu nhiều bỡ ngỡ, tạo nhiều điều kiện thuận lợi cho ta trong công việc làm ăn, hay chia sẻ trong những lúc ta gặp nguy khốn, thì ta lập tức tặng cho họ một món quà đắt tiền hoặc ta sẽ mời họ đi ăn trong một nhà hàng sang trọng là coi như đã trả xong. Không ai nợ ai nữa. Nhưng nếu người kia đã từng giúp đỡ ta một cách không vụ lợi, bằng tất cả tấm chân tình, mà ta lại xem nó ngang bằng với những món vật chất vô tri kia thì đừng hỏi tại sao họ lại bị tổn thương. Thà ta không làm như thế còn hơn, vì họ nghĩ ta vẫn luôn gìn giữ ân nghĩa ấy trong lòng. Món quà hay bữa ăn đó sẽ được vui vẻ chấp nhận, nếu họ thấy được ý nghĩa của nó trong suy nghĩ và thái độ của ta. Có người cho rằng như vậy là không sòng phẳng. Nhưng họ vẫn chấp nhận được, dù mãi sai này ta vẫn không có cơ hội để bù đắp. Bởi họ không có chủ trương trao đổi công bằng ngay từ buổi đầu, nói chi là sòng phẳng.

Ý niệm sòng phẳng thường dễ bị nhầm lẫn với công bằng. Anh được một và tôi cũng được một, hay anh cho tôi hai thì tôi cho anh hai, đó là công bằng. Nhưng còn tùy thuộc vào mỗi xã hội và thời đại mà quy luật công bằng sẽ được thể hiện

khác nhau. Sự công bằng thường được quy định trên mức cảm xúc. Cho nên, có khi người ta tự quy định mức công bằng nếu hai bên tự thỏa thuận giá trị tương xứng giữa vật trao đổi, mà không cần tuân theo quy ước chung của cộng đồng. Thí dụ, một trái bí đao có thể đổi với hai trái mướp đắng, một chuyến dò ngang có thể đổi với sáu câu vọng cổ; một lời hứa chân tình có thể đổi lấy ba tram sáu mươi lăm ngày chờ đợi. Tuy sự trao đổi ấy được coi là công bằng, nhưng đôi bên đều ngầm hiểu rằng người kia vì cảm tình mới chấp nhận trao đổi như vậy, nên khi nào có cơ hội thì mình sẽ bù đắp thêm. Trong khi sòng phẳng loại bỏ ý niệm muốn bù đắp, trả như thế là đủ, chấm hết.

Dĩ nhiên trong thương trường rộng lớn, người ta cần phải có sự rành mạch về những giá trị vật chất lớn để trao đổi, nên đã thiết lập ra chế độ tiền tệ để đơn giản hóa và mở rộng thương mại. Vì thế, sự sòng phẳng đã vô tình trở thành quy luật. Nhưng biết bao công lao khổ nhọc mới làm ra được bát cơm trắng tinh mà chỉ đổi ngang với vài đồng bạc thừa thì không thể gọi là công bằng được. Sòng phẳng lại càng phi lý. Nên nhớ, sự trao đổi không bao giờ là tuyệt đối, tất cả chỉ là ước lệ. Cho nên người ta đã sai lầm khi cho rằng sự thanh thoi, thật thà hay nhường nhịn là những yếu tố nguy hại đến kinh tế và cần phải loại trừ. Trong nguyên tắc vận hành tự nhiên của vũ trụ, mọi sự vật đều không ngừng nương tựa vào nhau để tồn tại. Do đó, sự biệt lập và sòng phẳng sẽ không bao giờ xảy ra dù con người có cố tình nhồi nặn ra nó để phục vụ cho quyền lợi ích kỷ của mình.

Làm sao trả hết những ân tình

Có những con người thấy mình đã làm tròn bổn phận khi mỗi tháng chu cấp đầy đủ thực phẩm và thuốc men, hoặc mua được căn nhà khang trang cho cha mẹ. Nếu khi cha mẹ cần họ thường xuyên lui tới, hay giúp đỡ vài việc vặt vãnh thì họ lại than phiền tại sao họ phải làm quá nhiều như thế. "*Cha mẹ thương con biển hồ lai láng/ Con nuôi cha mẹ tính tháng tính ngày*", hai câu ca dao ấy vẫn là thực trạng đau lòng trong bất cứ thời đại nào, nhất là hiện nay. Khi người ta bị cuốn hút vì danh vọng, họ sẽ dễ dàng coi nhẹ hay gạt bỏ những yếu tố khác mà họ cho là bất lợi. Nhưng được thương yêu và chăm sóc cha mẹ chẳng phải là một quyền lợi sao? Chẳng phải có biết bao kẻ mồ côi trong thế gian này rất thèm có cha mẹ để được thương yêu và chăm sóc, dù phải đánh đổi bất cứ thứ gì thì họ cũng sẵn sàng chấp nhận cả. Chắc là phải đợi đến khi ta có con, phải hy sinh vất vả trăm bề, nhất là khi con ta đau yếu hay ngộ nghĩnh, thì ta mới thấm thía hết ân tình của cha mẹ dành cho ta, khi đó mới thấy ý niệm "trả xong nợ nần" cho đáng sinh thành là quá đại dột.

Trong quan hệ hôn nhân cũng vậy, ta cũng muốn có sự sòng phẳng để ta có cảm giác không bị lợi dụng hay hy sinh một cách vô nghĩa. Tôi làm cái này thì anh phải làm cái kia, tôi trả tiền rồi nên bây giờ tới phiên em; tại sao tôi phải lo nhiều thứ còn anh suốt ngày cứ phè phỡn; em chỉ biết lo cho gia đình của em thì đừng trách anh bỏ bê công việc nhà; anh mà làm khổ tôi thì tôi sẽ làm khổ anh... Vì thế khi hôn nhân đổ vỡ, người ta mau chóng xem nhau như hai kẻ xa lạ, không cần biết tới sự khó khăn hiện tại của nhau. Họ từng yêu nhau thắm thiết rồi bỗng trở thành thù ghét nhau, không muốn nhìn nhau dù vô tình gặp mặt. Tệ đến nỗi, họ lên mặt báo để bôi nhọ danh dự hay đơm đặt những điều gây bất lợi cho nhau. Điều đau lòng nhất là khi phân chia tài sản, họ luôn đòi hỏi sự rạch ròi, sòng phẳng. Bao năm tình nghĩa vợ chồng phút chốc bỗng tan thành mây khói khi ai nấy đều muốn tranh giành phần lợi, phần phải, phần thắng về mình.

Tất cả những phản ứng trên đều thể hiện sự ích kỷ hẹp hòi, chứ không phải là sự công bằng hợp lý. Tài sản thì có thể phân chia đồng đều, nhưng ân tình làm sao đong đếm được mà phân chia? Tuy chuyện tình đã đi vào đoạn kết, nhưng dù muốn dù không thì tất cả những gì ta đã cho nhau sẽ theo nhau mãi suốt đời. Nếu ta còn nợ quá nhiều ân tình với người này thì chắc chắn ta sẽ phải trả cho người khác. Bởi tất cả đều nằm trong vòng nhân quả chập chùng và hiển nhiên xưa nay của trời đất mà không ai có thể thoát được.

Chiếc lá không bao giờ nghĩ rằng nó có thể trả hết nợ ân tình của cây, dù nó đã hết lòng hấp thụ ánh nắng mặt trời để khổ công tinh chế nhựa thô thành nhựa luyện nuôi cây. Vì chiếc lá đã quan sát và thấy được sự thật là nó chưa bao giờ ngừng tiếp nhận tình thương yêu của cây. Dù cây có già cỗi, nhưng cây cũng vẫn cố gắng cắm sâu những chiếc rễ xuống lòng đất để hút chất khoáng về nuôi chiếc lá. Giả sử chiếc lá có trả được ân tình của cây thì nó cũng không thể nào trả hết nỗi ân tình của mặt trời, gió, nước, khoáng chất, phân hữu cơ, côn trùng và cả vạn vật xung quanh. Tất cả những yếu tố ấy có vẻ như nằm ngoài chiếc lá, nhưng chúng vẫn đang từng giờ từng phút nuôi dưỡng chiếc lá. Chiếc lá chỉ còn cách sống sao cho trọn kiếp sống, sống cho thật dễ thương và làm tốt trách nhiệm của mình. Ta có khác gì chiếc lá đâu. Ta cũng không bao giờ trả nổi những ân tình mà cuộc đời này đã trao tặng cho ta, bằng trực tiếp hay gián tiếp. Vậy tại sao ta cứ mãi than phiền và đòi hỏi cuộc đời, mà có bao giờ ta tự hỏi cuộc đời cần gì nơi ta?

Như dòng sông trôi mãi

Luôn chở nặng phù sa

Có bao giờ em hỏi

Đời cần gì ở ta?

---o0o---

Nâng đỡ

Cuộc đời dù không chỉ toàn mùa đông, nhưng một ngọn lửa hồng ấm áp của tình thương bao giờ cũng cần cho những trái tim lạc loài sau cơn bão.

Bàn tay từ ái

Khi ta rơi vào vũng lầy khổ đau tuyệt vọng hay hoang mang trước những khúc quanh của cuộc đời, thật không có gì quý giá cho bằng ngay trong lúc ấy có một cánh tay vững chãi đưa tới cho ta tựa vào và truyền thêm cho ta sức mạnh. Bàn tay ấy không phải là phép màu. Nhưng bàn tay ấy có chứa năng lực của tình thương, nên nó đã có mặt một cách hợp lý và kịp thời để xâu kết những điều kiện có sẵn của một sức sống tiềm tàng trong ta bùng dậy. Đó là bàn tay nâng đỡ mà ai cũng cần ít nhất vài lần trong đời. Bởi có mấy ai luôn mỉm cười thanh thản trước những khó khăn lớn lao hay biến động bất ngờ của cuộc sống.

Khi em ngã thì anh nâng, khi anh ngã thì em nâng, nếu em và anh có tình thương và có sẵn khả năng để nâng đỡ. Dù đó chỉ là một hành động lắng nghe chăm chú, một lời động viên an ủi vỗ về, một thái độ cảm thông mà hông nở trách móc hay buộc tội, thì cũng góp phần chữa trị cho vết thương trong ta rất nhiều. Năng lực của sự nâng đỡ rất màu nhiệm. Nó vừa giúp ta củng cố lại niềm tin nơi bản thân sau cơn đau thất bại, vừa giúp ta tin tưởng thêm vào tình thương là điều có thật trên cõi đời này. Ta không thể nói ta không cần ai hết, vì xưa nay ta chưa từng đứng riêng một mình mà có thể tồn tại được. Sự thật, là ta chưa từng ngưng tiếp nhận năng lượng tin yêu từ những người thân, cũng như chưa bao giờ thiếu đi sự tương trợ của vạn vật xung quanh, dù có khi ta không nhìn thấy chúng bằng hình tướng. Vậy mà trong những lúc tự ái hay vì muốn khẳng định mình, ta đã đại dốt tuyên bố những điều hết sức nông cạn như thế.

Cho nên, những khi thấy mình đang rất an ổn và vững chãi thì ta hãy nhìn xung quanh mình và nhìn xuống thật gần để xem có ai đang cần tới bàn tay nâng đỡ của ta không? Đó là thái độ của một người trải nghiệm, đã từng thấm thía nỗi đau tột cùng khi không kịp lấy lại sức vì vấp ngã. Và đó cũng chính là thái độ của một người hiểu biết, nắm vững nguyên tắc điều hợp của vạn sự vật trong trời đất này: có cái này nên mới có cái kia, cái kia tàn hoại thì cái này cũng không còn nguyên vẹn. Nên tuy ta đưa cánh tay tới để nâng đỡ đối tượng kia nhưng kỳ thực là ta cũng đang nâng đỡ chính bản thân mình; tuy ta đang tạo ra những năng lượng an

lành để bảo vệ mầm sống cung quanh nhưng đích thực là ta đang bảo vệ đời sống yên ổn cho hiện tại và cả tương lai của mình. Vì vậy, cánh tay nâng đỡ ấy phải là cánh tay của từ ái, của tình thương không điều kiện hoặc rất ít điều kiện.

Khả năng vào vai

Một lần nọ, tình cờ trôi trông thấy một thiếu nữ loay hoay bên bờ hồ để tìm cách cứu một con cò đang mắc nạn. Có lẽ đêm qua trong lúc cặm cụi săn mồi, con cò đã vô ý vướng đầu vào túi nylon chứa đầy nước. Chắc nó đã vùng vẫy rất nhiều nên trông nó rất mệt mỏi và tuyệt vọng. Thiếu nữ ấy vì quá sốt ruột nên không thể chờ tôi nghĩ cách, cô liền nhảy xuống hồ trước. Không ngờ, cô làm cho mặt nước xáo động nên con cò hoảng vía bay đi. Nhưng chỉ được vài sải cánh, nó lại rớt xuống. Cách chỗ con cò đứng còn khá xa nhưng tôi vẫn cảm nhận được sự run rẩy vì sợ hãi của nó. Thiếu nữ ấy cũng không chùn bước, cô hăng hái xắn quần lội nhanh tới chỗ con cò với hy vọng sẽ tóm được nó để giải cứu. Lần này nó cũng bần loạn vỗ cánh bay đi, nhưng mất dạng.

Tôi tin con cò chắc không bay đâu xa, vì nó đang rất đuối sức. Quả thật nửa giờ sau, tôi và cô ấy đã tìm thấy nó đứng nép sát dưới một lùm cây to. Lần này, tôi đề nghị cô hãy để tôi thử sức. Tôi đặt từng bước chân của mình xuống mặt hồ một cách bình thản như tôi vẫn thường bước đi một mình trên những con đường tĩnh lặng. Tôi không lo lắng hay không nôn nóng gì cả, vì tôi tin rằng nếu con cò cảm nhận được "tín hiệu" tình thương và năng lượng bình an của tôi đang hướng tới nó thì nó sẽ cho tôi cứu giúp. Thật kỳ diệu, con cò vẫn đứng yên đó quan sát và đồng ý cho tôi tới gỡ túi nước nặng trĩu trên đầu của nó ra. Tôi đã gọi thiếu nữ ấy tới sờ lên con cò một chút cho thỏa lòng, rồi để nó bay về tổ ấm. Nhìn dáng cò bay đi, cô ấy mỉm cười tự nhủ: "Cứu một con cò cũng không phải dễ!".

Trong chúng ta chắc ai cũng đã từng cứu giúp người khác trong cơn nguy khốn, nhưng không phải lần nào ta cũng thành công. Nhiều khi nguyên nhân lớn nhất chính là thiếu sự thấu hiểu và cảm thông nhau. Thế nhưng, ta thường nghĩ tại người kia khó chịu và cứng đầu quá, đang gặp khó khăn và cần được giúp đỡ mà lại không tỏ vẻ quy phục thì có chết cũng đáng lắm. Nhưng ta cũng không nỡ bỏ mặc họ, nên đành giúp đỡ trong sự miễn cưỡng. Và rồi kết quả có khi càng tồi tệ hơn. Đâu phải nhân danh tình thương là ta có thể làm gì thì làm mà không để ý đến cảm nhận hay tình trạng hiện tại của đối phương. Cũng như con cò tuy muốn thoát nạn, nhưng chưa chắc nó muốn được giúp đỡ. Nó có lòng kiêu hãnh của nó. Bản thân nó không cần bất cứ sự xót thương nào, nếu nó không phải vướng vào tai nạn khốn đốn như lần này. Nếu sự giúp đỡ ấy không đáng tin cậy, có thể đó là một thái độ khinh miệt hoặc gạ gẫm thì nó thà chết còn hơn. Nó cần sự tôn trọng dù nó

đang gặp nạn. Vì vậy, nếu ta không có khả năng "vào vai" của con cò để hiểu thấu hết khó khăn và tâm trạng của nó thì ta sẽ mãi là kẻ đứng bên lề câu chuyện.

Nhớ hồi nhỏ, ta chạy nhảy vô ý vấp phải cái ngạch cửa nên té nhào và khóc ré lên. Bà của ta liền chạy tới đỡ dành, bênh vực, và còn la rầy cái ngạch cửa sao dám làm cháy bà té đau như vậy. Khi ta hết đau nhức và sợ hãi, bà sẽ khuyên ta đi đứng cho cẩn thận, chứ không hề trách giận hay đánh đập gì cả. Sở dĩ bà có thể thấu hiểu được tâm trạng của cháu bà lúc đó vì bà đã từng là bé thơ và lại có rất nhiều kinh nghiệm chăm sóc bé thơ. Bà có thể buông bỏ dễ dàng cái vai người bà đầy thẩm quyền, để đặt mình vào tâm trạng đang đau đớn và sợ hãi của cháu. Đó là tài năng đích thực của một người làm công tác cứu hộ. Điều này ta phải học tập và trải nghiệm rất nhiều chứ không thể tưởng tượng mà có thể làm được. Cũng như một diễn viên dù có sẵn năng khiếu, nhưng phải được đào tạo qua trường lớp thì họ mới có thể hóa thân vào nhiều vai diễn được. Đối với những vai lạ và phức tạp, họ còn phải tìm tòi học hỏi thêm kinh nghiệm của người diễn trước và cả trong thực tế đời sống thì mới có thể thấy hiểu và lột tả hết tâm trạng nhân vật.

Vì vậy muốn vào vai, dù ít nhất là một vai, để có thể thấu hiểu hết nỗi khổ niềm đau của người thương mà biết cách cứu giúp, ta phải nhìn kỹ lại thiện chí và khả năng của mình. Dù thiện chí muốn cứu giúp của ta rất mạnh mẽ, nhưng nếu ta vẫn luôn tỏ vẻ "bề trên" của một kẻ đang rất vững vàng và rất trong sạch thì chúng tỏ ra chưa thoát được vai của mình. Muốn phát triển khả năng vào vai, ta cần hội đủ ba điều kiện. Một là ta đã từng trải qua chính khó khăn ấy. Hai là ta phải biết quan sát và học hỏi kinh nghiệm ở người khác. Ba là ta có khả năng buông bỏ bớt cái tôi tự mãn của mình để sẵn sàng làm người bạn thân luôn biết tôn trọng và lắng nghe. Dù ta có đủ kiến thức hay kinh nghiệm để biết được tình trạng của họ, nhưng nếu tâm ta còn âm ỉ năng lượng giận hờn hay muốn trừng phạt thì hiệu quả cũng không thể xảy ra. Bởi yếu tố khó nhất vẫn là thiếu sự chấp nhận hợp tác của đối phương. Nói chung, phải có thương yêu lẫn hiểu biết thì mới cứu giúp được.

Cần nhau một tấm lòng

Trong tình thương không có chỗ cho sự tự ái. Dù người kia có đối xử với ta như thế nào thì ta cũng vẫn cứu giúp, nếu ta thật sự có tình thương với họ. Tại sao ta muons người kia phải làm cái gì đó cho ta thì ta mới chịu cứu giúp, khi ta đã thấy rõ tình trạng khốn khó của họ và con tim ta đã rung động chân thành? Họ đang đuối sức và đang rất cần ta, chứ họ không thể phục vụ gì thêm cho ta nữa. Ta hãy giữ vững niềm rung cảm chân thành ban đầu ấy, đừng để ý niệm ích kỷ chen vào, đừng để những lời bàn tán vô trách nhiệm làm khuynh đảo. Nếu thấy mình

vẫn còn đủ năng lực thì hãy chia sót cho họ một phần. Phần chia sót ấy không chỉ khiến họ được hồi sinh, mà còn giúp tâm từ trong ta được thoát thai.

Ta cũng đứng vội nản lòng mà bỏ cuộc khi thấy mình đã hết lòng nâng đỡ rồi mà sao người kia vẫn chưa chịu thay đổi. Một sự chuyển hóa bao giờ cũng hội tụ rất nhiều điều kiện, không thể chỉ dựa vào mỗi phần nâng đỡ riêng ta mà khiến nó xảy ra được. Đó là chưa xét đến phần nâng đỡ ấy có mang lại giá trị thiết thực hay không nữa. Huống chi, những điều kiện để tạo nên sự chuyển hóa trong người kia vẫn đang xảy ra à một số điều kiện khác cũng đang trên đường đi tới. Ta hãy kiên nhẫn chờ đợi và không ngừng gọi tới cho họ thái độ nâng đỡ. Biết đâu những điều kiện sau cùng để làm nên sự thay đổi lại chính là niềm tin mãnh liệt mà họ đã dồn hết về phía ta. Ta đã thương và muốn cứu giúp thì xin đừng rút cánh tay lại. Cuộc đời dù không chỉ toàn mùa đông, nhưng một ngọn lửa hồng ấm áp của tình thương bao giờ cũng cần cho những trái tim lạc loài sau cơn bão.

Thắp lên ngọn lửa hồng

Ấm áp cả trời đông

Giữa cõi đời lạnh lẽo

Cần nhau một tấm lòng.

---o0o---

Cô Đơn

Bí quyết hay nhất để chuyển hóa nỗi cô đơn chính là hãy tìm thấy hóa thân của mình trong tất cả những đối tượng liên quan đến cuộc đời mình.

Những bức tường vô hình

Một trong những bất hạnh lớn nhất của đời người, đó là không tìm ra được một đối tượng có thể chia sẻ và cảm thông với mình trong bất cứ lúc nào, về những điều thầm kín hay cả những cảm xúc vui buồn. Trạng thái chơi vơi như bị tách biệt ấy gọi là nỗi cô đơn.

Dù ta đang sống chung với những người thân trong gia đình hay không thiếu những người bạn tốt xung quanh, nhưng dường như giữa họ và ta luôn có những bức tường vô hình ngăn cách. Nó khiến cho đôi bên không thể hết lòng khi đến với nhau nên không thể hiểu thấu nhau được. Bức tường ấy có thể chỉ là tính cách, sở

thích, kiến thức, quan điểm sống hay cả vị trí trong xã hội. Nhưng đôi khi chính ta là chủ nhân của bức tường ngăn cách ấy, vì ta đã không dễ dàng tin tưởng để chấp nhận một người mà ta chưa thấy hết sự chân tình của họ. Ta đã tự làm khổ mình bằng cách tự ban cho mình một vị trí đặc biệt, mà phải một người bản lĩnh và thiện chí lắm mới có thể trèo qua nổi bức tường kiên cố ấy.

Cuộc sống ngày càng nghiêng về chiều hướng hưởng thụ, ai cũng cố gắng tranh thủ tích góp tiền bạc hay củng cố địa vị để tôn vinh cái tôi của mình, để thấy mình có giá trị, nên sự cạnh tranh và đối nghịch luôn là hệ quả tất yếu. Chính vì thế mà ta luôn sống trong tình trạng phòng thủ. Theo ta, người nào càng thân thiết thì càng có nhiều khả năng lợi dụng hay triệt tiêu mình. Từ đó, không gian tự do của ta ngày càng bị thu hẹp lại, sự tự nhiên và vởi mở cũng bị giới hạn và ý niệm về tình thân hay tinh thần tương trợ đã trở thành thứ lỗi thời, xa xỉ. Cho nên, chưa bao giờ con người cảm thấy đời sống tẻ nhạt và vô vị như bây giờ. Càng tiến tời đỉnh cao danh vọng thì càng bị tách biệt với mọi thứ. Thật nghịch lý, trong khi ta luôn tìm cách sống tách biệt với mọi người hay không bao giờ tạo cơ hội để mọi người tiếp cận với mình, nhưng ta lại luôn than van sao không ai chịu thấu hiểu hay thân thiết với mình.

Nhưng ai sẽ hiểu ta đây khi ta vẫn còn quá nâng niu bảo vệ cái tôi của mình, nhất là ta vẫn chưa sẵn lòng để hiểu kẻ khác? Muốn người khác đến với mình và hiểu mình thì phải mở rộng dung ượng trái tim ra để có chỗ cho họ tham dự vào. Dù ta rất cố gắng yêu thương cho thật lòng, nhưng nếu ta vẫn khư khư giữ nguyên thái độ bảo thủ của mình, vẫn không sẵn lòng chia sẻ và nhiệt tình nâng đỡ, vẫn dễ bị tự ái tổn thương, thì ta vẫn chưa phá vỡ được những bức tường kiên cố ích kỷ của mình. Ngay cả khi ta thấy tình yêu đáng rất mặn nồng, ai cũng hết lòng với nhau, nhưng khi vừa tách rời khỏi nhau vài giờ là ta lập tức rơi vào những khoảng trống trống chơi voi, lạc lõng. Tình yêu như thế thực chất chỉ là sự trao đổi cảm xúc, tìm đến nhau cũng chỉ để giúp bản thân xoa dịu bớt nỗi cô đơn mà thôi. Khi ta chưa thấy được giá trị đích thực của nhau, càng quấn vào nhau sẽ làm cho khoảng trống tâm hồn càng lớn thêm. Cho nên, càng yêu ta lại càng thấy cô đơn.

Người ta hay nói: "*Cô đơn là quê hương của thiên tài*". Đó là vì thiên tài thường hay sống trong âm thầm lặng lẽ để khám phá, sáng tạo. Nhưng lý do chính là vì họ không tìm được đối tượng có cùng tầng nhận thức để chia sẻ và cảm thông. Tuy nhiên, sự nổi trội đặc biệt ấy chỉ thể hiện ở một lĩnh vực nào đó thôi, còn những lĩnh vực khác thì thiên tài vẫn cần phải tiếp cận và học hỏi thêm với mọi người xung quanh. Thiên tài đâu hẳn là người hoàn hảo hay không cần tình cảm. Cho nên, thiên tài chỉ thật sự cô đơn khi họ thấy mình thật phi thường còn mọi người thì quá tầm thường.

Đối với những người trải qua nhiều phen thất bại, họ rất dễ mất niềm tin vào cuộc sống và cả chính bản thân mình. Lúc nào họ cũng cảm thấy như ình chẳng có chút giá trị nào trong mắt người khác. Thái độ tự ti mặc cảm cũng khiến họ tách biệt với mọi người, làm bạn với nỗi cô đơn. Nói chung, khi vướng vào tâm lý tự tôn hay tự ti thì ta đều cảm thấy mình không thể hòa nhập một cách bình đẳng với mọi người. Nhưng ta lại nghĩ tại số phận mình vốn phải chịu cô đơn.

Người biết sống một mình

Thật khó tin rằng nguyên nhân ddauw ta tới sự cô đơn chính là do thái độ sống của ta. Suy gẫm kỹ ta sẽ thấy đó là sự thật. Ta hãy thử mở lòng ra làm quen với một người. Dù họ không thể đem tới cho ta niềm an ủi nào, những ít ra họ cũng cho ta ít nhiều kinh nghiệm để ta xây dựng tốt hơn những mối quan hệ sau này. Muốn có một người bạn tốt thì ta hãy là người bạn tốt trước đã. Đừng trông chờ vào vận may hay ngồi đó gặm nhấm nỗi cô đơn bất hạnh của mình một cách đáng tội nghiệp. Đó là thái độ yếu đuối và thất bại không nên có. Ta có thể vượt qua nó bằng cách thu lại bớt những bức tường ngăn cách không cần thiết, để tạo cảm giác dễ chịu và gần gũi cho mọi người xung quanh. Hãy mở lòng ra một cách không phân biệt. Trong một ngàn người thế nào ta cũng tìm được một người.

Ta cũng đừng quá vội vã tìm kiếm cho mình một đối tượng ưng ý khác ngay khi mình vừa mới thất bại tình cảm. Một con thú khi bị trúng thương thì nó phải lập tức rút về hang để chữa trị. Có khi nó phải chấp nhận ngưng săn mồi cả tháng trời để nằm yên và tự liếm vết thương của mình. Nếu nó không thể kiềm chế được sự thèm khát thì chắc chắn nó sẽ bị con thú khác tấn công, hay chính vết thương đang mang sẽ hủy diệt nó. Trốn chạy khỏi nỗi cô đơn cũng chính là thái độ khước từ chữa trị vết thương lòng của mình. Dù ta chẳng có mang vết thương nào lớn lao từ sự thất bại, nhưng nếu ta cảm thấy cô đơn lạc lõng mà không thể đứng vững được thì đó cũng đã là một bệnh trạng tâm lý rồi. Nó khiến ta không thể sống sâu sắc và an ổn trong thực tại. Do đó, muốn trở thành một con người vững chãi thì ta hãy tập đối diện với sự cô đơn của mình. Ta cần thấu hiểu nó như thế nào và thật sự muốn gì. Thật ra, chính sự cô đơn đã mang lại cho ta một cơ hội quý giá để tìm về chính mình. Vì khi ngồi đối diện mãi với chính mình bằng tâm trạng bình yên và thái độ khám phá, thế nào ta cũng tìm thấy sự thật sâu xa về con người của mình.

Cụ Nguyễn Du ddax khuyên rằng: "*Chọn người tri kỷ mộ ngày được chẳng?*" (Truyện Kiều). Muốn có người tri kỷ thì không thể "chọn" trong một thời gian ngắn ngủi được. Phải gần gũi, va chạm, chia sẻ, cảm thông, chấp nhận, nhường nhịn, buông bỏ những cố chấp hay thành kiến, rồi phải kính trọng và thương mến

nhau nữa, thì mới trở thành tri kỷ của nhau được. Tuy nói "chọn" mà kỳ thực không phải chọn, vì tri kỷ không bao giờ là đối tượng có sẵn cho ta. Thỉnh thoảng, ta cũng gặp vài người ra vẻ rất hiểu ta ngay từ buổi đầu. Họ nắm bắt những suy nghĩ hay ước vọng của ta rất nhanh, gây cho ta cảm giác như là đã từng thân quen nhau lâu lắm rồi. Nhưng thật ra, chỉ vì người ấy khá thông minh nhạy bén, hoặc do ta đã phơi bày tâm ý của mình quá rõ ràng, hay do ta và họ có khá nhiều điểm tương đồng. Tuy nhiên, còn rất nhiều lớp tâm lý phức tạp sâu kín bên trong nữa mà phải đợi đủ điều kiện nó mới hiển hiện ra. Vì vậy, dù ta tài năng cỡ nào thì cũng phải nhường cho sức mạnh thời gian. Nó sẽ tháo xuống những bức màn bí mật của nhau.

Khi đã là tri kỷ của nhau thì ta phải thấy được người kia luôn có mặt trong ta và ta cũng luôn có mặt trong họ. Bởi tất cả những ân tình ta đã trao cho nhau cũng chính là một phần thân thể của nhau. Đạo Phật thường gọi đó là *hóa thân*. Nếu ta không thấy được hóa thân của nhau thì ta vẫn chưa tiếp xúc được cái tổng thể - tức con người chân thật của nhau.

Cũng như trong bài thơ *Thề non nước* của Tản Đà, non hờn trách nước đã quên lời thề ước nên cứ bỏ non mà đi mãi, làm cho non phải chịu cảnh mòn mỏi trong cô đơn: "*Nhớ lời nguyện ước thề non/ Nước đi chưa lại, non còn đứng không/ Non cao những ngóng cùng trong/ Suối khô dòng lệ chờ mong tháng ngày*". Nhưng tại non không chịu nhìn kỹ, nhìn bằng con mắt vô tướng để vượt qua cái hình hài cũ kỹ của nước. Vì bây giờ nước đã biến thành mây bao phủ quanh non mỗi ngày mà non không hề hay biết. Và đám mây kia đâu có tan biến đi thì nó cũng sẽ hóa thành mưa để làm xanh tốt những nương dâu dưới chân non - "*Non cao đã biết hay chưa?/ Nước đi ra bề lại mưa về nguông*", "*Nước kia dù hãy còn đi/ Ngàn dâu xanh tốt non thì cứ vui*". Nương dâu ấy cũng chính là một phần thân của nước, nó không nhìn thấy đó là lỗi của non. Nước không thể giữ nguyên trạng thái cho non mãi được. Bởi bản chất của nước là vô thường - không ngừng biến đổi.

Cho nên, bí quyết hay nhất để chuyển hóa nỗi cô đơn chính là hãy tìm thấy hóa thân của mình trong tất cả những đối tượng liên quan tới cuộc đời mình. Càng mở lòng ra để chia sẻ và nâng đỡ mọi người một cách không điều kiện thì ta sẽ càng thấy con người mình rộng lớn hơn. Cô đơn có thể là quê hương của thiên tài, nhưng cũng có thể là ngục thất của những kẻ chưa định vị được mình trong cuộc sống và luôn trông chờ vào sự nâng đỡ của cuộc sống. Khi nào ta vẫn chưa hóa giải được nỗi cô đơn thì ta vẫn chưa tìm thấy những tháng ngày bình yên và hạnh phúc thật sự. Bởi người hạnh phúc là người không cô đơn. Dù đang sống một mình, nhưng họ luôn thấy tất cả đều là bạn bè thân thiết.

Cô đơn trong phút giây

Thấy núi sông cách biệt

Giọt sương trên lá cây

Bóng hình ai tiền kiếp?

---o0o---

Tạ ơn

Thích Minh Niệm

Nếu chúng ta luôn biểu lộ lòng biết ơn với nhau thì vết thương nào cũng chữa lành, khó khăn nào cũng vượt qua và đỉnh cao nào cũng vươn tới.

Vun đắp cội nguồn

Đạo đức truyền thống Việt Nam thường hay nhắc nhở câu “Ăn quả nhớ kẻ trồng cây”. Khi cầm trái cam lên, có bao giờ ta tự hỏi trái cam này từ đâu mà ra vậy? Ừ thì từ cây cam. Đó là cách trả lời rất đơn giản của ta. Nhưng sự thật là trái cam đang có mặt trên tay ta phải trải qua một quá trình sống gian nan không thua gì một kiếp sống của bất cứ sinh vật nào. Bắt đầu từ hạt cam, rồi phải hấp thụ vô số yếu tố của thiên nhiên thì nó mới trở thành cây và cho ra lá, ra hoa, ra trái. Rồi phải nhờ vào tình thương của nước, của gió, của mặt trời, của khoáng chất và đặc biệt là của người trồng trọt thì trái cam mới trở thành thực phẩm bổ dưỡng cho ta hôm nay. Mặc dù trong câu tục ngữ ấy chỉ nhắc ta hãy nhớ đến công sức của người đã trồng cây, nhưng kỳ thực là muốn khơi dậy lòng biết ơn trong ta với tất cả những điều kiện đang không ngừng nuôi dưỡng ta.

Cũng như câu tục ngữ “Uống nước nhớ nguồn” là nhắc nhở ta mỗi khi mở vòi nước ra để uống hay tắm rửa, hãy dừng lại và tự hỏi rằng nước từ đâu tới đây cho ta quá nhiều tiện ích đến như vậy. Đừng tưởng có tiền trả mỗi tháng là ta có quyền phung phí, hay xem sự có mặt của nước là hiển nhiên. Một ngày không có nước thì ta sẽ sống ra sao? Và hiện tại nguồn nước sạch trên thế giới đang dần cạn kiệt cũng vì lối sống quá tham lam và vô trách nhiệm của con người mà ta có bao giờ quan tâm hay có ý thức trách nhiệm bảo vệ?

Thấy nước mà chẳng thấy nguồn, cũng như thấy trái mà chẳng thấy kẻ trồng cây thì đó là cái thấy cạn cợt, thiếu hiểu biết. Chỉ có người thiếu hiểu biết mới tự

cho mình là cá thể biệt lập, mới dám tuyên bố là mình không cần ai mà vẫn tồn tại được. Nhưng ngay cả một hạt điện tử bé tí đến nỗi không thể nhìn thấy bằng mắt mà cũng phải chấp nhận nguyên tắc liên kết để thành lập nữa kia mà. Vì thế chủ nghĩa cá nhân chính là sự sai lầm trầm trọng nhất của con người. Theo kinh nghiệm của những bậc trí tuệ và đức hạnh thì một trong những cách phá vỡ nhận thức sai lầm ấy để tạo ra thế cân đối và bền vững cùng đất trời và vũ trụ chính là lòng biết ơn.

Lòng biết ơn là thái độ rung cảm chân thành trước một sự hiển tặng, được ghi khắc sâu đậm trong tâm và có ý muốn đền đáp bằng cách này hay cách khác trong tương lai. Năng lượng biết ơn khi được phát sinh, không những tạo nên sự điều hòa trong các mối liên hệ, mà còn có công năng đánh thức những hạt giống cao quý trong tâm hồn, và đốt cháy những năng lượng độc hại do ta vô tình làm lỡ gây ra trong quá khứ. Chỉ cần duy trì ý niệm biết ơn là ta đã thừa hưởng rất nhiều rồi, huống chi khi ta biến nó thành hành động cảm ơn hay tạ ơn thì năng lượng ấy sẽ lớn mạnh gấp bội, khiến kẻ đền đáp và người tiếp nhận đều được an vui và hạnh phúc.

Vậy trước khi cảm ơn một người nào, ta cần phải có ý niệm biết ơn sâu sắc trong lòng. Đừng tập thói quen nói ra lời cảm ơn một cách dễ dãi như một phong cách lịch sự để mưu cầu người khác có thiện cảm hay đánh giá cao về mình. Ít nhất ta phải chọn được nơi trang nghiêm và thể hiện được lòng thành khẩn của mình qua cách cẩn trọng trong từng lời nói. Một cái chấp tay, một cái cúi đầu, một nụ cười rạng rỡ, một món quà tinh ý đều góp phần tạo nên năng lượng cảm ứng cho đối phương. Đừng đợi đến dịp lễ rồi mới rộn ràng sắm sửa quà cáp, không khéo ta sẽ rơi vào hình thức như để trả nợ cho xong. Vì vậy ta không nên chú trọng đến giá trị của những món quà, và cũng đừng tập cho đối phương thói quen đánh giá tầm lòng qua giá trị vật chất. Nếu ta dồn hết năng lượng để tìm kiếm những món quà đắt tiền thì ta sẽ không còn tự tin xuất hiện trước mặt người kia bằng cả con người vốn rất tuyệt vời của mình.

Ở Mỹ, bây giờ người ta đón nhận ngày lễ Tạ Ơn (Thanksgiving) không còn ý nghĩa như hồi xưa nữa. Tuy tổ chức rất long trọng nhưng chủ yếu để xây dựng các mối quan hệ cho công việc hay thỏa mãn ăn uống vui chơi, nên họ dành hết thời gian để chuẩn bị tiệc tùng và lãng xãng với việc biếu tặng quà cáp, mà chẳng mấy ai quan tâm đến việc thể hiện lòng biết ơn, ngay cả với người thân yêu đang sống bên cạnh. Người Việt Nam tuy có nhiều cách thể hiện lòng biết ơn, nhưng chưa có một ngày chính thức để mọi đối tượng cùng thực tập như một phong tục cao quý. Thiết nghĩ ngày giỗ tổ Hùng Vương, mùng 10 tháng 3 Âm lịch, là một trong những ngày trọng đại nhất của dân tộc Việt Nam, nên ta có thể chọn ngày ấy làm ngày tạ

on những bậc tiền nhân trong quá khứ và các bậc ân nhân trong hiện tại. Ngày giỗ cũng là ngày tạ ơn thì ý nghĩa sẽ rất lớn lao.

Ngày Tạ Ôn của Việt Nam

Ta có thể chọn một món quà nho nhỏ và ý nghĩa để tặng nhau, nhưng hay nhất là tặng một đóa hoa tươi thắm để gửi gắm ước mong liên hệ tình cảm của đôi bên sẽ mãi luôn tươi đẹp. Ta hãy chọn hoa hồng vì từ lâu nó đã trở thành biểu tượng của tình thương yêu, nhưng nên chọn màu vàng để nói lên sự đong đầy và tỏa sáng. Sau này, dù ở nơi đâu hay vào bất cứ lúc nào, chỉ cần tặng nhau đóa hoa hồng vàng thì ta biết đó chính là dấu hiệu tạ ơn của người Việt Nam.

Để ngày lễ Tạ Ôn được thể hiện thật ý nghĩa, ta nên hạn chế tiệc tùng, mua sắm hay đi chơi xa. Hãy dành trọn ngày hôm ấy cho mục đích chính, đó là thể hiện lòng biết ơn với những đối tượng có ảnh hưởng đến cuộc đời mình. Ta nên tổ chức buổi họp mặt gia đình. Nếu đang ở xa gia đình thì ta cũng có thể tham dự cùng với gia đình của người bạn thân nào gần đó. Hãy đem hết tài năng ra để thiết kế một buổi “ngồi lại với nhau” sao cho thật nhẹ nhàng và ấm cúng. Cắm một bình hoa thật xinh và thấp vài ngọn nến. Nên tắt hẳn ti vi và điện thoại. Thực tập im lặng hoặc chỉ nói khẽ khi cần thiết trong 15 phút đầu, vì không gian yên tĩnh sẽ khiến cho năng lượng trong phòng được quy tụ mạnh mẽ, và như thế mọi người sẽ cảm nhận rõ nét sự hiện diện quý giá của nhau hơn. Trước đó ta có thể ăn vài món thật gọn nhẹ, hoặc uống vài chén trà. Rồi ta ngồi sát lại với nhau thành vòng tròn, từng người nhẹ nhàng bước tới bình hoa hồng vàng ở giữa để chọn một đóa và ngồi xuống trước mặt người nào mà mình muốn tạ ơn. Nếu có nhiều đối tượng cần tạ ơn thì ta có thể lấy thêm hoa. Im lặng vài giây rồi hãy bày tỏ.

“Thưa ba, con rất hãnh diện là con của ba, về những gì ba đã sống cho mọi người và cho chúng con. Ba đã trao cho con nghị lực và niềm tin mạnh mẽ về giá trị chân thật của cuộc sống.”

“Mẹ ơi, con vô cùng biết ơn mẹ vì mẹ đã cho con một kho tàng yêu thương vô giá, trong những lúc khó khăn nhất chính là lúc con nhớ đến lòng bao dung độ lượng của mẹ nhiều nhất.”

“Con yêu quý, ba mẹ cảm ơn con vì con đã tiếp nối ba mẹ một cách xứng đáng. Ba mẹ thật tự hào về con.”

“Anh xin tạ ơn em vì em đã hết lòng nâng đỡ anh, cho anh rất nhiều niềm vui và hạnh phúc trong đời sống vợ chồng.”

“Em cũng xin được tạ ơn anh về những gì mà anh đã mang đến cho cuộc đời em, dù có những lúc em cũng khổ vì anh nhưng anh chưa từng bỏ mặc em.”

“Thưa chị, chị đúng một người chị tuyệt vời của em, luôn lắng nghe và thấu hiểu em. Em rất thương và rất biết ơn chị.”

“Chị cũng biết ơn em vì em đã phụ giúp chị rất nhiều việc trong gia đình, đặc biệt là sự hồn nhiên tươi vui và nụ cười dễ thương của em.”

Nếu còn thời gian, ta có thể kể cho nhau nghe về tình thương và đức hy sinh của những bậc ân nhân đã đi qua đời mình, dù họ đang có mặt ở đây hay ở nơi xa. Thỉnh thoảng hãy hát chung vài bài cho không khí thêm chan hòa và đầm ấm.

Ta cũng có thể nói ra những lời chân thành ấy với thầy cô hay học trò, với người chủ hay nhân viên, với bạn bè thân thích hay cả những kẻ đối nghịch với mình. Nếu ta thấy được nhờ người kia tạo nên những nghịch duyên như thách đố mà ta đã cố gắng vượt lên và trở thành vững vàng như hôm nay, thì ta cũng nên bày tỏ lòng biết ơn họ. Biết đâu, nhờ năng lượng thành khẩn ấy mà những khối nghi kỵ, giận hờn hay cố chấp trong nhau sẽ tan rã. Như vậy, ngày lễ Tạ Ơn sẽ trở thành ngày đặc biệt để mọi người thực tập tha thứ và xích lại gần nhau hơn. Ngày ấy chắc chắn ai nấy cũng sẽ rất hạnh phúc và thấy cuộc đời đáng yêu hơn vì cõi lòng ngập tràn năng lượng thương yêu. Nếu không thể đến trực tiếp thì ta cũng có thể gọi điện thoại hay viết thư, nhưng người kia sẽ hạnh phúc hơn nếu thấy được nụ cười và ánh mắt ta trong lời tạ ơn đó.

Ta hãy bắt đầu ngay từ bây giờ, ở chính nơi không gian nhỏ của gia đình mình, nếu ta thật sự thấy được giá trị thiết thực của ngày lễ Tạ Ơn. Những chuyện biến tốt đẹp sau ngày thực tập ấy sẽ mau chóng lan tỏa đến khắp mọi nơi và chẳng bao lâu sẽ được chấp nhận là ngày lễ chính thức của dân tộc. Nếu người Việt Nam nào cũng luôn biểu lộ lòng biết ơn nhau thì vết thương nào cũng chữa lành, khó khăn nào cũng vượt qua và đỉnh cao nào cũng vươn tới. Đỉnh cao nhất của dân tộc thuộc dòng giống Lạc Hồng chính là tình huynh đệ vững bền mà không có bất cứ chủ thuyết hay thế lực nào có thể chia cắt nổi. Tinh thần này sẽ góp phần soi sáng cho đức tin của nhân loại rằng sức mạnh tình thương có thể xua tan mọi bóng tối khổ đau trên thế gian này.

Tạ ơn người hiến tặng

Hạnh phúc lẫn thương đau

Để sớm mai thức dậy Còn nhớ gọi tên nhau

---o0o---

Thành thật

Thành thật với nhau

Con người ngày càng nghiêng về chiều hướng hưởng thụ, luôn đi tìm những cảm xúc tốt từ những tiện nghi vật chất đến sự công nhận của những người chung quanh, nên chẳng còn mấy ai ý thức giữ gìn lòng thành thật. Mặc dù ai cũng biết rằng thành thật là một đức tánh tốt, và ai cũng trông mong người khác thành thật với mình, nhưng một khi bị cuốn vào vòng xoáy tranh chấp bất tận của cuộc sống thì người ta lại thấy lòng thành thật chính là trở ngại căn bản để đi tới sự thành công. Nhiều khi người ta còn dám tuyên bố sống giữa đời sống bây giờ mà cố giữ lòng thành thật thì đó là thái độ sống rất ngây thơ, phải khôn khéo và đầy kỹ xảo trong từng hành động mới là kẻ thức thời và dễ dàng thành đạt.

Thế rồi ta đến với nhau bằng những màn trình diễn rất ngoạn mục, từ những lời nói trau chuốt bóng bẩy đến những hành vi lịch lãm dễ thương, miễn sao thu phục được đối phương thì dù phải nhồi nặn thêm những điều sai với sự thật ta cũng sẵn sàng. Thật khôi hài khi khán giả trung thành nhất chính là người thân yêu nhất của ta. Một ngày nào đó, ta không còn đủ năng lực để diễn xuất nữa thì lớp phấn son kia sẽ rớt xuống, đó cũng chính là lúc niềm tin yêu trong người ấy rơi rụng xuống. Dù ta có cố gắng biện minh bằng tất cả lòng thành khẩn thì cũng không thể nào đưa tâm thức người ấy trở về vị trí cũ, trừ phi người ấy có hiểu biết và tình thương lớn thì mới chấp nhận và mở lòng ra tha thứ. Nhưng vết thương vẫn còn đó, sau này ta có muốn tuyên bố điều gì quan trọng thì người ấy cũng vẫn cứ đề phòng và xét lại, họ không thể dễ dàng trao trọn niềm tin như xưa nữa.

Đành rằng cuộc sống đôi khi cũng cần sự khôn khéo, nhưng chút ít thôi, chỉ nên dùng nó trong những trường hợp đối phương chưa sẵn sàng tiếp nhận sự thật, chứ không phải để tạo thêm lớp phấn son giả tạo cho mình. Song ta phải có trách nhiệm tìm cơ hội để trình bày sự thật trở lại, đừng đợi người kia phát hiện ra thì ta sẽ mang tội danh lừa dối. Một trong những lý do khiến ta có được niềm tin vào cuộc sống là khi mỗi lời mình thốt ra đều được bên kia lắng nghe và tin tưởng. Không gì thoải mái cho bằng được sống chung với những người mà ta không cần phải dò xét hay đối phó bằng bất cứ chiêu thức nào, chỉ nhìn nhau là đã hiểu nhau rồi. Bởi lẽ muốn thương nhau thì phải hiểu nhau, mà muốn hiểu nhau thì phải tin tưởng nhau, mà muốn tin tưởng nhau thì phải thật lòng với nhau.

Thực tế không phải ai cũng biết trân quý lòng thành thật của mình, đó có thể là cơ hội để kẻ xấu lợi dụng. Vấn đề nằm ở chỗ là làm sao đủ sáng suốt để ta biết

thể hiện lòng thành thật của mình một cách đúng đắn, đừng vì vài thất bại nhỏ nhất trong quá khứ mà ta tập cho mình thói quen luôn che giấu sự thật như một phản xạ tự nhiên, và hình thành như một loại tính nết từ lúc nào mà chính ta cũng không hề hay biết. Rồi một lần nào đó có cơ hội quan sát những đứa trẻ nô đùa, hay những người dân quê trò chuyện huyên thuyên trên những cánh đồng, ta sẽ giật mình thảng thốt khi nhận ra mình đã đi quá xa trên con đường tranh chấp hơn thua để cái tôi hồn nhiên tinh khôi bị lạc mất. Không có cái tôi linh thiêng ấy, ta sẽ luôn nhìn đời nhìn người một cách sai lệch và bất an, rồi đổ thừa cuộc đời này chỉ là những vở tuồng mộng ảo. Mộng ảo là do chính tâm thức điên đảo của con người dẹt lên, chứ đó không phải là bản chất của cuộc đời, vì cuộc đời vốn rất tươi đẹp.

Thành thật với chính mình

Không có một nguyên tắc chuẩn xác để giúp ta khi nào phải nên thành thật, hay phải thành thật tới mức nào, bởi quan niệm về giá trị hạnh phúc của mỗi người khác nhau. Nếu ta cho rằng hạnh phúc là khi mình tích góp được thật nhiều tiền bạc hay danh vọng thì chắc chắn ta không thể nào đem lòng thành thật ra như một bảo bối để ứng chiến giữa những cuộc cạnh tranh khốc liệt. Người thấy được hạnh phúc chân thật từ cõi lòng bình yên, buông bỏ bớt những mong cầu hay chống đối không cần thiết chứ không phải là những cảm xúc thỏa mãn trong nhất thời, thì bằng mọi giá họ sẽ bảo vệ tâm hồn mình. Họ thà chấp nhận để cho việc bất thành chứ không để cho tâm mình hư. *Tâm hư* khó sửa gấp trăm ngàn lần *việc hư*. Và nếu *việc thành* mà *tâm hư* thì họ cũng chẳng hạnh phúc gì.

Nói dễ hiểu hơn là người sống có chiều sâu sẽ luôn ý thức giữ tâm hơn giữ cảnh. Thế nhưng, lắm lúc ta cũng hoang mang đứng trước sự chọn lựa nên giữ gìn lòng thành thật hay bước vào vai diễn để đối gạt đời, vì không phải lúc nào nội lực ta cũng đủ mạnh để phòng ngự sự kích động của những hấp dẫn lực bên ngoài vào hạt giống tham của mình. Cuộc dẫn xé rất cam go giữa cảm xúc tốt là trình diễn hay che đậy để đạt được quyền lợi và cảm xúc xấu là phải kiên trì giữ lòng thành thật mà bỏ qua cơ hội hưởng thụ. Trong trường hợp này, người nào có ý chí hướng tới giá trị cao cả của cuộc sống thì sẽ chiến thắng được chính mình. Nhưng thực tế cho thấy không phải lúc nào sử dụng ý chí cũng thành công, ta không thể gắng gượng áp đặt chân lý tốt đẹp vào nhận thức của mình khi nó đang ở một vị trí quá thấp. Cho dù ta đã toàn tâm muốn sống với tâm chân thật thì năng lượng thói quen sống che đậy hay trình diễn cũng có thể đánh gục ý chí như thường.

Muốn làm chủ được bản thân thì ta phải hiểu được chính mình, muốn hiểu được chính mình thì ta không được dùng ý chí để nhồi nặn tâm mình thành ra một sản phẩm tốt đẹp để rồi tự đánh lừa mình. Mình đang giận mà không chịu nhận là

mình đang giận, mình ganh tỵ mà cố nghĩ là mình đang phấn đấu thi đua, mình hèn yếu mà lại cho rằng mình đang nhịn nhục. Lý do mình không thấy được chính mình cũng do sự can thiệp quá vội vàng của ý chí. Vì ý chí chính là năng lực hướng tới sự tốt đẹp, nó được làm ra từ những kinh nghiệm và kiến thức tích lũy, trong khi thực tại là một cái gì đó rất khác với trình độ ý chí. Mà bản thân của ý chí cũng chỉ có thể làm kèm hãm sự phát triển của phiền não chứ không thể nào chuyển hóa trọn vẹn, nên ý chí không những không giúp được trong trường hợp này mà khiến ta đánh giá sai lệch về tâm thức của mình. Ta trở nên chủ quan và sẽ bất ngờ trước những phản ứng vụng về đến tột độ của mình mà không hiểu tại sao.

Thế nên nhìn vào tâm thức cũng cần thái độ trung thực, quan sát nó như chính nó đang là chứ đừng bắt ép nó phải như thế này thế kia khi chưa hiểu thấu và đầu tư đúng mức. Cái nhìn thuần khiết ấy trong nhà thiền gọi là *trực giác* (intuition), cái nhìn chưa đi qua sự nhồi nặn của tâm tưởng, cái nhìn không mang theo thái độ bảo vệ cái tôi của mình, nhìn như mới nhìn lần đầu tiên. Loại trừ được thái độ yêu thích hay ghét bỏ trong khi nhìn vào tâm mình thì chắn chắn ta sẽ thấy rõ chân tướng của nó, thấy rõ nguyên nhân sâu xa nào đã thúc đẩy và tạo nên tâm lý mình đang có. Chỉ cần im lặng và thông thả quan sát như một người ngã lưng lên ghế để xem cuốn phim đang từ từ mở ra thì ta sẽ tháo gỡ được từng mảnh tâm lý từ thô đến tế. Điều này phải cần quá trình luyện tập kiên trì chứ không thể thành công liền được. Tuy nhiên khi ta bắt đầu thành thật với chính mình, chấp nhận những gì mình đang có rồi mới tìm cách để tháo gỡ thay vì phủ nhận hay chống đối, đó là bước tiến cực kỳ quan trọng của công trình chuyển hóa bản thân mình.

Ta đã từng thấy có nhiều người quyết tâm cải thiện mình rất lớn, nhưng trải qua nhiều năm tháng mà họ vẫn không tiến được bước nào, đôi khi còn lui sụt. Nguyên nhân thường thấy nhất là do họ chỉ dùng toàn ý chí, họ không chấp nhận trình độ mình đang có, thậm chí họ còn có thái độ khinh ghét bản thân mình, luôn mặc cảm khi nhìn thấy những năng lượng xấu trong tâm mình. Nhưng đó là kết quả của lối sống thiếu tinh thức của chính ta gây ra, ta không thể ra lệnh nó thay đổi liền khi ta chưa thật sự tập luyện cho mình một thói quen mới. Ta cần phải chấp nhận nó, làm hòa với nó để hiểu được nó thì ta mới chuyển hóa nó được. Cũng như khi biết mình bị ung thư thì ta phải học cách chấp nhận nó như một sự thật không thể chối cãi, rồi sau đó mới tìm cách chữa trị, thay vì ta cứ khóc than và tìm cách phủ nhận hay đàn áp nó thì tế bào ung thư sẽ mau chóng phát tán.

Những người được nhân danh là đạo đức hay tu hành lâu năm thường dễ mắc cái bẫy này, họ cứ đem hết sức bình sinh ra để cố gắng trở thành thánh thiện trong khi khoảng cách giữa sự thánh thiện và trình độ của họ đang có là khá xa. Đôi khi chính lòng háo hức tham cầu trở thành thánh thiện đã che khuất tâm thức có thật

của họ, họ nhìn vào tâm thức của mình bằng những kinh nghiệm quý báu của những bậc tiền bối mà họ cứ ngỡ đó là trình độ của mình. Họ đang không thể tha thứ một người vì họ còn quá yêu thương bản thân mình mà họ cứ phẫn đấu dấn vào tâm thức mình nhãn hiệu từ bi. Rốt cuộc bề ngoài tuy đã tha thứ nhưng trong lòng vẫn còn ám ức. Tiếc thay, một người không từng hiểu biết chân lý lại còn dễ nhìn nhận chính mình hơn là kẻ nhân danh đã hấp thụ chân lý, bởi muốn tới chân lý phải đi bằng đôi chân trải nghiệm chứ không phải bằng cái đầu tưởng tượng. Chân lý có thể làm người ta sống dở chết dở nếu không biết cách nắm bắt nó.

Cố nhiên không phải lúc nào ta cũng có cơ hội để quan sát tâm mình một cách trung thực, vì còn vướng vào dòng chảy của cuộc sống, còn phải tranh đấu để có thêm tiện nghi hưởng thụ, còn phải ứng phó giao tế với mọi người, nên có lúc ta phải dùng đến ý chí để tạm thời vượt qua hoặc che đậy cho người khác không coi thường hay lợi dụng mình. Được cái này phải đành mất cái khác, đó là qui luật tất yếu của cuộc sống. Nhưng nếu ta ý thức được đâu là giá trị hạnh phúc chân thật, đâu là mục đích cao cả của cuộc sống thì ta sẽ giành nhiều cơ hội hơn để sống với tâm chân thật của mình, ta sẵn sàng từ khước những gì làm phương hại đến những hạt giống quý báu trong tâm hồn mình. Bởi ta biết rất rõ những gì được tạo ra trên nền tảng tâm không chân thật sẽ không thể tồn tại lâu bền và sẽ trở thành chướng ngại lớn lao khiến ta không thể đến gần với nhau được.

Cho nên nghệ thuật sống cao cấp nhất không phải là trình độ kỹ xảo uốn nắn tâm mình thành một kiểu mẫu tốt đẹp nào đó mà không có nền tảng của sự chuyển hóa thật sự. Chỉ cần lúc nào cũng thấy rõ tâm mình và hiểu biết nó một cách sâu sắc, kiên trì quan sát nó nhiều lần bằng thái độ nhẹ nhàng và từ tốn thì kết quả tự nhiên sẽ xảy ra. Luyện tập được như vậy thì cơ hội nắm được hạnh phúc sẽ trong tầm tay, ta sẽ không còn than oán cuộc đời có quá nhiều điều phiền toái hay ta không thể nào chiến thắng nổi chính mình. Sống được với tâm hồn nhiên chân thật là hòa điệu với sự vận hành của vũ trụ, là lối sống của bậc trí thức, là ước mơ của bao người đã không tìm thấy giá trị chân thật từ những vở tuồng đầy kịch tính và màu sắc của cuộc đời. Nhạc sĩ Phạm Duy đã thốt lên những lời tâm sự thật cảm động trong bài hát *Kỷ niệm*: “...Cho tôi lại còn nhiều, cho tôi lại tình yêu, tôi không cần khôn khéo, tôi không đòi bao nhiêu, cho tôi lòng non yếu, dễ khóc dễ tin theo... Cho tôi lại ngày đầu, chưa đi vội về sau, xin đi từ thơ ấu, đi vui và bên nhau...”.

Minh Niệm

Thành kiến

Hãy nhìn đúng sự vật sự việc như chính nó đang biểu hiện, chứ đừng nhìn bằng tâm trạng hay kinh nghiệm mình đang có.

Bức tường ngăn cách

Ta hay có thói quen nhìn vào bất kỳ đối tượng hay tình huống nào đang xảy ra trong thực tại cũng bằng kinh nghiệm đã được tích lũy từ trong quá khứ. Có thể do một số kinh nghiệm cũ thích ứng phần nào với tình trạng hiện tại, nên ta thường rất dễ tin tưởng và tự hào về sự thông minh nhạy bén của mình mà không chịu khám phá hay xét nét cẩn thận. Quan sát kỹ và công tâm nhìn nhận, ta thấy cũng không ít lần mình đã tiên đoán sai và có những bước trượt rất đáng tiếc trong hành động. Bởi mọi sự vật sự việc trong vũ trụ vốn không ngừng vận động. Có khi nó biến chuyển nội dung bên trong nhưng cũng có khi nó thay đổi cả hình thức bên ngoài. Nó có thể hay hơn hoặc tệ hơn chứ không như vậy mãi.

Nhưng vì bị cuốn vào mãnh lực của cuộc sống, nên ta thường không có nhiều thiện chí để nhìn lên bất cứ đối tượng nào cũng bằng tâm thức mới. Sử dụng kinh nghiệm cũ có vẻ khỏe hơn và mau chóng giải quyết được vấn đề. Một phần cũng do bản năng tự vệ của con người chưa hoàn toàn thuần hóa, một phần vì bị kích động bởi sự cạnh tranh của xã hội. Nên khi phát hiện ra điều gì ảnh hưởng đến quyền lợi là ta có phản ứng bảo vệ ngay lập tức, bằng những tâm lý như: nổi giận, phán xét, nghi ngờ, độc tài, kỳ thị... mà không chịu bình tâm quan sát và tìm hiểu rõ sự thể. Chính vì không có thói quen tách rời kinh nghiệm cũ khi quan sát thực tại, nên ta vẫn thường rơi vào nhận thức sai lầm và khổ đau.

Nếu trong quá khứ ta đã từng bị lừa dối hay phản bội thì vết thương ấy sẽ khắc ghi sâu đậm trong tâm. Cho nên bây giờ muốn đặt tình cảm vào người mới thì ta bỗng thấy rất hoang mang, lo sợ. Đó là một lỗi lầm của cơ chế tâm lý, vì người mà ta đang tiếp xúc hoàn toàn khác biệt với người cũ. Nhưng ta lại không đủ sức vượt qua bản năng tự vệ của mình. Ta đã cố nhiều lần nhìn người ấy như chính họ đang biểu hiện, nhiều lần đã tự nhắc nhở rằng người này không phải là người trước. Rồi cuối cùng ta vẫn thất bại. Dĩ nhiên, vết thương lòng khó mà quên được. Nhưng thay vì cho đôi bên cơ hội vừa đủ để tìm hiểu và tin tưởng nhau hơn, thì ta lại mang tâm thức nghi ngờ sự lừa dối hay phản bội ấy trong suốt cuộc hành trình chung bước. *Bức tường ngăn che ấy chính là thành kiến.*

Thành kiến chỉ đơn thuần là thái độ bám víu vào kinh nghiệm cũ để áp đặt lên thực tại, nên có thành kiến tốt và thành kiến xấu. Nói dễ hiểu là ta thường đeo mắt kính màu hồng và mắt kính màu đen khi nhìn người, nhìn đời. Nếu ta đã từng biết

người kia rất dễ thương qua tiếp xúc hay dựa vào thông tin từ người khác, thì khi gặp họ ta sẽ có thiện cảm và hết lòng với họ ngay mà không cần phải quan sát hay khám phá gì thêm nữa. Ta đang đeo mắt kính màu hồng nên thấy họ nói cái gì cũng hay, làm cái gì cũng tuyệt. Bây giờ phương tiện truyền thông và quảng cáo tác động đến tâm thức con người rất mạnh mẽ, nên chỉ cần một vài bài báo ca ngợi hết lời về nhân vật nào đó thì lập tức trong ta nảy sinh cảm tình ngay. Sau này có cơ hội tiếp xúc ta sẽ dễ dàng bỏ qua các bước quan sát và thận trọng căn bản. Trường hợp biết người kia là một kẻ xấu, dù thông tin ấy chưa có gì đảm bảo là chính xác, nhưng ta vẫn muốn đeo mắt kính màu đen trước cho chắc ăn. Dù người kia cố gắng bao nhiêu đi nữa ta cũng không hề để mắt tới, hoặc cứ phòng thủ và tìm mọi lý do để không chấp nhận. Thái độ ấy lâu dần sẽ hình thành thói quen, khiến ta không còn nhớ là mình cũng đang đeo một chiếc kính màu đen. Từ đó, nhìn đâu ta cũng thấy một màu tăm tối, không còn thấy ai dễ thương và tốt bụng nữa. Đó chính là lúc ta đã đánh mất con mắt trong trẻo mà tạo hóa đã ban tặng cho mỗi người. Không có con mắt ấy, tầm nhìn của ta sẽ thu hẹp lại. Ta sẽ tự biến mình thành kẻ u uất, lạnh lùng và bẻ tắc.

Giữ gìn con mắt trong

Con người ngày càng hiện đại thì càng bị lệ thuộc vào kỹ thuật điện tử. Có lẽ vì thế mà đời sống của con người ngày càng trở nên hời hợt và cứng nhắc. Cái gì lưu trữ vào não bộ thì không dễ gì lấy ra. Đó là lối sống nhút nhát và tụt hậu, không can đảm mở lòng ra để cập nhật thông tin mới mẻ từ đối phương. Lẽ dĩ nhiên, có những kinh nghiệm rất hữu dụng. Nó giúp ta giải quyết được những vấn đề thích ứng một cách nhanh chóng mà không cần phải tốn công khám phá. Nhất là xã hội bây giờ có quá nhiều chiêu thức tinh xảo khiến ta không dễ dàng nhận ra thật giả thì ta càng phải sử dụng kinh nghiệm thành công. Nhưng dù sự đề phòng ấy có hiệu quả thế nào thì nó cũng để lại trong ta thói quan dễ dàng nghi ngờ kẻ khác. Hơn nữa, kinh nghiệm cũ dù hay ho tới đâu cũng không thể nào diễn đạt hết thực tại. Cho nên, người xưa hay nhắc nhở: “*Thấy sao để vậy*” – nhìn đúng sự vật sự việc như chính nó đang biểu hiện, chứ đừng nhìn bằng tâm trạng hay kinh nghiệm mình đang có. Nhìn nhau bằng con mắt ấy ta sẽ dễ chịu và gần gũi hơn.

Ta đừng quên rằng bản chất của vạn sự vật là vô thường, do đó con người cũng vô thường mà kinh nghiệm cũng vô thường. Tuy người kia đã từng có nhiều vụng về lầm lỡ, nhưng bây giờ có thể họ đã thay đổi rất nhiều rồi. Ta hãy cho họ có một cơ hội được sống với con người mới trước ta và hãy tự cho mình một cơ hội sống bằng tâm thức mới trước họ. Khó khăn nhất là đối với những người thân sống bên cạnh. Bởi ta thường không hết lòng quan sát những đối tượng mà ta nghĩ rằng mình đã biết rất rõ về họ. Cũng như người mẹ luôn thấy con mình còn khờ dại, nên

sự quan tâm và niềm mong muốn luôn dựa trên kinh nghiệm cũ. Vô tình người mẹ đã giới hạn cơ hội trưởng thành của đứa con. Còn người vợ lúc nào cũng cho rằng mình đã hiểu chồng hết rồi, chỉ cần nhìn sơ qua là biết ngay, nên chẳng cần lắng nghe và quan sát thêm nữa. Người vợ không biết rằng làm như thế là đã cô lập cảm hứng sáng tạo và ý chí chuyên hóa của người chồng. Sống với những người mà họ không biết ghi nhận những chuyển biến của ta, không thấy được những ước mơ hay khó khăn bế tắc trong ra để kịp thời nâng đỡ và chia sẻ, thì đời sống ấy vô vị biết chừng nào. Có lẽ vì thế mà mỗi khi gặp một người mới lạ thì ta cứ muốn duy trì mãi giây phút được quan sát nhau bằng cảm nhận thuần khiết ban đầu.

Vậy nên, mỗi ngày ta hãy cố gắng luyện tập ngồi xuống thật yên để thanh lọc lại kinh nghiệm của mình vừa mới tích lũy. Nếu kinh nghiệm đó không nuôi dưỡng khả năng hiểu biết và thương yêu thì ta không nên để nó chiếm quá nhiều dung lượng tâm thức. Hãy quan sát kỹ và loại trừ chúng đi. Những kinh nghiệm nào chỉ tồn tại như một thói quen ngẫu nhiên trong vô thức mà ta đã lưu trữ, hãy đem nó ra phân tích và buông bỏ từ từ. Mỗi khi tiếp xúc với bất kỳ đối tượng nào, ta cũng nên nhìn vào thái độ của mình để xem mình có đeo mắt kính màu hồng thiện cảm hay mắt kính màu đen ác cảm hay không. Nếu có, hãy sớm tìm cách dừng lại cuộc tiếp xúc đó mà trở về chinh đốn lại tâm lý của mình. Cũng như khi mưa xuống mà mặt đất không bị tấm nylon hay bất kỳ vật nào che phủ, thì nước mưa mới có thể thấm sâu vào lòng đất để nuôi dưỡng rễ cây hay những hạt mầm. Bằng lối sống tinh thức như thế, ta sẽ luôn có cơ hội nâng cao nhận thức, mở rộng tầm nhìn, không để nó bị chai cứng hay xói mòn chỉ vì những quyền lợi ích kỷ nhỏ nhen.

Khi một ý niệm cũ chết đi để nhường chỗ một ý niệm mới được sinh ra, đó chính là sự tái sinh – kiếp sống mới của ta. Cái cũ tuy quen thuộc nhưng lại nghèo nàn; cái mới tuy không dễ chịu ngay nhưng lại giúp ta có cái nhìn rộng mở và gần gũi hơn với cuộc sống. Vậy ta còn chần chờ gì nữa mà không khai tử những ý niệm hay những kinh nghiệm cũ kỹ vốn chỉ để bảo vệ cảm xúc cạn kiệt của bản ngã. Như thế, ta sẽ tạo ra không gian rộng lớn đến vô cùng – nơi gặp gỡ của những tâm hồn tràn đầy hiểu biết và tình thương.

Nhìn bằng mắt trong suốt

Không vướng kinh nghiệm xưa

Mở lòng thêm hiểu biết

Như đất gặp cơn mưa.

---o0o---

Thành thoi

Bây giờ hoặc không bao giờ

Nhiều năm thăng trầm trong cuộc đời, phần lớn chúng ta đều ý thức rằng những hấp dẫn lực bên ngoài sớm muộn gì cũng sẽ vỡ tan, chỉ có một cõi lòng bình an và hạnh phúc với chính nó mới đích thực là nhu yếu sâu sắc nhất của con người. Cho nên trong truyền thống Phật giáo hay nói đến từ an lạc. Bình an sẽ đưa đến hạnh phúc. Bình an càng lớn thì hạnh phúc càng lớn. Bình an là sự dừng lại mọi mong cầu và chống đối, nó chấp nhận mọi điều kiện đang diễn ra trong thực tại một cách tự nhiên, đầy bao dung và hiểu biết. Hạnh phúc mà không có bình an là hạnh phúc giả tạm, nó chỉ là một sự thỏa mãn nhất thời, nhưng để lại tàn dư là nỗi cô đơn day dứt.

Có nhiều khi ta thấy lòng mình thật bình an và hạnh phúc, nhưng ta hãy nhìn kỹ lại có phải mình đang sống trong những điều kiện quá thuận lợi như công việc ổn định, những người thân rất hiểu và rất thương, không có bất cứ sự tấn công hay tổn thất nào, cũng chẳng có một điều gì đáng phải bận tâm giải quyết nữa. Tuy ta đang bằng lòng với thực tại nhưng ta vẫn đứng trên nền tảng của sự vay mượn, chỉ khi nào ta sống trong những nghịch cảnh mà vẫn vui vẻ chấp nhận vì ta không còn đòi hỏi gì ở bên ngoài nữa thì lúc ấy cái bình an và hạnh phúc kia mới thực sự là của ta.

Đó là cái an lạc chân thật, và chỉ có nó mới chứa đựng tính chất thành thoi. Không có an lạc thì không có thành thoi, an lạc càng lớn thì thành thoi càng lớn. Trong vài truyền thống hay nói đến từ “giải thoát” hoặc “tự do” theo nghĩa là ta đã vượt thoát khỏi sự khống chế ràng buộc của một đối tượng hay hoàn cảnh nào đó, có khi phải lìa xa cả thế giới này mới giải thoát được. Trong khi “thành thoi” thì không cần chạy đi đâu cả, cũng không cần xua đuổi đối tượng hay hoàn cảnh nào cả, ta vẫn sống ung dung tự tại giữa khó khăn ràng buộc bởi vì những phiền não mong cầu và chống đối trong ta đã rơi rụng. Lòng ta giờ nhẹ như mây trôi mãi giữa không gian vô tận mà không có gì có thể ngăn ngại được.

Nếu ta nói rằng bây giờ ta đâu có rảnh rang, còn quá nhiều việc phải làm, phải đối đầu với muôn ngàn áp lực thì làm sao thành thoi cho được. Nói kiểu đó là ta chỉ có khái niệm về thành thoi chứ chưa thật sự cảm nhận trực tiếp hương vị của sự thành thoi. Làm sao ta tin chắc rằng khi ta giải quyết xong những hoàn cảnh khó khăn trước mắt, hoàn thành những dự án kế hoạch, đạt được những tâm nguyện là ta sẽ được thành thoi? Ta đã tập dượt cho mình thói quen căng thẳng lo lắng, suy

tưởng mộng lung, bỏ hình bắt bóng, đứng ngồi không yên...thì dù hoàn cảnh đã lắng dịu rồi ta cũng không tài nào lắng dịu nổi, cũng lại kiếm chuyện để lãng xăng.

Vấn đề là ta phải có ý thức giữ tâm chứ không giữ cảnh thì ta mới có thể chạm tới sự thanh thoi được. Tuy ta còn cần tới vài điều kiện tiện nghi bên ngoài, nhưng nó chỉ là phương tiện tạm thời chứ không phải là mục đích chính của cuộc đời ta. Mà cái chính yếu ta không tiếp xúc được ngay bây giờ, ta cứ hện lần hện lựa ở tương lai, thì chừng nào ta mới tiếp xúc được? Còn đùn đẩy cho tương lai là ta chưa ý thức sâu sắc về bản chất của sự thanh thoi, ta vẫn còn nghĩ thanh thoi thuộc về sự thuận lợi của hoàn cảnh bên ngoài chứ không phải chính nơi tâm mình.

Vì vậy ta có thể nói thanh thoi là bây giờ hoặc không bao giờ. Bây giờ mà ta không biết cách thanh thoi, vẫn bị hoàn cảnh lôi kéo và khống chế, dù đó là hoàn cảnh đặc biệt cỡ nào thì ta sẽ không bao giờ nắm được sự thanh thoi trọn vẹn. Dĩ nhiên nếu ta chưa đủ giỏi, chưa gạn lọc sạch hết những cấu bản phiền não thì sự thanh thoi cũng có giới hạn, sẽ khi đầy khi vơi, nhưng bắt buộc ta phải đang đứng trên con đường thanh thoi chứ không phải đứng trên con đường khác. Nghĩa là thanh thoi phải luôn có mặt trong từng bước đi chứ không phải nằm ở cuối con đường. Tại vì sự thật không có con đường nào đưa tới sự thanh thoi mà bản thân nó không thanh thoi.

Phương tiện là cứu cánh

“Rủ nhau đi cấy đi cày

Bây giờ khó nhọc có ngày phong lưu”

Chắc ai trong chúng ta cũng quen thuộc những câu ca dao này. Chữ “phong lưu” có nghĩa đen là gió cuốn trôi, tức là phải nhẹ lắm thì gió mới cuốn đi được; còn nghĩa bóng là sự sung sướng, thoải mái, không phải lo toan gì nữa. Vì ta thấy mình còn thiếu thốn nhiều thứ, ta không tin rằng với bấy nhiêu điều kiện mà mình đang sở hữu là có thể hạnh phúc, nên ta cứ tự nhủ thôi rằng “cày bừa” cực khổ đi rồi ngày mai sẽ hưởng. Ngày mai mình sẽ hưởng cái gì? Có kho thóc vàng thì mình sẽ ăn sung mặc sướng, nhưng liệu nó có đủ trang trải hết những nhu cầu về hạnh phúc của con người không? Nó giải quyết nổi những buồn tủi, cô đơn, phản bội hay tuyệt vọng không?

Đó là chưa nói khi no ấm rồi thì ta lại hay sanh tật, trong điều kiện thuận lợi con người thường hay dễ dãi với chính mình, tự mình thưởng cho công lao làm việc khó nhọc của mình bằng những chuyến đi hoang bất tận. Trong khi “cực” không nhất thiết phải đưa tới “khổ”. Nếu mình chấp nhận được cái cực nhọc đó vì

mình ý thức rằng muốn hưởng thì phải làm, không có cái sung sướng bền vững nào từ trên trời rớt xuống cả, cái cực nhọc sẽ tôi luyện cho thể chất và tinh thần mình vững chắc nên mình sẽ không than van, không trả giá hay không tìm cách tránh né nó. Cái khổ thường có là do mình không thích nó, mình muốn nó đừng có mặt mà nó vẫn tới.

Nhưng hai câu ca dao sau thật hay thật giá trị: “*Trên đồng cạn, dưới đồng sâu. Chồng cày, vợ cấy, con trâu đi bừa*”. Khung cảnh có chồng có vợ cùng san sẻ gian lao trên từng cánh đồng cạn hay dưới đồng sâu, rồi có thêm con trâu bầu bạn thì chẳng phải là điều kiện của hạnh phúc sao? Có phải ta đã từng thán thía rằng cái vất vả gian lao thể xác không là gì so với cái chia lia mất mát không? Có kho thóc vàng thì điều kiện hưởng thụ sẽ cao hơn, nhưng nó cũng không phải là mục đích tối hậu của con người. Vậy nên, không vì bất cứ lý do gì mà ta đánh mất giá trị an lạc và thanh thoi của mình, dù công việc hay hoàn cảnh kia có đặc biệt như thế nào thì ta cũng quyết không để mình tiếp tục trôi dạt vào những cơn hôn mê cảm xúc vô nghĩa.

Người ta hay nói “an cư lạc nghiệp”, tức là mình cần phải có cơ ngơi ổn định, tiện nghi vật chất kha khá, thì mới có thể tạo dựng một cuộc sống hạnh phúc được. Cái quan điểm này gạt gắm không biết bao nhiêu lớp người rồi. Vì ngay khi họ đang sống trong những điều kiện của hạnh phúc nhưng họ không dám tận hưởng hay không dám tin mình làm như vậy là đúng, phải phấn đấu không ngừng, phấn đấu đến khi nào thấy không còn thua sút hay có thể ngẩng cao đầu nhìn người khác thì họ mới an tâm. Thật ra, chữ “an cư” nghĩa là mình đã thật sự dừng lại, không chạy ngược chạy xuôi nữa, ta bằng lòng với những gì mình đang có thì gọi là an cư. “An” ở đây không phải là do hoàn cảnh ổn định, mà chính những mộng tưởng đảo điên đã không còn có lảng đãng trong tâm ta nữa.

Vậy thì khi tâm an thì ở đâu hay lúc nào mình cũng thanh thoi được cả. Ngày mai có kho thóc vàng hay không, có thêm những điều kiện tiện nghi nữa hay không thì nó không thay đổi lẽ sống của mình được. Phương tiện không thể làm hư hại mục đích, và mình phải xem phương tiện cũng chính là mục đích. Mình có thể cắt đời sống mình ra thành từng mảnh nhỏ, mỗi giây phút mỗi công việc mình đang tiếp xúc là một cơ hội để mình sống sâu sắc và nhận diện ra sự có mặt của thực tại mà nhiệm vụ đang không ngừng nuôi dưỡng ta. Ta sẽ không còn mơ mộng tương lai nữa, không chạy đi tìm cái gì nữa, không còn nôn nóng vội vàng nữa, vì tất cả những gì làm nên một đời sống đúng nghĩa đã có sẵn ở đây cả rồi.

Sống như người biết sống

Cách đây vài thập niên người ta còn quan niệm ai sống thanh thoi là người đã biết cách điều hợp cuộc sống, đã thành công. Bây giờ nếu ta nói ta đang tận hưởng những giây phút của hiện tại, ta không có gì quan trọng phải làm, thì mọi người sẽ nhìn ta sững sốt. Ta phải nói ta luôn bận rộn (busy) thì ta mới biết sống, ta mới có giá trị. Ở Mỹ, người ta không nói công ty đắt khách hàng mà họ nói công ty rất bận rộn. Người trẻ còn muốn tăng thêm mức bận rộn nữa, bận rộn tới mức quay cuồng thì họ mới chịu, họ tự hào là họ đang rất “crazy” với công việc ở công ty, tại vì theo họ nếu không “crazy” tức là ế ẩm, thà điên cuồng mà có tiền xài thì cũng không sao.

Chung quanh ta ai cũng lao tới phía trước như điên, thậm chí có kẻ bất chấp cả những phương tiện tột tệ nhất, nên ta cũng không dám chậm chân. Đôi khi lại bị những người thân thúc đẩy là nếu đi chậm như vậy thì lấy gì sống, tương lai sẽ đi về đâu, nên ta hốt hoảng rồi thả mình trôi theo dòng chảy của xã hội. Ai sao ta vậy, ta khó có được chánh kiến hay bản lĩnh để tự tách mình ra khỏi sức hút mãnh liệt ấy. Nhưng ta hãy làm thử đi, ta có tài năng chinh phục kẻ khác để làm gì mà ta không thể thiết kế đời sống thanh thoi cho mình được. Có thể ban đầu ta sẽ thấy lạc lõng, nhưng dần dần ta sẽ tìm thấy được chính mình, tìm thấy được cái tâm vốn rất an lạc và thanh thoi mà ta đã lạc mất từ những ngày chập chững bước vào dòng đời.

Không phải trở thành một nhà tâm linh thì ta mới có thể thanh thoi được, tại vì chung quanh ta có nhiều nhà tâm linh vẫn còn đầy dẫy những khắc khoải mong cầu, vẫn chưa chấp nhận thực tại một cách tuyệt đối. Họ nhân danh những công tác cao cả mà đánh mất khả năng sống thanh thoi của mình thì làm sao có thể dẫn dắt kẻ khác đến nơi bình yên chân thật được. Không thành công trong hiện tại, họ bày vẽ tương lai bằng những viễn cảnh cực kỳ hấp dẫn để dụ dỗ những kẻ lòng non dạ yếu. Cho nên chủ trương đi tìm thế giới tự do đã trở thành xu hướng mạnh mẽ của những kẻ không định vị được mình trong cuộc sống, không cắm rễ vào sự sống, bất lực và muốn bỏ chạy trước những hoàn cảnh trái ngang mà họ cho đó là số phận.

Không có cái số phận nào cả, nếu ta biết luôn quay về để nhận diện và chuyển hóa những phiền não của chính mình, dừng lại cuộc truy đuổi theo những đối tượng khác. Tâm tham cầu và tâm chống đối càng bị triệt tiêu thì cảnh giới an lạc và thanh thoi sẽ hiện ra lập tức. Mỗi khi ta suy tư, nói năng hay hành động điều gì thì ta hãy tự hỏi ta có thanh thoi không, ta có đang nắm giữ mục đích cao cả của kiếp người không? Nếu không, ta hãy can đảm buông bỏ nó đi. Buông bỏ những ưu tư phiền muộn để giữ gìn tâm bình an phải cần đến một sự luyện tập nhất định nào đó chứ không chỉ có ý chí mà làm được. Dù vậy, ta vẫn tin chắc một điều là an lạc và thanh thoi luôn có sẵn trong ta, chỉ cần biết cách và đủ can đảm để sắp xếp

lại guồng máy hoạt động của tâm thức của mình sao cho thuận với nguyên tắc của vũ trụ. Nguyên tắc ấy là vô ngã, không có cái tồn tại biệt lập đáng để tự hào, kiêu ngạo hay thù hận.

Ngồi yên trong thanh thoi

Tiếp xúc với mây trời

Buông cái tôi bé nhỏ

Thấy mình hiện muôn nơi

---oOo---

Thành công

Thành công về cái gì?

Khi được hỏi về sự thành công thì ta thường nghĩ ngay đến nghề nghiệp của mình. Đây cũng là lẽ đương nhiên, vì khoản thu nhập hay vị trí trong xã hội có ảnh hưởng rất lớn trong đời sống của hầu hết mọi người. Nhất là tại thời điểm này, kinh tế toàn cầu đang suy thoái trầm trọng, nhiều công ty phải đóng cửa, nhiều tập đoàn bị phá sản và vô số người bị mất việc, cho nên nó đã trở thành thứ nhạy cảm hàng đầu khi người ta ngồi lại với nhau mà không ai dám nhắc tới hai chữ thành công.

Vậy nên ít khi nào ta hỏi ngược lại người kia hay tự hỏi chính mình: thành công là thành công về cái gì? Thành công phải có đối tượng của nó, cụ thể là lĩnh vực nào, chứ không phải cái gì cũng thành công thì mới được gọi là thành công. Như ta đang sở hữu những thứ tiện nghi sang trọng đắt tiền, hay vị trí xã hội mà rất nhiều người mơ tưởng, thì không lý do gì ta không tự nhận mình là kẻ thành công. Nhưng khi có được những thứ đó trong tay thì hạnh phúc gia đình lại đổ vỡ, người thân không muốn nhìn mặt ta nữa, hoặc ta không thể tin tưởng và cảm thông những người bạn xung quanh...thì ta có được gọi kẻ thành công nữa không? Có đấy, nhưng chỉ thành công về mặt vật chất, còn đời sống tình cảm thì thất bại nặng nề.

Còn nếu ta cho rằng tình yêu của ta là nhất, trên cõi đời này không còn thứ gì quan trọng và tuyệt vời hơn thế nữa, để rồi ta lao theo nó như con thiêu thân bất chấp mọi thứ đang xảy ra chung quanh và phía trước. Ta bỏ ra rất nhiều thời gian, tiền của, năng lực và cả những phẩm chất quý giá trong tâm hồn để nắm bắt nó. Ta không cần chăm sóc bản thân, không buồn quan tâm tới việc làm hay những mối quan hệ chung quanh để giữ gìn nó. Ta tập cho mình thói quen ganh ghét hay ăn

thua đủ khi người kia không hết dạ với mình. Giả sử người kia đã thuộc về ta rồi thì ta có thật là kẻ thành công không? Có đấy, ta đã thành công về khả năng chinh phục kẻ khác, nhưng lại thất bại với chính mình.

Thành công ở bên ngoài

Ta luôn chịu ảnh hưởng bởi tâm thức cộng đồng, luôn bị cuốn theo dòng chảy mãnh liệt của cuộc sống, nên không dễ gì có được chánh kiến (right view) của riêng mình. Dù ta đọc sách thánh hiền, được người hiểu biết hướng dẫn, hay do chính ta suy nghiệm lấy thì ta cũng không đủ can đảm để bước theo hướng đi sáng đẹp mà mình đã tìm ra. Tại vì hướng ấy rất cô độc, gần như mọi người đều đổ xô theo hướng tìm kiếm quyền lợi vật chất hay thỏa mãn danh dự, chứ không còn thiết tha gì với giá trị đời sống tinh thần.

Bây giờ bước ra đường phố ta không khỏi ngẩn ngơ trước dòng người đông nghẹt, nhưng ai nấy cũng đẩy về căng thẳng và hồi hả như đang chạy tìm một cái gì đó. Họ không biết mình đang đi tới đâu, ai vừa lướt ngang qua mình, thì làm sao có thể nhìn nhau bằng ánh mắt triu mến, hay tặng nhau một nụ cười thân thiện. Ngồi cạnh nhau trên xe buýt hằng giờ nhưng không ai chịu bắt chuyện, vì dường như ai cũng đang rất bận rộn với những kế hoạch trong đầu. Họ gặp nhau ở công ty nhưng cũng không thể dừng lại hỏi người kia có khỏe không và chờ đợi câu trả lời, vì họ có cảm tưởng như vậy là mất một vài giây phút quý giá trong đời, thay vì tranh thủ lao đầu vào các tờ nhật báo, lên internet để tìm kiếm những thông tin mà họ cho là hữu ích cho sự thành công.

Nhiều người lại không thích người khác hỏi thăm mình. Họ luôn nghĩ sự hiện diện của người kia là không cần thiết hay sẽ làm cho mình mất tự do. Tại vì họ không muốn công khai với người khác về sự thất bại của mình trong công việc làm ăn, và họ có thể nghĩ người kia đang tìm cách để cạnh tranh hay hạ gục mình giữa thương trường. Vì vậy mà bây giờ thương trường đã trở thành chiến trường khốc liệt, trong đó, ai không có đủ sự khôn ngoan và chiêu thức tinh xảo thì phải chấp nhận trở thành kẻ chiến bại. Để rồi con người ngày càng tự biến mình thành cỗ máy vô tri và mất dần tình người với nhau. Đến lúc không chịu đựng nổi cảnh sống “má y móc” và hời hợt như vậy nữa, thì họ chui mình vào vỏ bọc của sự cô đơn, lạnh lùng, và làm những quyết định hết sức lầm lẫn.

Sự thành công như thế vốn đã mang theo tính chất của sự hủy diệt rồi. Thà tài sản bị tiêu tán thì ta vẫn còn cơ hội tìm lại được, hay ta vẫn còn nhiều điều ý nghĩa để sống, nhưng một khi những phẩm chất linh thiêng trong tâm hồn như sự bình an, lòng thương xót, tính thật thà, đức khiêm cung... bị băng hoại thì có khi cả đời

ta cũng không sao thiết lập lại nổi. Một kẻ sống không có chất liệu đạo đức là một kẻ thất bại thảm hại. Sống mà không thể yêu thương hay không được yêu thương thì có khác gì những loài ma đối!

Cho nên ta đừng quá hốt hoảng hay buồn chán khi ta đang là kẻ chiến bại trong chiến trường kinh tế. Nếu ta vẫn còn khả năng ngồi yên để uống một chén trà nóng với bạn bè, vẫn còn kiên nhẫn để lắng nghe người thương chia sẻ, vẫn còn biết rung động trước những cảnh đời trái ngang, vẫn còn sốt sắng đứng ra bảo bọc kẻ khác thì ta hãy ăn mừng đi. Vì đối với gia đình, với xã hội, với đất trời này ta là kẻ đã sống trọn kiếp con người.

Vậy nên có thể nói, thành công với chính mình thì ta sẽ dễ dàng thành công với tất cả, nếu thất bại với chính mình thì ta không bao giờ giữ được những thành công khác. Cụ Nguyễn Du cũng đã từng nói: “Sao cho trong ấm thì ngoài mới êm”, ta đừng bao giờ quên nguyên tắc điều hợp cuộc sống quan trọng này. Giờ phút nào ta vẫn còn chạy vòng ngoài để tìm kiếm sự công nhận, hay tích góp thêm tiền bạc mà bỏ bê những người thân yêu trong gia đình hoặc chính tâm hồn mình, thì giờ phút đó ta vẫn chưa cắm rễ vào sự sống, chưa thực sự biết sống, hay chưa tìm ra lẽ sống.

Thành công với chính mình

Sự thông trị của cơ sở vật chất đã làm cho bao lớp người không tìm thấy giá trị đích thực của cuộc sống này là gì. Nhiều bạn trẻ khi đã lấy được chứng chỉ Đại học rồi mà cũng không dám bước vào đời, họ nghĩ phải tiếp tục đào xới kiến thức trong học đường vài năm nữa để lấy thêm chứng chỉ Cao học hoặc ít nhất là phải có thêm một chứng chỉ nào khác nữa thì mới đủ tư cách để bước vào ngưỡng cửa thành công. Trong đầu hầu hết các bạn trẻ đều luôn nghĩ đến việc kiếm thật nhiều tiền, phải chứng tỏ cho mọi người thấy được tài năng của mình trong khi còn sung sức thì mới hài lòng với chính mình. Nhiều bạn có cơ hội tiến thân là nắm bắt ngay, những người chưa đủ thực lực cũng chen chân và tìm mọi phương cách để gây sự chú ý của người khác, đánh bóng tên tuổi mình. Với họ, được nhiều người biết tới, dù đó là sự tai tiếng (scandal) cũng đã là một sự thành công vẻ vang rồi. Thật đáng sợ!

Làm sao để nói cho các bạn trẻ ấy biết rằng cái gì cũng có cái giá của nó, giây phút đón nhận hậu quả của những hành động sai lầm rất khủng khiếp. Làm sao để phân tích cho họ thấy được bản chất thật của cuộc sống là gì, làm sao để giúp họ xác định lại đâu mới là mục đích chính của đời sống? Hay là “đoạn trường ai có qua cầu mới hay” (Nguyễn Du), chắc là đôi lúc ta cũng nên để cho các bạn ấy phải

chịu vấp ngã vài lần thật đau thì may ra mới bừng tỉnh mà định vị lại cuộc đời mình, chứ không dễ gì ngăn cản nỗi sợ hãi thắng và liêu lĩnh của họ một khi đã lún sâu vào danh vọng.

Các nhà phân tâm học tây phương thường hay nhắc nhở rằng nhà trường chỉ cung cấp cho ta 25% kiến thức, còn cuộc sống trải nghiệm mới cho ta 75% kiến thức ta cần. Sự lầm lẫn về phương tiện sống và mục đích sống đã khiến cho rất nhiều thế hệ học sinh ra trường khủng hoảng về sự lựa chọn hướng đi cho cuộc đời mình. Họ không dám bước vào đời vì họ sợ mình thua sút người khác, mình sẽ không phải là sự lựa chọn tối ưu của những công ty danh tiếng, mình sẽ không dễ dàng chinh phục được những đối tượng có quyền lực. Có bao nhiêu bạn trẻ đã dành trọn nguyện vọng của mình cho việc tìm kiếm giá trị hạnh phúc chân thật, phương cách nào để làm chủ được bản thân, hay làm sao để bảo vệ môi sinh, cứu giúp trẻ em đói, hoặc giữ gìn truyền thống văn hóa dân tộc?

Nhưng câu hỏi đó vẫn luôn bị xem là xa vời, phi thực tế. Tiền bạc hay danh vọng mới đích thực là tâm nguyện hàng đầu của giới trẻ bây giờ. Nhưng các bạn ơi, thành công ấy sẽ đưa ta đi về đâu? Đành rằng đời sống ai cũng cần những tiện nghi đó, nhưng nếu ta không thể thành công trong những lĩnh vực sâu sắc khác của đời sống thì ta sẽ thấy đời sống này rất vô vị và trống rỗng. Tại vì những cảm giác sung sướng của sự thành công kia sẽ mau chóng đi qua, nó sẽ để lại cho ta một nỗi cô đơn mà không có ai chia sẻ được. Đó cũng là lý do tại sao kẻ có nhiều quyền lực chính là kẻ cô đơn nhất.

Ta hãy trở về tìm lại sự thành công nơi chính mình.

Hãy học cách lắng đọng tâm thức, không để đầu óc suy nghĩ vẩn vơ; hãy cố gắng luyện tập làm chủ một cơn giận, nhận diện và chuyển hóa những năng lượng độc hại như lòng tham, tính ích kỷ, thói quen so đo tính toán với mọi người. Hãy tìm cách khơi dậy những phẩm chất quý giá trong tâm hồn và những năng lực tiềm ẩn chưa có điều kiện phát sinh. Ta hãy tập cho thành công những bước chân thong thả, những buổi ăn cơm đầm ấm với gia đình, hay những khi lắng nghe khó khăn của người khác. Sự thật cuộc đời này không có cái thành công lớn hay nhỏ, mà chỉ có cái đem tới cảm xúc nhất thời hay giá trị hạnh phúc chân thật mà thôi.

Núi muôn đời vững chãi

Mặc tuyết phủ sương giăng

Ta đã tìm thế đứng

Hay vẫn còn lãng xãng?

---o0o---

Niềm tin

Tin đời và tin người

Khi ta đặt niềm tin vào bất cứ một đối tượng nào tức là ta đã công nhận sự có mặt của đối tượng đó là một sự có mặt màu nhiệm, có thể đem lại niềm vui sống cho một hay nhiều cá thể trong xã hội. Dù giữa ta và đối tượng đó không có mối liên hệ mật thiết nào, dù đối tượng đó không trực tiếp đem tới cho ta một quyền lợi thiết thực nào, nhưng một khi ta gửi đi một niềm tin là ta đã bồi dưỡng thêm cho mình khả năng chấp nhận, lòng quý trọng và tính khiêm hạ. Đó là những chất liệu quý giá giúp ta tồn tại một cách hòa điệu và đầy tình thương với cuộc đời, đứng vững giữa cuộc đời.

Càng tin vào nhiều đối tượng thì ta càng bớt đi khuynh hướng xem mình là cái tôi biệt lập, thấy được đời sống của mình luôn chịu ảnh hưởng qua lại với mọi người và mọi loài. Tại vì trong niềm tin tự nó đã gạt bỏ đi tính nghi ngờ, kỳ thị và thù hận rồi. Niềm tin sẽ tiếp sức cho ta vượt qua những đoạn đường đời chông chênh, sẽ giúp ta mau chóng tươi tỉnh khi ta trở thành kẻ chiến bại với những bóng ma trong lòng mình. Niềm tin chính là lẽ sống của con người, không có niềm tin con người sẽ cằn cỗi và khô héo.

Nhiều khi niềm tin trong ta cũng bị thương tổn vì những đổi thay quá khắt nghiệt của cuộc đời. Mới có đó rồi lại mất, mới thành đó rồi lại bại, mới đến đó rồi lại đi... Nhưng một chiếc lá lìa cành thì không có nghĩa là chiếc lá đó đã chết, chiếc lá chỉ ngưng biểu hiện ở hình dáng đó một thời gian, để rồi vài tháng sau chiếc lá sẽ trở thành chất mùn trong đất, tiếp tục nuôi dưỡng thân cây, cùng với cây để cho ra những chiếc lá xanh mơn mớn trong mùa xuân tới. Sự thật chiếc lá không bao giờ chết, nhưng chiếc lá cũng cần nghỉ ngơi sau một thời gian sống hết mình với cuộc đời. Ta hãy mỉm cười và chúc mừng chiếc lá bước vào cuộc hành trình mới với hình thức mới và trách nhiệm mới.

Mọi biến động xảy ra trong trời đất này đều có lý do và nguyên tắc của nó, ta không thể muốn mọi thứ tùy thuận theo ý mình, ta không thể muốn cuộc đời đứng yên mãi đó để cho ta nương tựa. Nhưng nếu không có vô thường thì tuyệt không thể tan, mặt trời không thể mọc, nụ hoa không thể nở, em bé không thể lớn thành thiếu nữ và khổ đau sẽ không bao giờ chấm dứt được. Mọi thứ nếu đứng yên mãi thì đâu còn là một cõi sống nữa. Huống chi những đổi thay cần thiết ấy sẽ làm cho

ta trở nên ý thức sâu sắc hơn về những giá trị hạnh phúc mà mình đang có, sẽ làm cho khả năng chịu đựng trong ta lớn mạnh.

Khi ta gửi cho đời một niềm tin thì đời sẽ gửi lại cho ta một niềm tin. Cuộc đời sẽ mâu nhiệm biết bao nhiêu nếu ai nấy đều nhìn nhau bằng ánh mắt tin tưởng, ai cũng có khả năng thấy được cái hay cái đẹp của nhau dù nó đang hiện hữu hay đang lẩn khuất ở dạng này dạng khác. Niềm tin luôn dẫn tới tình thương và nuôi dưỡng cho cây tình thương trở hoa kết trái. Thương yêu mà thiếu tin tưởng nhau, lúc nào cũng sợ người kia sẽ phản bội hay gây tổn hại cho mình thì không còn là thương yêu nữa. Người kia dù có tuyệt vời như thế nào thì cũng sẽ bị thiêu rụi bởi năng lượng thiếu tin tưởng của ta. Cho nên ta hãy luôn tự hỏi mình có đủ đức tin nơi người mình thương chưa, chứ đừng quá lo lắng họ có xứng đáng với mình hay không. Người kia chưa xứng đáng có thể là do niềm tin mà ta dành cho họ còn quá yếu ớt. Người ta không thể sống hay hơn khi những người sống chung quanh mình không xem mình là một đối tượng đáng tin cậy.

Có thể trong quá khứ ta đã từng bị lừa dối, phụ bạc, nên niềm tin trong ta đã bị đông cứng lại như một tảng băng. Đó là một chứng bệnh trầm cảm chứ không phải là lẽ đương nhiên. Một khi ta đã bám chặt kinh nghiệm ấy rồi thì nhìn đâu ta cũng thấy toàn là những kẻ muốn lợi dụng hay hãm hại mình. Điều này thật nguy hiểm, vì lúc nào ta cũng sống trong căng thẳng và sợ hãi. Trong khi cuộc đời có kẻ vầy người khác, dù kẻ ấy có xấu xa thì cũng tuân theo nguyên tắc vô thường nên cũng sẽ có lúc được thay đổi. Nhưng có khi kẻ ấy đã thay đổi rồi mà ta vẫn nhìn họ bằng niềm tin cũ, thì chắc chắn ta sẽ đánh mất họ.

Ta hay có thói quen mỗi khi tin tưởng vào đối tượng nào là ta quăng vào đối tượng đó những trách nhiệm nặng nề. Nghĩa là đối tượng muốn được ta tin tưởng phải thật sự xứng đáng, phải đem tới quyền lợi cho ta, phải không được đổi thay mà làm tổn hại đến sự nương tựa của ta. Cho nên ta đã biến đối tượng tin tưởng của ta thành nơi dựa đảm an toàn cho ta. Niềm tin mà có mang theo quyền lợi ích kỷ là một niềm tin không trong sáng, sớm muộn gì nó cũng sẽ bị xói mòn, lụn bại. Tại sao ta phải cần người kia làm cái gì đó cho ta thì ta mới tin tưởng họ, niềm tin có cần nhiều điều kiện mới có thể đứng vững không? Ta tin nhau chỉ vì ta cần nhau. Cần nhau đôi khi chỉ đơn giản vì sự có mặt mâu nhiệm của nhau thôi.

Bây giờ người trẻ hay bày tỏ thái độ ngưỡng mộ nhân vật mà mình yêu thích bằng cách xem đó là “thần tượng” của mình. Họ đến với thần tượng là để tạo thêm sự hứng khởi cho niềm đam mê cháy bỏng của mình, chứ không phải để noi theo tấm gương quý giá của người ấy. Vì vậy khi niềm tin đó đạt tới mức mãnh liệt thì họ sẵn sàng bỏ qua hết những lầm lỗi của thần tượng, thậm chí còn hăng hái bênh

vực cho những hành động lầm lỗi ấy mà quên đi lẽ thật hay nguyên tắc đạo đức căn bản của con người. Niềm tin kiểu đó là một thứ cuồng tín, trong đó, thần tượng có thể làm hư tín đồ và tín đồ cũng sẽ làm hư thần tượng.

Đến với một tôn giáo hay chủ thuyết cũng vậy. Người ta luôn có đức tin rất lớn nơi giáo lý mà họ cho đó là những hiểu biết chuẩn xác của những bậc hiền triết, nên ít khi nào người ta dám đặt ra câu hỏi những điều ấy có đích thực là chân lý đúng đắn không, làm sao để áp dụng chúng vào cuộc sống vì có quá nhiều sự khác biệt, hay tại sao ta đã thực hành hết lòng rồi mà vẫn không có sự chuyển hóa tốt đẹp nào, tình trạng vẫn y như cũ. Nếu có khúc mắc như vậy thì ta sẽ bị xem là một kẻ không ngoan đạo, kẻ còn bị bóng tối u mê chế ngự linh hồn, nên ta chỉ biết nhắm mắt đi theo. Để niềm tin đi trước quá xa như vậy mà ta không kịp kiểm chứng hay không dám kiểm chứng thì đó là thái độ mê tín. Vì niềm tin mê muội ta đã vô tình bóp chết niềm tin nơi chính mình. Một khi sự sống của mình để cho kẻ khác điều khiển, dù kẻ ấy là bậc thánh, thì đó không còn là sự sống nữa.

Tin mình

Cho nên ta hãy cẩn thận khi đặt xuống một niềm tin, coi chừng mỗi lần đặt niềm tin xuống là mỗi lần cuộc đời ta chuyển sang một khúc quanh khác, một lối rẽ mà ta hoàn toàn bị động. Nhưng nếu ta quá khó khăn để đặt xuống một niềm tin là ta đã có vấn đề, và đó cũng là một trở ngại lớn trong cuộc sống. Vấn đề là ta đã có đức tin nơi chính bản thân mình chưa? Khi ta đã tìm thấy giá trị hạnh phúc trong chính mình, ta đã khơi dậy được sức mạnh trong tâm hồn để sẵn sàng ứng phó mọi hoàn cảnh, thì dù đối tượng kia có như thế nào đi chăng nữa cũng không làm cho niềm tin của ta bị dội lại hay hao mòn.

Để có niềm tự tin thì ta phải thành công nơi chính mình, phải thấy được cái hay cái đẹp trong lòng mình. Điều này phải cần trải qua một quá trình luyện tập khá công phu, với những phương pháp khá thực tiễn, chứ không phải muốn mà được. Ta phải thực tập làm sao để lúc nào cũng giữ được phong thái điềm tĩnh, lúc nào cũng sẵn nụ cười tươi mát trên môi. Ta phải có khả năng làm chủ một cơn cảm xúc, nhận diện và chuyển hóa từng hiện tượng tâm lý bất thiện khi nó trào lên trên ý thức. Ta phải sống sâu sắc trong từng giây phút của đời sống, phải biết sử dụng nó một cách lợi ích cho mình và cho người khác. Ta phải tập buông bỏ lòng tự hào để sẵn sàng hòa nhập mình vào tất cả.

Nếu ta có đời sống nội tâm vững vàng như vậy, thì có đặt niềm tin xuống hay không cũng không còn là vấn đề quan trọng nữa. Hãy cứ tùy thuận hoàn cảnh thích hợp mà ta quyết định, để ta và đối tượng kia khi tin tưởng nhau rồi thì cùng nâng

đỡ nhau bay lên một lượt. Niềm tin có khả năng chấp cánh rất mạnh, nếu ta biết dùng nó trong một tâm hồn trong sáng. Càng tin tưởng nhau thì ta lại càng hiểu nhau hơn, càng hiểu nhau thì ta lại càng thương yêu nhau. Cho nên đức tin có hiểu biết luôn dẫn đầu trong mọi thành công.

Tuy nhiên trong thực tế đời sống không phải lúc nào ta cũng đủ chín chắn để đặt xuống một niềm tin, và đủ hiểu biết để đặt niềm tin ở mức độ nào. Nếu sự khôn ngoan không đủ soi sáng thì ta hãy sử dụng tới bản lĩnh của mình. Ta hãy thử một phen cho niềm tin đi trước rồi từ từ ta dõ bước theo sau. Đôi lúc ta cũng nên liều lĩnh một chút để tạo sự sáng tạo và trưởng thành cho đối phương bằng cách cho họ thấy được ta đã thật sự tin họ. Nhưng có khi ta cũng cần thu gọn năng lượng tin tưởng lại một chút để cho đối phương thấy được biên giới của đôi bên mà họ không rơi vào sự ỷ lại hay thiếu nhiệt tâm phấn đấu. Sử dụng niềm tin một cách uyển chuyển như vậy thì ta mới không bị niềm tin biến ta thành kẻ dựa dẫm khi niềm tin thành công và thành kẻ tuyệt vọng khi niềm tin thất bại.

Tin vào chính mình là cội nguồn sinh ra niềm tin vững vàng nơi kẻ khác, tin rằng ai ai cũng có khả năng hiểu biết và thương yêu như mình, vì vậy mà ta quý trọng kẻ khác như quý trọng chính bản thân mình. Đây là đức tin lớn nhất, cao quý nhất của con người. Nếu tin vào chính mình để thấy mình cao hơn kẻ khác, sẵn sàng khinh thường hay đóng bít niềm tin thì đó vẫn là một thứ cuồng tín. Năng lượng cuồng tín đó sẽ hủy diệt tâm từ của ta và xóa sạch những nguồn năng lượng an lành mà đất trời luôn dành tặng cho ta. Mỗi ngày ta hãy gửi niềm tin cho thật nhiều đối tượng, dù đó là cỏ cây hay đất đá, thì ta sẽ càng cắm rễ vào sự sống. Cuộc đời dù có ra sao, tình đời dù có như thế nào thì ta vẫn vững tin nơi giá trị chân thật của nó luôn bất biến trong trái tim hiểu biết của con người.

Đừng buồn nhìn xơ xác

Đời cần chút đổi thay

Hoa xưa rồi thắm lại

Vườn cũ ngát hương bay.

---o0o---

Ái ngữ

Một lời nói đẹp, chân thành, có tính chất xây dựng niềm tin yêu chính là đóa hoa thơm ngát trong khu vườn văn minh của nhân loại.

Tiếp năng lượng cho nhau

Người xưa thường hay nhắc nhở: "*Lời nói không mất tiền mua/ Lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau*". Ta vốn có sẵn một thứ tài sản rất quý báu, có thể làm cho những người sống bên cạnh an vui và hạnh phúc mà không phải tốn kém tiền bạc hay công sức, đó là lời nói dễ thương - *ái ngữ*. Đúng là bản chất của ngôn từ không thể nào diễn đạt hết những điều sâu sắc của tình cảm hay sự vô cùng của chân lý, nhưng nó thật sự cần thiết để tiếp sức cho nhau trong những lúc khó khăn. Những lời nói nhẹ nhàng và ấm áp được phát ra từ cõi lòng bình yên và thái độ kính trọng, không những ta nên cảm giác dễ chịu, mà còn có thể xoa dịu và nâng đỡ người nghe rất nhiều. Khi ta biểu đạt ra ngoài bằng hành động hay lời nói phù hợp với những gì đang xảy ra trong tâm thì năng lượng của nó sẽ được khuếch đại lên gấp nhiều lần. Do đó một lời nói chân thành, truyền tải được năng lượng an lành, đích thực là liều thuốc bổ giúp nhau mau chóng hồi phục sức khỏe và tinh thần.

Do mãi mê với những quyền lợi riêng tư nên đã từ lâu rồi ta đã bỏ quên thói quen khen tặng nhau. Đôi khi ta lại sợ mở lời khen thì họ sẽ đánh giá trình độ ta chỉ mới đạt tới mức ấy nên ta không đòi hỏi họ nữa, hoặc sợ họ sẽ khinh lòn khi thấy ta có vẻ bằng lòng về họ. Nhưng thực tế thì ai cũng mong muốn được người khác công nhận và khen tặng một cách chân thành và đúng đắn về những gì họ đã cố gắng đạt được. Nhất là lời khen tặng của người mà họ thường xuyên thương yêu và tin tưởng. Dù họ chưa thật sự hoàn hảo, nhưng chính những lời nâng đỡ của ta sẽ giúp họ có thêm tự tin để đạt tới mức hoàn hảo. Khen ngợi ưu điểm người khác một cách thật lòng, vô điều kiện, là chứng tỏ ta đã vượt qua được sự tự mãn và thành kiến của ta về người ấy. Ta đã thấy và xác nhận giá trị đích thực của họ.

Nên nhớ, cái đẹp (mỹ) phải được sinh ra từ cái thật (chân) và tốt lành (thiện) thì mới là cái đẹp đích thực. Khi ta cố gắng làm cho người kia vui lòng bằng những lời trau chuốt bóng bẩy mà lòng ta không hề nghĩ và muốn nói như thế, tuy nó tạo nên những cảm xúc dễ chịu trong nhất thời, nhưng vô tình ta lại phủ lên nhau những bức màn ngăn cách. Ta thấy có nhiều người luyện tập cách nói năng cực kỳ khéo léo, hấp dẫn. Dường như lúc nào trên môi họ cũng có sẵn "hũ mật" nên rất dễ khiến người khác xiêu lòng khi bị họ thuyết phục. Thậm chí, khi họ không hài lòng về ta hoặc không thích ta mà ta cũng không tài nào đoán biết được. Đó cũng là cách trang điểm cho cái tôi, dùng cảm xúc tốt này trao đổi với cảm xúc tốt khác, Chỉ có những kẻ thiếu tinh tế và thiếu tự tin mới bị sập vào cái bẫy ấy. Trong khi bản chất của ái ngữ thì phải có tính xây dựng niềm tin yêu cho nhau.

Có nhiều người chỉ thích sống với cái thật chứ không chú trọng cái đẹp. Họ cho rằng sống đẹp mà không thật thì đó là hành động lừa đảo khôn ngoan nhất. Vì

thể họ nói năng rất bộc trực để thể hiện rõ ràng điều mình muốn nói, dù có khi làm nát lòng kẻ khác. Đúng là sự thật là điều quý giá nhất trên đời. Nếu phải chọn lựa giữa cái đẹp và cái thật thì người có hiểu biết dĩ nhiên sẽ chọn cái thật. Nhưng thực tế không phải lúc nào cũng lý tưởng như ta nghĩ. nếu ta sống một mình thì không nói gì. Đằng này đối tượng thương yêu sống bên cạnh ta chưa đủ giỏi hoặc đang rất yếu ớt, mà nếu lúc nào ta cũng bắt họ phải chấp nhận những cảm xúc cực kỳ khó chịu chỉ vì đó là cái thật thì họ sẽ rất bất mãn. Vì vậy, chỉ có lời nói chân thật thôi thì ta sẽ không đủ sức để nâng đỡ hay dẫn dắt kẻ khác.

Tuyệt vời nhất vẫn là sự kết hợp hài hòa giữa cái đẹp và cái thật. Như trong trường hợp nếu để người kia biết được sự thật có thể khiến họ ngã quỵ ngay lập tức thì bắt buộc ta phải dùng lời khéo léo để che giấu bớt. Không làm được như thế là ta thiếu trách nhiệm, ta có lỗi lớn. Tất nhiên, ta cũng không quên tìm cách trả lại sự thật khi họ đã thật sự đủ sức tiếp nhận. Có nhiều người không có khả năng sử dụng lời nói đẹp, mỗi khi họ lên tiếng là người khác cảm thấy rất nặng nề và mệt mỏi. Thế nhưng, họ lại rất tự hào vì cho rằng mình đang sống thật. Cái thật chỉ để phục vụ cho sự ích kỷ, không hề có ý thức tôn trọng hay chẳng giúp đỡ được gì cho kẻ khác thì đó không phải là cái thật của chân lý.

Ái ngữ còn là lời nói rất cẩn trọng khi nhận xét. Dù biết khả năng của người kia chưa đạt hay họ đã hành động sai trái, thì ta cũng không được tự cho mình cái quyền chê trách tùy tiện. Một câu tuyên bố lạnh lùng như: "Đừng nói nữa. Đi chết đi", hay thẳng thắn nhận xét: "Chẳng ra gì cả", hay một lời phán xét "Đồ vô tích sự", hoặc một tiếng hần học: "Không" để từ chối lời thỉnh cầu... đều có thể khiến người kia tổn thương hoặc đẩy họ xuống vực thẳm. Tuy ta không có ác ý, nhưng trong nhất thời vì thất vọng hay tự ái nên ta đã buông ra cảm xúc rất độc hại. Nên nhớ lời nói luôn nằm sẵn trên môi, chỉ cần một kích động nhẹ của ngoại cảnh thì nó sẽ thay mặt cảm xúc nhảy vọt ra ngoài. Dù ta nhân danh bất kỳ điều gì đi chăng nữa thì lời nói cũng đủ thể hiện rõ trình độ hiểu biết và đạo đức của ta. Thế nên, lời nói cũng chính là kẻ vạch trần điểm yếu của ta một cách bất ngờ nhất.

Những lời nói gây nát lòng người khác thường xuất phát từ cảm xúc nóng giận nhất thời, như một loại phản ứng tự vệ dễ dàng và hữu hiệu. Nhưng khi bình tĩnh lại, ta vẫn luôn cảm thấy hối tiếc, nhất là khi biết được ta đã trách lầm người khác. Tiếc thay, người kia đã tin tất cả những lời ấy xuất phát từ suy nghĩ thật của ta, nên họ đã chấp nhận trong lòng. Dù sự hối lỗi chân thành của ta có khiến họ cảm động và chấp nhận bỏ qua, nhưng sự thật là họ không dễ dàng quên được. Nó vẫn còn in khắc sâu đậm trong tâm. Đúng là ngôn từ ấy không phải là tất cả những gì mình đã tạo ra, dù chỉ là một lời nói.

Lắng nghe lời mình nói

Nếu thấy cách nói năng của ta còn quá vụng về, mỗi lần nói ra chỉ gây thêm sự hiểu lầm hay tổn thương kẻ khác, thì ta hãy nên thực tập im lặng một thời gian để nhìn lại mình. Ta cũng nên báo cho những người thân sống bên cạnh được biết, để họ khỏi thắc mắc và bảo vệ không gian thật yên tĩnh trong suốt thời gian ta không thể dùng lời nói để giao tiếp. Nếu cần, ta cũng nên dán bốn chữ "thực tập im lặng" trên áo để không bị người khác vô tình quấy nhiễu. Ta cũng nên tắt điện thoại, không chat trên internet và rời xa bất cứ phương tiện nào khiến ta dễ phản ứng nói năng hay suy tư vọng động. Trong trường hợp quá cần thiết, ta chỉ nên viết xuống tờ giấy chứ đừng vội vàng mở lời. Bởi ta đã quyết tâm thực tập im lặng tuyệt đối trong suốt ba ngày hay một tuần lễ để nhìn lại và sửa đổi cảm xúc ham thích nói năng, những ngôn từ thường sử dụng và cả thái độ ứng xử của ta từ trước nay. Trong suốt thời gian thực tập, ta cần phải bớt lại công việc để có nhiều cơ hội đối diện với tâm mình và quan sát chúng sâu sắc hơn. Nếu không khéo, vô tình ta lại dùng công việc để giết bớt khoảng thời gian thực tập im lặng thì ta sẽ làm sai lệch mục đích.

Trong khi làm việc gì ta cũng nên cố gắng làm chậm rãi hơn bình thường một chút, để quan sát thái độ của ta đang phản ánh lên công việc ấy. Ta nên tập mỉm cười mỗi khi nhìn thấy được những cảm xúc đi ngang qua, hay những ý niệm phát sinh trong tâm tưởng, kể cả khi chúng thúc giục ta nói năng hay hành động. Ta cần có một cuốn nhật ký để ghi lại tất cả những chuỗi phản ứng đó. Nhất là khi ta muốn lên tiếng để phản ánh về điều gì, dù đó là những ý nghĩ đen tối xuất hiện từ những ngõ ngách sâu kín. Khi có chút năng lượng quan sát, ta nên nhìn vào thói quen tự mãn hay độc tài của mình. Vì những phiền não đó thường là nguyên nhân chính khiến ta không thể nói năng dễ thương. Tuy không có ai làm đối tác, nhưng nếu quan sát tinh tế ta cũng sẽ nhận ra những phiền não ấy khi gặp phải những điều bất như ý nhỏ nhỏ do chính ta gây ra. Hãy chấp nhận và thấu hiểu chúng.

Nếu thực tập nghiêm túc và đúng đắn, ta sẽ thấu hiểu về mình rất nhiều trong những ngày im lặng như thế. Ta sẽ không khỏi giật mình nhận ra từ bấy lâu nay ta chỉ chạy theo đối tượng bên ngoài, nên không hề biết trong tâm đã hình thành những nhận thức và thói quen rất đáng sợ. Ta từng cho rằng mình chưa hề khinh thường ai, nhưng ta không biết tại sao mình lại thiếu kính trọng khi nói chuyện với những kẻ yếu kém hơn mình. Cũng như ta luôn nghĩ mình đâu có căm ghét người ấy, nhưng ta vẫn không hiểu tại sao mình lại không thể sử dụng lời nói nhẹ nhàng với họ như khi trao đổi với bạn bè hay khách hàng. Nhờ dừng lại và nhìn sâu, ta mới phát hiện ra ta đã từng thấy mình quá quan trọng, tài giỏi và cống hiến nhiều, nên đã tự ban cho mình cái quyền nói năng tùy hứng mà không cần quan tâm đến

cảm xúc của kẻ khác. Cũng vì sự ích kỷ nên ta đã không quyết tâm từ bỏ thói quen nói năng cộc cằn, thô lỗ, để đem tới năng lượng bình yên và tươi mát cho những người thân sống bên cạnh, dù họ đã khẩn thiết yêu cầu ta không biết bao lần.

Khi bắt đầu nói trở lại, ta nên giữ tốc độ chậm rãi để kịp nghe rõ từng câu chữ và quan sát được thái độ của mình. Tỉnh táo, cũng nên dừng lại để nhìn kỹ dòng cảm xúc và tâm ý nếu thấy mình đang nói tăng tốc. Thời gian đầu ta sẽ thấy hơi khó chịu. Vì trước nay ta chỉ quen nói tùy hứng, hoặc nói cho xong để đạt được mục đích, nên hầu như ta chỉ chú ý đến phản ứng của đối phương. Nhưng kiên nhẫn luyện tập chừng vài tuần, ta sẽ thấy mình có những thay đổi rõ rệt. Ta sẽ cảm nhận giọng nói của mình rõ ràng, tròn đầy và chắc chắn hơn. Ta sẽ thấy tự tin và thoải mái hơn khi trò chuyện với những đối tượng có uy lực lớn. Điều không ngờ là các mối quan hệ của ta sẽ được cải thiện rất nhanh. Nhất là những người đang sống bên cạnh sẽ rất biết ơn và nể phục tinh thần trách nhiệm của ta.

Điều thú vị hơn nữa là ta bỗng nhận ra rằng, mỗi lời nói khi được đặt trong phạm vi quan sát hợp lý thì nó sẽ tạo nên sức mạnh rất lớn. Nó vừa có thể thu phục những năng lực bạo động, vừa có thể nâng đỡ những tâm hồn yếu đuối. Cho nên một lời nói đẹp, chân thành, có tính chất xây dựng niềm tin yêu chính là đóa hoa thơm ngát trong khu vườn văn minh của nhân loại. Và chỉ có những ai sống thường trực trong tinh thức mới sở hữu được nó.

Ái ngữ thật nhiệm màu

Tiếp năng lượng cho nhau

Như cam lồ tịnh thủy

Xoa dịu những niềm đau.

---o0o---

Kính trọng

Trong bất cứ mối quan hệ tình cảm nào, niềm kính trọng cũng là nền tảng quyết định cho sự tồn tại lâu bền.

Nền tảng mọi liên hệ

Ai trong chúng ta cũng cần được kính trọng, vì khi được kính trọng ta sẽ thấy rõ hơn những giá trị sâu sắc và đích thực của mình. Dù ta đang chịu nhiều thất bại

nặng nề, đến nỗi suy sụp niềm tin vào bản thân, nhưng thái độ kính trọng một ai đó sẽ nhắc ta nhìn lại những giá trị quan trọng khác của mình. Trong bất cứ mối liên hệ tình cảm nào, niềm kính trọng cũng là nền tảng quyết định nên sự tồn tại lâu bền. Không có sự kính trọng, tình cảm ấy chỉ còn là sự dựa dẫm cảm xúc qua lại mà thôi.

Có những dự kính trọng bị miễn cưỡng trong những nguyên tắc ràng buộc như tuổi tác, vai vế hay địa vị. Tuy nó có thể tạo nên sự điều hợp hữu hiệu trong chừng mực nào đó, nhưng vì thiếu ý thức tự nguyện nên sự kính trọng ấy không phải là chất liệu để nuôi dưỡng mối liên hệ tình cảm lâu bền. Bởi vì bản chất của sự kính trọng phải xuất phát từ lòng chân thành, do thấy được giá trị chân thật của nhau hay sự tương tức sâu sắc với nhau.

Quả thật, càng kính trọng nhiều đối tượng thì thói quen tự hào và kiêu ngạo trong ta sẽ càng bị cô lập và rơi rụng bớt. Niềm kính trọng nếu vượt qua khỏi những định kiến của xã hội, có thể trải lòng với mọi đối tượng dù đó là những kẻ bị liệt vào tầng lớp thấp hay xấu xa, thì không gian bình yên và tự do trong ta sẽ vô cùng rộng lớn. Vì khi kính trọng đối tượng nào là ta đã chính thức thiết lập sự liên kết và tiếp nhận năng lượng từ nơi đối tượng ấy, dù ta không có chủ ý. Huống chi, kính trọng nhau tức là tôn trọng sự có mặt của nhau trong cuộc đời này, đó là cấu trúc cân bằng giữa các cá thể trong vũ trụ.

Đời sống luôn có quá nhiều mối lo toan nên ta ít có cơ hội nhìn lại mình để giữ tâm quân bình và trong sáng. Theo đó, ta cũng dần đánh mất khả năng nhìn sâu sắc vào bản chất của từng đối tượng để thấy rằng ai cũng đáng kính trọng. Bởi suy cho cùng thì ai cũng có cái hay cái đẹp. Có khi những cái hay cái đẹp của họ đang hiện ra sờ sờ, nhưng vì mắt ta bị nhuộm lên những màu sắc của thành kiến nên ta không thể thấy được. Cũng có khi nó đang tiềm ẩn hay tạm thời bị vài năng lượng tiêu cực che khuất, mà nếu ta không có cái nhìn khám phá và cảm thông thì ta cũng không thể nào phát hiện ra được. Cho nên, ta hãy luôn tự hỏi mình vì sao ta lại thiếu kính trọng với người ấy? Tại ta hay tại họ?

Muốn người kính trọng ta thì trước tiên ta phải kính trọng người đó. Đó là lẽ tự nhiên. Ngoài ra, muốn tạo sự kính trọng đối với mọi đối tượng, ta phải hội đủ 2 điều kiện nổi bật: đó là *uy lực* và *ân tình*. Không cần phải có quyền lực thì ta mới có uy lực. Đôi khi quyền lực cũng có thể tạo nên sự thất kính, nếu nó bị lạm dụng để rặng đe hay uy hiếp kẻ yếu thế. Chỉ cần ta luôn sống trong tinh thức hay luôn kiểm soát và chịu trách nhiệm cho mọi lời nói hay hành động của mình, luôn giữ được biên giới vừa đủ giữa mình và đối tượng, không gây phiền phức hay xâm phạm vào quyền lợi của họ thì ra sẽ có uy lực. Ân tình cũng là yếu tố quan trọng để

tạo nên sự kính trọng. Ân tình là thương yêu đối tượng một cách không vụ lợi, không toan tính, không đòi hỏi quá nhiều, lúc nào cũng dành mọi ưu tiên cho họ, sẵn sàng mở lòng ra chấp nhận và tha thứ những yếu kém vụng về của họ. Đặc biệt là ta luôn tận tình giúp họ vượt qua những khó khăn, hay hướng dẫn họ đi tới con đường sáng đẹp. Một người có thái độ ứng xử như thế thì chắc chắn sẽ được mọi người dành sẵn cho niềm kính trọng rất lớn. Nói chung, người nào có đầy đủ *đức* và *phước* - tức khả năng tự tạo ra năng lượng tốt và đem năng lượng tốt đó để hiến tặng cho mọi người - thì người đó chắc chắn sẽ được nhiều sự kính trọng. Người được nhiều sự kính trọng tức là người được đón nhận năng lượng nuôi dưỡng từ rất nhiều nguồn. Cũng như cây có nhiều rễ cắm sâu vào lòng đất thì nó sẽ không còn lo sợ bị xô ngã bởi phong ba bão táp.

Thương nhau phải kính nhau

Khi ta bắt đầu có sự kính trọng là ta đã bắt đầu có cảm tình với nhau. Cảm tình trong một giới hạn nhất định sẽ là khởi đầu tốt đẹp cho tất cả các mối quan hệ tình cảm. Nếu duy trì được niềm kính trọng trong suốt quá trình sống chung với nhau, thì quan hệ ấy sẽ rất nhẹ nhàng và dễ dàng vượt qua những đoạn đường cách trở. Vì nhờ kính trọng mà mỗi bên có ý thức giữ gìn phẩm chất của mình, không để cho những năng lượng xấu tự do tràn lấp ra ngoài mà gây phiền nhiễu hay đau khổ cho đối phương.

Tuy nhiên, khi ở gần nhau ta rất dễ thấy những khuyết điểm sâu kín của nhau rồi dần dần thiếu tôn trọng nhau. Vậy làm sao để ta nuôi dưỡng niềm kính trọng lâu bền với nhau?

Trước tiên, ta phải biết rõ bên kia có thật sự kính trọng mình hay không đã. Nếu thấy họ rất thương yêu mà lại ít kính trọng, thì ta hãy khoan quyết định sống chung. Tình thương ấy có thể là lòng thương hại, hay chỉ là thứ cảm xúc thỏa mãn trong nhất thời. Họ thương ta là vì họ có nhu cầu muốn được thương một người nào đó mà thôi. Tình thương ấy tuy dễ mặn nồng, nhưng lại thiếu tính "keo sơn". Chỉ khi nào họ kính trọng ta thật sự thì họ mới có trách nhiệm với tình cảm và cuộc đời ta. Họ sẽ biết nên làm gì và không nên làm gì để ta có hạnh phúc. Vì họ hiểu rằng hạnh phúc của ta và của họ luôn gắn liền với nhau.

Tuy nhiên, khi tình yêu lên cao thì ta lại ít xét đến vấn đề kính trọng. Chỉ khi nào về sống chung thì nhu cầu đó mới hiện ra một cách rõ ràng. Không phải khi yêu là ta không cần được kính trọng. Nhưng vì cảm xúc yêu đương quá mạnh mẽ, nó đã lấn át hết lý trí. Thấy bên kia yêu quý và si mê talaf ta đã thỏa mãn rồi. Đến khi trở thành người của nhau, thay vì tiếp tục phấn đấu nuôi dưỡng tình yêu cho

nhau, ta lại bỏ nhiều năng lượng ra để nắm bắt những nhu cầu khác như tích góp tiền bạc hay củng cố địa vị trong xã hội. Vì vậy cảm xúc yêu đương ngayf nào mau chóng tuột xuống và nhu cầu được kính trọng lại vọt lên.

Nhưng tiếc thay, niềm kính trọng thường dễ bị phập phều sau khi cơn bão tình đi qua. Bởi trong thương yêu, ta đã lỡ đánh mất chính mình và đã để lại những hình ảnh rất tầm thường trong tâm trí người kia rồi. Nói cách khác, trong một tình yyeu mà chất liệu si mê hay hệ lụy quá nhiều thì niềm kính trọng sẽ bị phá vỡ. Một khi niềm kính trọng bị phá vỡ thì càng yêu thương ta lại càng đuối sức, càng thấy tình yêu như muốn vượt khỏi tầm tay.

Để cho sự kính trọng gắn liền với thương yêu, điều quan trọng nhất là ta phải biết kiềm chế cảm xúc muốn được thương yêu của mình. Ta phải biết tăng giảm một cách có ý thức, có trách nhiệm. Đừng để cho người ấy nghĩ rằng tình thương yêu của ta chỉ là sự trá hình của sự đố kỵ, của sự đòi hỏi ích kỷ, vì ta không hề quan tâm đến tình trạng hay nhu cầu của họ. Nếu suốt ngày ta cứ quấn vào nhau, không chịu tách rời nửa bước, thì sớm muộn gì tình yêu ấy cũng bị lung lay và đổ vỡ. Vì càng quấn vào nhau thì càng tăng thêm cảm xúc thỏa mãn. Rồi nghiện ngập, đòi hỏi. Khi một bên không đủ đáp ứng chán chường. Hơn nữa, cứ gắn chặt với nhau như thế thì làm sao ta còn thời gian và năng lực để ít nhất giữ được sự cân bằng của mình, giữ được những cái hay cái đẹp mà mình đang có. Huống chi, trong tình yêu luôn cần tới khả năng sáng tạo và đột phá của đôi bên. Nguồn sống của bản thân còn không có thì làm sao ta có thể chia sẻ cho người khác?

Vì vậy, khi yêu thương ta phải luôn biết rõ sự giới hạn cần thiết của nhau. Có lúc cần đến nhau nhưng cũng có lúc ta cần phải trở về với chính mình. Trở về chính mình để sửa sang lại thân tâm, để ta luôn là nguồn năng lượng dự trữ cho người kia khi họ cần đến. Muốn làm được điều này thì ta phải có đời sống bình an và hạnh phúc khá vững vàng trước khi sáp nhập với người khác. Tron khi chung sống với nhau, ta phải luôn nhớ nuôi dưỡng phẩm chất của riêng mình. Lúc nào thấy tổn thương vì bị thất kính, ta hãy mau chóng trở về chữa lành vết thương của mình trước. Đừng vội vàng truy cứu và cố gắng trừng phạt kẻ khác. hãy tự hỏi ta đã làm gì khiến cho người kia không còn kính trọng ta như trước nữa. Coi chừng chính thái độ thương yêu bằng cảm xúc quá mạnh mẽ đã tố cáo sự yếu đuối và dựa dẫm trong ta. Điều quan trọng nhất là ta phải luôn giữ được phong độ của mình. Phải luôn giữ vững những điểm son mà người kia đã từng yêu quý và không ngừng chuyên hóa những yếu kém đã từng gây chướng ngại cho liên hệ đôi bên. Muốn có đủ khả năng và thiện chí để làm như vậy, bắt buộc ta phải có một năng lực mạnh mẽ dự trữ. Năng lực ấy chỉ đến từ đời sống có luyện tập, đời sống tinh thức.

Kính trọng là nền tảng của đạo đức, là điều kiện không thể thiếu để thiết lập nên hòa bình của nhân loại. Vì khi kính trọng nhau thì những ý niệm lấn lướt hay xâm phạm quyền lợi của nhau sẽ không có cơ hội phát triển. Ta thấy được sự tồn tại của mình có liên quan mật thiết đến sự có mặt của mọi đối tượng, nên ta sẽ dùng sự tử tế và lòng chân thành để đối xử với nhau. Cách đối xử ấy là thuận theo nguyên tắc điều hợp tự nhiên của vũ trụ, mỗi cá thể đều bình đẳng với nhau vì đều được sinh ra từ một bản thể.

Mỗi khi có thái độ khinh thường ai, ta hãy tự hỏi mình có đang vướng kẹt vào một nhận thức sai lầm, một thành kiến, hay một như câu nào đó với họ mà chưa được thỏa mãn không? Nếu biết được lỗi thuộc về người kia thì ta cũng hãy tự nhắc nhở mình đó chỉ là một phần rất nhỏ trong tổng thể rất tuyệt vời của họ. Đừng bao giờ quên, chỉ có hành vi xấu xa chứ không bao giờ có con người xấu xa. Mà từ xấu xa đến đáng khinh miệt là một khoảng cách rất lớn. Nó tùy thuộc vào sự hiểu biết và dung lượng trái tim của mỗi người.

Không cao cũng không thấp

Không sang cũng không hèn

Tất cả đều màu nhiệm

Bụi đời làm ta quên

---o0o---

Tùy duyên

Khả năng tùy duyên của ta càng lớn thì sự thanh thản trong tâm hồn sẽ càng lớn.

Muôn sự tại duyên

Mọi sự vật trên thế gian và cả vũ trụ này đều được tạo thành bởi rất nhiều điều kiện. Ngay cả hạt điện tử là đơn vị cực nhỏ cũng không phải là một thực thể riêng biệt, chúng luôn ở vào tình trạng liên kết. Chính vì mọi cá thể đều phải nhờ vào vô số điều kiện mới có thể biểu hiện và tồn tại, nên ta gọi đó là *duyên sinh*. Nhìn một cơn mưa, ta biết cánh đồng lúa vừa tiếp nhận thêm duyên là nước và trên bầu trời cũng bớt đi duyên là mây.

Tiến trình đến đi của duyên sinh vô cùng kỳ bí. Chúng không hề có tương trạng cố định, hoặc khi chúng ở dạng không hình tướng. Vì vậy, ta không thể dung con mắt bình thường hay kỹ thuật của khoa học mà có thể thấy rõ sự vận hành của chúng. Trừ phi, ta có thể vượt thoát được ý niệm sai lầm về cái tôi riêng biệt và phá vỡ được ranh giới hạn hẹp ấy, tầm nhìn của ta có thể vượt qua phạm vi thời gian và không gian có thể tính được thì ta mới thấy rõ tiến trình hoạt động của mọi duyên từ nơi chính mình và vạn vật xung quanh. Tuy nhiên, mọi duyên đều tuân theo nguyên tắc nhân quả, nên còn gọi là *nhân duyên*. Nhân là cái đã xảy ra trước đó. Nghĩa là không bao giờ có cái duyên hoàn toàn mới lạ, mà luôn có một số duyên nhỏ trong đó đã từng gặp gỡ và liên kết với nhau rồi. Vì thế, duyên hôm nay cũng chính là nhân của tương lai.

Người xưa hay nói muốn làm nên việc gì cũng phải hội đủ ba yếu tố quan trọng: thiên thời, địa lợi và nhân hòa. Thiên thời là điều kiện thích hợp từ vũ trụ đưa tới. Địa lợi là hoàn cảnh xã hội phù hợp với việc ta làm. Nhân hòa là sự yểm trợ nhiệt tình của mọi người xung quanh. Nhưng người xưa còn cho rằng thiên thời không bằng địa lợi, địa lợi lại không bằng nhân hòa. Có nhân hòa thì sẽ dễ dàng có được hai yếu tố còn lại, vì yếu tố nhân hòa nằm ngay trong chính ta, ta có thể chủ động để tạo ra nó. Chỉ cần ta buông bỏ bớt tâm cao ngạo và đố kỵ, hết lòng kính trọng và nâng đỡ mọi người xung quanh – tức là sống có phước có đức – thì tự nhiên ta sẽ kết nối được với hai yếu tố kia. Dù ta có tài năng và bản lĩnh đến đâu mà thiếu một trong ba yếu tố này, đặc biệt là không thu phục được lòng người, thì ta không thể nào thành công được. Nếu có thì cũng mau chóng sụp đổ. Nên nhớ duyên có hợp có tan, có đến có đi. Ta đừng tin chắc rằng những gì mình có được hôm nay sẽ tồn tại mãi mãi. Tuy ta không thể hoàn toàn chủ động tạo ra hết mọi nhân duyên cho mình, nhưng ta có thể tạo ra sự liên kết để nhân duyên duy trì hay tan rã.

Tâm ta cũng là một cơ chế rất kỳ bí. Mỗi ý niệm tốt sẽ phát sinh ra vô số năng lượng tốt và mỗi ý niệm xấu sẽ phát sinh vô số năng lượng xấu. Chúng sẽ liên kết trực tiếp với những năng lượng tốt hay xấu khác đang bang bạc khắp nơi trong vũ trụ, và đến khi gộp đủ nhân duyên thì cũng sẽ tạo nên những hiệu ứng lớn đến không ngờ. Vì thế, tâm ta chính là nguồn gốc tạo ra hầu hết nhân duyên thích ứng cho ta. Nhưng nếu không đủ sức phát huy được ưu thế của tâm để bồi đắp thêm cho nhân duyên mình đang có, thì ta phải đành chấp nhận để nhân duyên ra đi. Thái độ này chính là *tùy duyên*. Ngoài ra, không mong cầu bất cứ nhân duyên nào khác cũng là thái độ tùy duyên.

Tùy duyên là vui lòng chấp nhận những gì xảy ra trong hiện tại, tạm ngưng tranh đấu và bình thản chờ đợi nhân duyên thích hợp hội tụ. Nhiều khi chính thái

độ ngưng tranh đấu và bình thản chờ đợi lại là nhân duyên quan trọng để kết nối với những nhân duyên tốt đẹp khác. Đừng quên, một việc thành cần phải hội tụ hàng triệu nhân duyên, chỉ cần thiếu một duyên thì nó cũng có thể bất thành. Nếu ta có hiểu biết sâu sắc hay từng trải nghiệm, thì trong cái trường hợp ta cũng có thể đoán biết được mình nên làm gì và không nên làm gì, để cho nhân duyên tốt hội tụ đầy đủ trở lại hay nhân duyên xấu sớm tan biến đi.

Ta thường gọi nhân duyên tốt là *thuận duyên* và nhân duyên xấu là *ngịch duyên*, tức là những điều kiện có lợi và bất lợi cho ta. Có những duyên thuận với ta nhưng lại nghịch với kẻ khác, và có những nhân duyên thuận với kẻ khác nhưng lại nghịch với ta. Đó chỉ là nói trong phạm vi con người, trong khi nhân duyên vốn luôn xảy ra với vạn vật ở khắp nơi trong vũ trụ. Bản chất của nhân duyên thì không có thuận nghịch, tốt xấu. Nó chỉ hội tụ hay tan rã theo sự thích ứng giữa các tần số năng lượng phát ra từ mọi cá thể mà thôi.

Thói quen của hầu hết chúng ta khi đón nhận thuận duyên thì luôn cảm thấy sung sướng và rất muốn duy trì mãi nhân duyên ấy. Còn khi gặp phải nghịch duyên thì luôn cảm thấy khó chịu và tìm cách tránh né hay loại trừ. Nhưng chưa hẳn thuận duyên sẽ đem lại giá trị hạnh phúc, hay nghịch duyên sẽ mang tới khổ đau thật sự. Nhiều khi nghịch duyên đưa tới sự trưởng thành, còn thuận duyên lại dễ khiến ta yếu đuối. Có khi thuận duyên ban đầu nhưng lại biến thành nghịch duyên sau này, hay nghịch duyên bây giờ nhưng lại là thuận duyên trong tương lai. Tất cả đều tùy thuộc vào bản lĩnh và thái độ sống của chúng ta. Do đó, ta không cần phải khẩn trương thay đổi những nhân duyên mà mình không hài lòng, hay cố gắng tìm kiếm những nhân duyên mà mình yêu thích. Khi tâm ta đã vững chãi đủ để tạo ra những nhân duyên an lành thì những nhân duyên tương ứng sẽ tự động kết nó mà thôi. Mà thật ra, khi tìm được sức sống từ nơi chính mình, ta sẽ không còn quan trọng điều kiện bên ngoài nữa. Nhân duyên nào cũng được cả. Rất tự tại.

Tùy duyên phải bất biến

Tùy duyên còn là thái độ biết tận dụng những nhân duyên mới mẻ đang hội tụ trong hiện tại để giải quyết vấn đề, hay tạo nên những đột phá tốt đẹp hơn. Nó sẵn sàng bỏ qua những dự tính, kế cả nhưng khuôn thước đã được đặt để trước đây. Thái độ này chỉ có những kẻ bản lĩnh và vững chãi thật sự Họ phải đảm bảo phẩm chất không những không bị thay đổi mà còn tuyệt vời hơn trước khi hành động. Điều này khác hẳn với sự bùng vỡ của cảm xúc – quyết liệt làm cho được như ý rồi mau chóng chán nản và buông xuôi.

Nhà thiền có một câu chuyện rất thú vị. Hai sư huynh đệ nọ trên đường du phương hóa độ, bỗng thấy một cô gái đang loay hoay tìm cách đi qua dòng suối chảy xiết. Người sư huynh liền tiến tới hỏi: “Này cô! Cô có muốn tôi công cô qua bờ bên kia không?”. Cô gái vô cùng mừng rỡ gật đầu đồng ý. Sau khi qua con suối rồi, hai huynh đệ giả từ cô gái và tiếp tục cuộc hành trình. Đi được một đôi đường, người sư đệ không kiềm chế được nữa bèn bức xúc lên tiếng: “Sao sư huynh lại làm như vậy?”. Người sư huynh ngạc nhiên hỏi: “Làm chuyện gì?”. “Thì chuyện công cô gái hồi nãy đó, chúng ta là người xuất gia tu hành kia mà!” – người sư đệ hơi cáu gắt. Người sư huynh mỉm cười, vỗ vai người sư đệ: “Ta đã để cô gái ấy lại bên bờ suối rồi, sao sư đệ còn mang tới đây!”.

Người sư đệ không giúp cô gái qua sông thì không có gì sai. Vì trình độ tu tập của người sư đệ còn yếu kém, cần phải giữ gìn giới luật nghiêm chỉnh để tâm hồng không bị khuấy động mà dễ dàng thiền định. Nhưng cái sai của người sư đệ là nghĩ người sư huynh cũng cùng trình độ như mình, cũng phải giữ sự thực tập y như mình, nên đã bất mãn với việc sư huynh giúp đỡ cô gái. Đành rằng sự thanh tịnh tâm hồn là yêu cầu bắt buộc đối với người đã xuất gia tu hành, nhưng đó không phải là mục đích sau cuối của sự tu hành. Tu hành đâu phải cốt để bảo vệ giới luật cho thật trong sáng, còn ai khổ mặc ai. Giới luật mà chỉ bảo vệ cho mỗi sự thanh tịnh thôi thì giới luật ấy chỉ dành cho những kẻ sống vì bản thân hay còn quá yếu kém. Nó không có giá trị thích ứng cho những người đã có đủ bản lĩnh bất động trước những xáo động của hoàn cảnh. Cho nên, ta không thể căn cứ trên vài hiện tượng bên ngoài để thâm định mà không suy xét đến động cơ và kết quả. Vấn đề là sau hành động đột phá ấy thì họ đánh mất chính mình hay nâng cao phẩm chất hơn.

Câu nói “*Ta đã để cô gái ấy lại bên bờ suối rồi, sao sư đệ còn mang tới đây?*” đã xác định phần nào trình độ bất nhiệm của vị sư huynh. Tất nhiên, phải cần có thêm những kiểm chứng thực tế khác thì ta mới đủ tin vào khả năng tùy duyên mà không thay đổi phẩm chất của một người nào đó. Bởi vì có nhiều người rất thích đột phá, nhất là những người trẻ. Họ luôn muốn dung hết năng lực để nắm bắt những nhân duyên trong hiện tại để làm nên kỳ tích, nhưng số người thành công thì rất ít ỏi. Hầu hết gặp thất bại là do họ đã quá tự tin, đánh giá thấp hoàn cảnh, bị tham vọng chi phối, bị thói quen thay đổi lập trường kích động, hoặc không biết mình đang chiều theo sự tùy hứng. Tuy họ cũng tùy duyên nhưng lại...biến mất.

Thay đổi chiến lược bất ngờ, vượt qua nguyên tắc quan trọng, bất chấp sự cản trở của những người xung quanh, nhưng cuối cùng không đạt được mục đích mà còn phải trả những cái giá rất đắt thì đó là vết thương tâm lý rất nặng. Vết thương ấy sẽ khiến ta đánh mất niềm tin nơi bản thân và trở nên rất dị ứng với những thay đổi sau này. Chính vì hậu quả khó lường như thế nên người từng trải chỉ thích lối

sống bình thường, giữ theo khuôn thước cho yên ổn. Nhưng cuộc đời đâu phải lúc nào cũng bình thường. Sẽ có lúc ta buộc phải vượt thoát sự bình thường ấy mới có thể cứu lấy bản thân hay giúp đỡ được kẻ khác thì ta phải làm sao? Thế nên, trang bị sẵn một khả năng đủ lớn để ứng phó trước những nghịch cảnh là hành động của những kẻ trải nghiệm và có hiểu biết sâu sắc. Thiền sư Trần Nhân Tông thời nhà Trần của Việt Nam đã từng khuyên: “*Ở đời vui đạo phải tùy duyên/ Hễ đói thì ăn mệt thì ngủ liền*” (Cư trần lạc đạo thả tùy duyên/ Cơ tắc xan hề khốn tắc miên – *Cư trần lạc đạo*). Nghệ thuật giữ gìn sự thanh thản trong tâm hồn ngay giữa bao sự phiền nhiễu của đời thường chính là thái độ *tùy duyên*. Theo thiền sư Trần Nhân Tông, tùy duyên có nghĩa là đói thì ăn mệt thì ngủ. Nhưng ăn ra ăn và ngủ ra ngủ; việc nào ra việc ấy, không trộn lẫn nhau, không thấy việc nào quan trọng hơn việc nào; việc nào đến trước thì giải quyết trước, không nôn nóng không bang khuâng. Mới nghe qua thật dễ, nhưng làm được thì rất khó. Ta phải thay đổi những thói quen rất lâu đời như vội vàng, lo lắng và sợ hãi. Ngay cả những kẻ sống trong chôn u nhân cũng vẫn còn đầy dẫy những khắc khoải mong cầu thì đừng nói chi ta đang sống giữ chôn lao xao.

Lẽ dĩ nhiên, không ai bắt buộc ta phải tùy duyên. Nhưng khả năng tùy duyên của ta càng lớn thì sự thanh thản trong tâm hồn sẽ càng lớn. Nếu ta vẫn còn tiếp tục đi tìm hạnh phúc ở bên ngoài thì chắc chắn ta sẽ mãi còn mong muốn và áp đặt nhân duyên thuận theo ý mình. Chỉ khi nào ta đã tìm thấy giá trị hạnh phúc chân thật nơi chính mình thì ta mới chấp nhận được mọi hoàn cảnh. Hòa nhập mọi hoàn cảnh để giúp người giúp đời mà không bị hòa tan, đó chính là mẫu người lý tưởng nhất của xã hội trong mọi thời đại.

Đến đi trong thanh thản

Không chọn lựa nhân duyên

Đông tàn rồi xuân lại

Không bớt cũng không thêm

---oOo---

Biết đủ

Tất cả những vật chất kia chỉ đem tới sự thoải mái dễ chịu trong cuộc sống, nó không phải là lý do lớn nhất để ta sống.

Tương lai đi về đâu

Hai thập kỷ qua, hàng loạt nghiên cứu xã hội và tâm lý học cho thấy không có mối quan hệ thực sự giữa số tiền kiếm được mà mức độ thỏa mãn có được. Người ta cảm thấy hụt hẫng khi bỏ ra quá nhiều thời gian và năng lực để tích góp tiền bạc, nhưng cảm giác sung sướng ấy thật cạn cợt và lại tan biến rất nhanh. Dần dần, con người không còn tin tưởng và định nghĩa những cảm giác thỏa mãn vật chất chính là hạnh phúc nữa. Người ta đã tỉnh táo nhận ra rằng tiền bạc không những không mua được hạnh phúc, mà còn có thể hủy diệt cả hạnh phúc.

Quả thật như vậy, Từ khi ta háo hức phát triển ngành công nghiệp để cho ra những sản phẩm cao cấp phục vụ sự hưởng thụ tang tiến của mình, cũng chính là lúc ta mất dần tính chủ quyền sống. Thời gian để phục vụ cho công việc đã lấn át hết thời gian cho những sinh hoạt căn bản nhất của con người. Túng có đầy đủ tiện nghi nhưng ta không thể tận hưởng. Lúc nào ta cũng bận rộn với công việc, với khách hàng. Ta không có thời gian chăm sóc sức khỏe, không có cơ hội trò chuyện với mọi người, không có điều kiện học hỏi thêm kinh nghiệm sống, không thu xếp được những bữa cơm gia đình đầm ấm, không thể lắng nghe và thấu hiểu những người thân sống bên cạnh. Tệ hại nhất là lòng tham phát triển không ngừng và hàng loạt phẩm chất đạo đức cũng bị bào mòn từ đó.

Ta thấy mình dần biến thành những cỗ máy vô tri không còn cảm nhận tinh tế trước những biểu hiện trong cảm xúc, trong tâm tư và những giá trị màu nhiệm của cuộc sống. Vậy mà lúc nào ta cũng tin rằng mình đang xây dựng một tương lai rất vững vàng và sang sủa. làm sao nắm bắt được tương lai nếu ngay cả những gì đang diễn ra trong hiện tại mà ta cũng không nắm bắt được? Nhiều khi có người hỏi ta có thấy mùa thu vừa qua đệp không thì ta ngẩn ngơ như kẻ xa lạ từ đâu tới: “Ừa, mùa thu đã đến rồi à, tôi bận quá nên có hay biết gì đâu”. Nhưng rồi ta cũng chẳng buồn chú tâm hay tiếc nuối, vì với ta đó là những quan tâm xa xỉ, phi kinh tế. Duong như bây giờ bất cứ điều gì ta làm cũng đều được toan tính rất kỹ lưỡng, xem những việc ấy có đem tới lợi lộc gì không.

Có khi ta cho rằng thà hy sinh đời mình để đời con cháu được sung sướng thì cũng xứng đáng. Nhưng hành trang vào đời của một người trẻ đâu cần phải là số tài khoản ngân hàng cao ngất. Điều con trẻ cần hơn hết là sự quan tâm, thấu hiểu và chia sẻ với những gút mắc và mơ ước của chúng về cuộc sống. Con cái cần có một gia đình hạnh phúc để nương tựa và học hỏi. Tài sản của cha mẹ để lại chưa hẳn là điều kiện tốt. Nó dễ khiến sinh ra tâm lý ỷ lại, lười biếng phẫn đấu và dễ dàng lao vào sự hưởng thụ. Rốt cuộc, cha mẹ hy sinh cho con cái nhưng con cái lại oán trách cha mẹ. Chúng nghi ngờ cách tích góp tiền bạc kia thật sự là vì chúng hay là vì lòng ham muốn làm giàu không thể cưỡng lại của cha mẹ. Những người

trẻ ấy chắc chắn sẽ rất lạc lõng khi bước vào đời, vì họ không biết đi đâu và không biết tin vào đâu.

Có lẽ quan niệm “*cực trước sướng sau*” vẫn còn in khắc sâu đậm trong trí não của nhiều người. Nhưng ta hãy thử tìm hỏi những người đang ở tuổi về hưu xem họ có thật sự hưởng nhàn, hay là họ đang sống trong sự cô đơn lạc lõng? Cái họ đang cần là được hiểu và được thương, nhưng chính tính độc tài và thói quan ngờ vực là hậu quả của cuộc tranh chấp khốc liệt về kinh tế đã đẩy họ ra khỏi vòng tay của những người thân mật rồi. Vật chất đủ đầy đôi khi chẳng còn ý nghĩa gì với họ nữa, thậm chí họ rất chán ngán và muốn lánh xa. Niềm khao khát lớn nhất của họ bây giờ chính là được trở về thời tuổi trẻ để sống thật tươi vui, thật hay và thật đẹp. Cái hay và cái đẹp mà họ đã để cho dang dở đó chính là tình yêu, là tình Huynh đệ, là một việc gì đó ý nghĩa cho đời.

Kinh tế và phi kinh tế

Chủ nghĩa thực dụng được hình thành vào khoảng giữa thế kỷ 19 và phát triển rầm rộ vào thế kỷ 20, nổi bật nhất là ở Mỹ. Chủ nghĩa này đề cao kinh nghiệm và hiệu quả, trong đó mọi hành động của con người là vì mục đích tìm kiếm lợi nhuận. Vì nó thỏa mãn được nhu cầu hưởng thụ vô cùng của con người nên đã nhanh chóng nhận được sự ủng hộ nhiệt liệt của mọi tầng lớp. Nó vượt qua hẳn chủ nghĩa duy vật và của chủ nghĩa duy tâm, bác bỏ những vấn đề cơ bản của triết học hay tôn giáo vốn được đặt ra từ nhiều thế kỷ trước. Từ nền tảng đó, người ta mới phân định rạch ròi giữa *kinh tế* và *phi kinh tế*.

Những gì có thể đem tới lợi nhuận thì gọi là kinh tế, còn những gì không đem tới lợi nhuận hay tổn thất là phi kinh tế. Thí dụ, trong một buổi gặp gỡ bạn bè mà khai thác được nhiều thông tin bổ ích, hoặc ít nhất có thêm những quan hệ tốt có thể hỗ trợ cho công việc làm ăn thì người ta gọi buổi gặp gỡ đó là xứng đáng, là thực tế. Còn tốn mấy tiếng đồng hồ mà chỉ nghe toàn là những câu chuyện thương tâm, hay nhắc lại những kỷ niệm xa xưa cũ rích, hoặc chỉ đơn giản là uống trà ngắm cảnh thôi thì đối với họ quả là một sự lãng phí, phi thực tế. Phi thực tế tức là phi kinh tế. Bây giờ người ta dùng chữ “*thực tế*” để chỉ cho kinh tế. Người không thực tế là người không có đầu óc kinh tế.

Những người làm kinh tế phải luôn ý thức loại trừ những vấn đề liên quan tới tình cảm. Không có chuyện nhường nhịn hay cảm thông trong khi làm ăn. Tất cả đều phải đi theo những nguyên tắc rạch ròi. Nhưng ai làm kinh tế, con người hay cỗ máy? Nếu là con người thì phải được bồi dưỡng sức khỏe, phải được nghỉ ngơi, phải được quan tâm nâng đỡ, phải được thấu hiểu và thương yêu chứ. Ta đừng có

vội cho đó là những thứ phi kinh tế. Vì nếu không có nó thì ta không thể làm kinh tế, và cũng sẽ chẳng có cái gì là nền kinh tế cả. Những bản năng của con người vốn luôn bảo vệ cái tôi ích kỷ, nên người ta thà chịu hy sinh tình cảm hơn kinh tế. Vì làm kinh tế thì mình có thể bỏ túi riêng, còn thương yêu thì phải san sẻ bớt. Biết bao cuộc tình tan vỡ, Huynh đệ tương tàn, chiến tranh giữa các sắc tộc cũng vì mức ảnh hưởng quá lớn của kinh tế trong nhận thức của con người.

Cho nên, kinh tế lớn mạnh là đồng nghĩa với khổ đau của con người lớn mạnh. Người ta biết nói không có kinh tế thì tình cảm sẽ khó bền vững, nhưng người ta lại quên rằng không có tình cảm thì kinh tế cũng trở thành vô nghĩa. Làm giàu để làm gì khi ta không thể sống vui tươi, bình yên, hạnh phúc và trải lòng ra với mọi người?

Tìm một lối đi

Cái luẩn quẩn nhất của con người trong thời đại này chính là không xác định được cái gì là phương tiện và cái gì là mục đích sống. Tất cả những vật chất kia chỉ đem tới sự thoải mái dễ chịu hơn trong cuộc sống, nó không phải là lý do lớn nhất để ta sống. Ta sống vì ta là một sinh linh, một thực tại màu nhiệm, nên ta cần được phát huy đúng bản chất của mình là được thanh thoi, bình yên và hạnh phúc. Bất kỳ hành vi nào của ta, dù thương yêu hay làm kinh tế cũng phải phản ánh được mục đích cao cả ấy. Không thể nói ta đang còn bận làm ra phương tiện, để năm hay mười năm nữa thì ta mới nắm được mục đích. Bây giờ ta còn kẹt cứng trên phương tiện, bị phương tiện khống chế đến phờ phạc, thì làm sao ta dám chắc sẽ dùng nó để đạt được mục đích? Với thái độ sống như thế thì rất có khả năng ta sẽ ngã quỵ và chết gục ngay trên chính phương tiện ấy.

Bhutan là một trong những nước nghèo nhất thế giới. Nhưng lúc nào họ cũng có sẵn nụ cười trên môi và luôn cảm thấy hạnh phúc với cuộc sống hiện tại. Người dân nơi này ý thức rằng một đất nước phát triển không có nghĩa là phải hy sinh môi trường hay hạnh phúc cộng đồng. Cho nên, họ đặt ra tiêu chí GNH (Gross National Happiness – tổng hạnh phúc quốc gia) để có thể chạm được mục đích của đời sống ngay trong thực tại, mà không cần thông qua con đường viên vọng và đầy nguy hiểm của vật chất cao cấp. Nhờ “không giống ai” mà đời sống của họ rất an ninh, mức độ tội phạm hay ly dị rất thấp, và hơn hết là họ tận hưởng giá trị cuộc sống từng ngày nên tuổi thọ rất cao.

Lối xây dựng hạnh phúc này ngày càng thu hút sự chú ý của nhiều nước phát triển. Họ bắt đầu tập lắng nghe những khát khao sâu sắc của người dân mà quyết định giảm chỉ số GDP (Gross Domestic Product – tổng sản phẩm quốc nội), để mọi

người giảm giờ làm mà có cơ hội trở về với những sinh hoạt căn bản trong cuộc sống. Tại Anh, khoảng 81% người dân đề nghị chính phủ chỉ nên tập trung vào việc làm cho người dân sống hạnh phúc hơn là giàu có. Họ yêu cầu cấm quảng cáo nhằm vào đối tượng trẻ con để hạn chế khuynh hướng tôn sùng vật chất. Còn Nhật Bản thì hoảng hốt khi nhìn lại mức độ tội phạm và làm việc tang giờ không hề giảm so với thập niên 80, mặc dù kinh tế của họ đứng nhất nhì thế giới. Các vị lãnh đạo cấp cao đã nhìn vào tấm gương sống “biết đủ” của Bhutan nên đã mạnh dạn lên nhiều dự án “làm ít hơn, chơi nhiều hơn” để chỉ số GDP luôn song hành với chỉ số GNH. Nghĩa là kinh tế phải đi liền với hạnh phúc.

Vấn đề “hạnh phúc quốc gia” cũng đã thu hút sự quan tâm của nhiều thành phần xã hội, từ nhà kinh tế, triết gia, bác sĩ tâm lý, nhà sinh vật học và cả nhà tâm linh. Nhưng thực tế cho thấy xây dựng GNH khó gấp trăm ngàn lần so với GDP. Bởi vì trước tiên con người cần phải có ý thức đúng đắn về giá trị hạnh phúc, rồi phải trải qua một thời gian khá lâu để thuần phục bản năng hưởng thụ quá lớn của mình thì mới đủ sức gạt bỏ bớt những phương tiện hấp dẫn. Thay đổi thói quen để giảm bớt những cảm xúc tốt là một thách thức rất lớn. Nhưng nếu toàn xã hội cùng làm thì khó khăn ấy sẽ dần được chấp nhận và hóa giải.

Việt Nam cũng đang dành mọi ưu tiên để phát triển kinh tế và quyết tâm đưa nó đến đỉnh cao. Nhưng nếu ta ý thức được giá trị hàng đầu của hạnh phúc thì vẫn còn phải hy sinh vật chất, mãi là một quốc gia không giàu có thì ta cũng vui vẻ chấp nhận. Ta nhất định không thể sống thiếu thốn tình cảm và hạnh phúc. Theo gương những quốc gia khác, ta không thể “bắt cá hai tay”. Vậy từ bây giờ ta phải loại trừ ngay chủ nghĩa thực dụng và dồn năng lượng quay về xây dựng nếp sống văn minh tâm hồn. Chỉ có nếp sống ấy mới giúp ta luôn tìm thấy chính mình, gạt bỏ những cấu bẩn phiền não và nuôi dưỡng những hạt giống tốt đẹp của tâm hồn. Trong không gian ấy, con người luôn ý thức rằng mọi thứ luôn có mặt trong một thứ, nên chủ nghĩa cá nhân được thay thế bằng tình nhân ái bao la. Đó chính là hạnh phúc cao đẹp nhất của con người.

Chờ đợi một chính sách ban hành để mọi người cùng làm thì sẽ rất lâu. Phần lớn mọi người vẫn chưa tin sống ít vật chất là có thể hạnh phúc, và nhiều người vẫn cho rằng con người phải đạt tới đỉnh cao vật chất thì mới chịu quay trở lại giá trị tinh thần. Nhưng thực tế cho thấy “nhà giàu cũng khóc”, và chẳng có mấy ai muốn từ bỏ lối hưởng thụ cao cấp. Một khi lòng tham của con người đã giãn nở ra rồi thì rất khó thu lại. Và khi ấy thì ta còn hèn phách nữa đâu để cảm nhận và giữ gìn những giá trị hạnh phúc. Mảnh đất tâm của ta đã khô cằn và chai sạn bởi cái gọi là nhu cầu vật chất mất rồi.

Hãy xem lại bức tranh hạnh phúc mà cụ Nguyễn Du đã vẽ sẵn cho chúng ta: “*Một nhà chung chạ sớm trưa/ Gió trắng mát mặt muối dưa chay lòng/ Bốn bề bát ngát mênh mông/ Triều dâng hôm sớm mây hồng trước sau*” (Truyện Kiều). Thực tập đời sống biết đủ là cơ hội duy nhất để ta còn khả năng quay về thừa hưởng những tài sản lớn lao mà đất trời đã ban tặng cho ta. Những tài sản ấy đủ để làm nên đời sống ý nghĩa của một kiếp người. Một kiếp người rất ngắn ngủi. Không ai biết được mình sẽ sống bao lâu, vì thế xin đừng hững hờ với nó để lao theo vật chất. Ngày mai nếu phải ra đi mà ta chưa kịp sống sâu sắc cho ra một kiếp người đó thì chẳng phải là niềm ân hận rất lớn hay sao?

Ngày hôm qua đi đâu

Ta bỏ quên hạnh phúc?

Còn đây trong xanh xao

Giác mơ buồn thốn thức.

---o0o---

Làm mới

Chỉ có giữ cho tâm mình luôn trong sang và bình yên mới giúp ta hạnh phúc và đem lại hạnh phúc cho người khác.

Làm mới vườn tâm

Tâm ta cũng giống như một khu vườn. Nếu ta không chăm sóc thì dây leo cỏ dại sẽ mọc đầy. Chúng sẽ hút hết những khoáng chất bổ dưỡng, khiến cho những loại cây quý bị cằn cỗi mà không thể cho ra hoa thơm trái ngọt. Vì mãi mê chạy theo những đối tượng hấp dẫn bên ngoài nên ta đã bỏ bê tâm hồn mình, khiến nó xuống cấp trầm trọng mà không hề hay biết. Lúc nào ta cũng đi đứng vội vàng, nói năng hấp tấp, dễ dàng bực tức khi không vừa ý, sẵn sàng buông ra lời nhận xét tiêu cực và cố chấp, mỗi khi được góp ý là tự ái và bỏ đi ngay. Một năm nhìn lại ta thấy mình được gì, mất gì? Những cái được có phải là giá trị hạnh phúc đích thực không? Những cái được có phải là trị hạnh phúc đích thực hay không? Những cái mất có phải là những phẩm chất quý giá tạo nên một con người có hiểu biết và thương yêu không? Có phải ta đã từng cảm thấy đời sống của mình ngày càng trở nên vô vị, những người thân không còn là nguồn cảm hứng để ta phấn đấu nữa không? Không chia sẻ được với ai, ta lại thu mình vào vỏ bọc của sự cô đơn, rồi trách đời trách người. Đó là hậu quả tất yếu của lối sống “bỏ hình bắt bóng”.

Trong *Truyện Kiều*, cụ Nguyễn Du đã từng nhắc: “*Vội về sửa chốn vườn hoa*”, hay “*Chữ tâm kia mới bằng ba chữ tài*”. Ta đừng hy vọng hay trông cậy vào ai khác sẽ chăm sóc tâm hồn mình, vì ta chính là chủ nhân của khu vườn ấy. Dù ta có bao nhiêu dự án hấp dẫn hứa hẹn đem về thật nhiều vật chất hay danh dự, thì ta cũng phải ưu tiên hàng đầu cho việc chăm sóc tâm hồn mình. Vì nếu tâm ta bất an, còn đầy dẫy cái bản phiền não, thì ta cũng chẳng cảm nhận được điều gì là hạnh phúc cả, Thật lòng mà nói, đôi ta cũng biết tâm mình đang vướng vào những bết tắc nhưng ta lại không đủ can đảm để đối diện. Kiếm tiền hay tạo sự nể trọng trong mắt người khác có khi còn dễ hơn là chuyển hóa những cố tật phiền não đã hình thành lâu đời trong tâm mình. Vì vậy, việc chăm sóc vườn tâm rất cần có sự nâng đỡ của những người thân yêu đang sống bên cạnh. Nếu những khó khăn ấy là vấn đề của cả đôi bên thì ta hãy rủ nhau mau mau trở về làm mới lại vườn tâm.

Phương pháp làm mới

Làm mới là cơ hội nhìn lại và tháo gỡ những khúc mắc mà ta hoặc người kia đã làm lỡ gây ra trong quá khứ. Làm mới có khác với đổi mới là ta không cần phải bỏ hết những cái cũ hay con người cũ, để đi tìm những cái mới hay con người mới. làm mới là khơi dậy cái hay cái đẹp trong một đối tượng hay một liên hệ đang bị năng lượng xấu che phủ. Điều kiện tiên quyết của phương pháp này là phải có lòng thành khẩn và ý chí muốn thực tập để thay đổi tình trạng. Trước khi làm mới, ta phải hẹn trước bằng cách mời trực tiếp, hoặc gửi một thiệp báo tin. Nếu thấy tình trạng của hai bên khá căng thẳng thì có thể mời thêm một người nữa mà cả hai đều thương kính và tin cậy. Đừng mời những người chỉ gây thêm hiểu lầm và đổ vỡ. Tùy trường hợp mà ta cũng nên thực tập làm mới trước cả gia đình hay đoàn thể, để cần có thêm sự soi sáng từ những cái nhìn khách quan, dù những người ấy có cuối tác hay chức phận nhỏ hơn mình. Như thế buổi làm mới sẽ dễ dàng đạt tới cái thật và hiệu quả hơn. Buổi làm mới nên diễn ra trong không khí thật thoải mái dễ chịu, vì vậy phải được báo trước vài ngày để hai bên chuẩn bị cho thật tốt phần có một cách trọn vẹn của mình. Thế nhưng, nếu thấy năng lượng của ta hôm nay rất yếu, hay người kia vẫn chưa sẵn sàng lắng nghe thì hãy xin dời buổi làm mới sang hôm khác. Đừng nôn nóng giải quyết cho xong vấn đề mà vô tình rơi vào cái bẫy hình thức. Nó sẽ làm cho tình trạng tồi tệ thêm và khiến sau này cả hai đều không còn tin tưởng vào phương pháp làm mới nữa.

Ta cũng nên thiết kế buổi làm mới sao cho thật nhẹ nhàng, ấm cúng. Nên cắm một bình hoa thật xinh tươi, để tượng trưng cho ước mong kết quả sau khi làm mới cũng sẽ tươi mát và tràn đầy sức sống như những đóa hoa ấy. Có thể thấp thêm vài ngọn nến và chuẩn bị sẵn ít trà. Nên tắt ti vi, điện thoại và gác lại mọi lao xao bận rộn khác. Điều không bao giờ được quên là trong suốt quá trình làm mới, cả hai

bên đều phải biết sử dụng một cách thuần thục nghệ thuật *lắng nghe* và *ái ngữ*. Trường hợp có mời thêm người chứng minh và giúp đỡ cho buổi làm mới thì ta phải tôn trọng sự hướng dẫn của người ấy.

Sau đây là quá trình làm mới.

1-Tươi hoa: Trước tiên ta nên nhắc đến những điểm tích cực và dễ thương của người mà ta muốn làm mới, để người kia cảm thấy mát dịu và có thêm lòng tin nơi bản thân mình. Bước này rất quan trọng. nếu vì nóng vội, tự ái hay e ngại mà ta thực tập sơ sài hay bỏ qua thì người kia có thể nghĩ rằng ta chỉ đang giả bộ “đàn trận” để tấn công hay hạch tội họ. Vì thế thiện chí muốn lắng nghe của họ sẽ không còn mạnh mẽ nữa. Thí dụ:

“Em rất tự hào và hạnh phúc vì có được một người chồng như anh. Anh không chỉ tài giỏi trong công việc mà còn là một người đàn ông đích thực của gia đình. Em còn nhớ như in những ngày chúng ta mới cưới nhau. Cả hai đứa đều tay trắng nhưng chưa bao giờ anh để cho em sống trong tình trạng túng thiếu. Em muốn học thêm hay cần sửa chữa thứ gì thì anh cũng nhiệt tình ủng hộ, dù có khi anh phải chật vật với đồng lương ít ỏi của mình. Rồi khi có được cơ ngơi ổn định, con chúng ta ra đời, mẹ con em vẫn luôn sống trong sự bảo bọc hết lòng của anh. Nhìn đâu đâu trong căn nhà này em cũng đều thấy bàn tay cần mẫn của anh. Anh còn khiến gia đình em và bạn bè ngưỡng mộ vì sự thành đạt trong công việc của anh. Em không biết dung lời lẽ nào để nói hết lòng biết ơn của em đối với anh.”

2-Nhìn lại mình: Tự nhận tinh thần của ta đang xuống dốc vì có quá nhiều biến động trong thời gian qua. Ta đã để cho những căng thẳng, lo lắng, muộn phiền lấy đi rất nhiều năng lượng. Vì thế, lắm lúc ta cũng không kiểm soát hết những lời nói và hành động của mình, khiến cho người khác buồn lòng mà ta lại không hề hay biết. Thí dụ:

“Trước khi nói lên những khúc mắc trong lòng, em cũng xin tự nhìn lại bản thân mình. Quả thật là em đã có nhiều thay đổi trong cách hành xử hàng ngày của mình. Em đã thường gọi điện thăm dò và buông ra những lời hờn dỗi vô cớ trong những lúc anh rất bận rộn. Khi anh hỏi em có khó khăn gì cần chia sẻ không thì em lại gạt ngang mà không một lời giải thích. Vì giận anh hay bỏ bê bữa cơm gia đình, cho nên có khi em cũng muốn bỏ mặc anh vào những ngày cuối tuần. Em kiếm cơ sang nhà ba mẹ để cho anh tự nấu nướng và lo lắng nhiều cho em. Đó là những sai sót của em. Em thật sự rất xấu hổ và xin lỗi anh.”

3-Nói lên khúc mắc: Nói cho người kia biết về những nỗi đau đang đè nặng tâm ta, vì họ đã buông ra lời nói hay cử chỉ nào đó thiếu ý thức. Ta cũng nên nói

thêm là do sự thực tập nuôi dưỡng tinh thần của ta chưa được vững chãi nên ta còn dễ bị giận hờn không chế, mong người kia hãy giúp ta bằng cách đừng nói hay làm như thế nữa. Trong lúc nói, có thể vết thương trong ta bị chạm tới nên hạt giống giận hờn sẽ bị kích động. Hãy dừng lại lập tức. Ta cần phải giữ bình tĩnh để kiểm soát hết những lời chia sẻ của mình. Bởi ta chỉ muốn người kia thấu hiểu vấn đề ta muốn nêu ra mà không bị dội lại vì cảm xúc quá mạnh của ta. Làm như thế, người kia không những không trách ta mà còn rất an tâm và cảm phục vì thấy ta có ý thức trách nhiệm về những gì mình đang nói. Thí dụ:

“Thật sự em rất yêu thương và tin tưởng nơi anh. Nhưng vì cách hành xử của anh trong những ngày gần đây đã khiến cho niềm tin yêu trong em bị suy tổn. Điển hình như vào đầu tháng trước, vì bất hòa và tranh cãi nhau, nửa đêm anh lại đến ngủ nhờ ở nhà người bạn. Điều đó khiến gia đình anh nghĩ em lần lượt chồng nên chê trách em với khắp họ tộc. Cách đây hai tuần, em gọi để hỏi ý kiến anh về việc học hành của con thì anh lại quát tháo ầm ĩ, không cho em giải thích tận tường rồi cúp ngang điện thoại. Đêm thứ bảy tuần rồi, anh lại mắng em thiếu trách nhiệm trước mắt bạn bè đồng nghiệp của anh chỉ vì em để con té ở cầu thang. Nhưng anh đâu có biết lúc ấy em bận túi bụi để lo bữa tiệc với đầy đủ thực đơn mà anh đã đưa ra, còn anh thì lại say sưa trò chuyện với bạn bè. Không hiểu vì vô tình hay cố ý mà anh đã làm cho em có cảm tưởng như là anh không còn yêu thương em nữa, vì trước kia anh đâu có đối xử với em như thế. Hãy giúp em bằng cách nói cho em biết nguyên do đi anh! Em rất cần anh nâng đỡ để cho em được ổn định trở lại.”

4- Thực tập lắng nghe: Nếu đóng vai người đang được làm mới, ta phải đợi người kia chia sẻ xong xuôi thì mới được nói. Nếu thấy trong phần chia sẻ của người ấy có những điều hoàn toàn sai với sự thật, và ta đang có cảm xúc rất khó chịu hay tức giận thì hãy cố gắng đừng mở lời. Lập tức quay về thực tập chú tâm vào hơi thở, hoặc theo dõi cảm xúc của mình cho đến khi nào ta đã thật sự ổn định. Lỡ trong nhất thời ta vẫn chưa điều phục được cảm xúc thì xin hẹn vào dịp khác ta sẽ giải thích tường tận. Song, ta vẫn ghi nhận tất cả những điều người kia nói và hứa sẽ nhìn kỹ lại những gì đã xảy ra. Bất cứ lúc nào ta thật sự thấy mình đã có những vướng về hoặc những lầm lỡ với họ thì phải lập tức gọi điện thoại, hoặc viết thư, nhưng tốt nhất là đến gặp trực tiếp người đó để xin lỗi. Hãy hứa với họ là ta sẽ hành xử một cách cẩn thận và sống sâu sắc hơn trong những ngày tới. Thí dụ:

“Anh rất biết ơn em đã nói ra hết những khó khăn em đã chịu đựng trong thời gian qua mà anh không hề hay biết. Nhưng anh rất mừng vì thấy lòng em giờ đây đã vui đi phần nào phiền muộn, và anh cũng thấy yên tâm vì biết được những suy nghĩ của em về anh. Bởi đời sống của hai chúng ta từ lâu đã coi như là một, nên em khổ là anh cũng sẽ khổ. Anh hứa với em là anh sẽ nhìn kỹ lại những gì em vừa nêu

ra. Nội dung trong ba ngày nữa anh sẽ có câu trả lời cho em. Nhưng có một điều anh tin chắc là tình cảm của anh dành cho em không hề suy giảm. Thật tội cho em đã khổ nhiều vì anh. Cho anh xin lỗi em nhé!”

Nếu mỗi tuần hay mỗi nửa tháng ta đều có một buổi làm vườn thì bất cứ loài cỏ dại nào ta cũng có thể nhổ được tận gốc. Quả thật, khi ta chấp nhận ngồi lại với nhau thì vấn đề dù nan giải đến đâu cũng sẽ tháo gỡ được. Nhờ thái độ thành khẩn của đối phương mà giúp ta thấy được những lo lắng, nghi ngờ của ta về họ là không chính xác. Bởi khi ta có cảm giác người kia không tôn trọng mình thì ta hay cho rằng họ đã không còn yêu thương mình nữa, quan hệ bây giờ chỉ là sự ràng buộc. Nút thắt của mọi vấn đề thường nằm ở chỗ đó. Nhưng nhờ phương pháp làm mới, ta mới thấu hiểu lòng thành của họ và tìm ra được nguyên nhân sâu xa nào khiến họ đã hành xử không dễ thương với ta như thế. Khi hiểu được gốc rễ nguồn cơn rồi, ta sẽ thấy họ đáng thương hơn là đáng trách. Bởi họ cũng là nạn nhân của những cố tật phiền não trong chính họ. Cũng nhờ phương pháp làm mới mà ta và người kia có cơ hội nhìn lại phẩm chất đời sống và thái độ hành xử với nhau. Từ đó, ta sẽ giúp nhau phát huy những năng lượng an lành mới.

Thật ra cũng chẳng có gì là mới mẻ cả. Khi đám mây phiền não u ám tan biến thì vàng trắng yêu thương sẽ hiện ra và tỏa sáng. Vàng trắng ấy chưa bao giờ bị khuyết tàn.

Bao vụng về làm lỡ

Do nhận thức sai lầm

Xin quay về làm mới

Tiếng cũ đợi vườn tâm

---o0o---

Lắng nghe

Một khi đánh mất khả năng lắng nghe chân thật, ta sẽ đánh mất cơ hội thấu hiểu chân thật.

Ai cũng cần lắng nghe

Người xưa hay nói: "*Trăm nghe không bằng một thấy*", là để nhắc nhở chúng ta đừng chỉ nghe theo dư luận mà không chịu tìm hiểu kỹ càng, không đợi chứng

kiến tận mắt. Nhưng người xưa cũng lại nhắc thêm rằng: "*Thấy vậy chứ không phải vậy*", là vì có những cái chính mắt ta nhìn thấy rành rành mà vẫn sai như thường. Như khi bị người kia ném vào ta những cơn thịnh nộ và cả những lời hết sức cay độ, thông thường ta sẽ nghĩ ngay người này chắc đang rất căm ghét hay đang muốn tấn công mình. Nhưng coi chừng lắm. Có thể người kia đang gặp khó khăn hay có nỗi khổ quá lớn, nên khiến họ mất hết năng lượng và không còn kiểm soát được bản thân. Hoặc có thể do họ đang vướng vào một nhận thức sai lầm nào đó với ta. Hoặc cũng có thể do họ đang cố tình ra chiêu thức để thử nghiệm phản ứng của ta. Hay chỉ đơn giản là do họ đang uất ức ai đó, nhưng lại chọn ta để giải tỏa cảm xúc theo kiểu "giận cá chém thớt". Nếu ta nói rằng: "Tôi không cần biết nguyên do. Tôi chỉ biết là anh đã nói những lời như vậy là đã làm tổn thương tôi", thì ta sẽ đóng bít cơ hội giải bày và cơ hội thể hiện trở lại con người chân thật của họ. Ta sẽ đánh mất họ.

Cuộc sống luôn có nhiều áp lực nên không phải lúc nào ta cũng đủ vững chãi để làm chủ hết bản thân, nhất là khi có những biến động bất ngờ. Trong những lúc tâm tư rối bời hoảng loạn hay chán chường lạc lõng, ta luôn ước ao có một người thân bên cạnh để được chia sẻ. Dù người ấy chẳng giúp ta giải quyết được vấn đề, thậm chí chẳng khuyên được một điều gì bổ ích, nhưng chỉ cần thái độ lắng nghe hết lòng của họ cũng khiến ta vơi đi rất nhiều phiền muộn rồi. Cho nên, được lắng nghe là nhu cầu không thể thiếu của con người. Thế nhưng, điều nghịch lý là ai cũng muốn người khác lắng nghe mình, còn mình thì không chịu lắng nghe ai cả. Nhất là thời buổi kinh tế thị trường hiện nay, ai ai cũng sồn trong hối hả vội vàng, nên làm việc gì đòi hỏi sự kiên nhẫn mà không mang lại hiệu quả kinh tế thì họ rất sợ. Mỗi khi a mở lời xin họ ngồi xuống để ta chia sẻ vài vấn đề khó khăn, nhất là có liên quan tới họ, thì họ viện đủ thứ lý do để từ chối hay xin hẹn vào dịp khác. Với một người lịch sự, họ cũng chấp nhận nghe, nhưng lại không chế thời gian chia sẻ. Họ ngồi đó như một khúc gỗ vô hồn, mắt cứ xa xăm và không ngừng liếc ngang đồng hồ, thì làm sao ta có thể trút cạn nỗi lòng và dám xin họ cùng ta tháo gỡ khó khăn.

Những người được gọi là thân yêu nhất mà cũng sợ phải lắng nghe ta thì ai sẽ lắng nghe ta đây? Có thể cách chia sẻ của ta chưa dễ thương và chưa thuyết phục, nhưng phần lớn là do họ luôn nhìn ta bằng con mắt thành kiến "biết rồi, khổ quá, nói mãi". Nếu sống chung với những người độc tài luôn cho mình là đúng, hay những người thích sử dụng uy quyền để áp đặt kẻ khác, thì xin có ý kiến với họ cũng đã khó khăn lắm rồi. Đừng mong họ chia sẻ với ta những niềm đau nỗi khổ. Có những đứa bé uất ức vì bị hiêu lần, nên chúng tự giam trong phòng từ ngày này sang ngày khác. Có những cặp vợ chồng mỗi lần ngồi xuống là tranh cãi và gây tổn thương nhau, nên họ luôn chọn những người bạn thân hay những chuyên gia

tâm lý để than thở. Có những người lớn tuổi không được sự cảm thông và quan tâm của con cháu, nên phải tìm đến những loài thú nuôi để tâm sự. Có những người vì ôm mãi khối sầu đau quá lớn mà không thể bày tỏ cùng ai, nên họ đã rơi vào trầm cảm, tâm thần hay chọn đến cái chết. Đúng là không có gì cô đơn hơn bằng khi có biết bao người thân yêu bên cạnh, mà ta lại phải đơn độc vượt qua gian khổ.

Lắng nghe tận nguồn cơn

Nếu ta thật sự muốn giúp người kia vượt đi những nỗi khổ niềm đau đang đè nặng trong lòng, thì việc trước tiên là ta phải biết lắng nghe họ. Cũng như vị thầy thuốc trước khi chẩn mạch kê toa thì phải luôn quan sát thần sắc của bệnh nhân. Sau đó, họ lắng nghe thật kỹ cặn kẽ những báo cáo hay lời than thở về bệnh trạng. Khi ta quyết định lắng nghe một người đang khổ, tức là ta đã chấp nhận đóng vai thầy thuốc để chữa trị tâm bệnh cho họ. Dù ta không phải là nhà tâm lý trị liệu, nhưng với lòng chân thành và thái độ lắng nghe đúng đắn, chắc chắn ta sẽ giúp được người kia ít nhiều. Vì vậy mỗi khi chuẩn bị lắng nghe, ta phải hỏi kỹ lại mình đã thật sự vào vai của một người cứu giúp chưa?

Công ty bảo hiểm Prudential của Anh thật thông minh khi đưa ra tiêu chí: "*Luôn luôn lắng nghe, luôn luôn thấu hiểu*". Họ đã ý thức được con đường nhanh nhất và chính xác nhất đưa tới sự thấu hiểu chính là thái độ lắng nghe. Nhưng nếu chúng ta không có tiền, thì công ty bảo hiểm cũng không thể lắng nghe ta được. Lắng nghe một người nào đó với suy nghĩ rằng mình sẽ được gì sau buổi lắng nghe ấy, thì chắc chắn trái tim ta không thể nào mở ra trọn vẹn. Thực tế, đôi khi có nhiều người rất nhiệt tình lắng nghe chỉ vì họ thấy mình thật giá trị khi được người kia tin tưởng chọn lựa giao phó rất đông người. Điều buồn cười là dù biết sự lan truyền nghe ấy chỉ có ý nghĩa như vậy, nhưng người kia vẫn chấp nhận. Tại vì mục đích của họ là chỉ cần có thêm đồng minh để công nhận mình đúng, hoặc chỉ vì muốn xả bớt những năng lượng bức tức mà thôi. Hãy coi chừng và tránh xa chiếc bẫy ấy. Đừng lắng nghe một cách hình thức mà làm hư tâm mình. Một khi đánh mất khả năng lắng nghe chân thật, ta sẽ đánh mất cơ hội thấu hiểu chân thật.

Chữ *lắng nghe* có ý nghĩa rất hay. Phải "lắng" thì mới "nghe" được. "Nghe" mà không "lắng" lòng xuống, không dừng lại suy tư, không buông bỏ thành kiến hay phiền não đang chế ngự trong tâm, thì cái nghe ấy không đạt tới mức thấu tận nguồn cơn của vấn đề. Nó còn có thể khiến ta hiểu sai lệch vấn đề. Người Trung Quốc dùng chữ *đế thính* nghĩa là "nghe hết lòng", còn người Mỹ dùng chữ *listening deeply* nghĩa là "nghe thật sâu", nhưng cũng không bằng chữ *lắng nghe* của tiếng Việt. Vì nó chỉ biểu lộ thiện chí quyết lòng muốn nghe, nhưng lại

không có thái độ thanh lọc tâm ý trong khi nghe. Thực tế, nếu ta còn nôn nóng lo ra, còn giận hờn bực tức, còn mang theo kinh nghiệm cũ kỹ về người ấy thì ta sẽ đánh mất khả năng lắng nghe ngay từ đầu, dù ta đang cố gắng nghe.

Cho nên "lắng" là ngõ vào của "nghe". Không "lắng" thì không thể "nghe" trọn vẹn. Từ nay nếu có ai mời ta ngồi xuống lắng nghe thì ta hãy nhìn lại cảm xúc của mình trước đã. Nếu thấy tâm mình còn quá dao động, trong nhất thời không thể lắng lòng xuống thì nên xin họ cho ta cơ hội khác. Ngược lại, nếu người kia nhận lời lắng nghe ta thì ta cũng nên cẩn thận hỏi họ đã thật sự "lắng nghe" chưa? Phải có thái độ "lắng" mới được, chưa đủ "lắng" thì ta nhất định không mở lời. "Lắng" chính là sự im lặng sâu sắc của con tim.

Nhạc sĩ Trịnh Công Sơn cũng phát hiện ra nghệ thuật lắng nghe này, nên anh đã viết *"Im lặng thờ dài tôi đang lắng nghe"*. Không im lặng thì không thể lắng nghe được. Và sự im lặng đầy đủ nhất phải vượt thoát mọi nói năng, suy tue vọng động. Cũng như khi nghe một bản tình ca, nếu ta nhắm mắt lại để thưởng thức thì ta sẽ dễ dàng đón nhận toàn bộ cảm xúc của người thể hiện và cả linh hồn của bản nhạc. Vì "phân nhìn" vốn dễ làm phân tán "phân nghe". Trong khi lắng nghe người khác giải bày, ta cũng nên tránh hay hạn chế tối đa những gì có thể khuấy động sự im lặng, để ta lắng nghe một cách trọn vẹn, dù đó là cái nhìn đầy thông cảm. Hãy tập lắng nghe bằng chính con tim mình. Dù người kia có nói ra những điều sai với sự thật hay những lời chua chát nặng nề, thì ta vẫn thực tập im lặng lắng nghe để cảm nhận hết nỗi khổ niềm đau mà họ đang gánh chịu. Đừng vội vàng ngắt lời hay phán xét để ta sẽ hiểu rõ nguyên nhân sâu xa nào đã khiến họ trở nên như vậy.

Lắng nghe đời mình

Trong bài hát *Tôi đang lắng nghe*, nhạc sĩ Trịnh Công Sơn đã chia sẻ: *"Im lặng dòng sông tôi đang lắng nghe/ Im lặng ngọn đồi tôi đang lắng nghe/ Im lặng thờ dài tôi đang lắng nghe/ Tôi đang lắng nghe im lặng thờ dài/ Sau cơn bão qua im lặng mặt người/ Nghe bao nỗi đau trên một bàn tay"*. Khi ta im lặng, dừng hết mọi lao xao, buông xả hết những mong cầu hay chống đối, ta sẽ nghe được rất nhiều tiếng động xung quanh đang diễn ra, dù đó là tiếng thờ dài não ruột của một người ở nơi xa, hay ngay cả "tiếng vô thanh" của dòng sông và ngọn đồi. Cuộc sống luôn hối hả và vội vàng, nên dễ khiến ta quên dần thói quan lắng nghe sâu sắc bằng trái tim. Nhiều khi người kia đã nói rất rõ ràng mà ta còn chưa chịu hiểu, huống hồ chỉ họ chỉ nói nửa câu hay im lặng để tự ta suy gẫm. Vì có những niềm đau đã giấu kín trong lòng thì không thể dễ dàng nói ra nếu người nghe không biểu lộ được sự rung cảm chân thành từ nơi trái tim. Biết được điều ấy, nên Trịnh Công Sơn đã không chọn cách lắng nghe bằng lỗ tai, mà chỉ im lặng để con tim tự cảm

nhận lấy. Bởi nhạc sĩ đã có kinh nghiệm lắng nghe tiếng thở dài tuyệt vọng của chính mình, đã từng dừng lại để lắng nghe đời mình - "*Tôi đang lắng nghe im lặng đời mình*".

Cho nên, phải lắng nghe và thấu hiểu chính mình thì ta mới lắng nghe và thấu hiểu được những kẻ khác. Vậy từ bây giờ ta hãy tìm cho mình một không gian tĩnh lặng để tập nghe rõ lại từng bước chân và hơi thở của mình. Đó là những âm thanh rất gần gũi và quan trọng mà ta đã quên lãng từ lâu. Ngoài ra, ta hãy cố gắng tập im lặng lắng nghe từng dòng cảm xúc nhớ nhung hay khát khao, từng ý niệm giận hờn hay ganh ghét, những quyết định sai lầm hay những lần tự mãn, và ngay cả khi tâm tư hoàn toàn vắng lặng để ta nhận ra từng thái độ sống của mình. Chỉ cần im lặng lắng nghe mà đừng vội can thiệp hay phán xét, để ta có cơ hội hiểu biết hết những ngõ ngách sâu kín trong tâm hồn. Biết lắng nghe chính mình trong mọi lúc mọi nơi, dù ở một mình hay khi tiếp xúc với người khác, thì ta sẽ dần tách ly ra khỏi sự ràng buộc và điều khiển của hoàn cảnh. Nhờ đó, ta sẽ có nhiều cơ hội làm chủ chính mình. Làm chủ được chính mình cũng chính là làm chủ được cuộc đời mình. Khi làm chủ được cuộc đời mình, ta mới đủ bản lĩnh mời người khác cùng tham dự mà không gây khổ lụy cho nhau, đủ sức dằn dặt nhau qua nhưng quãng đời gian khó.

Khi lắng nghe được chính mình và những người thân yêu bên cạnh, khả năng lắng nghe của ta sẽ còn đi xa hơn nữa. Trong phút giây im lặng nào đó, ta sẽ nghe được những tiếng kêu thương từ những góc tối cuộc đời giữa muôn trùng bước chân xôn xao và hò hững.

Từ im lặng trái tim

Ta nghe lòng khắc khoải

Bao năm qua đi đâu

Không hay đời réo gọi?

---o0o---

Phán xét

Phán xét dù đúng đắn đến đâu thì nó cũng là lưỡi gươm song phẳng cắt đứt tình thâm, tạo thêm sự cách biệt giữa mọi cá thể trong cùng bản thể.

Thói quen phán xét

Có khi ta vượt hàng trăm dặm đường xa để được ngắm hoa anh đào, nhưng khi tới nơi ta đã thất vọng vì nó không nở rộ như những năm trước. Đi giữa rừng hoa anh đào thơ mộng mà ta không cảm thấy thích thú và nhiệt tình ngắm từng cánh hoa như bao người khác. Nhìn hoa anh đào hiện tại ra lại tiếc nhớ đến hoa anh đào quá khứ, nén long cứ dâng lên cảm giác hụt hẫng và buồn chán. Khi có người hỏi ta năm nay hoa đào nở như thế nào thì ta không ngần ngại đưa ra nhận xét: “Rất tệ! Không bằng một nửa mấy năm trước”. Nếu hoa anh đào nghe được những lời nhận xét ấy chắc nó sẽ rất buồn. Dù năm nay nó không thể nở rộ như mọi lần, nhưng nó vẫn phải nếm trải cái lạnh thấu xương của tiết trời mùa đông thì mới tung cánh tỏa hương được. Nó đã cố gắng hết sức để làm tròn trách nhiệm, nhưng nó không thể thay đổi tình trạng khí hậu theo ý của nó được.

Nhưng tại sao ta lại đòi hỏi hoa anh đào phải như thế này hay như thế kia? Ta đã làm gì cho hoa anh đào chưa, hay chính ta đã góp phần tàn phá môi sinh để cho khí hậu biến đổi thất thường, khiến cho hoa đào trở nên như vậy. Lỗi tại ta hay tại hoa anh đào? Và có phải năm nay ai ngắm hoa anh đào cũng mang tâm trạng đầy phiền muộn như ta không?

Nhìn lại, ta thấy mình thường xuyên buông ra những lời vô trách nhiệm như thế. Lẽ dĩ nhiên, cuộc sống luôn cần có những nguyên tắc hay tiêu chuẩn căn bản để tạo nên sự cân đối và bình ổn. Nhưng đâu phải bất cứ điều gì cũng cần đưa vào tiêu chuẩn. Mà dù là tiêu chuẩn thì nó cũng chỉ có tính tương đối, nơi nó được dựa trên tâm thức của mỗi xã hội trong từng thời đại mà đặt ra. Không có một tiêu chuẩn nào để ngắm hoa anh đào hay thưởng thức vẻ đẹp và. Tất nhiên, ta có quyền đưa ra nhận xét của riêng ta, không ai có thể kết tội ta nếu nhận xét ấy chẳng hại gì. Nhưng chính thái độ phán xét vô tình ấy sẽ khiến ta đánh mất con mắt trong sáng để nhìn vào thực tại. Không những ta không thấy được thực tại, mà ta còn phủ lên nó một cái nhìn so sánh khi thêm vào đó thái độ yêu ghét của bản ngã. Nhận xét để giúp nhau tiến bộ hơn, làm cho cuộc đời tươi đẹp hơn, khiến cho chúng ta gần gũi với đất trời hơn thì rất cần thiết. Nhưng sự thật là hầu hết những lời nhận xét của ta đều từ thói quan bảo vệ quyền lợi ích kỷ của mình mà thôi.

Từ nhận xét đến phán xét là một khoảng cách rất gần. Nhận xét dù vẫn dựa trên nhận thức và cảm xúc của riêng mình, nhưng vẫn chưa có tính chất ấn định lời nhận xét ấy là không thể thay đổi được nữa như phán xét. Nhận xét có đúng sai thì phán xét cũng có đúng sai. Và cũng như nhận xét, những lời phán xét thường để lên án hay buộc tội kẻ khác chứ ít khi để nâng đỡ. Đối với những người được giao quyền đại diện cho công lý, cho pháp luật thì bắt buộc họ phải đưa ra lời phán xét đúng hay sai để giải quyết vấn đề có ảnh hưởng nghiêm trọng. Nhưng đó cũng là việc làm bất đắc dĩ để điều hợp xã hội, ngăn ngừa cái sai lấn át cái đúng. Bởi dự

thật, không ai có đủ tư cách làm đại diện cho sự thanh cao hay chân lý để phán xét ai cả. Ai cũng có những sai trái và ai cũng có tố chất thánh thiện.

Khi ta phán xét người kia, tức là ta chỉ thấy được một mặt của họ và ấn định con người họ chỉ là như vậy mãi mãi. Dù hôm qua họ không dễ thương, họ đã gây ra những vụng về hay làm lỗi, nhưng đứng trước mặt ta hôm nay là một con người mới, một tâm hồn đã lành lặn, một cơ chế tâm thức đã chuyển hóa, thì lời phán xét kia không có giá trị đúng đắn nữa. Dù ta cố tình không nhìn ra và không chấp nhận thì sự thật vẫn là như thế. Càng cố chấp vào thành kiến hay định kiến cũ kỹ của mình thì ta càng tụt lại phía sau của đời sống. Ta sẽ không nắm bắt được giá trị mâu nhiệm của sự sống.

Vì đời sống còn chìm trong vô tâm, nên ta thường không để ý đến thái độ của mình khi nhìn về một đối tượng hay một vấn đề nào đó. Mỗi khi đưa ra lời nhận xét, ta luôn kèm theo thái độ thích hay không thích của mình. Khi có một người hỏi ta về thông tin của người kia, nhìn vào ánh mắt tin tưởng của họ và thái độ có sẵn của ta về người kia, nên ta không kiềm chế nổi cảm xúc muốn đưa ra lời nhận xét và cả phán xét của mình. Nếu thích thì ta sẽ ca tụng hết lời, còn không thích thì ta sẽ chê bai không thương tiếc, khiến cho người nghe có cảm tưởng như những điều ấy hoàn toàn là sự thật. Đáng lẽ, ta hãy để họ cảm nhận trực tiếp đối tượng mà họ muốn biết. Dù với lý do đặc biệt nào đó mà ta cần phải cung cấp những điều thật sự cần thiết và đúng đắn. Nhưng ta không quên kèm theo lời cảnh trọng khôn ngoan: “Đó là nhận xét của tôi, chưa chắc có đúng hay không”. Neeusta cũng có thể khiến cho người khác mất hết niềm tin vào bản thân; một lời phán xét của ta cũng có thể thành bản án chung thân đẩy họ vào tuyệt lộ.

Câu chuyện thiếu phụ ở Nam Xương là một bài học rất lớn. Khi chàng Trương lên đường chinh chiến, nàng Thiết ở nhà chăm sóc đứa con thơ dại. Đêm đêm nàng dỗ con bằng cách chỉ bóng mình trên vách nhà phản chiếu từ ngọn đèn dầu mà bảo rằng: “Bố con đó!”. Hơn một năm sau, từ chiến trận trở về, chàng Trương vô cùng đau khổ vì đứa bé không chịu nhận mình là bố. Nó nói: “Bố tối mới đen. Hễ mẹ ngồi bố xũng ngồi, mẹ đi bố cũng đi theo sau”. Chàng Trương vốn tính đa nghi, nay nghe con trẻ nói như thế liền vội tin ngay. Dù chồm xồm hết mực khuyên lơn, nhưng chàng Trương vẫn không nghe, khăng khăng phán quyết vợ mình đã phản bội. Nàng Thiết uất ức không biết giải bày cũng ai nên đành nhảy xuống sông tự tử. Đêm về, chàng Trương lại dỗ con bên ngọn đèn dầu hiu hắt, đứa bé nhìn lên vách nhà và reo lên: “Bố đến kia!”. Chàng chợt bang hoàng tỉnh ngộ.

Để đừng lặp lại lầm lỗi của chàng Trương thì xin đừng để sự tự ái hay chủ quan che khuất khả năng lắng nghe để tìm hiểu ngọn ngành trước khi ta buông lời phán quyết.

Có chắc không?

Trong các quầy thuốc ở các nước phương Tây thường có ghi câu: *“Ngay cả khi bạn chắc rồi, thì cũng xin kiểm tra lại một lần nữa”*. Một liều thuốc lầm lẫn có thể cướp đi mạng sống của con người trong tích tắc. Cho nên, ta phải hết sức cẩn thận và phải có ý thức trách nhiệm trước khi đưa ra lời phán xét có tính chất quyết định tương lai hay số phận của kẻ khác. Dù đã nghe, đã thấy, đã nắm bằng chứng trong tay rồi, thì ta cũng đừng vội tin chắc và phán quyết “như đinh đóng cột”. Bởi có thể đó chỉ là “động tác giả” để họ thực hiện sứ mệnh cao cả nào đó, hay vì họ đã vượt thoát những khuôn khổ đặt để thông thường mà vươn tới trình độ phi thường, nên ta không thể nào đoán biết được. Vì vậy, hãy đừng quên tự dặn lòng *“Có chắc không?”*, hay *“Thấy vậy chứ không phải vậy”* để ta tự cho mình thêm cơ hội khám phá, để ta vượt qua nhận thức và cảm xúc của chính mình trong hiện tại mà luôn sống được với sự thật. Bởi cảm xúc là phản ứng của yêu thương hay ghét bỏ, nó có thể làm lệch hướng mọi nhận xét để đưa tới lời phán xét đầy cảm tính. Nhưng tiếc thay, thường khi nhận thức được sang tỏ trở lại thì đã quá muộn màng, vì thông tin và cảm xúc ấy đã được truyền tải đi khắp nơi.

Nhà khí tượng học Edward Norton Lorenz đã đưa ra lý thuyết về hiệu ứng cánh bướm: *“Một cái đập cánh của con bướm ở Brazil có thể tạo nên một cơn bão lớn ở Texas”*. Cái đập cánh của con bướm tuy rất nhỏ, nhưng nó đã tác động dây chuyền đến các động năng khác đáng kể hơn, nên có thể tạo ra hiệu ứng rất lớn. Theo nguyên tắc đó, dĩ nhiên, một cái đập cánh khác cũng có thể dập tắt lại nó. Không ai có thể ngờ rằng mọi hành vi của mình đều có thể tạo nên những hiệu ứng vĩ đại cho kẻ khác, và đáng sợ hơn chính nó sẽ trả lại ta bằng một hiệu ứng lớn hơn gấp bội. Vì nó không những không biến mất khi đã xảy ra, mà sẵn sàng chờ đợi những lực khác có cùng tần số đưa tới để hình thành hiệu ứng khác. Không cần công nghệ thông tin, không cần những đối tượng khác biết hay không, chỉ cần năng lượng trong ta phát đi thì nó sẽ được truyền dẫn bởi những năng lượng có sẵn trong vũ trụ. Có khi hiệu ứng tức thì, cũng có khi đến thế hệ con cháu của ta mới hoàn tất hiệu ứng. Nếu ta đã vô cớ đem đến cho người kia khối cảm xúc xấy không lồ qua sự phẫn nộ và khinh miệt sai lầm của đại chúng, thì ta sẽ phải đón nhận lại “khoản nợ” ấy cộng thêm “phần lãi” do vũ trụ gửi thêm cũng là lẽ đương nhiên.

Cho nên, nếu không được sự đồng thuận cùng chịu trách nhiệm của đại chúng, hay không xuất phát từ tấm lòng tốt muốn giúp đỡ thì ra đừng bao giờ

buông ra năng lượng phán xét, dù trực tiếp hay gián tiếp. Nó vừa làm tổn hại đến kẻ khác, mà cũng vừa hủy diệt mầm sống trong chính ta. Còn khi ta chỉ mới nghi ngờ, chưa nghe chính đối phương xác nhận, thì hãy nên khẩn trương tìm hiểu sự thật bằng cái tâm không thành kiến để mau chóng giải tỏa năng lượng nghi ngờ ấy. Vì nghi ngờ và phán xét là đôi bạn rất thân. Hễ nghi ngờ đã xuất hiện thì phán xét cũng sẽ dễ dàng xuất hiện theo. Tuy vậy, lắng nghe và ái ngữ là hai bảo bối cũng nằm ngay trong ta. Nó có thể giúp ta chặn đứng sự hình thành thái độ phán xét và hóa giải luôn những bóng tối nghi ngờ.

Một lần, đức Khổng Tử đang nằm đọc sách, bất ngờ đưa mắt xuống bếp thấy Nhan Hồi lấy đũa xới cơm cho vào tay, nắm lại từng nắm nhỏ rồi đưa lên miệng. Đức Khổng Tử thở dài mà than rằng: “Chao ôi! Học trò thân tín nhất của ta mà lại ăn vụng thầy, vụng bạn, đốn mạt đến thế này ư?”. Khi các học trò quay quần lại chuẩn bị dùng cơm, đức Khổng Tử nói rằng: “Các con ơi! Chúng ta đi từ Lỗ sang Tề, đường xa vạn dặm, thầy rất mừng vì trong hoàn cảnh loạn lạc đói khổ như thế này mà các con vẫn giữ được tấm lòng trong sạch, một dạ theo thầy và thương yêu đùm bọc lẫn nhau. Hôm nay thầy trò chúng ta may mắn có được bữa cơm, thầy chạnh lòng nhớ đến quê hương, nhớ ơn cha mẹ thầy. Cho nên thầy muốn xới một bát cơm để cúng cha mẹ thầy, các con bảo có nên chăng?”. Các học trò đều chấp tay thưa: “Dạ thưa thầy, nên ạ!”. Chỉ riêng Nhan Hồi vẫn đứng im.

Đức Khổng Tử lại nói: “Nhưng không biết nồi cơm này có sạch hay không?”. Các học trò không rõ ý thầy nên ngơ ngác nhìn nhau. Lúc bấy giờ Nhan Hồi liền chấp tay thưa: “Dạ thưa thầy, nồi cơm này không được sạch. Vì khi con mở vung ra xem thử cơm đã chín đều chưa, chẳng may một cơn gió tràn vào, bồ hóng và bụi trên nhà rơi xuống làm bẩn cả nồi cơm. Con đã nhanh tay đập vung lại nhưng không kịp. Sau đó con đã xới lớp cơm bẩn ra, định vuwts đi. Nhưng con lại nghĩ cơm thì ít mà an hem lại đông, nếu bỏ lớp cơm bẩn này thì sẽ mất một phần ăn, an hem hẳn phải ăn ít lại. Vì thế cho nên con đã mạn phép thầy và tất cả an hem ăn trước phần cơm bẩn ấy, còn phần cơm sạch để dâng thầy và tất cả an hem. Như vậy là hôm nay con đã ăn cơm rồi, bây giờ con xin phép chỉ ăn phần rau thôi. Và thưa thầy, nồi cơm đã ăn trước thì không nên cúng nữa ạ!”.

Nghe Nhan Hồi nói xong, đức Khổng Tử ngửa mặt lên trời mà than rằng: “Chao ôi, thế ra trên đời này có những việc chính mắt mình trông thấy rành rành mà vẫn không hiểu đúng sự thật. Chao ôi! Suýt chút nữa là Khổng Tử này trở thành kẻ hồ đồ mất rồi!”.

Phán xét dù đúng dẫn đến đâu thì nó cũng là lưỡi gươm song phẳng cắt đứt tình thâm, tạo nên sự cách biệt giữa mọi cá thể trong cùng bản thể. Cho nên, ta hãy

cố gắng thực tập cho mình thói quan *nhận diện đơn thuần* – nhìn thực tại như chính nó đang là – để buông bỏ bớt những nhận xét phân biệt không cần thiết. Hãy thay thế thói quen phát xét bằng những lời góp ý chân thành để ta luôn tạo cho nhau cơ hội được hoàn thiện hơn.

Tâm ý đã mệt nhoài

Thuong ghét mãi chưa nguôi

Dừng nói năng phân biệt

Ta tìm về ta thôi.

---o0o---

Tuyệt vọng

Lạc mất cái tôi

Sống trong đời sống thì phải có hy vọng, tin vào ngày mai tốt đẹp hơn là cách để cứu rỗi linh hồn ta qua cơn đau hụt hẫng trước thực tại phũ phàng hay còn nhiều điều bất như ý. Nhưng nếu ta đổ dồn hết niềm tin hy vọng về một phía, cũng như ta đem hết tài sản của mình ra để đánh một canh bạc sau cùng mà lỡ canh bạc ấy thất bại thì cuộc đời ta kể như không còn gì nữa. Ta không còn gì để sống. Không có gì lạc lõng cho bằng khi ta không còn biết tin tưởng vào đâu, hay nói đúng hơn là ta không còn năng lực để tin tưởng vào bất cứ điều gì nữa. Không thể bám vào sự sống thì chắc chắn ta sẽ héo tàn và lụn bại.

Trong giây phút tuyệt vọng nhiều người đã tìm tới cái chết, vì trái tim của họ không đủ lớn để chứa đựng nỗi sự mất mát quá lớn lao. Trái tim chưa đủ lớn là tại vì trong quá khứ họ chưa có thói quen chịu đựng cảm xúc xấu khi thất bại, hay chưa bao giờ đón nhận một hoàn cảnh trái ngang nào có tầm vóc lớn lao đến như vậy. Nhưng đôi khi trên thực tế sự mất mát ấy cũng không quá lớn lao như tâm tưởng, không phải không có nó thì không sống được, chỉ tại tâm thức khi bị tổn thương nặng nề, cái tôi không còn chỗ bám, nên nó rơi vào một khoảng trống chơi vơi mà không định dạng được mọi thứ xung quanh và phía trước. Chính vì vậy mà những kẻ tuyệt vọng luôn thấy tương lai mịt mờ đen tối.

Khi tuyệt vọng, tâm ta trở nên lu mờ hơn bao giờ hết, ta nhìn mọi thứ bằng con mắt bị quan chần chừ và có cảm tưởng như mình không còn gì để sống. Sự thật là đất trời vẫn đang ôm ấp nuôi dưỡng ta, những người thân yêu vẫn luôn bảo bọc chở che ta, những điều kiện thuận lợi vẫn tồn tại yên ổn bên ta. Chỉ tại trong khi hy vọng vào đối tượng này ta đã vô tình giới hạn hoặc chấm dứt niềm tin vào những đối tượng khác, ta bị năng lực khát khao quá lớn trong lòng thúc đẩy đi về phía ấy mà bất chấp tất cả. Ngay khi hy vọng ta đã tạo ra thế mất cân đối, không tự chủ được bản thân mình, thì đừng hỏi tại sao khi niềm hy vọng vỡ tan là ta không thể đứng vững. Đó là triệu chứng bỏ tâm chạy theo cảnh nên khi cảnh mất thì tâm không còn chỗ nương tựa, cái tôi dường như lạc mất.

Ta quên mất rằng ta là một hợp thể vô ngã, có tới hằng triệu điều kiện đang dang tay góp sức để tạo nên hình hài và tâm thức này, sự thất bại về tình yêu hay một lý tưởng cao đẹp cũng chỉ là một phần của đời sống. Nếu ta từng biết quan tâm chăm sóc nhiều mối quan hệ mật thiết chung quanh, biết phân cái tôi ra nhiều nơi, biết đặt niềm tin vào lý tưởng một cách không tuyệt đối thì ta sẽ không bao giờ rơi vào vực thẳm của tuyệt vọng. Lẽ dĩ nhiên có những hy vọng đã trở thành thất vọng, nhưng từ thất vọng đến tuyệt vọng là một khoảng cách rất lớn, nó tùy thuộc vào vốn liếng mà ta đã cất công đầu tư và thái độ của ta khi đặt xuống niềm hy vọng ấy. Cho nên không phải ai bị thất vọng cũng trở thành tuyệt vọng, mà không phải ai tuyệt vọng cũng chết chìm mãi trong khổ đau.

Một người vững chãi thì chỉ xem sự thất bại là một bài học kinh nghiệm để góp phần đi tới sự thành công. Họ tin rằng những gì họ đã khổ công gầy dựng thì không bao giờ mất hẳn, nó sẽ chuyển từ dạng này sang dạng khác hoặc đang bảo lưu ở dạng vô tướng để chờ đợi những điều kiện khác tới kết hợp. Họ có nội lực vững mạnh nên sẵn sàng đối diện và chấp nhận sự tổn thất nặng nề mà không than van hay bỏ cuộc, vì họ biết con người của mình vĩ đại hơn những gì chưa thể hiện được hay bị lấy đi. Nói đúng hơn là cái tôi của họ chưa từng bị lạc mất, họ chưa từng đem cuộc đời mình ra để rao bán hay đặt cược.

Tương lai đi về đâu?

Khi rơi vào vực thẳm khổ đau tuyệt vọng và muốn buông xuôi tất cả thì ta hãy tự hỏi mình: thật ra ai đã khiến ta ra nông nổi này? Nếu câu trả lời là chính người ấy thì ta hãy hỏi thêm rằng: người ấy là ai mà sao ta lại dễ dàng phó thác cuộc đời mình cho họ thao túng như vậy? Họ chỉ có thể làm cho ta mất niềm tin nhưng họ không có quyền làm cho ta khổ. Bởi đời sống mà ta đang sở hữu không phải là đời sống của riêng ta, ta không có quyền coi thường hay hủy hoại nó. Nó là tác phẩm được tạo thành từ cha mẹ, anh chị em, bạn bè, những bậc ân nhân khác trong đời,

và cả tổ tiên hay giống nòi nữa. Họ luôn có mặt trong ta, trong từng tế bào và hơi thở. Họ đang theo ta đi về tương lai, nếu ta ngã xuống thì họ sẽ ngã theo, tương lai ta ra sao thì một phần họ cũng trở thành như thế ấy.

Dẫu biết rằng chọn đến cái chết là ta đã chịu khổ đau đến mức cùng cực rồi, trái tim của ta như sắp tan vỡ vì không thể chứa nổi niềm đau quá lớn đang đè xuống. Nhưng suy cho cùng thì ta cũng đang làm một quyết định rất ích kỷ, ta chỉ muốn tìm cách trốn thoát cơn cảm xúc xấu đang bùng vỡ mà chính ta cũng có phần trách nhiệm trong đó. Ta cứ nghĩ mình là kẻ khổ đau nhất trên đời nên mọi người không có quyền trách giận cho cái quyết định của mình. Đúng là không ai nỡ trách giận một người đang đau khổ, nhưng ta không có quyền làm cho những người thân yêu của ta khổ, đâu phải người kia làm ta khổ thì ta có quyền làm cho người khác khổ. Và liệu ta có bình yên nơi thế giới xa lạ nào đó khi tâm hồn còn đầy dẫy khổ đau và ruột cứ quặn lên vì trách nhiệm làm người còn dang dở.

Không có cái tương lai nào tách lìa với hiện tại, hiện tại như thế nào thì tương lai cũng đồng tính chất như thế ấy. Khổ đau từ trái tim thì liệu pháp để búng gốc rễ khổ đau cũng nằm trong trái tim. Ta đừng chạy đi tìm kẻ đã làm khổ mình để trừng phạt hay tìm một nơi mà mình cho là bình yên để trốn tránh. Dù ta có làm được chuyện đó thì vết thương trong ta cũng không thể nào lành lặn được, cái đó chỉ làm thỏa mãn cơn cảm xúc trong nhất thời, ta không bao giờ lấy lại những gì đã mất từ bên ngoài. Nhưng ta cũng cẩn thận, nhiều khi ta không muốn thoát khỏi vực thẳm khổ đau không phải vì ta không đủ sức. Có thể một phần ta muốn tự giam mình trong khổ đau để kích động vào lương tâm của người kia như một thái độ trừng phạt, một phần ta muốn chìm đắm trong cảm xúc quặn đau ấy như để thương hại bản thân mình.

Trong văn học gọi hành động đó là “thú đau thương”. Khi rơi vào cảm xúc khổ đau quá lớn, một kẻ yếu đuối và chỉ biết nghĩ đến bản thân thì thường lấy đau thương để gặm nhấm rồi than thân trách phận chứ không tích cực đi tìm một lối thoát. Họ thích nằm co như con tôm để nghe những bản nhạc tình sầu đứt ruột, hoặc thích người khác tưới tẩm vào nỗi khổ niềm đau của mình bằng cách công nhận mình là kẻ khổ nhất trên đời và rất đáng tội nghiệp, chứ không chịu cho ai kéo mình ra khỏi vực thẳm tối đen ấy cả. Đó là triệu chứng bệnh trầm cảm, thích giam cảm xúc mình ở cung bậc thấp để thỏa mãn mặc cảm thua sút người khác. Thật ra trong sâu thẳm thì đó cũng là cách để loan báo với mọi người về cái khổ đau mà mình đang gánh chịu, nhưng lại muốn được xót thương hơn là cứu giúp. Bởi muốn cứu giúp thì phải trả ta về đúng vị trí còn căng đầy niềm hy vọng như thuở ban đầu, còn không thì thà để ta như vậy. Ta không muốn thành kẻ trắng tay.

Rác cũng là hoa

Trong bài hát Tôi ơi đừng tuyệt vọng, Trịnh Công Sơn đã đưa ra giải pháp rất đúng “Em hồn nhiên rồi em sẽ bình minh”. Phải trải nghiệm, phải đứng lên từ khổ đau tuyệt vọng thì mới thấy được như vậy. Trước đó nhạc sĩ đã khẳng định “Em là tôi và tôi cũng là em”. Em là tâm lý tuyệt vọng, là một biểu hiện nhất thời của cái tôi rộng lớn. Không thể nói tuyệt vọng là toàn bộ con người của ta, tính chất của nó là vô thường nên nó không thể chiếm cứ mãi vị thế điều khiển tâm thức. Nhưng điều kỳ diệu là chính cái tâm lý tuyệt vọng ấy cũng chứa đựng tính chất của sự hồi sinh. Tại vì nhờ có lần chịu đựng ấy mà tâm ta trở nên kiên định và rộng lớn hơn, ta bắt đầu hiểu rõ hơn guồng máy hoạt động của cảm xúc và tâm ý của mình để lần sau nhạy bén hơn trong tình thức.

Cũng giống như đem rác chuyển hóa thành phân hữu cơ để nuôi hoa, góp phần làm ra hoa. Hoa trở thành rác mà rác cũng có thể biến thành hoa. Thành ra ranh giới giữa em tuyệt vọng và tôi chỉ cách nhau trong đường tơ sợi tóc. Khi lạc lòng thì em bé dễ hờn dễ khóc năm xưa trời dậy, nhưng chỉ cần sự tỉnh thức trở lại thì cái tôi vững chãi sẽ được nhật về. Vậy nên ta muốn có bình minh, muốn vượt thoát cơn khổ đau tuyệt vọng thì ta phải làm mới tâm hồn mình, thay vì đuổi theo kẻ khác để trừng phạt hay chìm đắm trong thú đau thương. Giải pháp hay nhất và duy nhất đó là phải “hồn nhiên”, phải sống được với con người chân thật của mình. Con người chân thật là con người chưa từng đón nhận những vai vế của cuộc đời nên không cần phải che đậy hay trình diễn, con người ấy nhìn đâu cũng bằng mắt trong suốt như bé thơ chứ không mang theo những thành kiến.

Nghĩa là ta phải bỏ nỗi khổ niềm đau kia vào trong một ngăn của chiếc tủ tâm hồn rồi tạm khóa lại, mau chóng trở về chăm sóc những ngăn tủ cần thiết khác mà ta đã từng bỏ quên. Cảm nhận từng bước chân khi tiếp xúc với mặt đất, quan sát từng dòng hơi thở đang luân lưu, ngồi thật im để lắng nghe những tiếng động chung quanh và cả tiếng vô thanh, ngắm nhìn đóa nụ hoa đang rung mình nở nhụy trong sáng nay và làm tan vỡ những giọt sương lấp lánh. Ta hãy thu gọn bớt những công việc bề bộn có tính chất căng thẳng, mệt mỏi và phương hại đến phẩm chất trong tâm hồn. Ta nên tập chấp nhận thật nhiều những cảm xúc xấu thay vì trước nay hay kháng cự, và buông xả bớt những cảm xúc tốt thay vì trước nay hay tìm kiếm. Cách đó sẽ làm cho tâm hồn mau chóng lành lặn và ngày càng trở nên vững mạnh, ta sẽ không còn khiếp sợ hay để cho hoàn cảnh thao túng nữa.

Nếu biết nhìn sâu sắc ta sẽ cảm ơn những ai đã từng đem đến cho ta những khổ lụy, vì nhờ có như thế ta mới thấy rõ nội lực yếu kém của mình để kịp thời quay về nuôi dưỡng. Và chính nhờ chuyên trôi dạt đến tận cùng nỗi đau ấy mà

năng lực sinh tồn tiềm tàng trong ta mới bùng dậy, ta mới ý thức sâu sắc về giá trị của cuộc đời mà quyết tâm thiết lập lại cách sống và cách đặt niềm tin của mình. Ta hãy tin vào vô thường, mọi thứ rồi cũng sẽ đổi thay, ta sẽ không còn tuyệt vọng và người kia sẽ không còn đại khờ mà làm cho ta khổ đau nữa. Bởi vì trong ta và người kia đều có chất liệu rất trần gian mà cũng đôi khi thấy yêu thương quá cuộc đời này!

Tạ ơn đời màu nhiệm

Tạo duyên có rồi không

Hết không rồi lại có

Cho ngày mới đơm bông.

Minh Niệm

---o0o---

Hết