

# HIỂU VỀ TRÁI TIM

---



“Im lặng nhìn lại mình, cảnh bình tâm cũng bình  
Mở lòng ra chấp nhận, tâm yên cảnh sẽ yên”

# Hiếu Về Trái Tim

Hờn ghen

Tuyệt vọng

Nhàm chán

Tưởng tượng

Yếu đuối

Thành kiến

Bình an

Kính trọng

Nâng đỡ

Niềm tin

Thành công

Hiến tặng

Căng thẳng

Dựa dẫm

Sòng phẳng

Che đậy

Nghệ thuật nắm bắt sự sống

Bí quyết sự sống

Nghĩ về ngày tạ ơn trong lễ giỗ tổ Hùng vương

Cơn giận

Tạ ơn

Trao thân gửi phận

Làm mới

Thất bại

Thành thật

Nhìn lại

Định tâm

## Trách nhiệm

### Thư của thầy Minh Niệm

#### **Hồn ghen**

Trong bản chất của thương yêu phải có tính đồng nhất. Niềm vui của mình cũng là niềm vui của người kia, nỗi khổ của người kia cũng là nỗi khổ của mình. Không có cái ước vọng của riêng anh mà em không được biết, không có cái sở thích của riêng em mà anh chẳng cần phải quan tâm. Anh và em khi đã kết tóc se duyên thì hai cuộc đời coi như một. Cái gì xảy ra cho người này là cũng đồng thời xảy ra cho người kia. Số phận người này sẽ tùy thuộc vào số phận 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 thương yêu. Mình là tiếng xung hô của chính ta, nhưng cũng để gọi người bạn đời bằng cái giọng thiết tha trù mến. Ngay tiếng gọi đó ta đã thấy được sự sáp nhập ranh giới giữa đôi bên, cái ngã riêng biệt đã bị phủ lấp.

Cho nên 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 bền vững, còn những cái riêng không hay, hoặc những cá tính làm cho bên kia phải gấn sức chịu đựng thì phải tìm cách buông bỏ bớt. Đồng nhất không có nghĩa là ta phải buông bỏ tất cả để giống y như người kia, hay người kia phải thay đổi tất cả để trở thành bản sao của ta. Cái đó là hệ lụy chứ không phải đồng nhất. Đồng nhất nghĩa là hòa hợp, là không có quá nhiều xung khắc.

Dù ta và người kia có nguyện vọng sáp nhập cuộc đời với nhau thành một, hòa điệu với nhau về tính cách và lý tưởng sống, thì ta cũng đừng quên rằng người kia vẫn có những điều không thể nào hoàn toàn giống ta. Người kia đến từ phương trời xa lạ, có gia đình và bạn bè, có kiến thức và tập quán, có nhận xét và cảm xúc, có sở thích và lý tưởng. Ta muốn

thương yêu thì chỉ xin được tham dự vào cuộc đời của người đó chứ không phải là vứt cuộc đời của họ ra mà để cuộc đời ta vào.

“Ta với mình tuy một mà hai”- ta đừng quên câu ca dao thứ hai này là một nửa không thể tách rời với câu thứ nhất. Vậy trong nguyên tắc hạnh phúc lứa đôi thì ta với mình vừa là một mà cũng vừa là hai. Là một vì muốn hướng tới sự hòa điệu hợp nhất, là hai vì muốn hướng tới sự buông xả thành thoi. Buông xả nghĩa là không thao túng hay giam hãm đời nhau, cho nhau không gian để thở, để hòa điệu với mọi người, với đất trời và sự sống.

Nhưng ta thường nhân danh tình thương hay sự hy sinh mà bắt đối tượng thương yêu của ta nhốt vào cái lồng định kiến. Ta muốn người kia phải vắt kiệt năng lượng ra để say mê chịu đựng ta, nhất nhất phải theo ý ta. Người kia phải ở đó mãi cho ta, hoặc nếu có đi đâu cũng phải trong tầm kiểm soát của ta, đầu óc lúc nào cũng chỉ hướng đến một mình ta và chỉ có ta mà thôi. Ta tin chắc rằng chỉ khi nào nắm chặt người đó trong tay rồi thì người đó sẽ mãi thuộc về ta. Nhưng ta đã lầm, bản năng của con người cần sự tự do rất lớn, càng bị giam hãm thì càng muốn thoát ly. Tiền bạc, quyền lực, sắc đẹp làm sao có thể trói buộc số phận của một con người, trừ kẻ đó vướng vào vũng lầy đam mê. Thương yêu mà người này trở thành lính gác của người kia thì có khác gì một chuyện lưu đày.

Cách biểu hiện đó chứng tỏ người kia vẫn còn nằm ở ngoài ta. Ta vẫn chưa thấy được người kia là một phần của ta và thậm chí người kia cũng chính là ta. Không có cái thấy này tức là ta chưa tiếp xúc được con người toàn vẹn kia. Người kia đâu chỉ có cái hình hài bằng xương bằng thịt. Tất cả những chất liệu mà người kia đã hiến tặng cho ta ngay từ thuở ban đầu như ân tình, tha thứ, che chở, tin yêu... đều là những tinh ba quý giá nhất đã đi vào trong ta và góp phần để ta trở thành như ngày hôm nay.

Khi ta chưa thấy được đối tượng thương yêu ở ngay trong chính ta thì ta vẫn chưa đến được đỉnh cao của tình yêu. Anh là em và em cũng là anh. Đây không phải là một triết lý cao

siêu, nó là một sự thật hiển nhiên mà bắt buộc mỗi cặp lứa đôi phải thấu triệt. Chỉ khi nào ta tiếp xúc được cái bản thể của con người ấy thì ta mới không còn quờ quạng nắm bắt những hiện tượng chỉ nhất thời xảy ra. Ta sẽ không hờn ghen.

Hờn ghen là biểu hiện của sự đố kỵ trong cái nhìn về bản thể của người kia, nghĩa là ta đã vướng kẹt quá nhiều vào phần hình tướng ở ngoài ta. Điều này chẳng tội vạ gì nhưng sẽ làm tính mẫu nhiệm linh thiêng của tình yêu phai sắc, nó sẽ trở nên bình thường hóa. Cố nhiên ai cũng có những hạt mầm ích kỷ, nhưng đừng để nó biến thành một nguồn năng lượng quá lớn thì ta sẽ đánh mất giá trị thương yêu. Sống mà luôn bị bao trùm bởi năng lượng chiếm hữu ích kỷ của người bên cạnh thì làm sao sống nổi.

Nếu ta thực sự ý thức được tất cả những gì ta đã cho người kia và tất cả những gì người kia đã cho ta, chính là ta đã có mặt trong người kia và người kia đã có mặt trong ta thì tại sao ta phải hờn ghen? Hờn ghen có thật là hương vị của tình yêu, là chất keo sơn bảo trì một hạnh phúc, hay nó là trá hình của một cảm xúc bị tổn thương của riêng ta? Ta chẳng quan tâm gì đến cái khát vọng của người kia. Nếu đó là những nhu yếu quá đáng thì ta phải tìm cách điều chỉnh lại nhận thức của người kia. Nếu đó là những nhu yếu hợp lý nhưng lại là khiếm khuyết của ta thì ta hãy xin người đó giúp ta thay đổi. Ta thường không làm được như vậy, chỉ biết làm mọi thứ rối tung lên như để đòi lại sự thương tổn.

Tất nhiên là tình yêu cao thượng thì sẽ ít có những đòi hỏi chỉ để thỏa mãn chính mình mà không nghĩ đến nỗi khổ niềm đau của đối phương, nhưng đời sống còn chìm trong lãng quên thì con người vẫn còn mắc nhiều lầm lỗi. Lời hứa thủy chung kia họ vẫn nhớ, mái ấm gia đình họ vẫn thương, nhưng đôi khi năng lượng yếu kém thì cũng khó vượt qua được những đòi hỏi của một bản năng rất con người. Trong cơn nhẹ dạ nhất thời họ có thể bị dụ dỗ vào con đường lầm lạc, ta phải tìm mọi cách đưa họ trở về với con người năm xưa thì ta mới đích thực thương yêu. Trách móc, tức giận, hờn ghen hay trừng phạt đều là những phản ứng ích kỷ của cảm xúc, chỉ đẩy người kia đi xa hơn mà thôi.

Tại vì càng hờn ghen, càng giận tức thì ta càng xấu hơn. Ta đã mất điểm trong mắt người kia, bây giờ lại càng mất điểm hơn. Thái độ khôn ngoan nhất là trở về làm mới chính mình. Sau đó, nếu có thể thì ta cố gắng mở trái tim ra để ôm lấy những vụng về lầm lỗi của người kia mà đừng nói năng hay đừng làm bất cứ điều gì khiến cho người kia nghĩ rằng ta đang củng cố cái nhà tù cho họ. Khả năng quay về sẽ không khó nếu người kia nhận thấy con đường ấy thật sự an toàn và đầy ắp tình thương.

Chút biểu hiện hờn ghen tinh tế cũng có thể làm cho người kia thấy mình vẫn còn được thương yêu. Nhưng nếu trở thành một thói quen, một cơn sốt mãn tính, thì người kia sẽ rất mệt mỏi và sợ hãi vì thấy được cái không gian nhỏ xíu mà ta đã qui định cho họ. Lúc nào thoát được khỏi ta mà người kia cũng thờ phào nhẹ nhõm là chúng tỏ tình thương họ giành cho ta chỉ còn là trách nhiệm. Lẽ dĩ nhiên đời sống hôn nhân cần phải có những điều kiện cần thiết để gắn bó, nhưng nếu ta biến những cam kết đó thành ra thứ uy lực răn đe thì không còn là tình yêu nữa, bởi bản chất của tình yêu luôn là sự tự nguyện.

Cũng như cơn giận, hờn ghen là một loại cảm xúc rất mạnh, dễ phát triển thành một cơn bão và sức tàn phá cũng khôn lường. Ta đừng để lối phản ứng vụng về hời hợt làm thương hại đến những người lân cận, nhất là người mà ta đã từng vay quá nhiều nợ ân tình. Điều cần làm là ta phải ý thức được năng lượng hờn ghen đang xuất hiện trong tâm và lập tức đem hết sự chú tâm trở về nương tựa vào hơi thở. Không nên phản ứng hay quyết định bất cứ điều gì trong lúc cảm xúc còn đang ở mức cao trào.

Ta đừng nghĩ gì về người kia, đừng tất tã chạy tìm thêm chứng cứ để kết tội. Hãy trở về chăm sóc cảm xúc trong chính ta trước. Tự nhủ lòng nhất định sẽ không vì sự tha hóa của người kia mà ta đánh mất con người dễ thương của mình. Người kia đã là nạn nhân của sự sai lầm, ta cũng trở thành nạn nhân của khổ đau thì còn ai nữa để cứu giúp. Cho nên phải cố

gắng vững vàng như ngọn núi, không để cho cơn bão cảm xúc xô ngã niềm tự tin thì mới mong đủ sức để chuyển hóa được tình trạng.

Cứ tiếp tục duy trì hơi thở thật bền cho đến khi nào ta thật sự bình ổn và tươi mát trở lại. Sau đó ta mới chủ động một cách khéo léo và nhẹ nhàng để tiếp cận người kia. Hãy nhớ là ta đang làm công tác của một người cứu hộ nên không được manh động, đừng để cho người kia bị căng thẳng và sợ hãi thì ta sẽ không tìm hiểu được sự việc và giúp ích được gì cả. Trường hợp ta thực sự thấy mình quá yếu đuối, không thể thoát ra khỏi vũng lầy khổ đau vì năng lực hờn ghen quá lớn thì hãy nhờ bên kia giúp đỡ. Viết một thiệp báo cho họ biết là ta đang rất khổ vì hờn ghen và xin quay về giúp ta lấy năng lượng đó ra.

Người kia mà một người có hiểu biết và tình thương với ta thì chắc chắn sẽ không từ khước một lời thỉnh cầu thành khẩn như vậy. Nhân lúc người kia có thiện chí quay về giúp đỡ ta hãy xin họ nói cho ta biết là ta đã có những vụng về khiếm khuyết nào cần phải thay đổi, và ta nên làm gì hay không nên làm gì để được đáng yêu hơn. Nhớ đừng bao giờ dùng tới hình thức khổ nhục để khiến họ động lòng trắc ẩn, cách giải quyết nhưt thời đó sẽ làm cho họ mau chóng khinh lờn và trở thành chay cứng trong cảm xúc.

Ta có tới hằng trăm nghệ thuật để nắm bắt trái tim người, không cần phải dùng tới cách hờn ghen bóng gió mà làm hư hại đến niềm tin kính lẫn nhau. Tình yêu vì vậy sẽ xanh xao, càng cố yêu lại càng yếu sức. Có khi không nắm mà ta nắm được tất cả, nhưng khi ta muốn nắm tất cả thì lại không nắm được gì. Đó là điều bí ẩn của cuộc sống, kẻ nào nắm được chiếc chìa khóa này sẽ trở thành kẻ có uy lực mạnh mẽ nhất trong tình yêu.

**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 tâm 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 bi quan chán chường 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 gây 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 nỗi 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 lạnh 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 chuyến 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 mâu nhiệm*

*Tạo duyên có rồi không*

*Hết không rồi lại có*

*Cho ngày mới đơm bông*

**Nhàm chán**

**Điều kiện môi trường**

Do di truyền khác nhau và điều kiện lớn lên khác nhau nên mỗi cá thể sở hữu một bản năng khác nhau. Nói đúng hơn là có những bản năng đã được thuần phục cho thuận với nguyên tắc điều hợp của vũ trụ và sự tiến hóa của xã hội, nhưng cũng có những bản năng còn rất hoang sơ chỉ biết đi tìm những gì đem tới cảm xúc thỏa mãn cho chính bản thân mà không suy xét đến những cái giá rất đắt phải trả. Cho nên chân - thiện - mỹ là mục tiêu phấn đấu cao cả của con người, ai không tiếp xúc được ba chất liệu đó thì vẫn chưa thể hiện được chức năng thiêng liêng mà trời đất đã hiến tặng và vẫn chưa đạt được giá trị hạnh phúc và bình an thật sự trong đời sống. Kẻ ấy vẫn chưa có phương hướng sống.

Khi một đứa bé không còn ưa thích món đồ chơi mới mua ngày hôm qua mà chính nó đã nài nỉ đòi có cho bằng được, thì ta biết đứa bé này có khuynh hướng mau chóng nhàm chán. Nhàm chán là thuộc tính của tất cả những ai đang sở hữu bản năng cảm xúc quá mạnh. Bản năng này sẽ thúc đẩy ta tìm kiếm những đối tượng có thể đem tới sự dễ chịu thoải mái cho các giác quan như “bắt mắt”, “êm tai”, “hợp khẩu vị”... mà lý trí không đủ sức can thiệp rằng ta chưa đủ khả năng để nắm bắt đối tượng đó, hoặc nếu ta nắm bắt được thì nó sẽ ảnh hưởng đến đời sống của ta và những người sống chung quanh ta ra sao. Chỉ khi nào con cảm xúc tàn rụi thì ta mới biết sự chọn lựa ấy là sai lầm đáng tiếc.

Đây là một tâm lý rất xấu đã hình thành ngay từ thuở nhỏ mà chúng ta ít được người lớn chỉ vẽ và lưu ý tới. Nếu ta sinh ra trong một gia đình nghèo khó, hoặc lớn lên trong bối cảnh xã hội có nền kinh tế lạc hậu, thì sự chọn lựa những thứ mà ta yêu thích sẽ bị giới hạn. Bản năng ấy có thể bị cô lập hóa đến mức xói mòn nếu điều kiện không thể chọn lựa duy trì trong khoảng thời gian khá dài, đủ để bản năng hình thành một thói quen hay bản tính mới. Cái này cũng tùy, nhưng phần lớn những đứa bé không có điều kiện hưởng thụ từ nhỏ thì bản tính nhàm chán không có cơ hội phát triển. Ta hãy quan sát một đứa bé sở hữu hàng chục món đồ chơi đắt tiền, nhưng nó vẫn cứ đòi mua những món đồ chơi khác mà nó đã thấy của bạn bè hay quảng cáo trên ti vi. Gặp cha mẹ quá bận rộn, thay vì giải thích cho con hiểu đó là thói quen không tốt hay tìm cho con những sinh hoạt khác lành mạnh hơn, thì cha mẹ lại nuông chiều để cho con vui và cho mình khỏe.

Lớn lên nếu ta trở thành một thiếu nữ xinh đẹp hay một chàng thanh niên đa tài thì ta nghiễm nhiên được nhiều người ngưỡng mộ và yêu thích, ta lại có điều kiện được chọn lựa và mau chóng nhàm chán. Hễ dễ dàng chọn lựa là mau chóng đưa tới sự nhàm chán, đó là cấu trúc rất tự nhiên của tâm lý. Rồi khi ta kiếm được nhiều tiền, ta có quyền mua sắm mọi thứ trang phục, xe cộ, nhà cửa... theo ý mình, song chẳng mấy chốc ta lại muốn thay đổi kiểu dáng khác. Ta chỉ đơn giản phát biểu rằng ta không thích kiểu đó nữa, kiểu đó xưa rồi, kiểu đó không hợp với “gu” (gout) mới của những giới sành điệu, nhưng ta không hề biết rằng mình đang bị cảm xúc điều khiển, đang nuôi dưỡng thói quen nhàm chán mà nó là tiền đề cho những cuộc tình sớm vội tàn phai hay đổ vỡ trong tương lai.

### **Từ nhàm chán đến phản bội**

Khi ta nói nhàm chán nhau tức là ta cho rằng đối tượng kia đã có sự xuống cấp, không còn khả năng hấp dẫn hay tạo nên sự mên mộ trong ta nữa. Sự xuống cấp ấy có thể là hình thức bên ngoài hoặc là phẩm chất đạo đức bên trong. Nếu vì sự xuống cấp hình thức bên ngoài mà khiến ta trở nên nhàm chán tức là trước kia ta đến với nhau bằng cảm xúc thỏa mãn hơn là tình yêu đích thực. Khi ấy mỗi bên cố gắng đem tới sự mới lạ về hình thức để đáp ứng nhu cầu yêu thích của đối phương, dù có khi phải vắt kiệt năng lượng mới có thể tạo dựng được một hình ảnh ấn tượng, mục đích không gì hơn là khiến cho bên kia hệ lụy vào mình hơn, biến họ thành đối tượng sở hữu vững chắc của mình hơn.

Nhưng làm sao người kia đủ sức để tạo dựng những hình ảnh gợi cảm mới lạ mãi được. Tại vì họ còn bao nhiêu chuyện cần phải làm chứ đâu phải lúc nào cũng giành hết năng lực cho ta, vả lại, nhu cầu hưởng thụ của ta cứ tăng tốc mà năng lực trong người kia cứ suy giảm theo thời gian. Và khi người kia không còn đủ sức để cung cấp thức ăn cảm xúc cho ta nữa, ta sẽ lâm vào tình trạng đói khát và sự phản bội sẽ dễ dàng xảy ra. Ta trách người kia cũng đúng vì chính họ đã nuông chiều ta, đã tập cho ta thói quen yêu bằng cảm xúc thay vì đánh thức ta thăng hoa những giá trị tâm hồn. Nhưng lỗi ở nơi ta nhiều hơn, ta biết “mới chuộng cũ vong” là bản tính nằm trong máu thịt của mình, đáng lẽ ta phải tìm cách chế

phục nó trước khi quyết định sống chung với người khác, thì ta lại biến đổi tượng thương yêu trở thành kẻ phục tùng cho bản năng hưởng thụ quá lớn của mình.

Nếu vì sự xuống cấp về phẩm chất bên trong của người kia mà khiến ta trở nên nhàm chán thì chứng tỏ tình yêu của ta giành cho họ chưa đủ lớn. Lẽ dĩ nhiên là khi người kia không còn giữ được những cái hay cái đẹp trong tâm hồn mà ta đã từng ngưỡng mộ, trái lại họ còn tập tành theo những thói quen mới rất kỳ cục khiến ta vô cùng khó chịu và mệt mỏi, thì sự đổ vỡ hình ảnh đẹp là điều có thể xảy ra. Nhưng ta sẽ không dễ dàng nhàm chán và đi tới sự ruồng rẫy nếu lý trí trong ta đủ mạnh, kịp thời soi sáng cho ta giải quyết vấn đề theo chiều hướng khác. Bởi khi sự hiểu biết được thấp sáng, ta sẽ nhận ra sự xuống cấp của người kia chỉ là một hiện tượng nhất thời chứ không phải là toàn bộ con người của họ, hoặc có thể họ đang bị kẹt vào một nhận thức sai lầm nào đó nên khiến họ không muốn giữ gìn phong độ của mình nữa, hoặc do chính ta là thủ phạm đã khiến họ không còn niềm tin vào bản thân để có cảm hứng duy trì và phát huy những điểm sáng.

Ta đừng quên nguyên tắc của thương yêu là phải có sự hiến tặng và chia sẻ. Ta phải có những năng lượng tích cực để hiến tặng cho người ta thương để họ được hay thêm và đẹp thêm khi gắn bó cuộc đời với ta. Mỗi khi người kia rơi vào tình cảnh khó khăn bế tắc, bị gục ngã giữa muôn trùng cám dỗ của cuộc đời thì ta phải có khả năng đánh thức và đưa cánh tay tình thương đến để nâng đỡ hay chở che. Chứ mình nói mình thương người ta mà khi người ta bị xuống cấp, cần sự giúp đỡ của mình, thì mình lại than van là nhàm chán và muốn bỏ chạy. Cái đó chỉ là một sự đổi chác sòng phẳng chứ đâu phải là tình thương. Ta phải có trách nhiệm với bất cứ những gì ta đã gây ra. Ta đã đi vào cuộc đời của người ấy và đã góp phần đẩy tâm thức họ tới mức yếu kém như vậy thì ta không thể đổ thừa hay than trách gì cả. Thái độ đúng đắn nhất là mở lòng ra chấp nhận và giúp đỡ.

Nhưng có khi bên kia chẳng hề có một thay đổi nào, họ vẫn hay vẫn đẹp như họ trước đây, nhưng ta lại không hạnh phúc khi nhìn thấy họ nữa, ta nói ta nhàm chán mà không lý giải được tại sao. Có thể tâm thức ta đang bị khủng hoảng bởi những biến động của hoàn cảnh, hay do ta bị vướng kẹt vào thành kiến từ một việc làm sai trái gần đây của người kia mà ta

không còn nhìn thấy họ như chính họ đang là, ta nhìn họ bằng một tâm thức khác mà ta cứ ngỡ là họ đang thay đổi. Cũng có thể do nhu yếu hưởng thụ trong ta đang tăng tốc, ta tiếp xúc thế giới bên ngoài và ngưỡng mộ những nhân vật mà ta cho là chuẩn mực rồi ta muốn người thương của mình phải được như vậy, nếu người thương của ta không làm được thì ta cho rằng ta đang tiến bộ còn họ thì đang bị tụt lùi. Cũng có thể ta vẫn còn thấy cái hay cái đẹp của người ấy, nhưng họ lại không phục tùng ta, trái lại họ có vẻ khinh thường ta nên cuối cùng ta cũng trở nên nhàm chán họ.

### **Mới chuộng cũ vong**

Thái độ nhàm chán thường xuất phát từ sự ích kỷ của ta, ta chỉ muốn người kia phải như thế này hoặc như thế nọ để phục vụ cho cảm xúc thỏa mãn của ta thôi, chứ ta không nghĩ gì đến cuộc đời của họ. Chính vì vậy mà người có bản tính mau chóng nhàm chán thì rất sợ gánh phần trách nhiệm, họ luôn bận tâm để tìm tòi khám phá cái mới chứ không sẵn sàng chi tiêu năng lượng để đền bù cho những thứ mà họ muốn từ bỏ. Nhưng đạo đức không cho phép họ làm như vậy. Làm người mà chỉ biết rút tía năng lượng của kẻ khác thì còn kém xa loài ong lấy mật hoa mà không hề làm cho hoa tổn thương. Họ không xứng đáng tiếp tục nhận lãnh năng lượng tình thương và che chở của đất trời. Họ chắc chắn sẽ không có những tháng ngày bình yên và sẽ bị đào thải dù sớm hay muộn.

Ý thức được mình đang sở hữu một bản năng bình thường hóa cảm xúc rất lớn, ta hãy quyết tâm quay về chăm sóc lại tâm hồn mình, đừng bớt cuộc rong ruổi đi tìm những đối tượng hấp dẫn ở bên ngoài. Ta hãy thường xuyên tập ngồi xuống thật yên cho tâm tư lắng đọng mà không tiếp tục dùng nó để thăng hoa những cảm xúc không cần thiết. Từ khi thức dậy cho đến khi lên giường ngủ, lúc nào nhận biết tâm mình đang lang thang đi tìm những cảm giác mới lạ thì ta hãy nhìn vào tình trạng tâm thức lúc ấy bằng một thái độ không thành kiến và nở một nụ cười thật tươi để xác nhận là ta và cảm xúc vừa có cuộc chạm trán. Khả năng phát hiện này sẽ giúp cho ta nhạy bén hơn khi nhìn ra tâm của mình trong những lần sau và góp phần làm cho cảm xúc bị suy yếu.



Nếu khi “mới chuộng” mà ta không đủ sức để ngăn chặn thì ta hãy quan sát lại tâm mình khi “cũ vong”. “Mới chuộng” và “cũ vong” là hai tâm thức khác nhau. Một cái quá hưng phấn muốn có cho bằng được, còn một cái quá nhàm chán muốn bỏ cho bằng được. Ta thấy có nhiều người để cho cảm xúc này tràn lấp ra lời nói và hành động, khiến ta có cảm tưởng như họ đang bơi đuối sức trong một dòng nước đang chảy xiết. Cảm xúc cũng giống như dòng nước, mức độ mãnh liệt của nó có thể khiến người ta vượt núi băng đèo để tìm đến nhau, nhưng cũng sẵn sàng dùng tới những thủ đoạn kinh rợn nhất để tiêu diệt nhau. Cho nên thiết lập được thói quen quan sát và buông bỏ bớt thái độ nhàm chán sẽ giúp ta không dễ trở thành kẻ bội bạc, dù có khi ta không vượt thắng nó nhưng ít ra ta cũng có cơ hội hiểu rõ hơn guồng máy hoạt động của cơ chế cảm xúc trong ta.

Ta có thể tháo gỡ cơ chế ấy ra từng mảnh vụn từ những cảm xúc yêu thích và chống đối nhỏ nhất vẫn thường xảy ra trong đời sống. Mỗi khi ta muốn thay đổi cách ăn mặc, giọng nói, thể hình, xe cộ, chỗ ở, sở thích đến cả quan hệ bạn bè, thì ta nên tự hỏi có phải mình đang muốn tạo dựng thêm cảm giác mới lạ cho chính mình và những đối tượng kia không, có phải vì ta không đủ niềm tin phẩm chất bên trong có giá trị đích thực nên ta chú trọng tới hình thức bên ngoài không? Điều đó chẳng tội vạ gì nhưng đó là lý do mà ta trở thành nạn nhân của kẻ không giữ được lập trường, hay dễ dàng bỏ cuộc khi gặp khó khăn. Lẽ dĩ nhiên đời sống là phải luôn khám phá sáng tạo, nhưng nó phải được thực hiện trên một tâm thức vững vàng, một lý trí kiên định và một tinh thần trách nhiệm thì ta mới đủ bản lĩnh đi về phía mặt trời sáng tỏ mà không bị tan chảy như những giọt sương.

*Cảm xúc cũng vô thường*

*Nắng bùng vỡ giọt sương*

*Mời lên tâm tĩnh thức*

*Càng nhìn lại càng thương*

## Tưởng tượng

### Mũi tên thứ hai

Cuộc sống vô cùng phức tạp nhưng cũng thật giản đơn, có khi sự thật nằm sâu thẳm bên trong một vấn đề nhưng cũng có khi nó hiển hiện sờ sờ trước mặt. Tức là có những vấn đề “thấy vậy chứ không phải vậy” nên ta phải nhìn xuyên thấu qua nhiều lớp thì mới hiểu được bản chất của nó, nhưng cũng có những vấn đề “thấy sao để vậy” nên ta chỉ cần dùng cảm nhận trực tiếp trên hiện tượng đang xảy ra là có thể biết được sự thật. Cho nên giữ chặt một nguyên tắc nào để nắm bắt cuộc sống là thái độ rất sai lầm, thông minh và bản lĩnh là hai chiếc chìa khóa có thể mở được rất nhiều cánh cửa bí ẩn của cuộc sống.

Con người ngày càng đặt đời sống của mình ở bên ngoài, lúc nào cũng muốn chụp cái này bắt cái kia vì nghĩ rằng càng tàng trữ nhiều điều kiện tiện nghi là càng hạnh phúc, nên nội lực của con người ngày càng suy yếu. Vì kẹt vào sự mong cầu hay chống đối bên ngoài nên con người luôn trong tư thế phòng thủ như có kẻ thù đang rình rập, thế nên trí tưởng tượng đã can dự rất nhiều trong khi giải quyết vấn đề mà ta không cưỡng lại nổi. Tâm càng yếu đuối lo sợ thì trí tưởng tượng sẽ càng lớn mạnh. Tạo dựng sẵn một cảnh tượng có thể xảy ra để biết cách ứng phó một cách máy móc như thấy sợi dây trong đêm tối mà tưởng là con rắn thì đó là chứng bệnh tâm lý chứ không còn là bản năng tự vệ nữa.

Nhưng bản năng tự vệ cũng tùy thuộc vào hiểu biết của mỗi người. Đấu tranh bằng mọi cách để bảo vệ cảm xúc của mình trong nhất thời là một bản năng còn rất hoang sơ, không biết nhìn sâu vấn đề hay quan tâm đến cảm nhận của đối phương. Nhớ lại những lần ấy ta cũng đủ rùng mình vì sự tưởng tượng quá mức đến sai lầm nghiêm trọng của ta. Cũng như có một người bắn vào lưng ta một mũi tên, ta sẽ rất đau. Nhưng liền sau đó có một mũi tên khác bay tới cắm ngay vào vị trí của mũi tên thứ nhất, thì chắc chắn sự đau đớn sẽ tăng gấp bội chứ không phải gấp hai lần. Mũi tên thứ hai chính là trí tưởng tượng của ta. Ta nghi hết

kẻ này tới kẻ khác đã bắn mũi tên ấy và vất óc suy nghĩ tại sao họ lại ra tay như vậy mà không chịu lấy mũi tên ra và chữa lành vết thương trước.

Hoàn cảnh chỉ có thể làm cho ta đau nhưng chính trí tưởng tượng mới có thể giết ta chết. Ta hãy coi chừng mũi tên thứ hai, nó ở ngay trong ta và khả năng chế biến ra nó là cực nhanh. Khi ai đó buông ra một lời nói hay hành động không dễ thương là ta lập tức nghĩ ngay kẻ này muốn tấn công hay hãm hại mình, chứ ít bao giờ ta chịu suy xét đến nguyên do tại sao người ấy lại hành xử như vậy. Có thể họ đang bị kẹt trong một cơn cảm xúc xấu mà không biết cách kiềm tỏa, hoặc đơn giản chỉ là một bước trượt rất thường xảy ra trong một khoảnh khắc của tâm lý, hoặc cách diễn đạt thông tin của họ còn nhiều vụng về. Nếu hiểu thấu vấn đề thì ta sẽ xót thương và tha thứ chứ không muốn trừng phạt nữa.

Khi gọi điện thoại cho người kia nhiều lần mà họ không nhắc máy thì ta nghĩ họ đang rất bận rộn hoặc có thể gặp khó khăn, hay là ta nghĩ họ đang muốn lẩn trốn hoặc coi thường mình? Cũng như có những người mới phát hiện ra khối u là đã tưởng tượng ngay mình bị ung thư loại ác tính, nên tinh thần nhanh chóng bị suy sụp rồi hủy hoại mình trong men rượu hay đắm chìm trong nước mắt tủi buồn. Đó là thứ tâm bệnh rất đáng sợ, nhiều người đã quyết định chấm dứt mạng sống của mình cũng vì tưởng rằng cuộc đời này quá đen tối và ai cũng là kẻ xấu xa, nên phải đi tìm một thế giới khác mà theo trí tưởng tượng của họ là sung sướng và tuyệt vời hơn cõi đời này rất nhiều. Con người là vậy, bản năng luôn thôi thúc đi tìm những điều kiện thuận lợi cho cảm xúc thỏa mãn, nhưng lại không lại đủ sức để gánh chịu hậu quả hoặc không cần biết tới hậu quả.

### **Sống trong mộng tưởng**

Khi không chấp nhận hiện tại thì con người thường mơ tưởng đến tương lai, chứ không chịu tìm hiểu để giải quyết những vấn đề khó khăn đang xảy ra. Nhiều khi vấn đề nằm ở nơi tâm mong cầu hay chống đối quá lớn của con người chứ không phải tại hoàn cảnh, bởi hoàn

cảnh luôn xảy ra theo nguyên tắc duyên sinh và nhân quả chứ không chịu chuộc theo nhu cầu của bất cứ cá thể nào. Nhưng thói quen đi tìm cảm xúc tốt mà không xét nét đến hậu quả đã khiến cho con người dễ dàng từ chối hiện tại và chìm đắm trong những giấc mộng xa vời. Đôi khi người ta biết nó không thật, không thể xảy ra được, nhưng thà sống trong giấc mộng còn hơn với thực tại quá đối phũ phàng!

Nhưng làm sao ta có thể nắm bắt được tương lai trong khi ta hoàn toàn thất bại với hiện tại? Có nhiều người may mắn đã thực hiện được giấc mơ của mình, nhưng lại không đủ sức để giữ gìn nó hoặc mau chóng nhầm chán. Khi tâm của ta chưa nhận ra được đâu là giá trị hạnh phúc chân thật để biết bằng lòng với những gì mình đang có thì ta sẽ không ngừng dết lên những giấc mộng trong tương lai. Có những giấc mơ được dết trên một tâm thức rất nông cạn, phải tiêu tốn rất nhiều thời gian và năng lực mới thực hiện được, nhưng rồi người ta bỗng phát hiện ra sự vô nghĩa của nó chỉ trong thoáng chốc. Có những thứ gọi là hoài bão nhưng nó đã khiến người ta bỏ qua rất nhiều giá trị màu nhiệm trong hiện tại, đánh mất chính mình và mỗi mòn trong thế giới mộng lung của chờ đợi.

Sự ra đời của công nghệ thông tin (information technology) đã đóng một vai trò rất quan trọng trong cuộc thăng tiến đến đỉnh cao vinh quang của nền khoa học kỹ thuật hiện đại. Bây giờ con người dễ dàng khai thác tài nguyên thông tin trong mọi lĩnh vực hoạt động của xã hội, và có thể chia sẻ mình trước nhiều bạn bè ở nhiều nền văn hóa khác nhau trên khắp thế giới thông qua mạng lưới internet. Nhưng từ khi con người có được điều kiện thuận lợi ấy để khám phá thế giới thì cũng chính là lúc con người đánh mất khả năng làm chủ chính mình hơn bao giờ hết. Con người bây giờ rất sợ phải đối diện với chính mình hay truyền thông với người khác để hiểu nhau, vì họ có thể tìm thấy những cảm giác dễ chịu, thỏa mãn và cả những giấc mơ táo tợn nhất trong thứ công nghệ văn minh ấy rồi.

Lợi dụng yếu điểm này mà những nhà làm kinh tế đã chế biến ra những trò chơi điện tử (game), từ mục đích giải trí thông thường rồi theo lợi nhuận mà họ hình thành luôn một thế

giới ảo. Một đứa trẻ 13 tuổi mà không thể điều khiển nổi một con điều khiển bằng giấy đang chao đảo trước gió, nhưng nó lại rất tự hào vì chỉ trong thoáng chốc là có thể hạ gục mấy chục đối thủ đáng gờm trong trò chơi điện tử. Đứa bé ấy cho rằng đó mới là hành động của một gã đàn ông đích thực (real men), còn chơi điều khiển là yếu đuối là chán ngắt.

Mà đâu chỉ có trẻ con, khi người lớn không tìm thấy thành công trong công việc hay các mối quan hệ tình cảm thì họ cũng tìm tới thế giới ảo đó để thể hiện cái tôi của mình. Trong thế giới đó họ có thể làm bất cứ điều gì, dù là thể hiện uy quyền cao tột của một đức vua, miễn là họ có tiền để chi trả cho cái vai đó. Mỗi ngày ta thấy đầy dẫy những xác không hồn lang thang ngơ ngác khắp phố thị như vậy, đi giữa ban ngày mà họ như kẻ mộng du không biết mình đang đi đâu, làm như thế giới này không thuộc về họ nữa.

Vì để bắt kịp nhịp sống xã hội nên con người đã lao mình vào những điều kiện thuận lợi nhất mà quên hẳn việc bảo vệ phẩm chất tâm hồn. Một tâm hồn xơ xác bệ rạc thì có nắm giữ bao nhiêu giá trị hạnh phúc cũng sẽ trở thành vô nghĩa. Mà muốn bảo vệ tâm hồn thì phải tránh xa những nơi hiểm nạn, hoặc muốn vào những chỗ ấy thì phải trang bị kỹ những áo giáp kiên cố. Một giờ phiêu lưu ngoạn mục trên internet ta nhận được sinh tố hay độc tố và năng lượng ấy sẽ lan tràn tới đâu? Khi máy vi tính bị virus tấn công thì ta còn có những chương trình để diệt, còn khi tâm hồn ta bị nhiễm ô thì ta sẽ lấy gì để tẩy rửa cho trong sáng trở lại? Cho nên hãy coi chừng thứ tân tiến nhất chính là thứ hủy diệt mầm sống và đạo đức của con người nhiều nhất, ta phải cẩn thận lắm mới được.

Đi theo một chủ thuyết hay một tôn giáo cũng vậy. Ta rất dễ để đức tin của mình đưa mình vào thế giới của mộng tưởng ở tương lai mà họ đã vẽ đặt ra để ru ngủ ta, để vắt kiệt năng lượng của ta, để ta tạm quên đi thực tại khổ đau và sẵn sàng dấn đạp lên những điều kiện hạnh phúc mà đi mỗi ngày. Dù ta là người có hiểu biết, nhưng khi rơi vào những hoàn cảnh bức ngặt thì con tim yếu đuối lại níu ta vào vũng lầy mê tín ấy. Để rồi càng ngày ta càng lánh xa cuộc đời, cắt đứt mọi liên hệ tình cảm, tâm hồn luôn mơ màng về mọi cõi mà chưa

ai từ nơi ấy trở về để xác thực. Đây cũng là một thứ tâm bệnh, nhưng không được đem ra chữa trị vì không ai dám động tới đức tin của con người.

## **Quay về nương tựa**

Thực ra tâm con người vốn sáng tỏ tựa trăng tròn, nhưng vì con người đã để cho nhu yếu hưởng thụ vượt quá giới hạn nên nó đã đánh thức những năng lượng xấu trong chiều sâu tâm hồn để tranh đấu và bảo vệ quyền lợi cho nó. Đó chính là những đám mây đen u ám có khả năng che khuất tất cả những kiến thức và kinh nghiệm tích lũy trong ta, làm ta mất dần khả năng sáng tạo và khám phá, khiến ta luôn kẹt vào bản năng cảm xúc mà không còn nhìn đời và nhìn người bằng con mắt chánh kiến nữa. Không có con mắt chánh kiến thì sống giữa cuộc đời rất thực này ta cũng như kẻ đang đứng trong mộng ảo.

Ý thức được tình trạng tâm thức của ta đang trong chiều hướng lệch lạc về phía ảo tưởng, ta hãy can đảm quay về làm mới và nâng cấp tâm hồn mình. Tâm của ta cũng giống như một khu vườn, trong quá khứ vì vướng vào những nhận thức sai lầm nên ta đã bỏ vườn tâm của mình hoang tàn, cỏ dại mọc đầy và hút hết khoáng chất của những gốc cây quý giá. Ta hãy tập dừng lại để nhận biết và quan sát bước đi, giọng nói, hơi thở, từng dòng cảm xúc đang len lỏi, hay những ý niệm đang không ngừng diễn ra trong tâm thức thay vì cứ quan tâm đến phản ứng thương ghét của kẻ khác. Mỗi khi ta phát hiện ra tâm mình đang lang thang rong ruổi về tương lai thì ta cần quan sát kỹ động cơ nào đã thúc đẩy, tức là guồng máy hoạt động của nó, trước khi ta đem nó trở về an trú với thực tại.

Lẽ dĩ nhiên nhờ trí tưởng tượng phong phú mà chúng ta đã xây dựng được một thế giới tuyệt mỹ như hôm nay. Nhưng nếu nhìn sâu sắc hơn ta cũng sẽ giật mình khi biết địa cầu này cũng đang rên xiết và có thể bị hủy diệt cũng vì mộng tưởng điên đảo của con người. Trí tưởng tượng nếu đứng trên nền tảng của lòng tham, phục vụ cho nhu cầu ích kỷ của những kẻ có quyền lực thì nó sẽ nhấn chìm thế giới hiện thực này và sẽ đưa con người vào

những cơn hôn mê bất tận. Hãy từ giã bớt thế giới của phim ảnh, của âm nhạc, của trò chơi tiêu khiển có tính chất làm cho ta bay bổng trong những dòng cảm xúc thừa thãi nhưng lụn bại khả năng chuyên hóa những khổ đau trong thực tại. Thay vào đó ta trở về với thiên nhiên để nhìn nắng lên, hoa nở, và nghe lại những lời nhắc nhở hào hùng của núi sông. Nơi ấy ta sẽ thấy cuộc đời này rất thực và nhìn đâu cũng thấu tận nguồn cơn.

*Thắp sáng ngọn đèn thiền*

*Giữ tâm mãi thiêng liêng*

*Nhìn đời bằng chánh kiến*

*Thấu suốt cõi lòng đêm*

## **Yếu đuối**

### **Bản năng hưởng thụ**

Ai trong chúng ta cũng có sẵn thói quen yêu thích cảm giác dễ chịu và kháng cự lại những cảm giác khó chịu. Đây cũng là bản năng tự nhiên của con người. Nhưng trải qua nhiều thăng trầm lịch sử, con người đã nghiệm ra được đâu là con đường đi tới hạnh phúc chân thật. Trên con đường ấy, kẻ lữ hành đôi khi phải chấp nhận những cảm giác khó chịu, phải đương đầu với những hoàn cảnh khó khăn, tại vì chỉ có cách đó thì những chất liệu tinh anh của con người mới phát tiết ra được. Nói cách khác, một con người hạnh phúc không phải là một con người luôn may mắn, mà ngược lại, đó chính là kẻ có nội lực vững vàng, có khả năng ôm ấp và chuyển hóa mọi đối tượng mọi hoàn cảnh.

Cố nhiên do cấu trúc tâm sinh lý mỗi người khác nhau nên bản tính cũng khác nhau, điều này ảnh hưởng nhiều nhất từ di truyền hoặc do môi trường lớn lên. Nhưng phần lớn mọi người đều có khuynh hướng tìm tới sự hưởng thụ, thích được cung chiu, thích ăn sung mặc sướng, thích là tâm điểm chú ý của kẻ khác, thích được công nhận và khen ngợi ngay từ khi

mới bắt đầu trưởng thành. Một đứa bé lớn lên trong hoàn cảnh quá thuận lợi, muốn gì được nấy, sớm có cơ hội bộc lộ tài năng, đi từ thành công này đến thắng lợi khác, tuy nhìn đứa bé ấy có một tương lai xán lạn đang mở ra nhưng trong chiều sâu vẫn thiếu một chất liệu cực kỳ quan trọng. Đó là khả năng chịu đựng những cảm xúc xấu.

Bởi đường đời không phải lúc nào cũng bằng phẳng, nếu ta không trang bị cho mình một khả năng có thể đối đầu và ứng phó mọi hoàn cảnh, thì sẽ có lúc ta ngã nhào hoặc rơi tòm vào vực thẳm khổ đau. Và chỉ có những điều bất như ý, những hoàn cảnh trái ngang xảy đến mới giúp cho những phản ứng bảo vệ cái tôi hiện ra, giúp ta tập làm quen với những phiền não trong lòng mình, để ta hiểu và tự học cách chuyển hóa nó. Trong đời sống ta đã từng gặp có những kẻ có đầy quyền lực, danh tiếng, rất đông người ngưỡng mộ, nhưng họ rất dễ bị tự ái, tổn thương, một chút điều bất như ý xảy ra cũng có thể làm cho họ cuống cuồng, đau khổ. Đó là một kẻ yếu đuối, chưa biết cách sống và chưa có vốn sống.

Ta có thể nhận ra nội lực yếu kém của mình ngay từ thuở nhỏ như không thích chơi các môn thể thao hay các công việc có tính chất vận động nhiều đến tay chân, không thích những người bạn có cá tính tức là họ không theo sở thích của mình, không muốn đến những nơi mà người ta không quý mến mình, không thích làm cái gì có tính chất động não hay tốn nhiều công phu, không hứng thú với những môn học khô khan, không muốn đối diện với chính mình khi gặp khó khăn, không ưa những thực phẩm có tính chất bổ dưỡng nhưng lại không hợp khẩu vị, không thích những lời nói cứng cỏi dù đó là những lời góp ý chân tình, cái gì thích là phải có cho bằng được nhưng lại mau nhàm chán, còn vốn sống thì luôn dừng lại ở kinh nghiệm cũ chứ không chịu cập nhật hay khám phá...

Vì thiếu hiểu biết nên ta làm tưởng cứ sống thật với bản năng của mình là được. Nhưng đến khi đối đầu với những trận giông bão lớn lao trong đời, ta mới phát hiện ra mình có quá nhiều lỗ hổng trong hiểu biết. Cái này bằng cấp không thể thay thế được. Vậy đó, ta đã bỏ ra hằng chục năm trời để nhồi nhét kiến thức, mục đích cũng chỉ để kiếm được nhiều tiền



hay muốn được công nhận và cho đó là sự nghiệp cả đời người, chứ có mấy ai để ý tới việc nuôi dưỡng phẩm chất tâm hồn. Để rồi một lúc nào đó ta sẵn sàng xô ngã sự nghiệp khổ công gầy dựng ấy, thậm chí ta muốn hủy diệt luôn cả mạng sống của mình chỉ trong một cơn cảm xúc không kiềm tỏa được. Dường như con người ngày càng bị cuốn vào vòng hưởng thụ bất tận của một xã hội văn minh, nhưng lại trở nên mờ mịt và bất lực với chính mình hơn bao giờ hết. Đây chính là bi kịch lớn nhất của thời đại.

## **Giảm phẩm chất đời sống**

Có bao giờ ta tự hỏi mình mỗi khi ta muốn dừng lại một cuộc vui để trở về nhịp sống bình thường, muốn tắt ti vi hay rời internet để đi ngủ sớm, muốn nói cho người kia biết là mình đang rất mệt mỏi nên không thể lắng nghe câu chuyện ấy tiếp tục, muốn nói lời từ chối vì biết nhận công việc này rồi ta sẽ trở nên căng thẳng và đánh mất sự sống của chính mình, muốn đừng trễ hẹn để người kia không than phiền hay coi thường mình nữa, muốn công việc không bị ngấm tới giờ phút cuối rồi mới chịu giải quyết, muốn suy xét tận tường trước khi làm một quyết định... tại sao là một trở ngại quá lớn đối với ta?

Ngay cả khi ta biết người kia đang rất sai và cần được nhắc nhở hay soi sáng, nhưng ta lại không thể mở lời. Những buổi trưng cầu ý kiến ta biết mình cần nên đóng góp chút kinh nghiệm thành công, nhưng lại lo sợ không được thính chúng ủng hộ. Mỗi khi ta muốn bộc lộ tình cảm hay chia sẻ cho người kia biết những thao thức của mình, nhưng thường dễ bị khựng lại khi thấy bên kia đang hồ hững. Đến khi người kia muốn mời ta ngồi xuống để chấp vấn về những vụng về làm lỡ của ta vừa qua, thì ta luôn tìm cách tránh né hay phản ứng quyết liệt. Nói chuyện với người ngoài thì lúc nào ta cũng cảm thấy thoải mái và muốn kéo dài câu chuyện, nhưng về lại gia đình thì ta cứ như một tảng băng.

Tất cả những phản ứng đó ta thường nghĩ là bản năng tự vệ của con người, mỗi người một kiểu sống, nhưng kỳ thực đó là những nút thắt tâm lý rất nguy hại, làm phẩm chất đời sống

của chính bản thân ta hay những liên hệ chung quanh ta bị suy giảm rất nhiều. Tên gọi của nó là “nghiện cảm xúc”, hay nói bằng một thái độ phê phán thì đó là tính cách của một kẻ yếu đuối. Dường như đời sống của ta là một chuỗi cảm xúc chập chùng buồn - vui, yêu - ghét, khó chịu - hài lòng, sung sướng - khổ đau, chứ ta chưa bao giờ để cho tâm ý của mình được nghỉ ngơi một cách trọn vẹn. Tâm ý ta chưa từng được thanh thoi để quan sát vào bất kỳ đối tượng nào cũng không thành kiến, để chiêm nghiệm những chân lý của cuộc sống, để phát triển những phẩm chất quý giá trong tâm hồn.

Ta nên nhớ bản chất chân thật của hạnh phúc là phải có chất liệu của sự bình an, một trạng thái tâm lý không bị ràng buộc bởi bất kỳ đối tượng dao động nào ở bên ngoài. Hạnh phúc mà không có bình an thì coi chừng đó chỉ là một cơn cảm xúc thỏa mãn trong nhất thời, nó đến và đi vội vàng như một cơn gió lốc để lại sự xáo trộn và ngổn ngang trong tâm hồn như một chuyến tàu đêm. Nghĩa là chỉ khi nào ta vượt khỏi sự khống chế của những cơn nghiện cảm xúc, sử dụng nó một cách linh hoạt và tự tại, thì ta mới thiết lập được một đời sống vững vàng và đem lại hạnh phúc thật sự cho kẻ khác.



**Từ nương tựa đến hệ lụy**

Có một cậu bé mù đến nhà người bạn chơi, do mãi mê trò chuyện nên cậu ta không hay trời đã tối. Người bạn mới thức giục cậu bé nên về sớm và trao cho cậu một cây đèn. Cậu bé mù tức cười quá, vì đối với cậu ban ngày và ban đêm có khác gì nhau đâu, không hiểu người bạn đưa cây đèn cho mình để làm gì. Người bạn liền giải thích “Anh cầm cây đèn này đi, người ta thấy anh người ta sẽ tránh”. Nghe có lý, cậu bé hoan hỷ cầm cây đèn ra về. Trên đường về cậu bé cứ đưa cây đèn lên và lúi thẳng về phía trước, vì cậu nghĩ hôm nay chắc ai cũng sẽ tránh mình cả, cây đèn sẽ đưa mình về tới nhà an toàn. Được một đoạn đường, bỗng dưng có một người đâm sầm vào cậu và cả hai đều ngã nhào. Bực quá, cậu hét to: “Bộ không thấy cây đèn của tôi sao mà không chịu tránh vậy?”. Người kia cười lớn: “Cây đèn của anh đã tắt lâu rồi anh đui ơi”.

Tự thân của cậu bé có thể đi đường vào ban đêm theo thói quen đã rèn luyện của mình, nhưng từ khi được trao cây đèn thì cậu lại đánh mất chính mình, đem cả sinh mệnh của mình phó thác cho cây đèn mà thực tế chưa hề thấy được chân tướng của nó. Cây đèn là vật ngoài thân, bản chất của nó là luôn thay đổi, nó có thể hết dầu hoặc bị gió thổi tắt bất cứ lúc nào, nhưng vì bị mù nên cậu bé chỉ biết ra nó qua sự giới thiệu hời hợt của kẻ khác. Cậu bé thật tội nghiệp khi cứ đinh ninh là cây đèn sẽ mãi soi sáng cho mình trên suốt lối về, kết quả là cậu đã ngã một cú đau điếng mà vẫn không rõ nguyên do nên cứ đổ thừa và trách giận kẻ khác.

Ai trong chúng ta cũng có những cây đèn, nhưng thái độ cầm đèn của mỗi người khác nhau. Có người sử dụng nó như một sự hỗ trợ để thăng hoa phẩm chất đời sống, nhưng có kẻ lại bị kẹt vào cây đèn và trở thành kẻ hệ lụy. Ngay từ vạch xuất phát có thể ta cũng ý thức được tiền bạc, quyền lực hay tình cảm chỉ là tiện nghi của đời sống, nghĩa là nó sẽ làm cho cuộc sống của ta thêm hương vị và trôi chảy. Không ngờ đi được một đoạn đường không xa, ta bỗng phát hiện ra sự nương tựa trong ta đã biến thành thái độ hệ lụy mất rồi. Vì vậy khi những cây đèn của ta bị chao đảo hay vụt tắt thì cuộc đời ta dường như cũng bị chao đảo và muốn tắt lịm theo, ta không còn gì để sống cả.

Đó cũng là lý do tại sao hiện nay số lượng người tự tử cứ tiếp tục gia tăng, mà phần lớn là những người trẻ, rất thành đạt, rất nổi tiếng, hay ở những quốc gia văn minh cường thịnh. Có thể họ không muốn rời xa cõi đời này nhưng họ đã không còn lối thoát, hoặc cũng có thể họ cho rằng con người và xã hội này quá tồi tệ nên họ phải đi tìm một thế giới khác hấp dẫn hơn. Nhưng dẫu sao để tìm tới cái chết thì đó vẫn là một quyết định rất khó khăn, rất đau khổ, họ gần như không còn sự lựa chọn nào tốt hơn để giải quyết vấn đề, mà thực chất chính là giải quyết cơn cảm xúc xấu trong họ đang bùng vỡ. Đây là kết quả của đời sống vùi mình vào những cơn cảm xúc đến mức nghiện ngập, để rồi một hôm cây đèn mang tới cảm xúc kia vụt tắt thì cuộc đời họ bỗng trở thành đen tối đến hoang vu.

Ta hãy nhìn vào cách sống của mình để biết mình có đang hệ lụy vào những cây đèn không? Hãy tưởng tượng cây đèn kia nếu không tồn tại nữa thì ta sẽ ra sao? Và nếu gan dạ thì ta hãy thử tách lia một thời gian những cây đèn nào mà ta biết rằng mình đang có khuynh hướng vướng kẹt vào nó để xem nội lực của mình còn được bao nhiêu. Nếu tệ, ta vẫn còn kịp để trở về chăm sóc đời sống tinh thần của mình, vẫn còn kịp để không bị những cây đèn hấp dẫn kia đưa mình vào vũng lầy tăm tối. Nếu thấy khó, ta nên bắt đầu từ những cây đèn nhỏ nhất, tập buông xả những điều kiện tiện nghi dư thừa dù là vật chất hay tình cảm, để thần lực của ta không còn những chỗ tiêu tốn mà chấp nhận quay về.

Mỗi khi phát sinh ý niệm muốn tìm kiếm thêm những cây đèn thì ta hãy tự nhắc nhở mình là có thật sự cần thiết không, mình đã có những cây đèn này chưa, ta có tin rằng khi cầm cây đèn này thì cuộc đời mình sẽ tỏa sáng hơn hay sẽ đưa tới sự ràng buộc? Bằng tâm trạng cô đơn lạc lõng hay tham đắm mà ta quyết định chọn cây đèn ấy tức là ta đã đem cuộc đời của mình ra để làm một chuyến phiêu lưu mạo hiểm rồi. Cho nên vượt qua được bản năng, chiến thắng được những bóng ma trong lòng đích thực là chiến công oanh liệt nhất của con người. Kẻ nào làm chủ được chính mình, biết điều tiết cảm xúc một cách hợp lý, thì kẻ ấy có bản lĩnh đi vào cuộc đời đầy biến động này một cách bất động.

Thương thay những kẻ vì muốn đem đến cho đời những tuyệt phẩm mà vô tình nuôi lớn những cảm xúc lừng lẫy trong chính mình. Họ đã chấp nhận kiếp tư tâm vì không thể cưỡng lại niềm đam mê cháy bỏng, nhưng lại cứ lầm tưởng rằng đó là số phận hay vì thương quá cuộc đời này. Nhạc sĩ Trịnh Công Sơn đã từng ru mình trong ngậm ngùi “Tim nào có bình yên, ta rêu rao đời mình, xin người hãy gọi tên”. Có những lúc con tim lý trí phải đứng lặng câm chào thua những giọt máu cuồng điên, khiến tôi lại đem cuộc đời mình ra rao bán, thì xin những người bạn hãy gọi đúng tên tôi để tôi được thức tỉnh. Ôi con tim xanh xao gầy guộc từ thuở ấy, ta đã chịu dừng lại để mở ra một chân trời bình yên hay vẫn khôn nguôi cuộc đông ruỗi tội tình, chứ cuộc đời nào khẩn thiết gọi tên!

*Quay về hướng mặt trời  
Cắm rễ vào sự sống  
Vườn tâm đã hoang tàn  
Thôi bỏ hình bắt bóng*

## **Thành kiến**

### **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 bằng kinh nghiệm mà mình đã tích lũy được trong quá khứ. Có thể do một số kinh nghiệm cũ thích ứng phần nào với tình trạng thực tại, nên ta thường rất tin tưởng và tự hào về sự thông minh và nhạy bén của mình, mà không chịu khám phá hay xét nét cẩn thận. Nếu quan sát kỹ và công tâm nhìn nhận ta sẽ thấy cũng không ít lần mình đã tuyên đoán sai và có những bước trượt rất đáng tiếc trong quyết định. Bởi vì mọi sự vật sự việc trong vũ trụ này vốn không ngừng vận động, có khi nó biến chuyển nội dung bên trong nhưng cũng

có khi thay đổi cả hình dáng bên ngoài. Nó có thể hay hơn hoặc tệ hơn, chứ không bao giờ giữ nguyên một trạng thái.

Nhưng cuộc sống quá bận rộn nên ta thường không có nhiều thiện chí để nhìn bất cứ đối tượng nào cũng bằng tâm thức mới, sử dụng kinh nghiệm cũ có vẻ như khỏe và mau chóng giải quyết được vấn đề, và kết quả như thế nào thì may nhờ rủi chịu. Một phần cũng do bản năng tự vệ của con người chưa thuần hóa còn nhiều vụng về thô thiển, nên khi phát hiện ra cái gì có tính cách ảnh hưởng đến quyền lợi của mình là 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 để kiên trì quan sát và tìm hiểu rõ sự thể. Cho nên hầu hết mọi người đều không có thói quen tách rời kinh nghiệm cũ của mình khi quan sát thực tại, chính vì thế mà họ vẫn thường rơi vào nhận thức sai lầm và đánh mất đối tượng.

Như trong quá khứ ta đã từng bị người thân yêu lừa dối hay phản bội, cái vết thương ấy sẽ khắc ghi sâu đậm trong tâm thức, nên khi muốn đặt xuống tình cảm với người mới thì ta rất hoang man, lo sợ. Đó là một lỗi lầm của tâm lý, vì có thể người mà ta đang tiếp xúc trong hiện tại hoàn toàn khác biệt với người cũ. Nhưng ta không đủ sức để vượt qua bản năng tự vệ của mình, ta đã cố nhiều lần nhìn người ấy như chính họ đang là, ta đã nhiều lần nhắc nhở mình người này không phải là người trước, và rồi cuối cùng ta cũng vẫn thất bại. Có lẽ là vết thương lòng thì khó mà quên được, nhưng thay vì ta cần cho đôi bên những cơ hội vừa đủ để tìm hiểu nhau 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 với nhau. 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, bằng kinh nghiệm trực tiếp hay thông qua kinh nghiệm của 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. Đó là ta đang đeo mắt kính màu hồng, thấy họ nói cái gì cũng hay, làm cái gì cũng tuyệt. Bây giờ phương tiện truyền thông và quảng cáo rất mạnh mẽ, chỉ cần một vài bài báo ca ngợi hết lời về nhân vật đó thì lập tức trong ta nảy sinh ngay cảm tình, sau này có cơ hội tiếp xúc ta sẽ dễ dàng bỏ qua bước quan sát và thận trọng căn bản.

Trường hợp ta được biết người kia là một kẻ xấu, dù thông tin ấy chưa có gì đảm bảo là chính xác, nhưng ta vẫn có khuynh hướng thích đeo mắt kính màu đen trước cho chắc ăn. Cho đến một ngày ta không còn khả năng lấy chiếc mắt kính màu đen ấy ra nữa, nhìn đâu cũng thấy một màu tăm tối, nhìn ai cũng dị ứng, thấy họ là những kẻ đang muốn hơn thua hay hãm hại mình. Từ thành kiến đi tới cố chấp là một khoảng cách rất nhỏ, nếu thiếu bản lĩnh để sẵn sàng tiếp nhận bất kỳ điều gì mới lạ xảy ra thì ta sẽ dễ dàng đóng băng những nhận thức mà mình đang có. Những người bị thành kiến khổng chế sẽ không còn cơ hội để thấy được những giá trị màu nhiệm của sự sống đang hiện hữu, sẽ trở thành nạn nhân của lối sống u uất nặng nề, rất dễ đi tới mặc cảm lạnh lùng và bẻ tắc.

### **Giữ gìn con mắt trong**

Cho nên tổ tiên ta thường khuyên “thấy sao để vậy”, hãy nhìn đúng sự vật sự việc như chính nó đang biểu hiện ra, chứ đừng nhìn như chính tâm trạng hay kinh nghiệm mình đang có. Cái đó là cái nhìn của con mắt trong, con mắt không bị bụi đời làm vẩn đục. Từ lâu rồi, ta đã quên sử dụng con mắt thật thà và hồn nhiên vốn có của mình. Nhìn nhau bằng con mắt ấy ta thấy dễ chịu và gần gũi hơn, cơ hội thấu hiểu và thương yêu nhau sẽ dễ xảy ra hơn. Nhưng xã hội hiện đại có quá nhiều chiêu thức tinh xảo, vì nhu cầu hưởng thụ mà người ta không màng đến thật giả hay đúng sai, nếu không có một đời sống tinh thức và bản lĩnh thì ta sẽ khó phát hiện ra kịp thời và đủ sức để tách ly sự đồng hóa ấy.

Sống trong môi trường cạnh tranh khốc liệt, ai ai cũng tranh thủ quyền lợi mà không quan tâm đến sự ô nhiễm tâm hồn thì ta cũng khó tránh khỏi. Lâu dần nó hình thành thói quen như một bản tính tự nhiên, mỗi khi ta phát hiện một vài hành vi của đối phương tương tự như kinh nghiệm đã có thì ta vội vàng kết luận, phán xét. Đôi khi chỉ vì một người mà ta coi khinh và kỳ thị cả một đoàn thể, một truyền thống, hay một dân tộc. Bởi thói quen ích kỷ của con người là dễ thấy cái gì trái ngược hay tác hại đến mình là phòng ngự và sẵn sàng loại trừ nếu có thể. Cho nên một người có hiểu biết sẽ luôn ý thức giữ gìn con mắt trong của mình, can đảm chấp nhận những hư hao về tài sản và danh dự, tại vì nó quyết định cho một đời sống an bình và một liên hệ tình cảm tốt đẹp.

Ta nên nhớ là bản chất của vạn sự vạn vật là vô thường, thì con người cũng vô thường mà kinh nghiệm cũng vô thường. Trong quá khứ người kia còn nhiều vụng về lầm lỗi thì bây giờ họ có thể đã thay đổi rất nhiều, ta hãy cho họ có một cơ hội được sống với con người mới trước ta, và ta hãy tự cho mình một cơ hội sống bằng tâm thức mới trước họ. Khó khăn nhất là đối với những người thân sống chung quanh ta, ta thường không dễ nhìn thấy sự chuyển biến và phát triển của họ. Người mẹ lúc nào cũng thấy con mình khờ dại chẳng biết gì, sự quan tâm và mong muốn luôn dựa trên kinh nghiệm cũ, nên vô tình giới hạn cơ hội trưởng thành của người con. Người vợ lúc nào cũng cho rằng mình đã hiểu biết chồng hết rồi, khả năng lắng nghe và quan sát không hề mài dũa, nên vô tình cô lập hóa cảm hứng sáng tạo và chuyển hóa của đối phương.

Sống với một người không biết ghi nhận những chuyển biến của mình, không thấy được mình đang có những nếp nhăn trên trán hay những khó khăn bế tắc trong lòng, để có một lời an ủi hay giúp đỡ kịp thời, thì đời sống ấy sẽ rất nhàm chán. Đó cũng là lý do tại sao mỗi khi ta gặp một người mới thì ta rất hân hoan vui sướng và muốn duy trì mãi giây phút được quan sát bằng con mắt không thành kiến. Đời sống vốn xuôi theo chiều hồi hải, con người lại bị ảnh hưởng quá nhiều bởi kỹ thuật điện tử nên rất dễ trở thành những kẻ sống hời hợt và cứng nhắc, cái gì lưu trữ vào não bộ của mình rồi thì không dễ gì lấy ra. Lối sống ấy là



lối sống nhút nhát và tụt hậu, không can đảm mở lòng ra để cập nhật thông tin mới nhất từ đối phương, thì đừng hỏi tại sao sống với nhau mà không thể hiểu và thương nhau. Hiểu và thương là một quá trình luyện tập chứ không chỉ là vấn đề của ý chí.

Phần lớn ai cũng sợ buông bỏ xuống những kinh nghiệm của mình, vì nó được tích lũy trong một quá trình lâu dài gian khó, nên người ta thường xem nó như sinh mệnh của mình, nếu ai coi thường nó là coi thường chính mình, nếu không sử dụng nó thì ta sẽ không còn gì nữa cả. Lẽ dĩ nhiên có những kinh nghiệm rất hữu dụng, nhưng cái khó là ta không biết nên dùng vào lúc nào và liều lượng bao nhiêu. Vì trong khi sử dụng kinh nghiệm cũ thì ta thường không còn thiện chí để tìm hiểu khám phá thêm, mà kinh nghiệm cũ dù hay ho tới đâu cũng không bao giờ diễn đạt hết về thực tại. Cho nên giới hạn lối dùng kinh nghiệm cũ một cách máy móc là để ta không bị nó khống chế và cũng để ta trau dồi kỹ năng khám phá, sáng tạo. Bởi bản chất của con người và vũ trụ này luôn kỳ bí, ta phải có một con mắt trong suốt vững vàng thì mới hy vọng tìm ra đáp số đúng.

Mỗi ngày ta hãy tập ngồi yên để thanh lọc lại kinh nghiệm vừa mới tích góp của mình. Nếu kinh nghiệm đó không có tính chất nuôi dưỡng khả năng hiểu biết và thương yêu thì ta không cần phải để nó chiếm quá nhiều dung lượng tâm thức. Những kinh nghiệm nào chỉ tồn tại như một thói quen ngẫu nhiên, trong vô thức mà ta đã lưu trữ, thì hãy đem nó ra phân tích và buông bỏ từ từ. Mỗi khi tiếp xúc với bất kỳ đối tượng nào, ta cũng luôn tự nhắc nhở hãy nhìn vào thái độ của mình, xem mình có đeo mắt kính màu hồng thiện cảm hay mắt kính màu đen ác cảm không? Nếu có thì sớm tìm cách dừng lại cuộc tiếp xúc đó mà trở về chinh đốn lại tâm lý của mình. Bằng lối sống tinh thức như thế, ta sẽ luôn có cơ hội nâng cấp tầng nhận thức, mở rộng tầm nhìn, không để nó bị chay cứng hay xói mòn chỉ vì những quyền lợi ích kỷ nhỏ nhen.

Có một kẻ ngoại đạo lén tìm đến chúa Jesus để hỏi điều ông ta đã thao thức bấy lâu nay: “Thưa ngài, làm sao để được sinh vào vương quốc của thượng đế?”. Chúa Jesus trả lời:

“Chỉ khi nào ông chết đi”. Thấy người kia hốt hoảng, chúa Jesus liền giải thích thêm: “Một ý niệm cũ chết đi thì một ý niệm mới sẽ được sinh ra, đó là vương quốc của thượng đế”. Cái cũ tuy quen thuộc nhưng nghèo nàn, cái mới thường không dễ chịu nhưng có khả năng đem tới một không gian rộng rãi cho đời sống, vậy ta còn ngại ngần chi mà không dám khai tử những ý niệm hay những kinh nghiệm vốn chỉ để bảo vệ cảm xúc nhất thời. Vương quốc thượng đế thì ai cũng có, đó chính là sự an bình và thanh thoi của tâm hồn, chỉ khi nào những phiền não trong ta rơi rụng xuống thì nó mới thật sự hiện bày ra.

*Nhìn bằng mắt trong suốt  
Không kẹt kinh nghiệm xưa  
Mở lòng thêm hiểu biết  
Nhu đất gặp cơn mưa*

## **Bình an**

### **Tâm an hay cảnh an?**

Khi ý thức được giá trị hạnh phúc chỉ luôn có mặt trong thực tại, ta mới chấp nhận dừng lại cuộc đông ruổi đi tìm kiếm và nắm bắt những gì thuộc về tương lai. Như ăn cơm mà cảm thấy ngon, ngắm bình hoa mà cảm thấy đẹp, ngồi bên người thương mà cảm thấy ấm áp là chứng tỏ tâm của ta đang an ổn, đang giữ được mức quân bình, đang ý thức rõ ràng những giá trị hạnh phúc mà mình đã từng nâng niu và gìn giữ. Mặc dù cuộc sống là luôn đi tới, ta cũng không ngừng vận động và sáng tạo, nhưng đó cũng vì nhu cầu thiết yếu để tồn tại, hoặc có thêm chút hương vị mới cho vui, hay để góp thêm bàn tay xây dựng cuộc đời, chứ những điều kiện của hạnh phúc thì ta đã có trong hiện tại rồi.

Vấn đề là ta có nhìn ra chúng là điều kiện của hạnh phúc hay không? Tại vì cũng có những lúc ta ăn cơm không cảm thấy ngon, ngắm bình hoa không cảm thấy đẹp, ngồi bên người thương không cảm thấy ấm áp, và ta hay có khuynh hướng đổ thừa tại thức ăn, bình hoa hay người ấy, chứ ít khi nào ta chịu nhìn lại mình để thấy tâm của mình đang có khó khăn, có thể nó đang rơi xuống một vị trí rất thấp nên không còn khả năng quan sát hay nhận xét giá trị thực tại một cách nhạy bén và đúng đắn nữa. Đó là tình trạng tâm bất an, đang bị vướng kẹt hoặc bế tắc ở vùng nào đó trong tâm chứ không phải tại hoàn cảnh.

Thông thường tâm ta gắn kết chặt chẽ với hoàn cảnh, dễ bị tác động bởi hoàn cảnh, khi hoàn cảnh có xảy ra vấn đề gì thì tâm ta đều bị lãnh đủ. Tại vì ta đặt quá nhiều niềm tin vào hoàn cảnh, ta cho rằng ta chỉ thật sự hạnh phúc khi nắm bắt được cái này cái kia từ những điều kiện thuận lợi bên ngoài. Giờ phút nào ta chưa toại nguyện, hoàn cảnh xảy ra hoàn toàn trái ngược với những mong cầu thì tâm ta không thể nào an được. Cho nên ta thường mơ hồ về bản chất của hạnh phúc, không biết nó có thật hay chỉ là một thứ ảo ảnh, vì nó cứ chợt gần chợt xa, chợt hiện chợt ẩn, chợt có chợt không. Hạnh phúc mà còn bị điều kiện hóa, còn lệ thuộc vào sự may rủi của hoàn cảnh, còn nằm trong sự ảnh hưởng quá lớn của đối tượng khác thì hạnh phúc đó không thật sự là của ta, ta không thể kiểm soát hay giữ nó mãi được. Tuy hạnh phúc ấy có thật nhưng bản chất của nó là tạm bợ.

Mà làm sao ta có thể kiểm soát được mọi hoàn cảnh, làm sao ta có thể bắt mọi thứ phải theo ý của mình thì mình mới toại nguyện? Đó là một ý niệm rất ngây thơ, vì bất kỳ một sự vật hay sự việc nào trong trời đất này đều xảy ra theo nguyên tắc của duyên sinh và nhân quả, nghĩa là nó luôn nương tựa vào vô số điều kiện bên ngoài và theo tiến trình có gây nhân thì phải nhận quả, mà tâm thức chưa vượt tầm của con người sẽ không thể nào tiên đoán chính xác được. Người xưa hay nói muốn thành tựu việc gì cũng phải dựa vào ba điều kiện lớn: thiên thời, địa lợi, nhân hòa. Thiên thời là năng lượng của vũ trụ có sẵn sẵn sàng hiến tặng cho ta để cùng ta làm nên việc ấy hay không? Địa lợi là tình trạng xã hội như kinh tế, văn hóa,

an ninh chính trị... có thích hợp để ta thực hiện kế hoạch to tát ấy không? Nhân hòa là mọi người có chấp nhận và ủng hộ ta không, hay là chống đối?

Thiếu một trong ba điều kiện đó thì ta không thể thành công được. Có khi những điều kiện trong ta đã sẵn sàng rồi, tài năng và bản lĩnh có thừa, nhưng điều kiện bên ngoài không thuận lợi thì ta cũng đành chịu. Và cũng có khi điều kiện bên ngoài đã đầy đủ cho ta rồi nhưng chính trong ta lại thiếu thốn, thiếu đức thiếu tài, thì cũng không thể làm nên sự việc, hoặc thành tựu rồi thì lại sớm vỡ tan. Vậy mỗi khi ta đặt ra mong muốn gì thì cũng phải biết nhìn trong nhìn ngoài cho cẩn thận. Cái mà ta có thể kiểm soát được chỉ là chính ta thôi, còn hoàn cảnh thì ta phải dùng tới hai chữ “hên xui”.

Nhiều khi trong cái xui nó lại chứa cái hên, và nhiều khi trong cái hên nó lại mang theo cái xui. Điều này có liên quan đến cách ta sử dụng những điều kiện hên xui ấy như thế nào, nghĩa là chính năng lượng tốt hay xấu trong ta sẽ thích ứng và gắn kết với điều kiện tốt hay xấu của hoàn cảnh hay của đất trời. Cho nên khi sự việc bất thành thì ta đừng có lo lắng hay khổ tâm, đừng gắng gượng chạy tìm mọi phương cách để thay đổi nó, vì ta sẽ không bao giờ làm được hoặc nếu làm được thì cũng rất mong manh. Thái độ khôn ngoan nhất là hãy trở về kiểm tra lại năng lượng của mình, mà năng lượng tốt hay xấu của ta do chính tâm ta sản xuất ra, vậy thì, nuôi dưỡng và giữ gìn những phẩm chất trong tâm quan trọng hơn là nắm bắt hoàn cảnh. Khi tâm an thì cảnh sẽ an.

Như vậy trước nay những khi ta có được trạng thái tâm an chính là do hoàn cảnh rất thuận lợi hay những người chung quanh rất dễ thương với ta. Nói cách khác là ta được toại nguyện nên tâm không còn khắc khoải mong cầu hay ray rức kháng cự điều gì nữa. Ta hoàn toàn chấp nhận những gì mình đang có trong hiện tại. Nhưng một khi điều kiện may mắn ấy không còn nữa, nó suy giảm hay thay đổi đột ngột, nên ta dễ dàng hụt hẫng và trở thành nạn nhân của khổ đau. Vậy nên ta hãy thường xuyên kiểm tra lại thực chất tâm an mà mình đang có, coi chừng nó đang bị điều kiện hóa, nó không phải là của ta. Cũng như ta hãy nhìn

lại tâm bất an của mình, có phải nó đang bị hoàn cảnh tấn công hay không làm cho ta thỏa mãn? Hãy tìm cách buông bỏ thái độ bám víu ấy đi. Nên nhớ cái gì mà do hoàn cảnh đem tới là có thể thay đổi được, nó chỉ có giá trị nhất thời mà thôi.

## **Tâm an cảnh sẽ an**

Khi tâm bình an thì những hạt giống tốt lành trong ta mới có cơ hội phát triển. Tại vì thường ngày ta hay sống bằng cảm xúc, bằng những phản ứng bảo vệ cái tôi ích kỷ của mình, nên nó che khuất những hiểu biết sâu sắc mà ta vốn có. Khi mặt hồ tâm phẳng lặng và trong suốt thì ta mới thấy hết những gì đang ẩn tàng trong chiều sâu tâm thức, lúc ấy ta mới biết mình nên làm gì hay không nên làm gì để mình có thể chế xuất ra những năng lượng tốt. Nói cách khác, lý trí là thuộc tính của tâm an và cảm xúc là thuộc tính của tâm bất an. Nếu biết cách giữ cho tâm an thì ta sẽ luôn hài lòng và sẵn sàng chịu trách nhiệm cho mọi hành vi cử chỉ của mình. Và điều đó có nghĩa là khi tâm bất an thì ta đừng nên quyết định hay làm bất cứ điều gì, chắc chắn ta sẽ hối tiếc sau này.

Khi tâm an ta sẽ nhìn lại nhận vấn đề ở một tầng hiểu biết khác. Ta không còn thấy sự việc bất thành hay đổ vỡ kia là điều quá kinh khủng, không còn thấy thái độ khó chịu hay làm lỗi của người kia là đáng phải trừng phạt nữa. Cho nên khi tâm an thì ta không còn muốn thay đổi hoàn cảnh, ta có một khả năng có thể chấp nhận mà không thấy khó khăn hay đau đớn gì. Ta đã từng thấy có những người trông rất an ổn và vui vẻ, mặc dù trong họ đang có những mất mát rất lớn lao. Không phải họ đang cố gắng che đậy để trình diễn trước mọi người, mà chính nhận thức và dung lượng trái tim của họ đã giúp họ ôm ấp được hoàn cảnh. Đó là những người không đặt hạnh phúc của mình quá nhiều vào sự toại nguyện từ bên ngoài, nên khi hoàn cảnh bất toại nguyện thì họ không bị dễ khổ đau.

Tổ tiên ta đã từng nói “Tâm bình thế giới bình”. Khi tâm ta bình an thì năng lượng đó sẽ lên đường để xâu kết với những năng lượng bình an khác trong những con người khác hay

trong vũ trụ này, nó có thể trở thành một hiệu ứng dây chuyền nếu điều kiện đủ cho nó xảy ra. Và khi tâm an thì ta nhìn đâu cũng thấy an, tuy đối tượng kia hay cả thế giới này còn nhiều biến động và phiền toái, nhưng ta vẫn không bị chìm xuống hay khổ đau theo, dù ta vẫn ý thức rất rõ tình trạng đang xảy ra và có ý chí muốn giúp đỡ. Cho nên thái độ khôn ngoan của một người biết sống là ta hãy luôn ưu tiên giữ gìn tâm bình an của mình, thà chịu để cho hoàn cảnh hư hao chứ nhất định ta không rao bán linh hồn mình. Ai đã trải nghiệm nhiều năm trong cuộc đời đều cũng thấm thía rằng chỉ có sự thanh thản và bình an trong tâm hồn mới là khát khao lớn lao nhất của con người.

Trong quá khứ ta đã từng sống thiếu tỉnh thức và hiểu biết, vì để nắm bắt những nhu cầu hưởng thụ cao cấp từ vật chất đến sự công nhận của người đời mà ta đã coi rẻ tâm hồn mình, đem tâm hồn mình ra cho hoàn cảnh hay kẻ khác giày xéo. Ta sẵn sàng nổi giận, hờn ghen, nghi ngờ, kỳ thị, độc tài, hơn thua và cả thù hận để có được cái này cái kia mà thực chất chỉ là những thỏa mãn cảm xúc. Ta chưa bao giờ có cơ hội để nhìn kỹ lại tâm mình, trừ phi bị thất bại hay mất mát chua cay, nhưng đó là những lần quay về trong muộn màng và choáng ngợp với những đồng tàn tro. Kết quả thường là buồn chán và tuyệt vọng chứ chưa bao giờ có một chương trình thanh tịnh hóa tâm hồn cho nghiêm túc.

Thôi ta về đi, về thu xếp lại những bề bộn trong tâm hồn, đừng tiếp tục lao tới phía trước để nắm bắt hay chứng tỏ gì thêm nữa. Chỉ khi nào tâm hồn ta lắng dịu, không còn những khắc khoải mong cầu hay chống đối, biết chấp nhận và thuận theo hoàn cảnh, ý thức giữ tâm hơn là giữ cảnh, thì ta mới nếm được chất liệu thanh thoi và hạnh phúc chân thật. Nếu trong giai đoạn ban đầu rất khó giữ tâm trước những hoàn cảnh trái ngang, ta hãy tạm thời tìm cho mình một không gian đủ an ninh để tịnh dưỡng tâm hồn. Một con thú khi bị trúng thương thì nó lập tức rút về hang để liếm láp vết thương vì nó biết cơ thể nó có khả năng tự chữa trị, nếu nó không kèm chế nổi cơn thèm khát mà tiếp tục ra ngoài săn mồi thì sẽ bị kẻ khác tấn công hay chính vết thương ấy sẽ hủy diệt nó. Vì vậy biết lúc nào cần phải quay về nuôi

đưỡng hay chăm sóc tâm hồn mình, sẵn sàng rời xa những hào quang hấp dẫn từ cuộc sống thì đó mới đích thực là kẻ trí.

*Tùy thuận theo hoàn cảnh*

*Không buộc theo ý mình*

*Giữ tâm không giữ cảnh*

*Tâm bình cảnh cũng bình*

## **Kính trọng**

### **Thương nhau phải kính nhau**

Trong bất cứ liên hệ nào cũng cần có sự kính trọng. Bên này luôn thấy được giá trị của bên kia và bên kia luôn thấy được giá trị của bên này thì liên hệ đó sẽ giữ được thế cân đối và bền vững. Có những sự kính trọng bị miễn cưỡng trong những nguyên tắc ràng buộc như tuổi tác, vai vế, địa vị... Tuy nó có thể đem tới sự điều hợp trong chừng mực nào đó, nhưng lại không có tính chất nuôi dưỡng cho nhau. Một sự kính trọng phải xuất phát từ sự công nhận và nể phục của đối phương thì mới đích thực là sự kính trọng chân thành, nó có khả năng làm cho đôi bên có thêm niềm tin và dễ dàng gắn bó sâu sắc nếu muốn tiến xa hơn trong liên hệ tình cảm.

Cho nên càng kính trọng nhau thì càng dễ thương yêu nhau. Từ kính trọng đến thương yêu là khoảng cách rất ngắn. Mà sự thật khi bắt đầu có sự kính trọng là bắt đầu có cảm tình với nhau rồi. Cảm tình trong một giới hạn nhất định sẽ là sự khởi hành tốt đẹp cho bất kỳ mối quan hệ tình cảm nào. Và nếu duy trì được niềm kính trọng ấy trong suốt quá trình sống chung với nhau thì quan hệ đó sẽ nhẹ nhàng như mây, không phải nhọc nhằn vì phải gánh vác cho nhau quá nhiều. Vì nhờ kính trọng mà mỗi bên có ý thức giữ gìn phẩm chất của chính mình và không xâm lấn vào lãnh thổ đã qui định của đối phương. Ta không thể sống với một người không kính trọng mình, trong mắt của họ ta chẳng ra gì, trong trái tim họ ta

chẳng có một chỗ đứng nào, họ đến với ta chỉ vì một sự lợi dụng hay một ràng buộc miễn cưỡng nào đó. Bởi lẽ kính trọng là nhu cầu rất lớn của con người.

Không được kính trọng ta rất dễ mất tự tin. Sống chung nhau mà cứ bị tưới tẩm mãi năng lượng thất kính nhau qua lời nói và hành động, thì sớm muộn gì ta cũng lạc mất phương hướng sống, không còn thiện chí muốn hoàn thiện mình, không thấy được cái hay cái đẹp của mình, thậm chí ta cũng không đủ sức để thu gọn những phản ứng tiêu cực bảo vệ cái tôi ích kỷ của mình, dễ dàng bị đồng hóa. Đây cũng là điều kiện rất con người. Cho nên khi thương yêu một người nào thì ta hãy luôn tự hỏi mình có đủ sự kính trọng đối với họ không? Nếu không, thì ta sẽ khổ và sẽ làm cho người kia khổ.

Người xưa hay nói “kính nhi viễn chi”, ở cách xa nhau mới kính trọng nhau. Điều này cũng đúng, tại vì khi ở gần nhau thì ta rất dễ thấy những khuyết điểm của nhau rồi khinh thường nhau. Một phần do cái ước muốn được sống chung nhau đã được thỏa mãn, ta quá tin cuộc hội ngộ này sẽ bền vững mãi mãi, nên ta không còn cố gắng để giữ mãi hình ảnh đẹp trong mắt người kia nữa, trái lại ta tự làm xấu mình đi bằng những cách sống buông thả theo cảm tính của riêng mình mà không quan tâm tới cảm nhận của đối phương. Một phần do sự kính trọng không đủ lớn, nên chỉ vì một vài hành vi không dễ thương nhỏ nhặt hay trái ý là chạm tới lòng tự ái trong ta, làm ta mất ngay cái nhìn chân thật về những gì người kia đã có, về những gì mà ta đã từng công nhận và nể phục.

### **Xây dựng niềm kính trọng**

Vậy nên muốn sống chung với nhau thì ta phải có những nghệ thuật để nuôi dưỡng và giữ gìn sự kính trọng nhau. Trước tiên ta phải biết rõ bên kia có kính trọng mình không? Nếu thấy họ thương yêu hơn kính trọng thì ta hãy khoan quyết định sống chung, vì cái tình thương đó có thể là lòng thương hại hay chỉ là thứ cảm xúc hời hợt. Họ thương ta là vì họ có nhu cầu được thương chứ họ không chú trọng đến quyền lợi của ta. Tình thương đó tuy



rất dễ mẫn nùng nhưng lại thiếu tính keo sơn. Chỉ khi nào người kia kính trọng ta thì họ mới chịu trách nhiệm cho cuộc đời ta, họ sẽ biết nên làm gì và không nên làm gì để cho ta có hạnh phúc, vì hạnh phúc của bên này cũng chính là hạnh phúc của bên kia.

Khi tình yêu lên cao ta ít xét nét đến vấn đề kính trọng nhau, chỉ khi nào về sống chung nhau thì cái nhu cầu đó mới hiện ra một cách rõ ràng. Không phải khi yêu là ta không có nhu cầu được kính trọng, nhưng vì cái cảm xúc được yêu mạnh mẽ quá, nó lấn áp hết lý trí, ta thấy bên kia yêu quý mình, nhớ thương mình, si mê mình, thì ta đã thỏa mãn rồi. Đến khi trở thành người của nhau, thay vì tiếp tục phấn đấu để nuôi dưỡng tình yêu cho nhau, thì ta lại bắt đầu quay đi tìm những nhu yếu khác mà ta cho đó là quan trọng hơn như tích góp tiền bạc hay củng cố địa vị trong xã hội, nên cái cảm xúc yêu đương ngày nào sẽ lắng dịu xuống và cái nhu cầu được kính trọng lại vọt lên cao.

Nhưng cũng thật trớ trêu, trong khi 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, bởi niềm kính trọng thường dễ phập phều sau khi cơn bão tình đi ngang qua. Nói cách khác, trong tình yêu mà chất liệu si mê hay hệ lụy nhiều quá thì niềm kính trọng sẽ bị phá vỡ. Một khi niềm kính trọng bị phá vỡ thì càng thương yêu ta lại càng đuối sức, càng thấy tình yêu như cứ muốn nhảy ra khỏi tầm tay mình. Vì vậy trong liên hệ tình cảm thì tiền bạc, quyền lực hay tài năng không thể tạo nên sự kính trọng chân thành, chỉ có khả năng làm chủ bản thân để cho đạo đức luôn tỏa sáng thì bên kia mới tình nguyện đi theo ta suốt đời. Nếu càng thương nhau mà càng thất kính nhau thì ta phải coi lại tình thương ấy, chắc chắn bản chất của nó không phải là tình thương chân thật, đó có thể là sự trá hình của sự hưởng thụ mà thôi.

Vậy ta phải làm gì để cho sự kính trọng luôn gắn liền với thương yêu? Điều quan trọng nhất là ta phải biết kiềm chế cảm xúc muốn được thương yêu của mình, phải biết tăng giảm một cách có ý thức, có trách nhiệm, không phải cứ dâng tặng hết tất cả là thành công đâu. Lẽ dĩ nhiên bên kia sẽ rất thích thú khi đón nhận tất cả những gì ta dâng tặng, nếu như họ cũng

không có ý thức trách nhiệm trong mối liên hệ này. Nhưng sau khi ta đã cho họ hết rồi, ta không còn gì để họ rút tía nữa thì họ sẽ coi khinh và sẽ tìm cách đẩy ta ra thôi. Lỗi này ở nơi ta nhiều hơn, vì chính ta đã tập cho họ thói quen nghiện ngập cảm xúc, ta cứ tăng tốc cung cấp thức ăn cảm xúc mỗi ngày nên ta kiệt sức là phải. Bí quyết của tình cảm là luôn giữ tốc độ đều đặn và thỉnh thoảng tăng giảm một cách khôn ngoan.

Tăng giảm tốc độ tình cảm một cách khôn ngoan nghĩa là mình biết lúc nào thêm và lúc nào bớt một cách hợp lý. Khi người kia rơi vào tình cảnh khó khăn, tinh thần suy sụp và mất đi khả năng đứng vững trên đôi chân của mình thì lúc ấy ta sẵn sàng đưa cánh tay tới để đỡ che nâng đỡ. Còn khi người kia trở nên coi thường sự có mặt hay sự đóng góp của ta chỉ vì họ đang vướng kẹt vào một thứ đam mê nào đó, hay do thói quen bình thường hóa cảm xúc trong họ đang điều khiển, thì ta hãy thu gọn tình cảm của mình lại, tạo ra một khoảng cách cần thiết, xác định lại vị trí của mình một cách khéo léo và tinh tế đủ để bên kia thức tỉnh mà không bị hụt hẫng hay tổn thương.

### **Đừng vội yêu hết mình**

Người trẻ bây giờ hay nói “yêu hết mình” để chứng tỏ tình yêu chân thật của họ, họ sẽ dâng trọn con người của họ cho bên kia. Đó là lời nói dối, nhiều khi chính họ cũng không biết mình đang nói dối. Vì trong chiều sâu trái tim họ vẫn muốn được thỏa mãn cảm xúc yêu đương hơn là vì cuộc đời của người kia. Họ có thể bỏ ra tất cả thời gian, năng lực, tiền bạc để chinh phục được đối tượng thương yêu, nhưng khi chiếm hữu được rồi thì họ lại mau chóng nhàm chán, coi thường và ruồng rẫy. Những kẻ yêu hết mình như vậy là những kẻ yêu bằng cảm xúc, yêu bằng con tim ham muốn nhiều hơn là chịu trách nhiệm, yêu như những con sốt chứ không phải là để thăng hoa giá trị tinh thần.

Ta nên nhớ tình yêu vốn là vô ngã (non-self), nó làm được từ vô số điều kiện khác nhau chứ không chỉ có cảm xúc yêu đương nồng cháy. Nếu suốt ngày ta cứ quấn vào nhau, không

chịu tách rời nửa bước, thì sớm muộn gì tình yêu đó cũng bị lung lay và đổ vỡ. Vì càng quấn vào nhau thì càng tăng thêm cảm xúc thỏa mãn cho nhau, rồi nghiệp ngập, rồi đòi hỏi. Nếu một bên không đủ đáp ứng thì bên còn lại sẽ kháng cự, sẽ bực tức, sẽ không chịu nổi và chán chường. Mà quấn vào nhau như vậy thì làm sao ta còn thời gian và năng lực để ít nhất giữ được sự cân đối của mình, ít nhất là giữ được những cái hay cái đẹp mà mình đang có. Huống chi trong tình yêu cũng cần tới khả năng sáng tạo và đột phá của đôi bên, nguồn sống cho bản thân còn không có thì làm sao có thể chia sẻ cho ai khác.

Như vậy, biết lúc nào cần trở về tiếp xúc với những giá trị mẫu nhiệm trong đời sống, chăm sóc bản thân hay những mối quan hệ khác, để ta có thêm năng lượng tươi mát, vững chãi và thanh thoi thì chính là ta đang nuôi dưỡng tình yêu đúng hướng. Đọc một trang sách hay, nấu một bữa ăn ngon, thân cận với những người có sức sống mạnh mẽ, bước ra ngoài tiếp xúc với thiên nhiên, ngắm những đứa bé nô đùa hồn nhiên, giúp đỡ những kẻ khó khăn bất hạnh, tham dự vào những sinh hoạt bổ ích của đoàn thể, ngồi yên để nhìn lại chính mình... đều là những chất liệu quý giá để cho cây tình yêu trở hoa kết trái. Ta đừng đại khờ bắt người kia phải ngồi ở đó cho ta mãi thì họ sẽ mau chóng héo tàn, rồi tình yêu sẽ chết. Người kia sẽ thật sự khỏe nhẹ khi thấy ta tự biết lo cho bản thân mình, không bắt họ phải gánh vác quá nhiều. Họ sẽ biết ơn và kính trọng ta sâu sắc.

Ta phải luôn thấy rõ giới hạn của mình, có lúc ta cần đến nhau nhưng cũng có lúc ta cần trở về với chính mình. Trở về chính mình để sửa sang lại thân tâm, để ta luôn là nguồn năng lượng dự trữ của người kia, để khi người kia cần đến thì ta có cái để hiến tặng. 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, và trong khi chung sống với người khác ta cũng 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 khẩn trương truy cứu kẻ khác. Hãy tự hỏi ta đã làm gì khiến cho người kia không kính trọng ta nữa, coi chừng chính thái độ thương yêu bằng cảm xúc đã tố cáo sự yếu đuối và tính dựa dẫm trong ta.

Ta phải tập nói năng cho có chừng mực để người kia không dễ dàng phát hiện ra sơ hở của ta để ta có cơ hội hoàn thiện, và để họ luôn sẵn sàng chú ý lắng nghe mỗi khi ta mở lời. Bởi thói thường cái gì ít là quý, nhiều sẽ dễ đưa tới sự nhàm chán và coi nhẹ. Khi làm điều gì lợi ích cho kẻ khác, nhất là cho người ấy, ta hãy nên làm trong âm thầm lặng lẽ. Một khi phát hiện ra lòng nhiệt thành vô điều kiện của ta, thì niềm kính trọng chân thành trong họ sẽ phát sinh mạnh mẽ. Điều quan trọng nhất là phải luôn giữ được phong độ của mình, luôn giữ vững những điểm son mà người kia đã từng yêu quý và không ngừng chuyên hóa những yếu kém thường gây chướng ngại cho bên kia. Muốn có đủ sự tỉnh thức và thiện chí để làm như vậy, bắt buộc ta phải luôn có một năng lực mạnh mẽ dự trữ. Năng lực đó đến từ đời sống có luyện tập, đời sống tỉnh thức.

Kính trọng là nền tảng của đạo đức, là điều kiện không thể thiếu để thiết lập nền hòa bình của nhân loại. Vì khi kính trọng một người nào thì niềm kiêu hãnh tự hào trong ta sẽ suy yếu, ta thấy được sự tồn tại của mình có liên quan mật thiết đến sự có mặt của đối tượng kia, ta sẽ dùng sự tử tế và lòng chân thành để đối xử nhau mà không xâm hại. Cách đối xử đó là thuận theo nguyên tắc điều hợp của vũ trụ. Như vậy mỗi khi ta có thái độ khinh suất ai thì trước tiên ta hãy tự hỏi mình có đang kẹt vào một nhận thức sai lầm, một thành kiến, hay một nhu cầu nào đó mà không được thỏa mãn không? Trường hợp biết được lỗi thuộc về người kia, thì ta cũng hãy tự nhắc mình đó chỉ là một phần rất nhỏ trong tổng thể rất tuyệt vời của họ. Ta 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 khoảng cách rất lớn, nó tùy thuộc vào sự hiểu biết và dung lượng trái tim của mỗi người.

*Kìa đóa hoa thơm ngát*  
*Đang nở nụ cười xinh*  
*Nhìn nhau trong cẩn trọng*  
*Đẹp thay những ân tình*

**Nâng đỡ**



**Bàn tay từ ái**

Có những lúc ta rơi vào vũng lầy khổ đau tuyệt vọng, hay bối rối hoang mang trước khúc quanh của cuộc đời, thật không có gì bằng khi có một cánh tay tình thương đưa tới cho ta tựa vào và truyền thêm sức mạnh, để vết thương trong ta được xoa dịu, để nguồn sống trong ta được đánh thức và giúp ta vượt qua những đoạn đường nghiệt ngã. Bàn tay ấy không phải là phép màu, nhưng nó có chứa chất liệu của tình thương, nó có mặt một cách kịp thời và hợp lý để xâu kết những điều kiện có sẵn cho 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, vì sống trong đời sống này có mấy ai luôn mỉm cười thanh thản trước những đổi thay bất chợt.

Khi em ngã thì anh nâng, khi anh ngã thì em nâng, nếu em và anh có liên hệ có tình thương và có sẵn một khả năng để nâng đỡ. Dù đó chỉ là một hành động lắng nghe chăm chú, một lời động viên an ủi, hay một thái độ bao dung tha thứ... cũng có thể làm cho tình trạng của kẻ trong cơn nguy khốn được lành lặn và chuyển hóa. Ta không thể nói ta không cần ai hết, bởi ta không thể đi một mình trong cuộc đời này. Có những lúc vì tự ái, vì muốn khẳng định mình, vì thiếu chín chắn, ta đã đại dốt tuyên bố những điều hết sức nông cạn như vậy. Nhưng sự thật ta chưa bao giờ ngưng tiếp nhận niềm tin yêu từ những người thân, ta chưa bao giờ sống được mà không có sự nâng đỡ của đất trời hay vạn vật chung quanh, dù có khi sự nâng đỡ đó được thể hiện trong vô tướng (formless).

Vậy nên những khi ta đang vững vàng thì hãy nhìn chung quanh mình, nhìn xuống thật gần xem có ai đang cần tới bàn tay nâng đỡ của mình không? Đó là cái nhìn của một người trải nghiệm, đã từng thấm thía nỗi đau tột cùng khi không kịp lấy lại sức vì vấp ngã. Đó là cái nhìn của một người hiểu biết, nắm vững được nguyên tắc điều hợp vũ trụ: có cái này nên mới có cái kia, nếu cái kia tàn hoại thì cái này cũng bị lãnh đủ. Tuy ta đưa cánh tay đến để nâng đỡ đối tượng kia, nhưng kỳ thực là ta cũng đang nâng đỡ chính mình. Tuy ta đang tạo ra những năng lượng an lành để bảo vệ mầm sống chung quanh, nhưng đích thực là ta đang bảo vệ đời sống của chính mình. Vì vậy cánh tay nâng đỡ đó phải là cánh tay của từ ái, của tình thương không có điều kiện hoặc rất ít những điều kiện.

Mà tại sao ta muốn người kia phải làm cái gì đó cho ta thì ta mới chịu cứu giúp, trong khi ta đã thấy rõ tình trạng khôn khó mà họ đang gánh chịu và con tim ta đã rung động chân thành? Họ đang đuối sức và cần ta, chứ họ không thể phục vụ gì thêm cho ta nữa. Ta hãy giữ vững niềm rung cảm chân thành ban đầu, đừng để cho ý niệm ích kỷ toan tính chen vào, đừng để cho những lời bàn tán vô trách nhiệm làm khuynh đảo. Nếu thấy mình vẫn còn đủ năng lực thì hãy chia sẻ cho người kia một phần. Phần nhận được không chỉ làm hồi sinh cho chính kẻ ấy, mà hồi sinh cho cả năng lực tâm từ trong ta nữa. Tại vì ta vốn có sẵn một trái tim thương yêu rất lớn, lớn đến mức không còn biên giới, nhưng nếu không có những mảnh đời trái ngang kêu cứu thì tâm từ ấy sẽ không thoát thai được.

### **Thái độ nâng đỡ**

Trong liên hệ thương yêu, không phải lúc nào người kia cũng cần ta mang thêm thứ gì lớn lao cho họ, cái họ cần nhất chính là sự có mặt đích thực của ta. Ta nói ta thương họ mà ta cứ đi biệt biệt hoài, chỉ biết điện thoại, gửi tin nhắn hoặc những lần gặp gỡ vội thì người kia trở nên héo tàn là phải. Ta phải có mặt bằng cả con người của mình, cả thân lẫn tâm, một sự có mặt đầy vững chãi và thành thoi để cho người kia thấy được sự hết lòng của mình và cả giá trị của họ trong mắt mình. Cho nên lâu lâu ta cũng nên dành trọn một buổi hay một ngày để ngồi chơi với những người thân, dù không phải làm điều gì đặc biệt, chỉ im lặng mỉm cười hoặc tưới tắm những hạt giống hạnh phúc trong tâm người ấy bằng những lời lẽ chân thành sâu sắc là ta đã tặng cho họ món quà rất lớn rồi.

Cuộc sống bận rộn quay cuồng nên ta dần đánh mất thói quen công nhận hay khen tặng người khác, dù họ rất xứng đáng. Trái lại, vì ta đã bỏ ra quá nhiều năng lực và cảm xúc cho việc tích góp danh vọng nên lúc trở về với những người thân ta bỗng trở thành đứa bé vô trách nhiệm hay vội vĩnh những điều hết sức ngây ngô, hoặc thậm chí ta còn dễ dàng chê trách những chuyện không đâu, gây áp lực nặng nề cho kẻ khác. Lẽ dĩ nhiên có những lúc ta

cần được nâng đỡ, nhưng nếu ta nghĩ là họ phải có trách nhiệm đem tới nguồn tinh thần cho ta, đôi lại ta sẽ mang thật nhiều tiện nghi vật chất về cho họ thì ta đã sai lầm. Không ai có thể sống vững mà không được quan tâm, không được công nhận.

Vậy nên thỉnh thoảng ta hãy hỏi người kia có gặp khó khăn hay những kế hoạch gì cần ta nâng đỡ không? Sống chung với một người lúc nào cũng sẵn sàng mở lòng ra để nâng đỡ, lúc nào cũng có sẵn trên môi câu nói “ Có cần tôi nâng đỡ gì không?” thì hạnh phúc biết chừng nào. Ta đừng sợ nói ra thì người kia sẽ vắt kiệt năng lượng của mình. Không đâu, ta hãy cứ thực tập đi rồi sẽ thấy ta đã thừa hưởng hạnh phúc ngay khi ta mở miệng nói câu nói ấy rồi, dù người kia không có điều gì để cần đến sự nâng đỡ của ta lúc đó, hướng chi vẫn còn tùy ở khả năng đang có mà ta trọn quyền định liệu. Điều quan trọng là ta có thiện chí muốn chia sẻ tình thương đến mọi người, luôn muốn mọi người hạnh phúc hơn, tức là ta đã làm được điều con tim muốn ta làm.

Nhưng ta đừng bao giờ nản lòng 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 chứ không thể chỉ dựa vào phần đóng góp của riêng ta mà nó xảy ra được, và chưa chắc là phần đóng góp ấy có giá trị thiết thực cho người kia nữa. Hướng chi những điều kiện để tạo nên sự chuyển hóa trong người kia đang xảy ra và một số điều kiện khác cũng đang trên đường đi tới, ta hãy kiên nhẫn chờ đợi và không ngừng sự nâng đỡ. Biết đâu những điều kiện sau cùng để thay đổi lại xuất phát từ chính thiện chí và tình thương của ta. Cho nên ta đã thương và muốn cứu giúp rồi thì đừng rút cánh tay lại, cũng có thể khi ta thu năng lượng che chở ấy lại thì người kia mới thật sự rơi tòm xuống vực sâu, vì niềm tin của họ của đã dồn về phía ta, chỉ có ta đem tới nhân duyên ứng hợp để giúp họ mà thôi.

Ta hãy luôn nhớ rằng tình thương mà mang theo quá nhiều điều kiện thì coi chừng ta đang thương bản thân mình chứ không phải là đang thương đối tượng kia. Đừng để hạt giống ích kỷ đánh lừa. Vậy ta hãy thường xuyên tự chấp vấn mình nếu lỡ người kia không chịu tiếp



nhận, hoặc nghi ngờ tấm lòng tốt của ta thì ta sẽ phản ứng ra sao? Nếu vì những phản ứng của họ mà ta dập tắt ngay ý niệm muốn cứu giúp là chứng tỏ lòng chân thành của ta đã chưa đủ lớn. Đành rằng không phải lúc nào sự giúp đỡ của ta cũng là điều kiện cần thiết cho người kia, nhưng nếu ta đã thương và muốn giúp đỡ thì vẫn cứ kiên nhẫn chờ đợi đến khi họ cần. Một tấm lòng tốt sẽ không bao giờ là thừa thãi. Ta hãy nâng niu lòng nhiệt tâm giúp đỡ của mình, đừng để nó bị hao mòn hoặc chay cứng thì ta sẽ khó đặt xuống một tình thương sau này.

## **Đi như một bầy chim**

Cũng có khi vì thói quen sĩ diện hay tự ái quá lớn mà ta luôn có khuynh hướng che đậy những khó khăn của mình. Ta đang rất khổ sở vì mỗi nghi ngờ ngày một đè nặng trong lòng nhưng lại không tiện nói ra, vì nếu nói ra sợ người kia nghĩ ta là kẻ tầm thường hay yếu đuối nên ta đành cắn răng chịu đựng. Người kia gạn hỏi thì ta lại nói là không sao cả, ta đang rất ổn. Khi đã cố gắng hết mình rồi mà tinh thần ta vẫn rơi xuống thấp như vậy thì tại sao ta không nhờ đến sự nâng đỡ của người kia? Vậy sống với nhau để làm gì? Đôi khi chỉ cần một lời giải thích đơn giản là vấn đề được sáng tỏ, ta sẽ không tự giam mình trong những ngày tháng u tối chỉ vì những tri giác sai lầm.

Ta hãy bắt chước loài thiên nga luôn cùng bầy di cư về miền ấm áp trước khi mùa đông đến. Chúng thường bay chung với nhau theo hình chữ V, nhịp vỗ cánh của con bay sau sẽ tiếp sức cho nhịp vỗ cánh của con bay trước, cứ thế mà chúng tiết kiệm được 70% công lực thay vì bay một mình. Trên thực tế chưa bao giờ có con thiên nga nào dám một mình bay từ phương bắc về phương nam, vì đoạn đường có khi dài tới hàng trăm hoặc hàng nghìn dặm. Điều lý thú là khi con dẫn đàn thắm mệt thì nó sẽ lùi lại để con thứ hai hoán vị với mình, nó không bao giờ độc tài lãnh đạo cả. Đặc biệt hơn nữa, khi có một con thiên nga bất ngờ bị kiệt sức hay trúng thương thì nó sẽ cử hai con mạnh khỏe khác ở lại yểm trợ và cả đàn sẽ

giảm tốc độ tối thiểu để chờ chúng đuổi theo. Chúng không bao giờ bỏ qua sự nâng đỡ và yêu thương đồng loại của mình.

Khi nhìn bầu thiên nga luôn đi bên nhau có thể ta sẽ rơi nước mắt. Tại vì ta thường hay đi theo chủ nghĩa cá nhân, thích sống biệt lập nên không muốn ai đụng tới mình và ta cũng chẳng buồn quan tâm đến nỗi khổ niềm đau của kẻ khác. Ngay với những người thân trong gia đình mà ta vẫn còn sống rất ơ hờ thì đừng nói chi đến hai chữ “đồng loại” lớn lao kia. Mà có lớn lao gì đâu, mình không thương được đồng loại của mình, mình không nâng đỡ được đồng bào của mình, mình không chia sẻ được nỗi khổ niềm đau của dân tộc mình thì làm sao mình có thể đứng vững trong trời đất này kia chứ? Nếu có, thì đó cũng là sự vay mượn giả tạm mà cái giá phải trả cũng sẽ rất đắt.

Biển đời mênh mông vô tận, trong lòng nó luôn chứa những đợt sóng ngầm, nó sẽ sẵn sàng kéo con thuyền ta ra xa và nhấn chìm bất kỳ lúc nào nếu ta không kịp tỉnh táo và đủ sức để đối phó. Vậy nên ta hãy đi với nhau như một bầy chim, hãy cùng những người thân xiết chặt tay nhau để đủ sức vươn lên những cánh buồm lớn cho con thuyền lướt nhanh tới phía trước. Ta đừng kẹt vào tài năng hay sự may mắn rồi tự ban cho mình một vị trí quá lớn mà không sẵn sàng hòa nhập với mọi người chung quanh. Những khi ta thiếu sáng suốt vì kẹt vào những đam mê, những khi ta thiếu bình tâm vì vướng vào những cuộc tranh chấp, những khi ta không còn mạnh mẽ vì chi tiêu quá nhiều năng lực cho những tham vọng, những khi ta mắc vào những lầm lỗi vì không thường xuyên nhìn lại mình, những khi ta rơi vào tuyệt vọng khổ đau vì nhạt nhòa lý tưởng sống... thì chỉ có những cánh tay của tình thương không điều kiện mới có thể giúp ta nhẹ nhàng vượt thoát.

Nương tựa vào gia đình và đoàn thể ta sẽ luôn được nhắc nhở và soi sáng. Không có những tấm gương soi, không có những lời cảnh tỉnh, không có những bàn tay níu lại thì ta sẽ khó thoát khỏi những cạm bẫy luôn giăng đầy giữa nghìn trùng sóng biển cuộc đời. Và ta cũng luôn tự nhắc mình là không nhất thiết phải làm thuyền trưởng thì ta mới có thể tham dự trên

con thuyền vượt khơi. Mỗi vị thủy thủ chỉ cần tự biết được trách nhiệm của mình và sẵn sàng hoán vị với người khác khi cần thiết để mình kịp thời lấy lại phong độ mà ứng phó với những đợt sóng vô tình phía trước là được. Hãy đi bên nhau để có cơ hội va chạm, để buông bỏ bớt lòng cố chấp, để tập nhường nhịn và hòa điệu với nhau. Đó là những yếu tố quan trọng làm nên bản lĩnh và thành công của con người.

Trong lịch sử loài người chưa có ai thành công bền vững mà nghèo nàn lòng nhiệt tâm nâng đỡ kẻ khác hay ngại sống chung với nhau. Ta hãy sống đời sống của một con người có hiểu biết và thương yêu, hãy chấp nhận nhau như những con thiên nga luôn chấp nhận đồng loại của mình. Đừng vì nhu yếu hưởng thụ quá lớn, đừng vì cái tôi hẹp hòi bé nhỏ, để lúc nào ta cũng xây dựng trong lòng ngực thất của nghi ngờ, lo lắng và sợ hãi khi tiếp xúc với người khác. Còn đi chung đường với nhau, còn nhìn nhau tận mặt và sẵn sàng lên tiếng khi cần nhau hay hết lòng nâng đỡ nhau là ta đang giữ được thiên chức của một sinh linh mẫu nhiệm. Hãy giữ lấy con đường ấy, vì đó chính là con đường đưa tới hạnh phúc chân thật!

*Đi như một bầy chim*

*Vượt vùng trời băng giá*

*Đùng một mình ra khơi*

*Biển đời nhiều sóng cả*

**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 mầu 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. Hướng 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 mẫu 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 màu 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 dõng bước theo sau. Đôi lúc ta cũng nên liềm liềm 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*

## **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 ngỡ ngàng trước dòng người đông nghịt, nhưng ai nấy cũng đầy vẻ căng thẳng và hồi hải 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 trìu 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 “máy 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 quái!

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 thống 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

bình tĩnh mà định vị lại cuộc đời mình, chứ không để gì ngăn cản nỗi sự háo 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 thông 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  
Mặt tuyết phủ sương giăng  
Ta đã tìm thế đứng  
Hay vẫn còn lảng xãng?*

**Hiền tặng**



Trong truyền thống văn hóa Việt Nam luôn nhắc tới phước như một sự thực tập căn bản quan trọng để tạo nên phẩm chất cao đẹp của con người.

Phước là hành động làm lợi ích cho kẻ khác bằng biểu hiện cụ thể như tài vật, năng lực, thời giờ. Ngay cả một câu nói khích lệ, một ánh mắt chia sẻ cảm thông, một nụ cười hoan hỷ chấp nhận cũng là hành động tích cực sinh ra phước.

Nói cách khác, phước là nguồn năng lượng tốt phát sinh từ nơi tâm của người hiến tặng. Mà trong nguyên tắc tự nhiên, năng lượng tụ lại nơi cơ chế phát sinh bao giờ cũng nhiều

hơn năng lượng phóng đi. Chưa kể khi năng lượng phóng đi, sẽ tùy theo điều kiện thích hợp mà nó liên kết với những nguồn năng lượng có cùng tần số đang bàng bạc trong vũ trụ, để phản hồi lại ngay nơi cơ chế gốc với một nguồn năng lượng gấp bội.

Năng lượng phát sinh từ tấm lòng muốn giúp đỡ kẻ khác có công năng rất màu nhiệm. Nó có thể khơi dậy những hạt giống tích cực trong chiều sâu tâm hồn ta, có thể nuôi dưỡng những phẩm chất quý giá mà ta đang sử dụng, có thể lấn áp hoặc chuyển hóa những nguồn năng lượng xấu do ta làm lỡ gây ra trong quá khứ, có thể che chắn những năng lượng độc hại từ môi trường bên ngoài tràn vào để kích hoạt những hạt giống xấu.

Nhưng phần lớn chúng ta đều cho rằng chỉ có người hiến tặng mới quan trọng. Sự thật, người nhận cũng quan trọng ngang bằng với người hiến tặng, vì người nhận chính là đối tác giúp cho năng lượng tình thương nơi người cho phát sinh. Không có gì sai khi phát biểu rằng, nếu không có người nhận cũng không có người cho.

Có phải đôi lúc ta muốn làm một điều gì cho ai, nhưng họ lại khước từ hoặc là họ không còn có mặt ở đây nữa, nên ý niệm đó sẽ không thể nào thực hiện được, ta không thể gọi là người cho. Vậy nên người cho phải cần người nhận. Dù hành động cho chỉ là biểu lộ của tình thương chứ không hề có ý tạo phước gì cả, nhưng một điều rất căn bản mà chúng ta thường hay quên đó chính là vị trí quan trọng của đối tượng tiếp nhận.

Người nhận biết ơn và trân quý người cho đã đành, mà người cho cũng phải biết ơn và trân quý người nhận nữa. Đó là nguyên tắc rất sâu sắc tạo nên sự cân đối và hòa bình trong các mối liên hệ.

Thực tế cho thấy kẻ cho thường dễ mắc sai lầm này, chứ ít khi nào người nhận dám tự cho mình là quan trọng. Người cho hay tỏ thái độ ban phát của kẻ bề trên, đôi khi còn đòi hỏi bên kia phải hết lòng thành khẩn hay quỳ lụy trước mình thì mới chịu giúp đỡ.

Cái đó chỉ là một sự đổi chác, tôi cho anh cái này thì anh phải cho tôi lại cái kia, đích thực không phải là một sự hiến tặng.



Người cho nếu không cảm nhận được niềm vui khi thấy người nhận thoát khỏi khó khăn hay hạnh phúc hơn, cũng như không thấy được nhờ người nhận có khó khăn hay thiếu hạnh phúc nên tình thương trong ta mới có cơ hội phát sinh và lớn mạnh, nghĩa là vẫn chưa thấy được cho cũng chính là nhận, thì thế nào những đòi hỏi cũng phát sinh và mâu thuẫn trong các mối quan hệ bắt đầu xảy ra.

Khi thương yêu một người nào ta thường hay chủ quan cho rằng mình hoàn toàn vì người đó. Nhưng khi vì một lý do gì đó mà họ không còn hay ho, không còn dễ thương, hay mắc phải một lầm lỗi lớn thì ta có còn thương họ được nữa hay không? Chắc là không. Nhưng tại sao?

Lẽ dĩ nhiên trong một liên hệ nào cũng cần kèm theo những điều kiện thì mới có thể đi đến và thắt chặt với nhau, nếu đó không phải là tình cảm thiêng liêng của cha mẹ hay tình thương của những bậc từ bi. Dù vậy, càng bớt đi những điều kiện cho nhau, nghĩa là mỗi bên cần phải bớt đi những nhu yếu ích kỷ của mình, phá bỏ ranh giới riêng biệt giữa mình với người kia, thấy được khó khăn hay nỗi khổ của người kia cũng chính là của mình, thì tình thương sẽ vượt lên đỉnh cao, đạt tới mức chân thật.

Ta thấy nhiều người rất tội nghiệp, càng thương yêu thì càng trở nên khô héo, trái tim co rút lại. Tại vì họ bị hụt hẫng và thất vọng khi thấy những gì mình cho đi quá nhiều nhưng không được bù đắp một cách xứng đáng. Mà phần lớn những điều kiện của họ chính là muốn sở hữu người kia một cách tuyệt đối. Bỏ ra ít nhưng muốn thu lại nhiều thì chỉ là một sự đầu tư trong thương mãi, chứ không phải thương yêu.

Trong khi tình thương chân thật là phải biết đặt lợi ích của đối tượng ngang bằng hoặc lên trên quyền lợi của mình. Để cho người kia được hạnh phúc, dù phải chịu thiệt thòi, ta vẫn chấp nhận và vẫn thấy hạnh phúc như thường. Bởi lẽ càng cho đi thì tình thương trong ta càng lớn mạnh, và dung lượng trái tim của ta sẽ càng nở rộng ra. Nghĩa là một tình thương chân thật bao giờ cũng gắn liền với sự hy sinh, bao dung và chấp nhận.

Có lần bà Shanon, một thiếu phụ người Mỹ rất hiền hậu và tốt bụng, đến thăm thất của tôi để xin làm một quyết định. Con chó của bà đã già yếu, không còn ăn uống được nữa và nằm một chỗ rất khó nhọc. Mỗi lần có ai đi ngang qua, nó luôn ngược nhìn theo mà nước mắt lưng tròng, trông rất thảm não.

Bác sĩ thú y đã khuyên bà đừng để nó tiếp tục trong tình trạng đau đớn như vậy, hãy tiêm cho nó một mũi thuốc để kết thúc. Bà biết điều bác sĩ khuyên là cần thiết, nhưng bà không làm được. Bà cảm thấy quá xót xa vì con chó đã ở với bà suốt mười lăm năm trời, và nó là người bạn thân thiết nhất trong những ngày tháng cô đơn giữa vùng núi non hiu quạnh. Tại vì bà đã ly hôn từ nhiều năm qua.

Tôi đã hỏi bà Shanon là nếu bà đã biết con chó đang trong tình trạng sống lây lất đau khổ như vậy thì lý do bà muốn níu kéo là thật sự vì con chó hay vì chính bà? Bà Shanon im lặng rất lâu mà vẫn chưa tìm thấy câu trả lời.

Tôi nói nếu bà lấy cảm xúc bảo vệ sự cô đơn của mình ra, để đặt vào nỗi khổ sở của con chó thì bà sẽ hiểu nó muốn gì ngay trong lúc này. Bà thật sự thương nó thì bà hãy làm theo ý của nó đi. Bà phải can đảm và chấp nhận sự mất mát này để đối tượng thương yêu của bà được mãn nguyện, hạnh phúc.

Mắt bà Shanon bỗng sáng lên, ra chiều thấm thía. Bà đồng ý theo lời khuyên của bác sĩ và theo sự hướng dẫn của tôi. Chiều ngày hôm đó, tôi đã nhận lời thỉnh cầu của bà đến tụng kinh cầu nguyện cho con chó, mặc dầu bà ta theo đạo Tin lành.

Khi nghe một người thân đang trong cơn hấp hối, ta thường hốt hoảng lo sợ. Ta quỳ trước Chúa hay trước Phật để cầu nguyện cho người đó đừng chết. Câu hỏi được đặt ra là trong chiều sâu của ý nguyện đó, ta hoàn toàn vì muốn người kia vượt thoát tình trạng khổ đau để được sống tiếp, để được thừa hưởng những quyền lợi từ cuộc sống, gia đình và cả bản thân

ta nữa, hay chỉ vì ta sợ mình phải chịu cô đơn lạc lõng, sợ mất người ấy rồi sẽ không còn ai thương yêu và nâng đỡ?

Hai thái độ khác nhau. Một cái vì người, một cái vì mình. Cũng có khi ta rơi vào tình trạng nửa vì người và nửa vì mình, thì sự nguyện cầu đó cũng khó thành công được.

Công tác từ thiện cũng vậy. Nhiều người có thể bỏ rất nhiều tài vật, năng lực và thời gian ra để giúp đỡ những kẻ đang gặp những hoàn cảnh khó khăn, bất hạnh. Hồi đầu vì tình thương mà họ làm, nhưng sau vì thiếu khả năng kiểm soát tâm tự mãn, cộng thêm những cảm xúc biết ơn và quý trọng của người nhận, đã khiến cho họ mau chóng vướng kẹt vào danh dự, luôn thấy sự quan trọng trong vị trí bố thí của mình.

Họ dễ dàng giận hờn khi người nhận không thể hiện sự niềm nở quan tâm đặc biệt. Họ có thể nổi quạo hoặc la hét khi bên kia thực thi không đầy đủ những điều họ đã đề ra. Họ còn tự cho mình cái quyền trách móc, phê phán hay nghi ngờ người kia đã không sử dụng đúng mức tặng phẩm giá trị của mình.

Cho nên nhiều người làm công tác từ thiện lâu năm mà vẫn không có hạnh phúc. Nhân danh tình thương họ đã vung vãi không biết bao nhiêu năng lượng độc hại từ lời nói và hành động đầy uy lực của mình. Đôi khi ta còn chứng kiến vài người làm công tác cứu hộ mà lại tỏ thái độ hắt hủi coi khinh kẻ khác. Họ có thể bỏ ra cả khối tiền bạc cho những chương trình ủy lạo đang là tâm điểm chú ý của báo đài, nhưng cũng dễ lạnh lùng trước một đứa bé bất hạnh đói khát giữa đường hay bị tai nạn trong bóng đêm.

Hóa ra làm từ thiện cũng là một loại biểu diễn, trong đó, họ luôn cần khán giả tưởng thưởng nồng nhiệt. Có khi hiến tặng xong thì họ lại sinh tâm hối tiếc, hoặc biểu lộ những phản ứng rất kỳ cục. Tại vì bên nhận đã không tiếp tục vinh danh, ca ngợi và nồng nàn với họ như trước nữa. Trong khi “từ thiện” có nghĩa rất đẹp, đó là hành động làm lợi ích cho kẻ khác xuất phát từ sự rung cảm chân thành của trái tim.

Cho nên tính ủy lạo phải chứa đựng tâm từ. Tâm từ là tình thương không điều kiện. Ta không đòi hỏi bên kia phải làm thế này hay thế kia thì ta mới chịu giúp. Thương là cứ thương, giúp là cứ giúp, không phân biệt đối tượng kia là ai, có xứng đáng hay không, vì nó không đứng trên lợi ích của cá nhân.

Không phải trở thành một bậc thánh thì ta mới có tâm từ. Chẳng phải có đôi lúc tâm ta bỗng trở nên rộng lớn, ta chấp nhận hay tha thứ cho người kia một cách rất dễ dàng, đó chính là lúc năng lượng trong ta đang dồi dào. Muốn cho năng lượng dồi dào thì trước tiên ta phải có một nhận thức sáng suốt và một quá trình luyện tập đúng đắn.

Nhận thức sáng suốt là thấy mình phải nhờ vào ân tình của vô số điều kiện trong vũ trụ này thì mình mới có thể tồn tại và hạnh phúc được. Cho nên hãy luôn dễ chịu và tỏ lòng biết ơn tất cả, hãy cố gắng giúp đỡ trong điều kiện có thể để ta và họ không còn sự cách biệt, bởi khi nào xóa bỏ được lần ranh cao thấp giữa mình và người khác thì lúc ấy tâm của ta mới nhập vào đại thể bao la. Tâm càng lớn thì sự tự do của ta sẽ càng lớn.

Quá trình luyện tập phải bắt đầu từ những lúc bình thường, khi chưa có vấn đề cấp bách xảy ra. Hằng ngày ta nên tập gửi tâm từ của mình đến những đối tượng ở chung quanh.

Mỗi khi chạy bộ trên con đường bóng mát, ta hãy thực tập gửi năng lượng bình an và tình thương đến những hàng cây, mong cho chúng luôn xanh tốt và vững chắc. Khi tiếp xúc với dòng sông, ta hãy gửi năng lượng tươi mát và ngọt ngào theo dòng sông đến tận những miền xa để tô bồi thêm phù sa cho những bên đất lở. Khi nhìn một áng mây trôi ta cũng có thể gửi năng lượng an lạc, nhẹ nhàng trong ta để đám mây kia có thêm sức mạnh làm trách nhiệm đem mưa đến những cánh đồng nho hay những đám mạ non.

Khi thấy một bé thơ đến trường ta hãy dùng tâm từ để ôm em vào lòng, cầu nguyện cho em giữ mãi lòng thật thà và trong sáng. Khi bắt gặp một người gánh hàng rong bên đường, ta có thể chia sẻ năng lượng ấm áp để an ủi phần nào những vất vả gian lao. Khi nghe tin một

người xa lạ đang rơi vào tình trạng bế tắc khổ đau, ta hãy gửi năng lượng tình thương để che chở và cầu nguyện cho người ấy mau thoát nạn.

Khi được tin trận động đất đã cướp đi sinh mạng của hàng vạn người, nếu không có điều kiện cứu hộ trực tiếp, ta hãy buông bỏ bớt sự hưởng thụ, giành nhiều thời gian và tâm lực cho việc tích tụ năng lượng an lành phóng tới nơi ấy để kịp thời góp phần xoa dịu. Vài trăm bạc gửi đi cũng không bằng tình thương của ta được thể hiện trong vài ngày hay một tuần lễ sống vì những nạn nhân ấy.

Bởi năng lượng tâm từ rất mâu nhiệm, một khi được phóng ra từ sức mạnh trong tâm thì nó sẽ lên đường xâu kết với năng lượng tâm từ của những người khác trong vũ trụ này để kết thành một hiệu ứng đáng kể. Hiệu ứng này không chỉ làm xoa dịu những nỗi khổ niềm đau tạm thời, mà còn giúp cho những nạn nhân kia không rơi vào vực thẳm của tâm thần hay trầm cảm, mau chóng hồi phục và có thể làm nên những điều kỳ diệu khác nữa.

Một người tạo ra năng lượng tâm từ đã có công năng to tát như vậy, nếu mười người hay một trăm người cùng thực tập thì sức chuyển hóa sẽ không thể nào lường nổi. Cho nên để cứu vãn tình trạng thiên tai hay chiến tranh đang còn diễn ra khắp nơi trên thế giới, con đường duy nhất là chúng ta phải buông bỏ sự ích kỷ hưởng thụ, để cùng nhau chế tác năng lượng tâm từ qua nhiều hình thức trong đời sống chánh niệm.

Một điều hết sức kỳ diệu là tâm từ càng lớn thì hiểu biết trong ta sẽ càng lớn, nghĩa là những phiền não trong tâm cũng không còn không gian để sống, vì không gian của phiền não chính là u mê. Đời sống không còn những u mê, không còn những nhận thức sai lầm là đời sống của một cõi bình an và hạnh phúc, con người biết sống trọn vẹn với chất liệu chân thật nguyên sơ của mình.

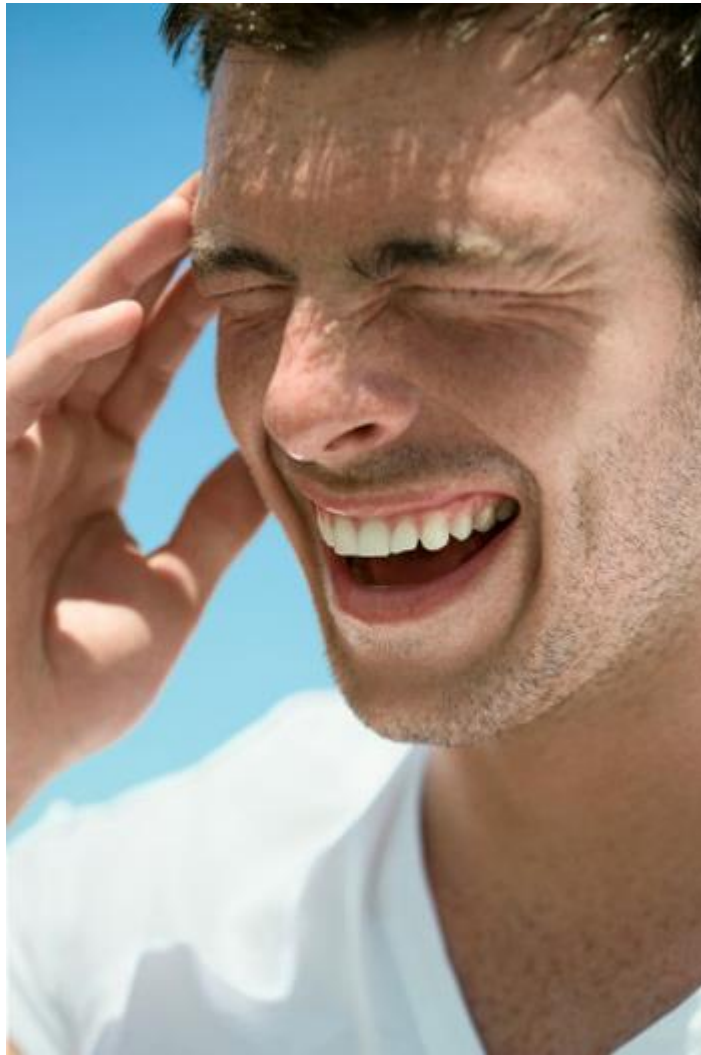
*Thắp lên ngọn lửa hồng*

*Ám áp cả trời đông*

*Giữa cõi đời lạnh lẽo*

*Cần nhau một tấm lòng*

## **Căng thẳng**



Con người sống trong xã hội hiện nay ngày càng bận rộn. Gần như ai nấy cũng phải chạy mới có thể làm hết việc của mình. Việc ở đâu mà nhiều thế? Cũng tự nơi ta đề ra thôi, xã

hội đi tới đâu ta đi tới đó, ai có cái gì ta có cái đó. Nếu không ta sẽ bị chê trách là lạc hậu, không sống được một đời sống văn minh.

Ta hay nghĩ rằng đời sống văn minh là đời sống bắt kịp tri thức và lối sống hiện đại nhất của nhân loại, trong đó, những thành tựu vật chất luôn được đem ra làm thước đo cho sự nghiệp của mỗi người. Nhưng ta đâu biết rằng phía sau những thành tựu đó là những hầm hố chôn vùi vô số nạn nhân của stress, trầm cảm, tâm thần, tự tử trên khắp thế giới.

Bởi lẽ càng hưởng thụ thì con người phải bỏ nhiều thời gian và năng lực ra để chế biến, nhưng cũng thật buồn cười là càng tích góp bao nhiêu thì ta càng không có cơ hội để tận hưởng bấy nhiêu. Thức ăn có đầy trong tủ lạnh nhưng ta vẫn ăn cơm hộp, nhà cửa đầy đủ tiện nghi nhưng ta vẫn chạy suốt ngoài đường. Nói như triết gia A. Gluckman: “Không có thứ gì không thuộc về con người mà xa lạ với con người như hiện nay”.

Quả thật bận rộn quá thì làm sao sống, làm sao có đủ năng lực để kiểm soát và điều tiết được bản thân, làm sao có thể thừa hưởng được những giá trị hạnh phúc đang hiện hữu? Một đời sống như thế chỉ được gọi là một đời sống hưởng thụ.

Văn minh phải là đời sống có hiểu biết, trong đó, con người phải có khả năng chọn lựa những gì có thể bồi đắp cho hạnh phúc và thương yêu, cũng như sẵn sàng buông bỏ bớt những gì chỉ đem tới sự thỏa mãn nhất thời nhưng lại phá hại sự cân bằng và thanh thản.

Vậy nên, khi ta xác định rõ mục tiêu của đời mình theo hướng nào thì phong cách sống của ta cũng sẽ đồng điệu với hướng đó. Nghĩa là khi ta lựa chọn lối hưởng thụ cao cấp là ta đã chấp nhận tuyên chiến với những chứng bệnh tâm lý của thời đại, mà stress là hội chứng lớn nhất hiện nay.

Bắt đầu từ sự lo lắng về một vấn đề cần phải giải quyết dứt điểm trong một thời gian ấn định, nhưng vì chưa có giải pháp, nên não bộ cứ liên tục nhắc nhở vấn đề khiến ta phải nhớ

- rồi lại lo lắng vì chưa tìm được giải pháp - rồi lại nhớ vấn đề - rồi lại nôn nóng giải quyết nhưng chưa được - rồi lại lo lắng... Mỗi vòng lặp lại như vậy sẽ làm cho mức độ cảm xúc xấu tăng dần, dồn nén liên tục cảm xúc sẽ bị nghẽn mạch. Nếu đó là vấn đề quan trọng thì sự thôi thúc của ý chí sẽ càng lớn và cường độ cảm xúc sẽ càng mạnh.

Lẽ dĩ nhiên nếu vấn đề không giải quyết được thì ta phải gánh chịu tổn thất, đó có thể là công việc hay một mối quan hệ. Nhưng vì ta muốn kháng cự lại, ta không chấp nhận mình bị thất bại, không muốn chịu đựng cái cảm xúc xấu do sự tổn thất đưa tới, cũng như ta cố tranh đấu quyết liệt để bảo vệ những cảm xúc tốt mà mình đang có. Thế nên chuỗi phản ứng tâm lý như sợ hãi, lo lắng và căng thẳng xuất hiện và phát triển không ngừng để thể hiện bản năng tự vệ của mình.

Một khi tâm lý bị bế tắc liên tục sẽ khiến cho cảm xúc xấu cứ dồn nén ở mức độ cao, đó sẽ là cơ hội tốt cho các loại độc tố như epinephrine chế xuất ở ạt trong não bộ, khiến các quá trình hoạt động và trao đổi chất của cơ thể bị rối loạn. Ngành y khoa đã xác nhận hiểm họa của sự rối loạn các quá trình trao đổi chất của cơ thể sẽ ảnh hưởng mạnh mẽ đến bệnh tim mạch, suy nhược thần kinh và cả những triệu chứng ung thư nữa.

Vậy mà khi vấn đề được giải quyết ta chỉ thấy mình thật tài năng, thật may mắn và cũng thật sung sướng vì có thêm một vài thứ tiện nghi nữa trong tay. Nhưng ta không hề biết rằng để có nó ta đã tiêu phí bao nhiêu cân não, tiêu hủy bao nhiêu năng lượng sống và hệ quả đáng sợ là một ngày không xa ta phải chào đón những chứng bệnh quái quỷ nhất của thời đại. Đó có phải là một bài toán khôn ngoan không?

Mỗi khi rơi vào trạng thái stress, thay vì ta đổ thừa cho người khác hay hoàn cảnh, cũng như tìm mọi cách để thay đổi tình huống, thì ta hãy thật bình tĩnh quay lại kiểm tra thái độ của mình, vì phần lớn chính ta mới là tác giả của những khó khăn và đau khổ trong ta. Sau đây là 10 lý do thường khiến ta trở nên căng thẳng.

1. Muốn mọi việc theo ý mình: Ta hay muốn cách giải quyết vấn đề phải theo kinh nghiệm và kiến thức của mình, chứ không chịu mở lòng tham khảo ý kiến của người khác. Nhưng



đâu phải lúc nào ý kiến của mình cũng đúng và được người khác lắng nghe. Cho nên tính độc tài là một trong những kẻ gây ra stress.

2.Đánh giá sai lầm kết quả: Ta thường thối phồng hoặc nghiêm trọng hóa vấn đề đang xảy ra. Dù vấn đề vẫn đang trong giai đoạn giải quyết nhưng ta luôn nhìn bằng con mắt bi quan, tự tiên đoán kết quả rất tồi tệ. Và nếu thất bại thì mọi thứ khác sụp đổ hết, ta sẽ không còn gì và người kia sẽ nghĩ về ta như thế nào đây... Trong khi sự thật vấn đề không phải như ta nghĩ. Bản tính nhút nhát lo sợ đã tạo ra áp lực cho chính ta.

3.Đánh giá sai lầm đối tác: Mỗi khi gặp rắc rối ta hay nghĩ: “Tại sao cứ phải là tôi, bộ muốn hành hạ hay sao mà bắt tôi phải làm nhiều thế? Gấp rút thế này thì ai đảm đương cho nổi, bộ tôi là cái máy à? Sao tôi phải làm việc chung với những người không chuyên nghiệp thế kia? Tại sao tôi đen đui hay tại bọn họ có quá nhiều năng lượng xấu? Thái độ nghi ngờ và coi thường đối tác rất dễ tạo ra những cân não nặng nề, mệt mỏi.

4.Thiếu khả năng chấp nhận: Nếu đã từng thành công dễ dàng trong quá khứ, chưa từng gặp qua khó khăn nào như vậy, và tự đặt cho mình nguyên tắc chỉ có thành công chứ không có thất bại, thì khả năng chấp nhận trong ta sẽ rất yếu kém. Ta cần phải ý thức rằng thuận nghịch, may rủi, thành bại đều là sự vận hành rất tự nhiên của cuộc sống. Thái độ khôn ngoan nhất là nên học cách chấp nhận, thua keo này ta lại bày keo khác.

5.Tình trạng tâm lý yếu kém: Sức khỏe sa sút, tình cảm trục trặc, truyền thông giữa các đồng nghiệp xấu tệ, sếp thiếu tin tưởng và luôn chỉ trích... thường là những tác nhân khiến cho tinh thần ta xuống dốc. Cho nên vấn đề đáng lẽ không mấy phức tạp, nhưng khi tâm trí rối bời thì không những không tìm được một giải pháp tốt, mà ta làm hỏng thêm bằng những hành vi không tự chủ.

6.Thói quen cứng nhắc: Nếu áp dụng nguyên tắc 2 lần 2 là 4 vào mọi vấn đề trong cuộc sống thì ta sẽ gặp rắc rối to. Đôi khi 2 lần 2 có thể bằng 3 hoặc bằng 5, chỉ cần chờ thêm một thời gian nữa thì 3 sẽ tự động cộng thêm 1 và 5 sẽ tìm cách trừ đi 1. Mọi vấn đề luôn

vượt ra khỏi những khuôn khổ, nên ta phải kịp thời uyển chuyển thì cơ hội sẽ tự động mở ra. Đừng quên ta cần giải quyết vấn đề chứ không phải cần giữ gìn nguyên tắc.

7.Thói quen cảm xúc: Thay vì phải đặt mục đích và quyền lợi của tập thể lên trên, ta lại để cho cảm xúc thích hay không thích của cá nhân chi phối. Nhiều khi vấn đề cũng thật đơn giản, nhưng chính sự tự ái và tổn thương quá lớn đã khiến cho ta rơi vào tình trạng bức xúc và nhìn vấn đề theo chiều hướng lệch lạc.

8.Luyên tiết quá khứ: Khi sự việc đang xảy ra, ta lại hay so sánh với những thành công trong quá khứ. Ngay khi vấn đề đã trôi qua rồi, nhưng ta vẫn ray rứt về những điều đáng lẽ mình có thể xoay sở trong tầm tay. Luyên tiết chính là biểu hiện của sự thiếu tự tin, nó luôn vắt kiệt năng lực và khiến ta luôn chán nản, dễ dàng bỏ cuộc.

9.Mơ tưởng tương lai: Vì cho rằng cái khó khăn mà ta đang gặp là do hoàn cảnh bất lợi, nên ta hay có thái độ đứng núi này trông núi nọ. Thay vì bắt tay vào tháo gỡ vấn đề thì ta lại mơ tưởng đến một hợp đồng khác, một đối tác khác, một công ty khác hay một thị trường kinh tế khác. Đây cũng là biểu hiện của sự thiếu bản lĩnh, chối bỏ hiện tại.

10.Không sống được với hiện tại: Nếu thấy được hạnh phúc luôn có mặt đầy đủ trong giây phút hiện tại, vấn đề kia chỉ là một phần nhỏ của sự sống, thì ta sẽ đủ can đảm xếp chúng vào một ngăn riêng chờ điều kiện thuận lợi hơn sẽ giải quyết. Chính vì không thể sống trong hiện tại nên ta luôn bị cuốn vào vòng xoáy được mất, hơn thua và quên luôn mục đích cao cả cuộc sống.

Như vậy trạng thái bế tắc tâm lý phần lớn là do tâm của con người tạo ra. Hoàn cảnh luôn tồn tại một cách trung lập, tự thân của nó vốn dĩ không chứa đựng sự căng thẳng. Vậy khi có một người than rằng tôi đang bị stress quá, tức là người đó đã tự tuyên bố về sự xuống cấp của chính mình. Thay vì tìm cách thay đổi hoàn cảnh thì hãy quay về điều chỉnh và bồi dưỡng lại nội tâm của mình. Đó là sự lựa chọn khôn ngoan nhất.

Khi phát hiện ra mình đang bị stress, trước tiên ta phải ý thức đây chính là sự báo động tình trạng tâm lý đang bế tắc và có thể gặp nguy hiểm, nên phải nhanh chóng tìm cách giúp đỡ. Cách hồi phục năng lượng hay nhất là phải gạt bỏ hết những lo lắng rối nhui trong đầu, muốn vậy, hãy chọn một nơi thật yên tĩnh để thực tập định tâm bằng hơi thở. Chừng mười lăm phút theo dõi hơi thở vào ra, ta sẽ dễ dàng trở lại trạng thái ổn định.

Đi từng bước nhỏ chậm rãi trong phòng, ngoài hành lang hay trên một đoạn đường râm mát cũng đem lại nhiều kết quả bất ngờ. Chỉ cần ta ý thức từng bước chân của mình chạm xuống mặt đất, hoặc chú ý đến những dòng cảm xúc đang tuôn tràn và nếu có thể hãy tìm hiểu thêm nguyên nhân của nó. Nở nụ cười ghi nhận những cảnh vật đang xảy ra trước mắt cũng rất cần thiết để giúp ta thư giãn thần kinh, buông xả năng lượng tiêu cực.

Thực tập yoga, thể thao, hội họa, chơi kiếng, du lịch cũng cải thiện được tinh thần, đặc biệt thiền là phương pháp đối trị stress hữu hiệu nhất. Khi ta nhìn nhận vấn đề trong một phạm vi rộng lớn, đặt nó vào một khoảng thời gian đủ lâu và một tinh thần minh mẫn để xem xét thì ta sẽ thấy rõ sự thật hơn, như vậy sẽ có nhiều cơ hội hay nhiều cách giải quyết hơn.

Nếu vấn đề là sự cố giữa các mối quan hệ thì ta hãy chủ động tiếp cận đối tượng kia, dùng nghệ thuật lắng nghe và ái ngữ để nói rõ những cái thấy, khó khăn, yếu kém và cả nguyện vọng của mình, xin bên kia giúp đỡ. Nếu là công việc thì ta cần phải nhìn nhận lại tình trạng vấn đề một cách chính xác để tìm ra nguyên nhân nào dẫn đến khó khăn.

Trường hợp điều kiện để thay đổi vẫn còn trong tầm tay thì ta hãy đem hết tài năng ra để tháo gỡ, lần này chắc chắn khả quan hơn vì năng lực trong ta đã phục hồi và thái độ của ta đối với vấn đề đã khác. Nếu lỡ sự việc nằm ngoài tầm tay thì ta đành phải chấp nhận thất bại một phen, coi như đây là lần học hỏi kinh nghiệm.

Ta đừng quên rằng mọi thứ trong đời sống đều giữ riêng một giá trị, chứ không phải chỉ có mỗi mục đích mà ta đang lao tới, cho nên hãy tập sống chậm lại để có nhiều cơ hội tiếp xúc từng giá trị mầu nhiệm của cuộc sống đang hiệu hữu chung quanh.

Hãy sống thật đơn giản, biết chọn lựa những giá trị nào có thể nuôi dưỡng bình an và hạnh phúc. Còn những thứ tiện nghi chỉ đem lại sự hưởng thụ xa xỉ hay sự bám víu ích kỷ thì ta hãy cố gắng buông bỏ bớt. Đừng để bản năng háo thắng luôn tìm cách chứng tỏ mình, khiến ta liêu lĩnh lao tới phía trước như con thiêu thân không cần biết đoạn kết.

Hãy nâng niu trái tim yêu thương và niềm tin đi vào cuộc sống, ta sẽ cùng trôi nổi với dòng đời vốn không ngừng đổi thay này một cách tự tại an nhiên.

*Buông bỏ những ưu tư*

*Che mặt trời trước mặt*

*Cho con thuyền xa khơi*

*Đâu mang nhiều thứ nặng*

**Dựa dẫm**



Liên hệ của mọi cá thể trong vũ trụ này là liên hệ duyên sinh. Cái này có mặt là nhờ sự có mặt của những cái khác, không có cá thể nào tồn tại riêng biệt dù đó là một hạt điện tử. Cũng như một con ong gắn liền với bầy ong, một giọt nước gắn liền với dòng nước hay một tế bào thần kinh gắn liền với hàng triệu tế bào trong não bộ, luôn làm việc cần mẫn và hòa điệu với nhau để tín hiệu truyền thông xảy ra liên tục và tạo nên sức sống ổn định cho cộng đồng mà nó đang nương tựa.

Một con ong không bao giờ đùn đẩy trách nhiệm cho con ong khác, một giọt nước không bao giờ nằm ì đó để dòng nước kéo đi, một tế bào cũng không bao giờ ngưng phóng đi

những luồng điện đến các tế bào khác dù chỉ trong giây lát. Bất kỳ sự đình trệ nào cũng dẫn đến sự ách tắc hay phá vỡ hệ thống điều hành của một tổ chức. Trong khi liên hệ của con người rất đặc biệt, những lúc em ngã thì anh nâng, những lúc con dại thì cái mang, những lúc người này như lá rách thì sẽ được người kia như lá lành đùm bọc chở che. Con người có thể đem cả cuộc đời mình ra để ôm lấy số phận đen đui của đối tượng thương yêu mà không than oán.

Trong mọi sự khởi đầu hay trong lúc khó khăn, thật không có gì sung sướng cho bằng khi có một bàn tay từ ái dịu dàng nâng đỡ hay một bờ vai vững chắc cho ta tựa vào. Ta cảm thấy thật ấm áp tình người và nghĩ rằng mình rất may mắn. Ta yêu thích cảm giác sung sướng đó nên đã không ngần ngại để cho người kia sẵn sàng làm mọi thứ giúp ta lấy lại sự ổn định, miễn đừng kèm theo điều kiện gì buộc ta phải trả ngay bây giờ hoặc mai sau.

Đôi khi ta đã qua rồi giai đoạn vấp vấp ban đầu hay khó khăn nghịch cảnh, ta đã thật sự đủ sức để có thể tự đi trên đôi chân của mình, nhưng vì thiếu tự tin, nhút nhát, lười biếng và bản năng thích hưởng thụ hơn tự thân vận động, nên ta đã không can đảm khước từ sự nâng đỡ nhiệt tình của đối phương, còn vất được sức là ta vẫn cứ vất cho đến khi người kia ngã quy ta mới chịu buông ra. Thái độ nương tựa đã biến thành thói quen dựa dẫm.

Cuộc sống luôn xảy ra tình trạng mất cân đối trong các mối liên hệ như thế. Nhiều khi ta chẳng có bất cứ khó khăn gì để phải cầu viện kẻ khác, nhưng nếu có ai sẵn sàng mở lòng thì ta không thể bỏ lỡ cơ hội. Xuất phát từ tính tham, luôn tranh giành lấy phần lợi về phía mình, nên ta chẳng cần suy xét đến hệ quả tất yếu của thái độ sống dựa dẫm vào kẻ khác sẽ như thế nào. Đôi khi ta còn nghĩ là mình rất khôn ngoan và bản lĩnh vì đã nắm được người kia, bắt người kia phải phục dịch cho mình.

Số phận của những đóa hoa chùm gửi luôn tùy thuộc vào những loài cây mà chúng đang nương tựa, tạo hóa đã buộc chúng với kiếp sống cây nhờ nên chúng đành phải chấp nhận mà không có sự chọn lựa nào khác. Còn ta nếu phải ngã theo đối tượng mà mình đang bám víu, để mất cả tuổi thanh xuân hay tàn phế nửa đời người thì ta có đành lòng không? Tại vì khi người kia ngã xuống hay rút chân ra khỏi sự dựa dẫm của ta thì ta sẽ không còn gì để đứng nữa, ta không biết phải làm sao để đứng trên đôi chân của chính mình. Đó là bi kịch luôn xảy ra trong một xã hội nghèo nàn về đời sống tâm linh.

Cái giá đắt nhất của sự dựa dẫm không phải là ta đánh mất niềm tin với người kia, để họ phải hoảng sợ bỏ chạy hay vì ta mà kiệt sức. Cái tổn thất đó còn có thể khôi phục dễ hơn rất nhiều so với sự xói mòn và lụn bại bản năng sinh tồn của một con người.

Từ việc lớn đến việc nhỏ cái gì người kia cũng làm thay cho ta, hoặc mỗi khi gặp tình huống hơi khó khăn là người kia kịp thời có mặt cho ta. Cảm giác dễ chịu đó dần dần đã trở thành một phần hạnh phúc không thể thiếu trong đời sống của ta. Nhưng trí não của chúng ta thường tự động nhớ và tìm cách lặp lại sự việc đã xảy ra để mong muốn có được cảm xúc tốt ấy thêm một lần nữa. Nhiều lần lặp đi lặp lại như vậy trở thành một thói quen mà ta không hề ý thức, đến khi thói quen đó bị thay đổi, cảm xúc tốt thường ngày không còn nữa, ta liền rơi vào tình trạng nghiện cảm xúc.

Cũng như việc dựa vào khả năng hóa giải cảm giác đau đớn của não bộ bằng cách tiết ra chất endorphin hay khả năng tạo ra cảm giác êm dịu của não bộ bằng nội tiết tố serotonin mà ngành y khoa đã chế tạo ra những loại thuốc chống trầm cảm như paxil, prozac để giúp

con người giải tỏa hay hạn chế được những cảm xúc xấu. Nhưng điều nguy hại là khi sử dụng các loại thuốc kích thích đó, nó sẽ dễ dàng làm rối loạn các chu kỳ sinh học của cơ thể, tiêu diệt tế bào thần kinh và có thể làm hỏng luôn cả não bộ.

Điều đáng quan tâm nữa là một thời gian sau cơ chế thích nghi của não sẽ ra lệnh cho cơ thể giảm hoặc ngưng hẳn tiến trình sản xuất endorphin và serotonin tự nhiên. Bấy giờ nếu hàm lượng thuốc gây kích thích bị giảm xuống thì nó sẽ tạo ra một cảm giác cực kỳ khó chịu và bức ép ta phải nạp thêm một lượng cần thiết, tình trạng nghiện ngập bắt đầu phát sinh. Vì lẽ đó mà các cơ quan quản lý dược phẩm như FDA đã ra lệnh hạn chế hoặc cấm sử dụng những loại thuốc này. Đó cũng là lý do tại sao những kẻ lợi dụng các loại thuốc heroin, morphin hay cocaine có cấu trúc tương tự như hai nội tiết tố trên để thỏa mãn cảm giác ngứa ngáy chỉ trong vài lần đã mau chóng trở thành những con nghiện.

Mọi việc dù lắm khó khăn, hoàn cảnh dù nhiều xáo trộn, với năng lực tiềm tàng của một con người được phát huy đúng mức thì vẫn luôn dư sức vượt qua. Ta hãy quan sát những kẻ đã đi ngang qua cuộc chiến hay những biến cố lớn lao trong cuộc đời thì đôi chân của họ rất vững, ánh mắt của họ rất sáng, niềm tin của họ cũng rất kiên định. Vấn đề là ta có dám cho phép mình đối đầu với những cảm xúc xấu trong quá trình phấn đấu hay không? Thành công nào cũng phải từ gian nan rèn luyện chứ không thể trông chờ vào may mắn. Những gì vốn không thuộc về ta, dù có miễn cưỡng thì nó cũng sẽ tan biến trong bất ngờ.

Càng dựa dẫm thì ta càng nhút nhát, ngay cả những khó khăn bé tẮc trong lòng ta cũng không dám đối đầu. Mỗi lần trong tâm ngập tràn cảm xúc giận hờn, ghen tức vì tự ái hay tổn thương là ta vội tìm người kia để la hét, than van hay khóc lóc cho vơi cạn nỗi lòng, mà thực chất là giải tỏa cơn cảm xúc xấu để mong đón nhận một lời khuyên, một thái độ an ủi



vỡ vè, một câu nói bênh vực... Chính những lần ta không đủ can đảm nhìn lại những phiền não của mình như thế, cứ tìm cách trốn ngụ vào sự che chở của kẻ khác, là những lúc ta biến thành con ma đói cảm xúc đi tìm những loại thức ăn thoa dịu tâm hồn.

Càng dựa dẫm thì ta càng lười biếng, mất hết ý chí và khả năng điều khiển bản thân mình. Thức dậy phải có người gọi, học hành phải có người nhắc, cơm nước phải có người dọn sẵn, việc làm phải nhờ người nâng đỡ, tiêu xài phải cần người chu cấp, muốn vui vẻ phải có người khen thưởng, đang buồn khổ phải có người chịu lắng nghe, yêu thương phải có người rộng lượng ban bố... Vì bản năng hưởng thụ quá lớn nên ta rất ngại cực ngại khó, luôn luôn tránh những công việc đòi hỏi phải nỗ lực, đùn đẩy trách nhiệm cho người khác để rồi dần dần đánh mất cả lòng tự trọng mà không hay. Khi đánh mất lòng tự trọng ta sẽ dễ dàng tìm mọi cách để thỏa mãn nhu cầu của mình như lừa dối hay lợi dụng kẻ khác chứ không muốn lao tác bằng chính đôi tay mình.

Lẽ dĩ nhiên những kẻ thích núp mình trong vỏ ốc rất dễ chấp nhận an bày cuộc đời mình trong tay kẻ khác như thế, nhưng chính đối tác cũng phải chịu một phần trách nhiệm trong đó. Phải có người nuông chiều thì mới có kẻ dựa dẫm. Do phía nâng đỡ không biết cách quản lý năng lượng cảm xúc, luôn biểu hiện ra ngoài sự yếu mềm và cảm tính của mình trước những đòi hỏi hay lấn lướt của đối phương. Nếu điếm nương tựa thật sự vững chãi, không vì kẻ khổ nhục của đối phương mà phá vỡ nguyên tắc hay thay đổi lập trường thì chắc chắn kẻ dựa dẫm sẽ không có cơ hội để phát huy.

Vậy nên muốn giúp một người thoát khỏi thói quen dựa dẫm thì trước tiên chính điếm tựa, dù là một người hay cả gia đình hoặc cả đoàn thể, phải có khả năng chấp nhận cảm giác xót xa khi thấy người thương chịu nhiều khó nhọc trong những bước đi tập tễnh ban đầu. Nếu

cần, ta cũng nên học cách im lặng làm gương trước những khó khăn bế tắc của người ấy. Phải để họ tự quyết định, tự trải nghiệm, tự chịu trách nhiệm và tự rút ra bài học cho chính bản thân mình. Cũng như con chim mẹ chỉ an lòng rời tổ khi thấy chim con thật sự vững cánh một mình bay vào bầu trời mênh mông.

Ý thức được sự nguy hại của thói quen dựa dẫm, ta hãy quyết định thực tập quay về nương tựa chính bản thân để phát huy năng lực tiềm ẩn trong tâm hồn. Song mọi thứ đều phải bắt đầu từ những chuyện nhỏ nhất nhất mỗi ngày. Trừ phi những tình huống xảy ra ngoài kinh nghiệm và kiến thức có sẵn nên không trở tay kịp thì ta mới quyết định lên tiếng nhờ người khác. Còn nếu ta đã chuẩn bị tinh thần đối đầu với những điều mới mẻ để khám phá nội lực của mình thì cứ坦然 nhiên chấp nhận sự thất bại xảy ra. Dù sao sự thất bại đó cũng sẽ dạy cho ta một kinh nghiệm, nó vẫn là của ta, còn hơn nhờ vả mãi kẻ khác thì ta chẳng bao giờ biết được con người thật của mình ra sao.

Ta hãy tập ngồi một mình trong không gian yên tĩnh mà không nhất thiết phải tìm thêm một người nữa mới thấy an tâm. Ta hãy tập đối diện với những cảm xúc buồn vui trong lòng, hay theo dõi những biến hóa không ngừng của dòng tâm ý mà không cần phải tìm thêm một người nữa để giải tỏa tâm tư. Cuộc đời dù có dang rộng đôi tay chào đón, nhưng ta hãy khôn ngoan và mạnh dạn khước từ những quyền lợi không công, bởi nó chỉ đem lại chút hưng phấn nhất thời nhưng sẽ bào mòn tiềm năng sáng tạo và khả năng làm chủ cuộc đời của ta. Hãy trở thành chính khách cho sứ mệnh của cuộc đời mình, chỉ có ngôi vị ấy mới đem lại cho ta thật nhiều tự do và hạnh phúc vững bền.

*Xin được làm chính khách*

*Tự tại giữa cuộc đời*

*Thuyền xưa không bến đỗ*

*Vẫn một mình êm trôi*

**Sòng phẳng**



Khi người kia đem đến cho ta một tặng phẩm thì lập tức ta sẽ tìm cách trao trả lại bằng một giá trị tương xứng như một bữa ăn hay một hành động nâng đỡ trực tiếp hoặc gián tiếp đến quyền lợi của người đó. Ta gọi là sòng phẳng. Nó như một qui luật tồn tại khách quan, nhưng tùy vào nhận thức của mỗi cá thể, hay quan niệm sống của mỗi xã hội trong từng thời đại mà nó ngầm qui định về mức cho và mức trả như thế nào mới cân đối.

Có khi tặng phẩm là tinh thần nhưng được trả lại bằng vật chất, vì bên trả ngầm hiểu bên cho sẽ rất yêu thích món quà đó, hoặc món quà đó có trị giá rất lớn đối với mình hay trong thị trường kinh tế hiện tại. Như vậy cũng được coi là trả xong món nợ ân tình. Thực chất sòng phẳng chính là sự trao đổi cảm xúc, nếu người kia cho ta một cảm xúc tốt thì ta sẽ cho lại một cảm xúc tốt, dù cảm xúc đó được qui ra trị giá vật chất.

Điều này có thể kiểm chứng qua cách giao tế hằng ngày giữa ta và những đối tượng khác. Có khi vật cho và vật trả nếu đem ra so sánh giá trị kinh tế thì rất chênh lệch nhau, nhưng ta vẫn thấy thỏa đáng bởi thái độ trân quý của người kia đối với món vật chất và cả thái độ trang trọng khi trao trả nữa. Chính thái độ mới quyết định cho một món nợ được thanh toán êm đẹp, chứ chưa hẳn tự thân món vật chất đủ thể hiện giá trị. Mà thái độ chính là cảm xúc. Một người tinh ý và khôn khéo sẽ dễ dàng khai thác nhu yếu cảm xúc của đối phương mà không cần phải tốn nhiều tiền của mới có thể tạo nên quan hệ tốt.

Nhưng thời buổi bây giờ con người thấy giá trị của vật chất quá lớn nên họ qui định mức cảm xúc tùy theo giá trị kinh tế của món vật chất. Nghĩa là nhìn vào món quà người kia tặng mà ta đoán ra thiện chí và tình cảm của họ đối với ta. Đó là hệ quả tất yếu của một nền kinh tế phát triển vượt bậc, vật chất lên ngôi.

Trong thời đại con người chưa bị kẹt nhiều vào đam mê hưởng thụ, họ chưa cho rằng những cảm xúc nhận được từ tiện nghi vật chất có thể đem tới hạnh phúc lâu bền hay làm nên một đời sống an ổn, thì giá trị tinh thần luôn được đặt để vào vị trí hàng đầu. Khi làm ơn cho ai thì họ không nghĩ rằng người kia sẽ phải trả lại cho mình, vì đó là nghĩa cử cần phải có giữa con người.

Dù hành động giúp đỡ đó có thể làm cho họ mất rất nhiều thời gian, phí tổn tiền của hay thậm chí hao mòn cả năng lực, nhưng họ vẫn thấy đó là cơ hội để thăng hoa giá trị đời sống tinh thần. Mà đời sống tinh thần chính là đời sống mà họ đang sống trong từng giây phút, còn vật chất chỉ là thứ tiện nghi tầm thường, không có chỗ chen chân trong miền đất thiêng hạnh phúc. Bởi vì sau những lần hiến tặng vô điều kiện ấy, họ luôn sống trong cảm xúc an vui ngọt ngào do chính họ tạo ra, như những chiến công hiển hách làm nên cuộc đời ý nghĩa của họ.

Ở thời đó, đem đến cho người khác một tặng phẩm là một cơ hội để sống hay sống đẹp, là một thứ đặc ân chứ không còn miễn cưỡng trong trách nhiệm bổn phận nữa. Đây chính là đỉnh cao nhất của nền văn minh nhân loại, một nền văn minh có thể đảm bảo cho con người một đời sống có nhiều an ninh và hạnh phúc, mà bao nhiêu khám phá lừng lẫy sau này của các nền triết học hay khoa học cũng không tài nào vượt qua nổi.

Cũng chính những bước đi mạnh mẽ của nền khoa học tân tiến đã kéo theo sự phát triển rầm rộ của nền công nghiệp hiện đại, như những cơn thác lũ làm xô ngã nền văn minh đạo đức tuyệt hảo một thời và sẽ khó lặp lại lần thứ hai trong lịch sử nhân loại.

Nói thế không có nghĩa là ta kết tội cho nền khoa học hay nền công nghiệp hiện đại, tại vì tự thân của nó đã đem lại rất nhiều quyền lợi cho con người. Nhưng nhìn sâu sắc ta cũng không thể phủ nhận chính nó đã đẩy mức hưởng thụ con người lên tới tuyệt đỉnh, chính nó đã kèm hãm sự phát triển những hạt giống quý trong tâm hồn, không cho con người nhiều cơ hội để sống hết lòng với nhau, để hiến tặng cho nhau một cách vô điều kiện.

Ta là một phần tử của xã hội mà ta đang nương tựa thì ít nhiều vẫn phải bị kéo theo như một giọt nước không thể khước từ dòng sông đang chảy xiết. Nghĩa là sẽ rất khó để ta tách rời khỏi tâm thức của cộng đồng. Ta biết là nếu đem vật chất ra làm mục tiêu chính để phấn đấu cho cả cuộc đời là một sai lầm lớn, tinh thần mới là chất liệu chính làm nên hạnh phúc, nhưng ta phải làm sao trong khi mọi người chung quanh đều đua nhau tranh giành quyền lợi, họ dùng giá trị vật chất để làm thước đo phẩm chất con người.

Thế rồi ta cũng phải tăng tốc để chạy cho kịp mọi người, kịp với thời đại, vì nếu không ta sẽ bị bỏ lại một cách đơn độc và còn mang tiếng là tụt hậu. Ta cũng bận rộn như điên để kiếm thật nhiều tiền và tất nhiên ta sẽ không còn nhiều thời gian và thiện chí để thương thức trọn vẹn một bữa ăn được chuẩn bị chu đáo, hay ngồi xuống thật yên lặng nghe những khó khăn bết tắc của người thương sống bên cạnh, thậm chí ta cũng chẳng buồn hỏi han đến những người thân quen mà ta cho rằng không cần thiết trong lúc này.

Ta đang đi vào con đường thực dụng. Cái gì đem tới quyền lợi trước mắt là ta tìm mọi cách chụp bắt ngay, còn những liên hệ tình cảm kia không có lợi ích thiết thực cho sự nghiệp mà ta đang gầy dựng thì không cần tiêu phí thời gian và công sức. Phải, sự nghiệp của ta bây giờ chính là những thành tựu vật chất, dù không nói ra nhưng ta đã tự qui định giá trị của

mình thông qua những tài sản mà ta đang sở hữu. Niềm hãnh diện hay ngông cuồng phát sinh từ đó, mà mặc cảm hay khổ đau cũng hình thành từ đó.

Trẻ con bây giờ ít được tâm tình hay vui chơi với bố mẹ, những món đồ chơi hấp dẫn đã trở thành sự bù đắp xứng đáng cho những thiếu sót về sự chăm sóc hay dạy dỗ. Những cặp vợ chồng kẹt vào công việc, có khi cả ngày hoặc đôi ba ngày mới gặp mặt trong vài lần thoáng qua, và khi gặp nhau thì ai cũng trong tình trạng mệt mỏi căng thẳng, vì bao nhiêu năng lực họ đã hiến tặng cho khách hàng hết rồi. Sau những trận cãi vã hay hờn giận vì thái độ thiếu trách nhiệm với nhau, họ lại dùng những món quà đắt tiền để lấp vào những khoảng trống trong đạo nghĩa vợ chồng.

Vật chất bây giờ trở nên sáng giá, có thể đứng ra giải quyết nhiều vấn đề lớn thuộc phạm vi tinh thần nên người ta đã không ngần ngại dùng nó để đổi lấy tình cảm hay cả số phận của một con người. Vật chất là hữu hạn, tình cảm là vô hạn. Làm sao có thể lấy cái hữu hạn để trao đổi với cái vô hạn? Người ta có thể sòng phẳng giữa giá trị vật chất với vật chất, chứ làm sao có thể dùng vật chất để trao đổi tương xứng với giá trị tinh thần. Một khi vật chất có thể sánh ngang với tinh thần thì đó chính là sự lạm phát phẩm chất đạo đức con người, chứ không còn là sự sòng phẳng nữa.

Từ sự sòng phẳng giữa các món vật chất trong giao dịch mua bán, người ta đã để cho vật chất lên giá bằng với tinh thần. Theo thói quen đó, người ta còn muốn ăn đồng chia đủ luôn trong quan hệ tình cảm, người kia thương ta bao nhiêu thì ta sẽ thương lại bấy nhiêu. Trong tình thương mà người ta cũng sợ thua thiệt, lỗ lã như trong thương mại. Rõ ràng, sự sòng phẳng về vật chất đã kéo theo sự sòng phẳng trong đời sống tinh thần.

Nói thì nói vậy chứ làm sao có thể đong đếm được tình thương mà trả cho cân xứng. Những ánh mắt thân thương, những nụ cười đồng cảm, những câu nói dịu dàng, những hành động nâng đỡ, những quan tâm ưu ái, những khắc khoải mong chờ, những tin tưởng hy vọng... đều là sản tạo phẩm của tình thương mà không ai có thể thấu triệt hết giá trị của nó để qui ra mức nợ phải trả. Tình thương mà có thể trao trả được thì đó chỉ là một thứ cảm xúc hời hợt, chứ không phải là tình thương chân thật.

Khi ta mời người kia bữa ăn có giá trị ngang bằng với món quà mà họ đã hiến tặng thì cũng chưa hẳn là ta đã trả xong món nợ đó. Tại vì người cho có thể phải trải qua nhiều khó khăn mới mua được món quà cho ta, cùng với tấm lòng yêu mến, vui sướng hay cả niềm mong mỏi cho ta luôn hạnh phúc, trong khi ta mời họ bữa ăn chỉ với mỗi tâm niệm là giải quyết cho xong để khỏi ai nợ ai. Sự thật, dù cho bữa ăn đó có trị giá gấp mấy lần món quà kia thì ta vẫn còn mắc lại món nợ tinh thần.

Nếu chiếc lá muốn trả hết nợ ân tình mà phải miễn cưỡng hấp thụ ánh nắng mặt trời để tinh chế nhựa thô thành nhựa luyện nuôi thân cây thì chiếc lá đã lầm. Chiếc lá sẽ không bao giờ chấm dứt được sự nuôi dưỡng của cây, dù cho cây có cần cỗi thì cũng vẫn ngày đêm lấy khoáng chất sâu trong lòng đất để nuôi chiếc lá. Mà nếu chiếc lá có trả được ân tình của cây thì làm sao chiếc lá có thể trả nổi ân tình của mặt trời, của gió, của mây, của khoáng chất, của côn trùng, của sơn hà đại địa... cũng từng phút giây nuôi dưỡng chiếc lá.

Ta cũng sẽ không bao giờ trả hết những món nợ mình đã trực tiếp hay gián tiếp cưu mang trong trời đất này. Chỉ có cách là ta hãy sống tốt đời sống của mình, đừng tạo ra năng lượng



xấu; nếu có dư năng lượng tốt hãy nhớ chia sẻ cho kẻ khác, có như vậy thì ta mới có thể giữ được mức cân đối cho chính mình. Sòng phẳng chỉ là một ý niệm sai lầm, người ta đặt ra lỗi ứng xử đó chỉ để bảo vệ quyền lợi cho bản thân hay lẩn trốn trách nhiệm, chứ sự thật làm gì có chuyện không ai nợ ai, nhất là trong liên hệ tình cảm. Như vậy chẳng phải phũ phàng lắm sao?

Đời sống của bất kỳ cá thể nào dù là một vi sinh vật cũng nằm trong nguyên tắc duyên sinh, cái này có mặt là do sự góp mặt của những cái khác, một duyên kỳ thực bao giờ cũng do nhiều duyên tạo thành. Vậy mà mỗi khi lãnh lương hay gặt hái lợi nhuận thì ta chỉ muốn giành trọn cho tiêu xài cá nhân, coi như tự thưởng công lao khó nhọc của mình. Ta như quên đi sự thật là còn những thứ khác cũng đã góp phần tạo ra phần vật chất mà ta đang sở hữu đó như: môi sinh, văn hóa, kinh tế, an ninh, chính trị... của quốc gia và cả thế giới. Những thứ đó ai sẽ lo? Hưởng mà không trả thì có gọi là sòng phẳng không?

Mỗi con người là một tế bào của xã hội, một tế bào thì không thể tách rời ra khỏi cơ thể. Không có sự chọn lựa nào khác, tế bào phải chấp nhận cơ thể như là môi trường duy nhất để sống còn nên phải có trách nhiệm nuôi dưỡng và bảo vệ. Tại vì bất kỳ một tế bào nào bị bệnh thì nó sẽ lây nhiễm và làm hư hại đến tất cả những tế bào khác. Vì vậy đời sống của loài người vẫn phải là đời sống hỗ tương, dù thời đại nào con người cũng không thể sống biệt lập mà không chịu tác động qua lại của hoàn cảnh hay vay nợ ân tình với nhau.

Hãy nhân danh tình thương mà ta buông bỏ bớt quyền lợi ích kỷ để nhìn xuống thật gần những quan hệ chung quanh. Họ là những con người rất đáng thương vì còn nhiều vụng về và bất hạnh. Hãy thương họ như một tế bào thương những tế bào khác, hãy tiếp sức cho họ như một tế bào tiếp sức những tế bào khác. Thái độ sòng phẳng chỉ đem tới cô đơn lạc lõng,

trong khi sự san sẻ, hy sinh sẽ đem lại nguồn sống an vui và hạnh phúc như những dòng sông êm đềm trôi xa mãi mà vẫn không quên chở nặng những phù sa.

*Như dòng sông tươi mát*

*Luôn chở nặng phù sa*

*Có bao giờ em hỏi*

*Đời cần gì nơi ta?*

**Che đây**



Nhu yếu làm đẹp lòng nhau đã khiến cho người ta ngày một cách xa hơn với sự thật.

Những màn trình diễn luôn được xảy ra trong những môi quan hệ sơ giao, những lần gặp gỡ

vội, khiến cho đối tượng tiếp xúc luôn có một ấn tượng tốt về mình. Tất nhiên khi ta mặc một bộ đồ tươm tất để đi gặp một nhân vật quan trọng thì đó là thái độ biết tôn trọng kẻ khác. Ta gọi đó là văn hóa.

Nhưng điều đó sẽ trở thành thứ văn hóa che đậy nếu trong ta chỉ nhắm tới mỗi mục đích để người kia đánh giá cao hay có thêm thiện cảm với ta thôi. Cái quyền lợi ích kỷ được che đậy bởi cái hình thức tử tế mà chính ta cũng tưởng lầm mình đang vì kẻ khác.

Văn hóa là lối sống làm cho con người tốt hơn và đẹp hơn. Nhưng cái tốt và cái đẹp nếu không đi chung với cái chân thật, như bộ ba không thể tách rời chân-thiện-mỹ, thì cái đó chỉ làm một thứ trang sức hơi hợt. Nghệ thuật “đắc nhân tâm” có thể tạo nên hương vị mặn nồng và trôi chảy giữa các mối quen hệ gần xa trong xã hội, nhưng nếu không cẩn trọng thì nó chính là cái bẫy sập để cho ta tự đánh mất chính mình.

Thói thường người ta rất dễ bị thu hút bởi những lời nói ngọt lịm, trau chuốt và đầy lễ độ. Cho nên để được thang điểm cao trong mắt người khác, ta đã không ngần ngại và có khi phải cố gắng để nặn ra những điều cho thật phù hợp với suy nghĩ hay sở thích của đối phương, trong khi lòng ta trống rỗng, vô vị hay hoàn toàn tương phản.

Bây giờ người ta còn chế ra “lời nói có cánh” để tặng nhau như một món quà thượng hạng. Đúng là ta sẽ sung sướng và ấn tượng sau cái lần gặp gỡ được người kia ban tặng cho những lời mà chỉ có trong mơ hay cõi thần tiên mới có. Người trao vì cảm xúc trào dâng không còn chủ động được lý trí để chịu hết trách nhiệm cho lời nói tựa gió bay, người nhận

cũng bị lây nhiễm cảm xúc đó nên cũng không còn định thần để phân biệt lời nói ấy thật lòng hay đưa đẩy cho vui.

Chính xác là người kia muốn ta vui nên họ đã mạnh dạn nói thế, còn trong lòng họ có nghĩ như vậy không, hay họ có làm được như vậy mãi không thì không cần phải truy cứu, vì những kẻ đang bị mộng du trong tình yêu lại cần cảm xúc hơn là sự thật. Người ấy muốn ta vui để làm gì? Có thể khi thấy ta vui thì người ấy sẽ vui, nhưng cũng có thể nếu ta được vui thì ta sẽ tìm cách làm cho người ấy vui. Như vậy đâu phải là vì nhau.

Thực chất của cái ấn tượng tốt mà người ta thường muốn để lại trong các mối quan hệ chính là sự trao đổi cảm xúc, người kia cho ta một cảm xúc tốt nên ta cũng cho lại một cảm xúc tốt. Nhưng nếu một quan hệ mà chỉ trao nhau những cảm xúc tốt thôi thì nó chỉ dừng lại ở mức đối đãi, giao tế, còn muốn đi xa hơn trong sự gắn bó thân thiết thì phải cần tới cái tâm chân thật.

Khổ nỗi cảm xúc lại là thức ăn quan trọng của con người. Đôi khi ta phải bỏ hàng giờ ra nói chuyện điện thoại hay xách xe chạy hàng chục cây số để gặp người kia, mục đích là để mong tìm một lời công nhận, tán thưởng hay một lời hứa hẹn thật dịu êm. Người kia thương ta, thấy ta thật tội nghiệp vì bị dối cảm xúc nên họ đã không tiếc lời để ta có được giấc ngủ yên, nhưng khi bừng tỉnh ta mới biết đó chỉ là một lời nói xuôi.

Thật ra người nói không hẳn có mục đích dối gạt ta, cũng vì yếu lòng nên họ cố gắng chịu đựng ta. Nhưng càng cố gắng bao nhiêu thì ta lại càng thêm nghiện bấy nhiêu và tiếp tục lang thang tìm kiếm. Và đâu phải lúc nào người kia hay ai khác cũng sẵn sàng chế biến

những thức ăn ngôn ngữ siêu cấp mà ta thường dùng, cuối cùng ta đành phải đối diện với sự trống vắng tẻ nhạt trong lòng, rồi quăng lên cuộc đời cái nhìn chua chát.

Như một vở bi hài kịch, hết cười rồi khóc trong khoảnh khắc chưa đầy một tiếng nấc. Nhìn sâu vào những màn trình diễn giả tạo như vậy thì ai cũng thấy, ai cũng biết. Nhưng cái danh dự, cái thể diện đã được xã hội bây giờ đặt đề lên hàng đầu, nên phần lớn những người không có chủ quyền trong đời sống của chính mình rất dễ dàng bị cuốn trôi.

Bước ra đường khó ai có thể biết ta đang chật vật trong đời sống vật chất hay đang có những bế tắc khổ đau trong tâm hồn. Lúc nào ta cũng cười thật tươi và ra vẻ như rất hạnh phúc. Ta rất sợ người khác biết được sự thật về mình nên cứ cố gắng bung bít, che đậy, đến nỗi ta cũng hòa lẫn vào gương mặt ngụy trang đó, không còn nhớ mình là ai.

Có những màn kịch ngoài xã hội mà ta phải diễn xuất cả ngày, có khi cả đêm, có khi dài hạn suốt nhiều năm tháng nên ta đã sống luôn trong vai diễn đó. Ta mượn những tiếng cười, lời khen, cách hành xử đầy màu sắc của người khác che lấp vào chỗ trống trải cô đơn hay thoa dịu những vết thương đang rên xiết trong tận cùng sâu thẳm trái tim.

Tại sao ta phải làm như vậy? Tại vì đời cần vậy. Ta có thật sự vì đời không? Không, chỉ vì chính ta thôi, ta đau ta khổ đã đủ rồi, ta không muốn đời tiếp tục nhìn vào cái đau cái khổ của ta mà khinh khi, chê trách hay làm cho nó thương tổn thêm nữa. Đúng vậy, chính cái khát khe, kỳ thị hay tranh chấp của đời đã che lấp cái thiêng liêng của tình nhân ái nên khiến cho những kẻ yếu mềm thường dễ chọn giải pháp che đậy để thoát thân.

Nhưng ta cũng hãy khoan trách đời, trách người, vì suy cho cùng chính ta mới là kẻ đã làm cho ta đau khổ nhiều nhất. Ta đã không thành thật với chính mình ngay từ những hành vi nhỏ nhất trong giao tế đời thường. Ta đã từng mơn trớn với những phần lời lái cảm xúc trong khi đối chác, vô tình ta đã tập cho mình một thói quen sống khác với lòng mà ta còn hãnh diện rằng mình rất khôn khéo.

Đâu phải lúc nào người kia cũng cần sự khôn khéo của ta, họ chỉ cần ta thật lòng thôi, nhưng ta làm không được. Ta không chấp nhận để cho người khác biết quá rõ về mình, vì nội tâm của mình quá sơ xài và yếu kém, để cho họ biết hết rồi thì làm sao họ còn dám quý mến hay thương yêu. Có khi đã là vợ chồng nhiều năm mà bên kia vẫn chưa hiểu được bộ mặt thật của mình như thế nào nữa, vì mình rất có tài che đậy.

Nhưng rồi ngày mai khi mặt trời mọc thì người kia cũng phát hiện ra, vì đâu phải lúc nào ta cũng đủ sức để ngụy trang mãi được. Không phải vì hoàn cảnh trái nghịch, mà chính ta đã không còn đủ năng lượng để tiếp tục diễn xuất. Ta đã mệt mỏi và cần sống thật với chính con người mình. Điều tồi tệ luôn xảy ra sau những lần thoát vai là không những người kia bị sụp đổ mà chính ta cũng không tìm thấy được con người thật của mình nữa.

Đó là một bi kịch. Ta đã làm một cuộc hành hương quá xa nên khi trở lại căn nhà năm xưa ta không tìm được chiếc chìa khóa để mở cách cửa bước vào. Ta lóng ngóng đứng trước căn nhà thân và tâm của mình mà như một kẻ xa lạ từ phương nào mới tới. Ta không biết mình đã từng nói gì, đã từng làm gì, đã từng suy tư cái gì mà có được một đời sống bình yên, thanh thoi và hạnh phúc như những ngày xưa...

Đâu phải có ít kẻ trong nhân gian này đã khóc ngậm ngùi khi không tìm thấy con người chân thật của mình. Cái giá quá đắt phải trả cho những lần đổi chác mạnh tay với cuộc đời mà không ai được thần linh dự báo. Có khi loanh quanh cả trăm năm trong trời đất mà họ cũng không tìm ra cái tinh khôi của mình đã lạc mất trong một trận giông bão cuồng điên của thời thiếu niên. Không có cái tinh khôi hồn phách thì làm sao có thể sống, có thể yêu thương. Thật thê thảm!

Dù ta có muốn tiếp tục những vai diễn cuộc đời cho quên hết những sự thật đang phơi bày giữa cõi lòng thì ta cũng không thể nào trốn tránh mãi được, đêm đêm ta vẫn phải một mình đối diện với nó. Rượu, thuốc hay bao cuộc vui rồi cũng sẽ tan; người đến rồi cũng trở về với chính họ thôi. Lúc ấy ta mới thấy mình đáng thương tội nghiệp tới dường nào. Thương cho cái nhận thức sai lầm, tưởng rằng sự vay mượn giả tạo có thể che đậy được những bề tặc khổ đau hay những ước vọng sâu thẳm cả đời.

Rồi cuối cùng ta cũng phải hồi hương, rồi ta cũng phải trở về với chính ta. Đừng đợi đến khi nằm trên giường bệnh, không còn vùng vẫy được nữa, ta mới ăn năn hối tiếc vì phải đối mặt với bóng tối quá lớn của chính ta thì hãi hùng lắm. Ta sẽ bàng hoàng trước khả năng lừng lẫy của dòng cảm xúc, sẽ bất ngờ với những tính nét độc hại hay những ý niệm điên cuồng đang hiệu hữu trong ta. Ta giờ như căn nhà hoang tàn đổ nát, nhìn đâu cũng trống quơ, dù không cam tâm cũng đành chịu, chứ không còn dám dựa dẫm vào đâu nữa!

Ta hãy ý thức lại đời sống của mình trong thời gian qua và kiểm tra lại mình vẫn còn đang là chính mình hay vẫn miệt mài trên con đường tha hóa. Ta vẫn còn kịp. Mỗi ngày hãy tự

soi mình trong gương thật lâu để ta còn cơ hội nhìn lại con người hiện tại của mình. Sau lớp phấn son ấy, sau bộ đồ chỉnh chu ấy, sau bộ mặt nghiêm nghị thần thái ấy, ta là ai? Hãy hỏi như vậy nhiều lần và tìm cho ra câu trả lời từ sâu thẳm trái tim. Và hãy nở nụ cười thật tươi nếu ta vẫn còn tiếp xúc được chính mình.

Ta cũng nên có vài phút trong ngày để ngồi nghĩ lại mình, nhìn lại từng hành vi cử chỉ của mình trong từng quan hệ dù thân mật nhất, để thấy được trong sự thật của chúng có bóng dáng của sự trá hình không? Nếu phát hiện đã có trong những trường hợp bất khả kháng hay chưa chủ động nhớ ra thì ta cũng nên tự hỏi với lòng, hứa lần sau sẽ vượt qua mà không để thất bại như lần đó nữa.

Nhiều lần tự thanh lọc chính mình như vậy sẽ tập cho ta thói quen mới, sống thật. Tại vì chỉ có sống thật mới có thể đem lại cho ta một đời sống bình an, hạnh phúc và tự do chân thật. Chỉ có sống thật mới có thể nuôi dưỡng cho những liên hệ tồn tại vững bền. Mọi sự vay mượn hay giả tạo đều sẽ tan biến trong một sớm một chiều như sương như khói.

Và chỉ khi nào ta thấy được sự sống chỉ có ở vùng trời chân thật thì ta mới đủ sức để làm quyết định quay về, bởi dòng đời luôn giăng đầy cạm bẫy và cuốn hút mãnh liệt. Quay về là một công trình luyện tập, chứ không phải muốn là làm được ngay. Ta phải chấp nhận có những cái chạm trán bất ngờ hay những vấp vấp trong buổi luyện tập ban đầu, khi ta đứng trước sự chọn lựa giữa cái mới và cái cũ, giữa sống thật hay che đậy.

Tất nhiên là vì nhu yếu cân bằng xã hội ta cũng đừng nên lập dị mà thiếu tôn trọng người khác, cố tình làm thất nhân tâm. Điều quan trọng là ta phải tỉnh thức để nhận diện và quan



sát từng dòng cảm xúc và tư tưởng của mình. Ta sẽ phát hiện ra những ẩn ý sâu kín sau những câu nói và hành động của mình. Nếu phát hiện có một sự giả dối trong đó thì ta nên tìm cách ngưng ngay, cương quyết không để tiếp tục đánh mất chính mình chỉ vì vài phút giây làm vừa lòng con cảm xúc.

Ta hãy can đảm đối diện với sự thật, sống với sự thật. Có thể ta vẫn chưa quen và thậm chí nhiều người trong xã hội cũng không quen. Hãy nhân danh sự hiểu biết và thương yêu mà ta kiên trì bám lấy đời sống thật để nhắc nhở mọi người cùng làm theo. Hãy trả lại cho cõi đời đáng yêu này sự thật đúng y như bản chất của nó, có như thế thì ta mới còn niềm tin vào hạnh phúc và tình thương không phải là ảo ảnh. Hãy giúp cho thế hệ tương lai một con đường xán lạn, nơi ấy không còn bóng dáng của những âm u...

*Xin cảm ơn đất trời*

*Cho tôi được về tôi*

*Bao năm làm lữ khách*

*Thâm thía nỗi đau đời...*

**Nghệ thuật nắm bắt sự sống**



Này bạn! Buổi sáng thức dậy bạn đừng vội bước xuống giường, hãy ngồi cho ngay ngắn và thở vài hơi cho thật khỏe, ý thức là ta đang còn đây và sự sống vẫn còn đó. Thầm cảm ơn đất trời cho ta thêm một ngày nữa để sống, một ngày tinh khôi mà ta có quyền đem hết con người của ta ra để sống.

Ngày hôm qua có thể ta còn nhiều vụng về trong khi nói năng, hành động hay suy tư nên đã khiến cho ta và người kia đều không có hạnh phúc. May mắn thay là ta có thêm một ngày nữa để làm mới lại những lầm lỡ đó. Ta sẽ sử dụng trọn vẹn hết một ngày, không để cho những lo lắng, phiền muộn làm sút mẻ hay hư hao bất kỳ giờ phút nào nữa hết.

Bắt đầu một ngày mới bằng một nụ cười tươi tắn trên môi sẽ đem tới cho bạn nhiều an lạc và sức sống. Bạn hãy viết sẵn chữ “cười” dán trên vách hay cắm một cành hoa ngay bên giường ngủ làm dấu hiệu nhắc nhở bạn mỉm cười ngay khi thức dậy để ăn mừng sự sống. Bạn sẽ nhớ ra rằng hôm nay mình có hẹn cùng sự sống với tư cách là sứ giả của tình thương. Lúc nào nhớ thì bạn hãy nở nụ cười liền cho các cơ bắp trên gương mặt được thư giãn và tinh thần được nhẹ nhàng. Nụ cười làm cho bạn sống được với chính mình trong

giây phút hiện tại, vì khi cười thì mọi tư duy đều không còn nữa. Vì vậy nụ cười mang tính trị liệu cho chính bạn và cả đối tượng mà bạn đang tiếp xúc.

Bước vào phòng vệ sinh bạn cũng có thể tiếp tục thực tập sự nhận biết, nắm bắt sự sống. Bạn có khả năng đánh răng trong vòng ba phút không? Đó là một thách thức. Nha sĩ thường khuyên khi đánh răng nên để kem trong miệng ít nhất là một phút thì mới không bị sâu răng. Bạn hãy đánh với niềm hạnh phúc lớn lao vì bạn vẫn còn răng để đánh mỗi ngày. Trong nhận biết sáng tỏ đó, bạn sẽ có thái độ trân quý và giữ gìn.

Tại sao bạn không có ba phút để đánh răng nếu bạn cho rằng việc đánh răng là thật sự quan trọng? Hãy nhớ lại những ngày răng bị đau nhức, rất khổ sở. Hãy liên tưởng đến những người không còn điều kiện để đánh răng nữa, thật tội nghiệp. Nếu bạn có khả năng đánh răng một cách khoan thai và cẩn thận trong vòng ba phút thì đó là chiếc chìa khóa mở ra cánh cửa thành công lớn lao trong cuộc đời bạn.

Người hành thiền vững chãi chỉ cần nhìn vào cách đóng cửa của bạn là có thể biết được đời sống tinh thần của bạn như thế nào? Bạn thường không để ý những chuyện vặt vãnh đó. Có gì quan trọng lắm đâu mà phải đặt hết tâm lực vào chuyện đóng cửa? Nhưng tất cả quan trọng của sự sống đều nằm ở chỗ đó. Sự kiện bạn đóng cửa trong tư thái tĩnh lặng nhẹ nhàng là một thực tại mẫu nhiệm, chứng tỏ bạn đang sống và có nhiều an lạc. Nếu trong tâm bạn đang vướng kẹt bởi những nỗi lo lắng thì bạn không còn khả năng an trú trong giây phút hiện tại được nữa. Bạn không còn ý thức cái gì đang xảy ra trong bạn và chung quanh bạn. Bạn hoàn toàn bị lu mờ trước đối tượng. Bạn đóng cửa mà tâm bạn không hề có mặt ngay nơi đó, đã phóng đi rất xa, nên khi cánh cửa kêu cái “rầm” thì bạn mới giật mình e ngại.

Khi bạn đóng cửa mà không có sự nhận biết, tâm ý đang lang thang đâu đó để tiếng kêu phát ra làm bạn sực tỉnh thì liền lập tức hãy quay trở lại thực tập đóng cánh cửa đó thêm một lần nữa. Lần này chắc chắn bạn sẽ thành công. Để xuống một tách trà cũng vậy. Bạn nên kiên trì để lại tách trà đó cho nhẹ nhàng hơn nếu lần trước thất bại. Vấn đề không phải

để làm đẹp lòng người khác, mà bạn đang tập sống và làm chủ lấy chính bản thân mình. Đó vừa là bí quyết của sự luyện tập, cũng vừa là thái độ kiên quyết nắm lại sự sống mấp mé vượt khỏi tầm tay. Bạn vẫn còn kịp.

Những người trẻ sống trong xã hội hiện nay rất bận rộn, đầu tắt mặt tối với công việc nên họ luôn ước ao có nhiều thời gian để nghỉ ngơi. Nhưng khi có cơ hội được ngồi xuống để nghỉ ngơi thì họ lại tiếp tục tìm cách lao tác thể xác và cả tinh thần. Họ phải nghe nhạc, xem ti vi, lên internet, dùng điện thoại hay làm bất cứ cái gì để cho họ đừng ngồi không. Họ không thể ngồi mà không làm gì hết. Ngồi mà không làm gì hết thì họ cho đó là một sự chết hay một cực hình chán ghét. Thậm chí họ sợ luôn cả ngồi xuống để suy tư cho thấu đáo một vấn đề. Họ tìm cách giải quyết vấn đề ngay khi họ làm công việc khác. Họ không muốn rơi vào tình trạng lạc lõng mà không có gì để bám víu. Rất kỳ lạ. Đáng lẽ họ cũng có nhiều cơ hội để được ngồi yên, nhưng họ chưa biết ngồi yên được bao giờ.

Khi còn có thể ngồi yên được thì bạn hãy ăn mừng vì bạn còn điều kiện để quay về, cuộc hành hương của bạn có thể chưa quá xa. Ngồi yên là một nghệ thuật sống. Ngồi yên là ngồi trong thanh thoi, tâm không bận về quá khứ hay tương lai. Bạn chấp nhận hiện tại một cách tuyệt đối và sống sâu sắc trong từng giây phút màu nhiệm ấy. Bạn không muốn chạy ngược xuôi nữa. Bạn chỉ muốn ngồi xuống thật yên với ý nghĩa nghỉ ngơi trọn vẹn. Ngồi yên chính là ngồi thiền, thân và tâm của bạn sẽ ở yên một chỗ, không còn lằng xằng đông ruổi nữa.

Trong suốt quá trình ngồi thiền bạn đừng nghĩ là mình sẽ đạt được cái gì. Ngồi thiền trước hết là để được nghỉ ngơi trọn vẹn. Bạn hãy để cho những căng thẳng, lo âu, phiền muộn trôi đi như những dây rong rêu trôi theo dòng nước trong khi tảng đá dưới nước vẫn nằm yên bất động. Bạn chỉ nắm giữ mỗi nụ cười hàm tiếu trên môi và hơi thở mà thôi. Hơi thở là đối tượng duy nhất để bạn đặt tâm vào đó một cách an toàn và vững chãi, tại vì hơi thở luôn ở trong bạn và có mặt bất kỳ lúc nào. Tuy bạn cần có những bước đi xa hơn nữa trong thiền tập, nhưng nền tảng căn bản vẫn là thiết lập sự nhận biết sâu sắc và bền vững trên từng đối tượng hiện hữu trong giây phút hiện tại, đặc biệt là hơi thở.

Chủ động được hơi thở là chủ động được thân tâm mình. Mỗi khi tâm ý tán loạn, chỉ cần trở về nhận biết, quan sát và nương tựa từng hơi thở vào ra từ dịu dần, êm dần, lắng dần, sâu dần, dài dần rồi trở nên im lặng và sâu thẳm thì tâm ý bạn sẽ lắng xuống như hồ nước trong, không còn bị phân tán và lôi kéo nữa. Khi phát hiện ra cơn bão cảm xúc như giận hờn, sợ hãi, nghi ngờ hay tuyệt vọng đang dâng tràn thì bạn hãy lập tức quay về với hơi thở nhận biết, tức là ẩn nấu ngay chính thân tâm mình, thay vì bạn chạy theo đối tượng mà bạn ngỡ là tác giả gây ra đau khổ cho bạn. Trong điểm đỉnh nguy kịch ấy, bạn chưa có thể làm gì khác hơn thì hãy nương tựa vào hơi thở, không tiếp tục nuôi dưỡng cảm xúc nữa thì bạn sẽ tạm thời vượt thoát tình trạng.

Đi cũng là bài thiền tập quan trọng. Dường như ta chưa thực sự đi bao giờ. Tại vì phải hết tâm ý trong khi đi, đi để mà đi chứ không phải đi để làm cái gì khác mới gọi là đi. Ta thường có mục đích trong khi đi. Ta coi việc đi chỉ là một phương tiện để đạt tới cứu cánh của cuộc sống.

Khi bạn đi xuống bếp ăn cơm thì bạn luôn nghĩ ăn cơm là mục đích chính, là cái quan trọng cần đến, chứ ít khi nào bạn nghĩ rằng những bước chân đi tới chỗ ăn cơm cũng quan trọng ngang bằng hoặc có khi hơn cả việc ăn cơm nữa. Đi cũng là một sự sống chứ không chỉ ăn mới là sự sống. Vậy trước khi nắm lấy sự sống là ăn cơm, thì bạn đừng hoang phí sự sống đang hiện ra trong từng bước chân. Những người mới bước ra từ trong tù, hay từ dưới một trận động đất, hay từ trên chiếc nạng gỗ sau một tai nạn giao thông thì được đi trên đôi chân kỳ diệu của mình là điều mong muốn nhất của họ. Đi bấy giờ trở thành điều kiện hạnh phúc nhất trên đời mà không có gì có thể sánh hơn được nữa.

Bước đi trong nhận biết là bạn đang đi trên đôi chân khỏe mạnh của mình, ngày mai có thể không còn cơ hội này nữa, sẽ đem lại cho bạn nhiều hạnh phúc. Bước chân của bạn sẽ trở nên chậm rãi hơn, nhẹ nhàng hơn và thông dong hơn. Bạn không còn vội vàng, hấp tấp như bị ma đuổi. Đi trong nhận biết sáng tỏ trở thành một nguồn cảm hứng vì nó là thức ăn nuôi dưỡng và trị liệu cho thân tâm bạn. Đi vừa là phương tiện vừa là mục đích của cuộc sống.

Bạn sẽ không còn sợ đường đời quá mênh mông mà không biết bao giờ mới chạm tới hạnh phúc, vì nó nằm ngay dưới chân bạn.

Có khi bạn đang đi giữa ban ngày mà như đang đi trong giấc mộng, đi mà không biết đi đâu. Tâm bạn bận suy tư về quá khứ, hay lo lắng tương lai nên không có mặt với bước chân. Có khi bạn vấp vấp, va chạm hay đứng ngẩn người ra vì bạn không nhớ mình đi tới đây để làm gì. Tệ thật! Người khác có thể thấy được đời sống của bạn bận rộn hay thanh thoi qua bước chân của bạn. Đôi khi bạn có cả ngày để nghỉ ngơi nhưng bạn vẫn cứ đi như là bận rộn lắm vậy, lúc nào cũng lẹ làng tất tả như những người buôn gánh bán bưng sợ trễ phiên họp chợ. Đó là thói quen lâu đời, danh từ chuyên môn gọi là tập khí.

Chính tập khí đi để tiến tới mục đích chứ không sống trong từng bước chân sẽ dẫn tới ý niệm tìm hạnh phúc ở tương lai, ở cuối con đường. Nếu bạn ném được hạnh phúc trong từng bước chân thì bạn đã nắm được nguyên tắc của cuộc sống, bạn đã nắm được sự sống. Bước đi trong thanh thoi là hạnh phúc của người có nhu yếu được đi. Ai mà không có nhu yếu được đi, chỉ tại vì ta đang bị kẹt vào những nhu yếu khác có mãnh lực hơn nên cuốn hút ta mất thoi.

Nếu có khả năng sống an lạc trong từng bước chân thì ta đem tới mặt đất này rất nhiều năng lượng tình thương. Người ta đã để lại trên trái đất này không biết bao nhiêu vết hằn của nóng nảy, giận hờn, thù hận rồi thì ta phải có trách nhiệm bù đắp lại bằng chính bước chân tinh thức mỗi ngày của mình. Khi đặt bước chân xuống mặt đất ta nguyện sẽ đặt những bước chân an lạc và thanh thoi cho cõi thế gian này được lành lặn và mỗi ngày thêm tươi mát. Bước đi bằng năng lượng đó thì ta sẽ có khả năng nhìn vạn vật bằng con mắt thương yêu giống như chính bản thân ta. Ta thấy giữa ta và vạn vật không còn cách biệt nữa. Ta và vạn vật nằm chung nỗi đau thương và hạnh phúc.

*Thức dậy nở nụ cười*

*Một ngày mới cho tôi*

*Nguyện sống trong tình thức*

*Yêu thương khắp muôn loài*

**Bí quyết sự sống**



Này bạn, khi bạn bắt đầu thực tập ý thức và quan sát vào mọi đối tượng ở mọi lúc mọi nơi thì trong bạn sẽ phát sinh ra một nguồn năng lượng của thiên. Nguồn năng lượng này giúp

bạn trở về có mặt với sự sống và tiếp xúc một cách sâu sắc, thay vì chìm đắm trong quá khứ hay mơ tưởng tới tương lai.

Nói cách khác, thiền là năng lượng giúp bạn chứng nghiệm từng khoảnh khắc của sự sống đang trôi qua. Bạn thấy mình đang sống. Thí dụ mỗi khi rửa chén bạn hay có thói quen “rửa cho xong” để nghỉ ngơi, thì chắc chắn khoảng thời gian đó bạn sẽ không có mặt. Bạn tuy có đứng đó nhưng bạn không có mặt ở đó. Tâm trí của bạn bây giờ có thể đang lang thang ở đâu đó.

Tôi đề nghị lần sau khi rửa chén bạn đừng nghĩ là phải rửa cho xong, mà hãy “rửa để mà rửa” bởi bên trên mục đích rửa chén cho xong trách nhiệm còn giá trị tiếp xúc với sự sống nữa. Rửa chén cũng là một phần của sự sống. Giây phút bạn đứng rửa chén mà làm chủ được chính mình, không bị thúc đẩy bởi một dự tính nào hấp dẫn sắp tới thì chứng tỏ là bạn đã sống được trong thời gian rửa chén, đã chứng thực được giá trị mẫu nhiệm của sự sống mà không bỏ lỡ. Đó là một sự kiện rất quan trọng.

Nếu trong lúc rửa chén mà bạn cứ nghĩ tới tách trà, tới sự nghỉ ngơi hay bất cứ một công việc nào trong tương lai để mong cho việc rửa chén qua mau, xem việc rửa chén như một cực hình thì chứng tỏ bạn không biết cách rửa chén. Không biết cách rửa chén thì chắc gì bạn sẽ biết cách uống trà. Nâng tách trà lên mà bạn không thưởng thức được hương vị thơm ngon của tách trà, cứ theo thói quen “nhất cử lưỡng tiện” lấy sách báo ra đọc hay xem ti vi, hoặc dự tính sau khi uống trà xong mình sẽ làm gì, như vậy bạn đã không thực sự uống trà.

Bạn đã không thực sự rửa chén hay thực sự uống trà thì làm bất cứ cái gì bạn cũng sẽ có thái độ làm cho có, làm cho xong. Rồi cuộc bạn cứ chạy mãi về tương lai mà không biết sự sống là gì nữa. Bạn sẽ đánh mất sự liên hệ với sự sống. Bạn không thể sống. Tôi đề nghị bạn hãy thiết lập trở lại thái độ sống của mình, một mũi tên chỉ cần bắn trúng một con chim thôi thay vì muốn cả hai con.

Khi bạn đắm chìm vào những lạc thú đam mê để không còn biết mình thực sự là ai và đang làm gì, dù lúc ấy bạn không bị quá khứ và tương lai lôi cuốn, thì đó cũng không phải là thái



độ đang sống hết lòng trong giây phút hiện tại. Sống trong hiện tại là sống tỉnh táo, sự sống phải được nuôi dưỡng bằng năng lượng thiên. Thiên đang có sẵn trong tâm bạn ở dạng hạt giống. Bạn hãy khôn ngoan chọn cho mình môi trường thích hợp để có thể tưới tẩm vào hạt giống quý báu đó mỗi ngày, giúp nó sớm trở hoa và kết thành trái chín. Khi thiên trở thành nguồn năng lượng dồi dào thì bạn sẽ thấy cuộc đời này rất màu nhiệm và đứng nơi nào bạn cũng thấy thật bình yên.

Này bạn! Khi bạn không có mắt thì sự sống cũng không có mắt. Chỉ khi nào bạn nhận biết mình đang có mặt hoàn toàn trong giây phút hiện tại thì đối tượng kia mới thực sự có mặt với bạn. Thí dụ khi ngồi chơi với một em bé mà bạn đánh mất sự tỉnh thức, tâm ý bị kẹt vào một đối tượng nào khác, thì lúc đó em bé không cảm nhận được sự có mặt màu nhiệm của bạn và cả bạn cũng không thấy được sự có mặt ngọt ngào của em bé. Có mặt bao giờ cũng là sự có mặt cả chủ thể lẫn đối tượng như một cặp song song tồn tại.

Khi bạn đánh mất sự có mặt đích thực của mình thì sự sống sẽ biến khỏi bạn. Những người trẻ khi yêu thì họ dễ bị kẹt cứng vào trong đó, họ coi tình yêu là nhất trên đời và mọi thứ xung quanh dường như không có liên can gì tới họ nữa. Tình yêu càng mãnh liệt thì càng mất thăng bằng, họ luôn ở trong tình trạng lúng túng và quờ quạng như sắp ngã nhào. Cụ Nguyễn Du có những vãn thơ rất hay để diễn tả tâm trạng của người đang yêu mà đánh mất sự sống:

*Đã mang lấy một chữ tình*

*Khu 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*

Bạn không bị kẹt vào chữ “tình”, mà kẹt vào chữ “tiền” hay chữ “quyền” thì cũng không thể nhận biết được giá trị đích thực của sự sống. Bạn vẫn cứ đinh ninh rằng chỉ cần mỗi đối tượng mà bạn theo đuổi thôi thì bạn có thể sống rồi. Nhưng coi chừng lắm. Chính những đối tượng trong xa vời đó lại làm cho bạn không thể sống được, chúng luôn chi phối và điều khiển bạn. Chung quanh bạn có rất nhiều điều kiện thuận lợi của hạnh phúc mà rất nhiều người thèm ước, còn bạn lại không thừa hưởng được. Cuối cùng bạn không thể chủ động được cuộc đời mình, những đam mê đại dột trong lòng đã đưa đẩy bạn vào chốn đoạn trường thương đau.

Sau một lần thất bại sâu cay bạn thường dễ nghiệm ra được giá trị của cuộc sống. Bạn sẽ có thái độ sống chậm lại, thậm chí như muốn dừng lại để quan sát mọi thứ đang hiệu hữu màu nhiệm chung quanh mình, thay vì trước đây lúc nào cũng thấy thoáng qua mà thôi. Khi bắt đầu nhìn kỹ vào từng đối tượng thân quen ấy, bạn bỗng rùng mình vì thấy họ là một phần tất yếu của cuộc đời mình vậy mà mình luôn ở bên họ như một bóng ma. May mắn là họ vẫn còn có mặt đó, một tặng phẩm lớn lao của đất trời.

Khi tư duy nếu bạn không giữ vững sự nhận biết liên tục thì rất dễ chìm đắm trong dòng tư duy mà không thấu đáo được vấn đề gì. Thật ra tư duy cũng quan trọng, nhưng phần lớn những tư duy của ta đều vô ích. Nó như một thói quen mãnh liệt không cưỡng lại được. Nhưng bạn tư duy rồi thì làm sao sống? Khi nâng tách trà lên mà bạn vẫn tư duy thì bạn nâng tư duy chứ đâu có thực sự nâng tách trà. Tư duy có thể trở thành một chướng ngại khiến cho bạn không thể có mặt để tiếp xúc với sự sống. Vì vậy càng bớt tư duy thì bạn càng có nhiều cơ hội để nắm lấy sự sống.

Này bạn! Nếu bạn vẫn quan niệm rằng ráng chịu cực chịu khổ làm xong dự án này rồi được nghỉ ngơi thì tôi chắc rằng bạn không thể nào có mặt đích thực với công việc đó. Bạn sẽ luôn nghĩ tới cái hạnh phúc được nghỉ ngơi hay một dự án mới. Như vậy bạn sẽ không

mấy hứng thú với công việc hiện tại của mình. Bạn không thể sống trọn vẹn trong khi giải quyết công việc thì bạn sẽ trở nên nôn nóng, căng thẳng và mệt mỏi. Thái độ đó sẽ đốt cháy rất nhiều năng lượng trong bạn.

Trái lại nếu bạn ý thức rằng bất cứ công việc nào cũng quan trọng vì bạn có thể chứng nghiệm sự sống ngay trong công việc đó thì bạn sẽ có thái độ chấp nhận nó. Khi bạn trở nên hòa điệu và yêu thích công việc thì năng lượng không những không bị tiêu phí mà còn được tích tụ. Bạn sẽ không còn tìm cách thoát nữa. Mà thoát đi đâu kia chứ khi chính thái độ sống của bạn đã làm cho bạn đuối sức chứ không hẳn tại vì công việc khó nhọc.

*Đem cực mà đổ lên non*

*Cong lưng mà chạy cực còn chạy theo*

Như vậy làm việc gì cũng có hai cách. Một cách là làm việc này mà suy nghĩ đến việc khác với những căng thẳng, lo âu. Một cách là làm việc nào chỉ biết việc đó với sự thông thả, thanh thoi. Cách thứ hai tuy làm được ít việc hơn nhưng có phẩm chất hơn, tiết kiệm năng lượng cho bạn nhiều hơn và làm cho bạn thấy mình đang thực sự sống hơn.

Khi bạn có mặt trong ý thức sáng tỏ thì không chỉ bạn được nuôi dưỡng mà đối tượng của bạn cũng được nuôi dưỡng. Người kia sẽ thấy được an ủi và hạnh phúc khi bạn thực sự đã có mặt với họ. Sống mà không được người chung quanh chú ý là một niềm bất hạnh. Vậy mà bạn vẫn thường nhân danh sự bận rộn nên không có đủ thời gian và năng lượng giành cho người thương của mình, để họ khô héo dần trong mòn mỏi. Nhưng khi bạn quyết tâm sống sâu sắc trở lại thì bạn sẽ nhanh chóng phát hiện ra tình trạng sâu héo và buồn khổ của người đang sống bên mình. Ánh sáng của thiền sẽ giúp bạn nên nói gì hay nên làm gì, hoặc không nên nói gì hay không nên làm gì để cho người kia vui bớt đau khổ và tươi tỉnh lại.

Sự có mặt đích thực cũng có khả năng trị liệu. Nếu trong cơ thể và tâm hồn bạn có những khối đau nhức thì khi bạn đặt sự chú tâm và ưu ái vào lập tức nó sẽ được thoa dịu, nâng đỡ và thuyên giảm. Đặc biệt là bạn có thể chuyển năng lượng từ những vùng lạnh mạnh trên cơ

thể và tâm hồn đến những khối đang đau nhức. Nó sẽ được chữa lành. Cơ thể và tâm hồn bạn có khả năng tự chữa lành vết thương của mình nhưng với điều kiện là bạn phải buông bỏ những nỗi lo lắng sợ hãi và trở về hết lòng chăm sóc. Khi một con thú bị trúng thương thì nó tự biết phải rút về hang, giành hết thời gian và năng lượng để nghỉ ngơi và liếm láp vết thương. Nó phải nhịn đói trong suốt thời gian chữa trị, nếu không, vết thương của nó sẽ không thể lành và còn nguy hại đến tính mạng.

Khi bạn có nhiều năng lượng lành mạnh thì những khối đau nhức của người kia cũng được trị liệu. Tại vì năng lượng có thể được chuyển tải từ người này sang người khác mà không bị giới hạn bởi không gian hay thời gian, chỉ cần bạn hướng sự nhận biết mạnh mẽ vào đối tượng đó. Có phải đôi khi ngồi gần một ai đó bạn cảm thấy an ổn và được che chở, cũng có lúc ngồi bên một người nhưng bạn lại thấy xáo trộn và mất mát không? Hãy để cho người thương của bạn thích được ngồi lâu với bạn nhé.

*Ngày sau sẽ ra sao*

*Bây giờ ai biết được*

*Phút hiện tại nhiệm màu*

*Hết lòng với nhau trước*

**Nghĩ về ngày tạ ơn trong lễ giỗ tổ Hùng vương**



Bây giờ ở bên Mỹ người ta đón nhận ngày lễ Tạ Ôn (Thanksgiving) không còn ý nghĩa thiêng liêng như xưa nữa. Phần lớn vì giao tế, vì để làm đẹp lòng nhau mà họ lãng xãng với chuyện tặng quà hay tổ chức tiệc tùng. Những người sống xa gia đình thì nắm lấy cơ hội này để đoàn tụ, nhưng rồi cũng ngập tràn trong không khí vui chơi mà không mấy ai quan tâm đến cách thể hiện và nuôi dưỡng lòng biết ơn như ý nghĩa của ngày lễ.

Người Việt Nam chưa có một ngày chính thức để mọi đối tượng cùng thực tập tạ ơn nhau. Đúng ra nếu ta có đời sống tinh thức thì ngày nào cũng là ngày tạ ơn cả. Nhưng vì cuộc sống bận rộn quay cuồng dễ làm cho ta chìm đắm trong lãng quên, nên thiết nghĩ chọn ra một ngày đặc biệt để thể hiện là rất cần thiết. Tôi thấy ngày mùng 10 tháng 3 rất hay, dựa vào ý nghĩa giỗ tổ vua Hùng mà ta thêm vào ý nghĩa bày tỏ lòng biết ơn của mình đối với các bậc tiền nhân trong quá khứ và các vị ân nhân trong hiện tại. Như vậy ngày ấy sẽ trở thành một ngày trọng đại của dân tộc và có tên gọi chung là ngày Tạ Ôn.

Để sử dụng ngày lễ Tạ Ôn thật ý nghĩa, tôi đề nghị trong ngày hôm ấy ta hạn chế tiệc tùng, mua sắm hay đi chơi xa, hãy giành trọn thời gian cho mỗi việc thể hiện lòng biết ơn với những đối tượng đã ảnh hưởng đến cuộc đời mình. Đến trước bàn thờ tổ tiên hay trước ông bà, cha mẹ và từng người thân trong gia đình ta hãy thành khẩn nói lên lòng biết ơn: “Con xin tỏ lòng biết ơn mẹ vì mẹ đã sinh ra con và nuôi con khôn lớn đến ngày hôm nay”, “Ba xin cảm ơn con vì con đã tiếp nối Ba một cách rất xứng đáng”, “Anh xin tạ ơn em vì em đã hết lòng nâng đỡ và cho anh rất nhiều hạnh phúc trong đời sống vợ chồng”, “Chị rất biết ơn em vì em đã phụ giúp chị nhiều việc trong gia đình, đặc biệt là nụ cười dễ thương của em đã làm cho tâm hồn chị trẻ hơn rất nhiều”, “Em xin tạ ơn chị vì chị đã là một người chị tuyệt vời của em, lúc nào cũng lắng nghe và thấu hiểu em”...

Ta cũng có thể nói câu ân tình xuất phát từ lòng biết ơn chân thành ấy với thầy cô hay học trò, với người chủ hay nhân viên, với bạn bè thân thích hay kẻ đối nghịch. Nếu trong tâm ta thực sự thấy rằng chính nhờ sự lấn lướt hay chống đối của kẻ kia mà ta đã trở nên giỏi giang và vững vàng hơn thì ta cũng nên bày tỏ lòng biết ơn với họ. Thái độ cảm ơn thật lòng của ta sẽ có công năng phá vỡ những khối nghi kỵ, giận hờn và cố chấp đang thắt chặt trong tâm người kia. Ngày lễ Tạ Ôn như vậy sẽ trở thành một ngày đặc biệt để mọi người thực tập tha thứ mà lại gần nhau hơn.

Ta nên tổ chức họp mặt gia đình ngay buổi tối hôm ấy. Trường hợp đang ở xa thì ta cũng có thể tham dự cùng với gia đình của người bạn thân nào gần đó. Hãy đem hết tài năng của mình ra để thiết kế buổi “ngồi lại với nhau” làm sao cho thật nhẹ nhàng và ấm cúng. Cắm một bình hoa thật xinh và thấp nhiều nến. Nên tắt ti vi và điện thoại, thực tập im lặng hoặc nói thật khẽ khi cần thiết cho không gian thật yên tĩnh để năng lượng trong phòng được qui tụ mạnh mẽ. Làm như thế mọi người sẽ cảm nhận sự có mặt rõ nét của chính mình và những người bên cạnh hơn. Trước đó có thể ăn một vài món gọn nhẹ hoặc uống vài chén trà cho vui. Rồi ngồi sát bên nhau và cử một người đọc lên bài viết này. Sau đó từng người một kể về tình thương và đức hy sinh của những người thân đang có mặt hoặc đang ở một nơi xa, hay chia sẻ về những thành đạt trong cuộc đời mình để rồi rút ra nhận xét mình có được như ngày hôm nay là nhờ ơn của rất nhiều người. Tùy vào số lượng tham dự mà ta nên chia đều thời gian chia sẻ của từng người trước. Thỉnh thoảng nên hát với nhau vài bài cho không khí thêm chan hòa và hạnh phúc 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 biết ơn. Nếu không đến trực tiếp được thì ta cũng có thể gọi điện thoại hay viết thư, nhưng người kia sẽ rất hạnh phúc nếu thấy được nụ cười và ánh mắt của ta trong lời nói cảm ơn đó. Ta cũng nên tặng nhau một món quà ý nghĩa, hay nhất là hãy tặng một đóa hoa tươi thắm để gửi gắm ước mong liên hệ tình cảm của đôi bên sẽ luôn tốt đẹp. Ta có thể chọn hoa hồng (rose) vì từ lâu nó đã trở thành loài hoa biểu tượng của tình thương yêu, nhưng nên chọn hoa hồng màu vàng để phân biệt với những ý nghĩa khác. Sau này vào bất kỳ lúc nào, chỉ cần tặng nhau một đóa hoa hồng vàng thì ta biết đó chính là dấu hiệu tạ ơn của người Việt Nam.

Này bạn! Nếu bạn có cùng suy nghĩ và ước vọng như tôi thì chúng ta hãy cùng nhau thực tập ngày lễ Tạ Ơn bắt đầu vào mùng 10 tháng 3 năm nay nhé. Đừng chần chừ thêm nữa, sự sống trên thế gian này đang rất cần sự tươi tắn của năng lượng biết ơn đang ầm náu trong trái tim bạn. Chúng ta hãy thực tập cho hết lòng và có phẩm chất thì chẳng bao lâu năng lượng ấy sẽ lan tỏa đến khắp mọi nơi và sẽ mau chóng được chấp nhận chính thức. Nếu ai ai cũng sống trong năng lượng biết ơn nhau thì tình thương sẽ mãi là một sự thật luôn hiện hữu trên thế gian này.

### **Cơn giận**



### **Cơn giận từ đâu tới?**



Tâm của ta cũng giống như một mảnh đất (mind-field), có chứa đầy đủ các loại hạt giống tốt lẫn hạt giống xấu. Giận cũng là hạt giống mà ai cũng có. Khi ta vui vẻ, nói cười, tươi mát không có nghĩa là ta không có hạt giống giận, chỉ vì nó chưa phát hiện lên thôi. Nó đang nằm yên trong chiều sâu của lòng đất tâm, khi có một nguồn lực tác động vào thì nó mới bùng dậy. Nguồn lực đó thường đến từ bên ngoài như một hoàn cảnh bất như ý, hoặc một thái độ không dễ thương của ai đó. Ngoài ra, chính năng lực hoạt động của những hạt giống khác trong tâm thức như tưởng tượng, nghi ngờ, so đo, tiếc nuối, tuyệt vọng... cũng kích thích vào hạt giống giận, làm cho nó biến thành cơn giận.

Ta biết rằng trong nhiễm thể (tức DNA) có mang theo tất cả những phẩm chất mà thể hệ phía trước đã gây tạo. Có thể vì chiến tranh mà ông bà của ta đã vô tình để cho những hạt giống giận hờn phát triển mạnh mẽ, rồi đến thể hệ cha mẹ lại quá bận rộn với mưu sinh nên không những không hạn chế được mà còn làm cho nó lớn mạnh thêm. Vì vậy khi tiếp nhận toàn bộ giá trị tinh thần qua nhiễm thể, ngoài những phẩm chất quý giá, ta còn phải gánh chịu luôn cả những khiếm khuyết, trong đó có năng lực giận hờn mà thể hệ phía trước chưa có cơ hội chuyển hóa.

Nếu may mắn được lớn lên trong môi trường an lành, những nguồn tưới tẩm chung quanh mà đặc biệt nhất là sự chăm sóc của cha mẹ chứa đầy chất liệu hiểu biết và thương yêu thì coi như hạt giống giận hờn trong ta bị cô lập và yếu ớt. Còn lỡ phải rơi vào hoàn cảnh mà những người sống chung quanh luôn vung vãi những năng lượng bức tức, sợ hãi, kỳ thị, hận thù thì ta nghiễm nhiên trở thành người mang tánh khí giận hờn mạnh mẽ.

Khi bước vào giai đoạn trưởng thành, tự định hướng đi trong cuộc đời thì ta lại có cơ hội thay đổi tánh khí của mình. Nếu ta vẫn nghiêng về phía tranh đấu với mưu sinh, giành hết

thời gian và năng lực cho việc tìm kiếm những điều kiện tiện nghi hưởng thụ, bất chấp mọi phương cách làm tổn hại đến những phẩm chất quý giá trong tâm hồn, thì hạt giống giận hờn sẽ dễ dàng lớn mạnh. Trường hợp ta chọn cho mình lối sống giản đơn, nghề nghiệp có tính chất nuôi dưỡng tinh thần cao thượng, thì hạt giống giận hờn năm xưa sẽ mất dần khả năng ảnh hưởng.

Ta còn có thể thay đổi một lần nữa nếu ta có khả năng điều phục chính mình. Dù hạt giống giận hờn lớn mạnh bởi di truyền hay hoàn cảnh, nhưng nếu ta có ý thức sâu sắc về tác hại của sự giận hờn có ảnh hưởng lớn lao đến đời sống bình an và hạnh phúc, thì thay vì lao vào công cuộc tích góp tiền bạc hay quyền thế ta lại giành nhiều thời gian và năng lực cho việc trao luyện tinh thần. Dù chưa có được những phương pháp hay để chuyển hóa tuyệt đối hạt giống giận hờn, nhưng dưới sự quan tâm đúng mức và những hiểu biết về cảm xúc của chính mình qua trải nghiệm, chắc chắn tính nóng giận của ta sẽ không còn mạnh mẽ và từ từ trở nên hiền hòa, tươi mát. Cho nên bản tính không hẳn khó dời.

### **Cơn giận của chính ta**

Như vậy cơn giận là của chính ta chứ không phải do ai khác đem tới. Hoàn cảnh dù có bức ngặt như thế nào, người kia dù có đối xử tệ bạc như thế nào thì cũng chỉ đóng vai trò tác động thôi, ta mới chính là tác giả của cơn giận. Tại vì cùng một tình huống xảy ra nhưng người khác sẽ phản ứng không giống với ta. Họ có thể điềm tĩnh hơn, nhẹ nhàng hơn, bền bỉ hơn hay ít đau đớn hơn. Phản ứng khác biệt này tùy thuộc vào nhiều lý do.

Thứ nhất là bản năng tự nhiên. Như đã nói, do tiếp nhận kinh nghiệm từ thế hệ phía trước nên bản năng luôn có khuynh hướng phản ứng mạnh mẽ khi gặp những điều bất như ý. Nghĩa là trong nhận thức của ta đã có sẵn dữ liệu: khi người kia đem tới cho ta một cảm xúc xấu thì ta phải tìm mọi cách để trả lại cho họ một cảm xúc xấu tương ứng, hoặc là nhiều hơn thì ta mới hả dạ, mới cảm thấy tồn tại một cách an toàn. Do thừa hưởng di truyền này quá mạnh, ta lại không đủ khả năng để tự thay đổi năng lực giận hờn của chính mình nên bản năng đã lấn áp hoàn toàn kinh nghiệm do ta tích lũy.

Thứ hai là thói quen tập dợt. Trong di truyền không mang nặng tính giận hờn, nhưng vì hoàn cảnh sống nào đó ta đã đem cơn giận ra để ứng phó mỗi ngày như cách thể hiện bản ngã, cho bên kia thấy rõ uy lực hay cả khổ đau của mình. Không ngờ cách sử dụng giận hờn như kiểu phương tiện đó đã vô tình tập dợt cho năng lực của nó ngày càng lớn mạnh. Khi ấy không những sức tàn phá của nó tăng nhanh mà sự nhạy bén cũng nhảy vọt. Thói quen giận hờn mới sẽ được thiết lập một cách mặc định trong tâm thức, bấy giờ kinh nghiệm mới tích lũy đã lấn áp bản năng. Chỉ trong một thời gian ngắn ta đã trở thành một con người khác, dễ giận dễ hờn, mà chính ta cũng không thể ngờ được.

Thứ ba là tâm lý bế tắc. Thình thoảng có vài cơn giận le lói trong tâm hồn, phải có sự tinh tế lắm thì ta mới nhận ra được. Do những tâm lý buồn tủi, chán chường, nghi ngờ, mặc cảm... âm thầm hoạt động và đã chạm tới hạt giống giận vốn đang nằm yên trong chiều sâu tâm thức. Đó là tình trạng của những nỗi giận hờn vu vơ. Lâu dần nó kết tinh thành một khối nặng trĩu trong tâm hồn, danh từ chuyên môn gọi là nội kết. Khối nội kết này chi phối sâu sắc đến cách hành xử hằng ngày của ta, nhìn vào là có thể phát hiện ra ngay, nếu chọc tới thì nó sẽ nổ tung như một quả bom. Chỉ cần tháo gỡ được chỗ bế tắc tâm lý thì cơn giận sẽ dễ dàng tan biến, còn lỡ vô ý để luôn thì khối nội kết đó sẽ trở thành một loại ung thư của tâm hồn, dần dần hủy diệt hết nhựa sống.

Thứ tư là nhận thức sai lầm. Ta thường hay có thói quen phán đoán mà không chịu tìm hiểu sự thật. Trong trường hợp này hạt giống tưởng (perception) trong ta quá mạnh, khi nhận được một hình ảnh hay âm thanh nào tương tự với những kinh nghiệm có sẵn trong kho tâm thức, nó lập tức phóng đại lên gấp nhiều lần để bản ngã tăng cường khả năng đề phòng và tranh đấu. Và hạt giống giận luôn là ứng cử viên sáng giá nhất của bản ngã. Một khi cơn giận bao trùm hết tâm thức thì những năng lượng tốt đẹp khác không còn cơ hội để giúp bản ngã sáng suốt nhìn nhận lại vấn đề cho đúng với bản chất thực của nó. Vì nhận thức thường hay sai lầm nên cơn giận cũng thường hay vô nghĩa.

Thứ năm là khả năng chấp nhận. Khi tinh thần an ổn, năng lượng dồi dào, cộng với một hiểu biết sâu sắc về những nguyên tắc điều hòa sự sống thì khả năng chấp nhận trong ta sẽ rất cao. Nghĩa là trái tim ta có một dung lượng rất khá, có thể chứa đựng được rất nhiều đối tượng khó khăn mà vẫn không đau khổ. Ta hãy nhìn những người trải nghiệm vũng vằng trong cuộc đời, hoặc những người có tấm lòng lớn thì những cuộc tấn công lẻ tẻ bên ngoài không bao giờ làm cho họ nao núng hay thương tổn. Trái lại họ có thể ôm ấp những kẻ u mê dại khờ kia vào lòng và giúp họ thoát khỏi những kiến chấp sai lầm để bước lên con đường xán lạn.

Như vậy khả năng chấp nhận mới là nguyên nhân chính khiến cho cơn giận hình thành và phát triển. Vậy thay vì tìm cách thay đổi hoàn cảnh, ta hãy quay về học cách mở rộng trái tim mình. Bởi thực tế ta không thể nào làm cho mọi hoàn cảnh hết khó khăn, nhưng ta có thể làm cho trái tim mình rộng mở đến mức không còn biên giới. Mức lớn nhất của trái tim là có thể ôm trọn cả vũ trụ bao la này. Nhưng ta phải nhớ rằng tình thương luôn gắn liền với hiểu biết, muốn có tình thương lớn thì phải có hiểu biết lớn.

## Hiệu ứng của cơn giận

Tuy ta có tài năng để kiếm thật nhiều tiền hay làm cho người khác ngưỡng mộ, nhưng đối với cơn giận ta thường hay bất lực. Thậm chí ta còn chưa biết cơn giận là của chính mình thì làm sao ta có được kỹ năng điều phục nó. Mỗi lần lửa giận bốc cháy ta chỉ biết đuổi theo người kia để trả đũa, tại vì ta nghĩ làm như vậy ta mới hết giận. Nếu không tóm được kẻ kia thì ta cũng sẽ tìm cách để tổng năng lượng giận hờn ra ngoài, để cho nó thiêu rụi mọi thứ chung quanh thì ta mới hả dạ. Lần nào cũng như lần này, khi bị cảm xúc giận hờn không chế ta như tê liệt hoàn toàn, cũng như em bé ba tuổi khi đói khát hay nóng bức thì chỉ biết khóc thét lên chứ không biết làm gì khác.

Trong khi đuổi theo kẻ khác thì ngọn lửa giận vẫn tiếp tục đốt cháy thân và tâm ta. Dù ta có trừng phạt được kẻ kia, làm cho họ thật khở sở và ta có cảm giác hài lòng thì sự thực chính ta vẫn là kẻ thiệt thòi nhất. Một cái giá rất đắt phải trả cho cơn giận mà ta không hề hay biết. Khi hạt giống giận bị kích động, nó lập tức biến thành cơn giận bao trùm toàn bộ bề mặt ý thức và khống chế hết mọi suy tư. Năng lượng giận hờn không chỉ làm hư hại đến những năng lượng tốt đẹp đã được tích lũy lâu đời trong tâm thức, mà nó còn có thể hủy diệt luôn những hạt mầm đang chờ cơ hội phát triển.

Một khi cơn giận xả ra ngoài qua hai cơ chế lời nói và hành động, nó sẽ được khuếch đại lên gấp bội lần. Sau đó nó kết hợp với vô số điều kiện thuận lợi khác nữa đang có sẵn trong môi trường lân cận thì nó mới chính thức trở thành một cơn bão cảm xúc. Nhà vật lý học Edward Lorenz đã phát biểu về hiệu ứng con bướm (the butterfly effect) “Mỗi cái vỗ cánh

của con bướm ở Nhật Bản có thể tạo nên một cơn giông bão tại NewYork”. Năng lực vỗ cánh của con bướm tuy rất nhỏ, nhưng khi tác động vào một đối tượng khác cùng một tần số, với tính tương tác dây chuyền, nó sẽ tạo thành một chuỗi liên hoàn và xâu kết tất cả những đối tượng đó lại thành ra một hiệu ứng. Nghĩa là những điều kiện tạo thành một cơn bão đã có sẵn trong vũ trụ bao la này, nhưng phải nhờ một tác động nhỏ của cánh bướm nữa thì mới thành ra một hiệu ứng vĩ đại.

Như vậy hiệu ứng của một cơn giận chắc chắn sẽ không nhỏ hơn hiệu ứng của con bướm. Có một điều quan trọng mà các nhà vật lý học Edward Lorenz đã quên phát biểu đó là chính con bướm cũng bị cơn bão kia tác động ngược lại. Khi cơn giận của ta bộc phát ra ngoài tức là ta đã gửi vào vũ trụ này một thông điệp, nó sẽ lập tức lên đường để kết nối những thông điệp khác có cùng tần số rồi phản hồi trực tiếp hay gián tiếp. Thời gian phản hồi nhanh hay chậm còn tùy thuộc nhiều nhân duyên khác nữa. Có khi xảy ra ngay lập tức, có khi cả chục năm trời hay đến thế hệ con cháu của chúng ta thì nó mới hoàn tất một hiệu ứng. Vì vậy cha ăn mặn mà con vẫn khát nước như thường. Cho nên một cơn giận của ta có thể làm cho toàn cầu bị ảnh hưởng và ngược lại năng lượng giận hờn của toàn cầu cũng sẵn sàng gửi về ta một nghịch cảnh nếu điều kiện ảnh hưởng đã đầy đủ.

Đừng nói chi hiệu ứng xa xôi ấy, chỉ ngay nơi hiện trường ta cũng thấy được cảm xúc giận hờn một khi trào ra ngoài cũng giống như một cơn đại dịch, lan tỏa rất nhanh đến mọi đối tượng chung quanh và hiệu ứng của nó xảy ra cũng rất bất ngờ. Thí dụ sáng hôm nay bị sếp kêu vào chửi cho một trận lôi đình vì sự sai sót của ta đã làm cho một số hợp đồng bị ngưng trệ. Sau lời hăm dọa đũa việc của sếp, vì chịu hết nổi nên ta đã ném vào mặt sếp một câu tuyên bố xanh rờn rồi xô cửa bỏ về.

Đang ám ức về sự kiện tồi tệ vừa xảy ra, lại bị anh cảnh sát giao thông huýt còi vì vượt đèn đỏ, sẵn cơn bực tức ta lại lên giọng cãi cộ ầm ĩ để rồi ra đi với tấm vé phạt tiền trong tay còn giấy tờ xe gửi lại. Vừa chửi rửa lưỡi bầm trong miệng thì người yêu điện thoại tới cảnh nhần chuyện thất hứa hôm qua. Câu nói “tôi quá thất vọng vì anh” của nàng đã đưa cơn bão giận hờn lên tới đỉnh điểm và bao nhiêu ân tình bỗng chốc tan thành mây khói. Ta đã thẳng thừng tuyên bố chia tay mà không một lời giải thích.

Không biết còn chuyện gì xảy ra nếu tiếp theo đó có ai xui xẻo lọt vào vùng phụ cận của ngọn núi lửa đang phun trào ngùn ngụt. Chưa nói hậu quả của câu tuyên bố kia sẽ làm cho sếp nổi điên lên mà ra quyết định đuổi việc và phao thêm nhiều thông tin bất lợi cho ta, hay anh cảnh sát vì quá tức tối những lời lẽ xúc phạm của ta mà không còn đủ bình tĩnh để điều phối các tín hiệu giao thông để cho tai nạn xảy ra hàng loạt, và người yêu có thể cũng ngắt ngư trong cơn lầy dịch cảm xúc của ta để rồi đi tới quyết định hết sức nông nổi. Từ một cảm xúc giận hờn ta đã tạo ra một chuỗi hiệu ứng quả thật không lường.

Có nhiên mỗi đối tượng đón nhận cảm xúc giận hờn của ta đều có những phản ứng trả đũa bằng trực tiếp hoặc gián tiếp. Nhưng hậu quả tồi tệ nhất là khi ta sử dụng năng lượng giận hờn bằng lời nói hay hành động để tấn công đối phương, nó sẽ rơi rớt lại trong chính ta hơn rất nhiều lần so với năng lượng mà ta tổng đi. Đó là nguyên tắc rất tự nhiên, lực hút từ cơ chế gốc bao giờ cũng mạnh hơn những lực hút bên ngoài, nhất là trong giai đoạn cao trào của cơn cảm xúc thì tâm lực của ta càng mạnh mẽ hơn. Hóa ra muốn trừng phạt kẻ khác lại đi hủy diệt chính mình. Khi năng lượng giận hờn rớt xuống thì nó lại cộng hưởng với năng lượng nguồn làm cho cơn cảm xúc tăng vọt, toàn thể thân và tâm ta bị tê liệt và biến

hoại âm ỉ, sau đó nhanh chóng hình thành luôn cơ chế mới trong tâm thức về lãnh thổ hoạt động và khả năng tàn phá của cơn giận trong tương lai.

## **Điều phục một cơn giận**

Nếu đã thấy được sức tàn phá của một cơn giận quá lớn mà chính ta là kẻ chịu tổn thất nặng nề nhất, thì hãy cố gắng lưu trữ cẩn thận tập tin quan trọng này vào tâm thức để mỗi khi hạt giống giận hờn bị kích động là ta kịp thời ý thức trách nhiệm bảo vệ chính mình mà không theo thói quen cũ cứ lo truy cứu kẻ khác. Nắm được nguyên tắc này thì đỡ khổ nhiều lắm, dù chưa có khả năng kèm tỏa được cơn giận hoàn toàn nhưng ta sẽ bớt dần thái độ trách móc hay đổ hết lỗi lầm cho người kia. Tại vì cơ hội quay về thay đổi chính ta bao giờ cũng nhiều hơn đi thay đổi người khác.

Tất nhiên người kia cũng có lỗi, vì vô tình hay cố ý mà họ đã buông ra lời nói hay hành động có tính chất tưới tẩm vào hạt giống giận hờn trong ta. Nhưng trừng phạt họ không phải là cách giải quyết vấn đề của người có tình thương và hiểu biết. Ta cần nói cho người kia biết họ đã sai và đừng bao giờ lặp lại hành động đó, nhưng để làm được như vậy ta cũng cần có một thái độ bình tĩnh và nhẹ nhàng để người kia có thể cảm thông mà chấp nhận. Ta hãy biến những người thân thành đối tượng giúp đỡ tích cực trong giai đoạn mới bắt đầu thực tập làm chủ cơn giận. Đừng để họ tiếp tục làm kẻ đối kháng.

Và không phải lúc nào ta cũng có thể nói trước với người kia về tình trạng giận hờn trong ta quá lớn mạnh để cầu xin sự nâng đỡ. Nên ta đừng trông chờ nhiều vào điều kiện bên ngoài, khéo biết sử dụng khả năng của mình thì ta vẫn đủ sức để điều phục một cơn giận. Vậy



trước tiên ta cần có một khả năng phát hiện ra có sự kích động từ bên ngoài hay sự va chạm từ chính bên trong tâm thức vào hạt giống giận. Kế tiếp ta phải có khả năng đánh giá chính xác hành động kia có chủ đích gì hay do vụng về lầm lỡ để ta quyết định cách ứng xử hữu hiệu. Sau đó ta phải có khả năng quan sát quá trình vận hành của cơn giận để thấu hiểu được bản chất vô thường sinh diệt của nó mà đừng để kẹt vào. Cuối cùng ta cần khả năng khơi dậy những năng lượng an lành và mát mẻ như ân tình, bao dung để ôm ấp và chữa trị cơn giận. Khả năng đó chính là chánh niệm (mindfulness).

Để làm được những điều này ta cần phải chọn cho mình một không gian thích hợp. Tức là khi cơn giận bắt đầu phát hiện ta phải khôn ngoan tìm cách tách ly ra khỏi hiện trường. Lỡ không đi đâu được, trong cơn cảm xúc ta chỉ nên thực tập không nói năng hay hành động gì thêm nữa, dù đó là một thái độ giải thích mà ta cho là thỏa đáng. Bước thứ hai là tìm cách làm phát sinh năng lượng chánh niệm, nếu ta chưa có sẵn. Nghĩa là phải có những phương pháp thực tập cụ thể để giúp ta ngừng suy diễn đến sự kiện vừa xảy ra, dồn hết tâm ý trở về một chỗ trong chính con người của ta để tạo ra năng lượng chánh niệm. Hơi thở là chỗ nương tựa dễ dàng và an toàn nhất của tâm ý. Chỉ cần tập trung vào hơi thở vào ra chừng năm phút là cảm xúc giận hờn sẽ lắng dịu.

Phải luôn nhớ rằng khi năng lượng chánh niệm trong ta yếu ớt, cảm xúc giận hờn vẫn còn lên xuống thất thường thì ta đừng bao giờ nhìn vô cơn giận hay nhìn lại vấn đề vừa xảy ra, như thế chỉ làm cho tình trạng tồi tệ thêm. Phục hồi năng lượng, thiết lập trở lại sự bình ổn tinh thần là điều khẩn thiết hàng đầu. Nếu cần người khác giúp đỡ thì phải với mục đích xin tiếp tế năng lượng, chứ không nên vì muốn tìm người đứng về phe mình.

Ta chỉ nên ngồi xuống để tự tháo gỡ vấn đề hay nhờ bên phía gây giận giúp đỡ khi và chỉ khi nào ta thực sự tỉnh táo và nhận ra cơn giận của mình. Với ánh sáng chánh niệm chắc chắn ta sẽ sử dụng hết trong con người tài ba của mình ra để ứng phó, nghĩa là ta sẽ biết mình nên làm gì và không nên làm gì để giải quyết vấn đề cho vẹn vẻ đôi bên, cho hôm nay và cả tương lai. Nhiều lần thực tập điều phục cơn giận như vậy ta sẽ phát hiện ra, sở dĩ ta dễ nổi giận vì tình thương ta giành cho người kia có thể vẫn chưa đủ lớn. Cho nên quay về nuôi dưỡng tình thương là điều kiện tốt nhất để giúp ta chuyển hóa cơn giận.

**Tạ ơn**



Khi nhìn sâu vào một trái cam, không cần ánh sáng của khoa học, ta cũng có thể thấy rõ trái cam được làm bởi rất nhiều điều kiện như là: đất, nước, gió, mây, mặt trời, khoáng chất, phân bón, công người chăm sóc, côn trùng...

Những thứ đó tưởng chừng không có liên quan gì tới trái cam, nhưng nếu lấy bất cứ một điều kiện nào ra khỏi trái cam thì trái cam sẽ không còn là nó nữa. Nó có thể không thành một trái cam hoặc nếu thành cũng ở một dạng khiếm khuyết. Cho nên trong bản chất của trái cam đã hàm chứa sự giúp đỡ của rất nhiều đối tượng khác, tự thân của hạt cam thì không thể nào trở thành trái cam được.

Khi đưa bàn tay lên ta hãy đặt một câu hỏi bàn tay này của ai? Hãy nhìn cho kỹ để thấy rằng bàn tay cũng đang nương nhờ vào rất nhiều điều kiện mới có mặt được. Trước hết là sự đóng góp quan trọng của rất nhiều thế hệ tổ tiên mà gần nhất là cha mẹ của ta qua nhiễm thể (DNA). Ta là kẻ tiếp nhận nhiễm thể nên thừa hưởng tất cả những gia tài có sẵn trong đó như tình thương, hạnh phúc, đức hạnh, tài năng... mà cha mẹ và tổ tiên của ta đã chắt chiu gầy dựng. Tiếp theo đó ta phải vay mượn những điều kiện của thiên nhiên như trái cam đã từng vay mượn. Ta còn nương nhờ vào nền văn hóa, kinh tế, chính trị... của quốc gia và cả thế giới, phải được nuôi dưỡng trong những hoàn cảnh thuận lợi và cả khó khăn hay đau khổ thì ta mới trở thành ra một con người toàn vẹn như hôm nay.

Những người trẻ bây giờ rất thích lối sống tự lập (independence) như một sự hãnh diện vì họ cho rằng họ có thể gầy dựng sự nghiệp bằng chính đôi tay của mình mà không cần tới sự giúp đỡ của gia đình hay người nào khác. Nhưng họ đã lầm. Thực tế thì không có cái gì là tồn tại biệt lập cả, không có cái duy nhất hiện hữu mà không liên kết với những điều kiện khác, dù nhỏ bé như một hạt điện tử (electron). Trong tự thân của người trẻ đã vay mượn rất nhiều yếu tố, hướng chi họ vẫn đang tiếp tục đón nhận tình thương và đức tin của gia đình hay những người thân, tiếp tục nhờ đỡ vào điều kiện thuận lợi của môi trường thì làm sao có thể tuyên bố là tồn tại một mình được.

Đời sống ích kỷ hưởng thụ đã che lấp ý thức quan trọng đó. Chữ chính tôi (myself) mà ta thường dùng đã vô tình gây nên sự lầm lẫn trong nhận thức rằng ta là một chủ thể tách biệt hoàn toàn với các khách thể. Khi nhận thức này hình thành và phát triển thì sự tự ái, kiêu ngạo, đố kỵ, giận hờn hay thù hận trong lòng ta sẽ dễ dàng lớn theo. Những năng lượng tiêu cực đó một khi lớn mạnh thì ta sẽ mất đi sự cân đối và hòa điệu với tính chất liên kết hỗ tương xưa nay của vũ trụ. Tự tách mình ra khỏi nguyên tắc của sự sống thì ta sẽ không thể nào tồn tại một cách yên ổn và hạnh phúc.

Như vậy mỗi cá thể phải có trách nhiệm thấy được bản chất đời sống của chính mình là liên lập (interdependence) chứ không phải là biệt lập. Đó không còn là bổn phận nữa mà là quyền lợi của mỗi cá thể, nếu không ý thức được thì cá thể đó sẽ chịu thiệt thòi. Một trong những cách giúp cho ý thức đó được nuôi dưỡng chính là lòng biết ơn. Lòng biết ơn là thái độ rung cảm chân thành trước một sự hiến tặng và được ghi khắc sâu đậm trong tâm. Chính năng lượng tích cực đó sẽ kích hoạt vào những hạt giống cao quý trong tâm hồn như nhún nhường, chấp nhận, hy sinh, tha thứ, bình an, hạnh phúc... và nó sẽ đốt cháy những nguồn năng lượng tiêu cực từ nhận thức sai lầm của bản ngã nhỏ hẹp.

Chỉ cần nuôi dưỡng ý niệm biết ơn thôi thì ta đã thừa hưởng rất nhiều phẩm chất tốt đẹp từ nơi chính tâm hồn ta hiến tặng, hướng chi ta còn hướng tới đối tượng mà ta đã từng nương nhờ để thể hiện lòng biết ơn thì năng lượng tích cực đó sẽ càng lớn mạnh hơn nữa. Năng lượng biết ơn bấy giờ chuyển thành năng lượng cảm ơn hay tạ ơn. Càng tìm cách biểu lộ lòng biết ơn thì con người của ta sẽ càng cắm rễ vào sự sống và càng dễ dàng đơm hoa kết trái trong đời sống đạo đức để trở thành con người hoàn thiện.

Vậy trước khi cảm ơn một người nào thì ta phải có ý niệm biết ơn sâu sắc trong lòng. Nhưng đời sống thực dụng thường khiến ta sử dụng lời nói hay hành động cảm ơn như một loại hình thức giao tế, biết bên kia cần gì ta thì liền tìm cách hiến tặng cho, mà thực chất chỉ mong người kia đánh giá cao về ta hay có thêm thiện cảm với ta, hoặc có khi là để mua lấy cảm xúc vui sướng khi thấy người kia vui sướng. Thái độ đó rốt cuộc cũng chỉ phục vụ cho bản năng ích kỷ của riêng ta, hoàn toàn khác xa với giá trị cao đẹp của lòng biết ơn chân thật.

Người có lòng biết ơn chân thật thì không cần đến những phản ứng ghi nhận hay phần khởi của đối phương, đôi khi còn phải học tập cách đền ơn khi người kia không muốn tiếp nhận, thậm chí khó chịu nữa là khác. Tổ lòng biết ơn là trách nhiệm và quyền lợi của chính ta, cho nên ta không thể đòi hỏi người kia phải như thế này thế nọ. Bởi những người khôn ngoan thường hay từ khước sự báo đáp, họ sợ năng lượng thi ơn trong họ bị suy giảm. Cũng giống như lấy đá mài dao, dao càng bén nhưng đá sẽ càng mòn. Và chính năng lượng giúp đỡ vô điều kiện đó sẽ tạo ra hào quang đức hạnh của con người.

Chung quanh ta có rất nhiều đối tượng mà ta có thể biểu lộ lòng biết ơn một cách tự nhiên và dễ dàng. Khi vịn vòi nước ta hãy thực tập đừng nghĩ ngợi lung tung, chỉ chú tâm vào dòng nước ấm áp đang tuôn tràn trên đôi tay và tự hỏi nước từ đâu đến đây mà giúp ta quá nhiều tiện lợi? Mỗi khi bung lên một chén cơm, thay vì theo thói quen nói chuyện huyên thuyên thì ta nên thực tập ăn cơm trong im lặng. Ta vừa nhai chậm rãi vừa cảm nhận công khó nhọc của người nấu nướng, của người nông phu và biết bao điều kiện thiên nhiên đã dang tay góp sức để ta có một nguồn bổ dưỡng cho cơ thể như vậy. Dù có thật nhiều tiền để mua thì ta cũng không có tư cách ăn chén cơm đó với lòng vô ơn.

Buổi sáng thức dậy ta đừng vội bước xuống giường, hãy ngồi ngay ngắn và hít thở vài hơi cho thật khỏe để ý thức rằng ta vẫn còn sống. Thâm cảm ơn đất trời đã cho ta một ngày mới tinh khôi. Ngày hôm qua có thể ta còn nhiều vụng về trong lúc nói năng hay hành động nên đã khiến cho ta và người thương của ta không có nhiều hạnh phúc. May mắn là ta có thêm một ngày nữa để làm mới chính mình, nên tự hứa sẽ cố gắng sống cho trọn vẹn, không để cho những lo lắng muộn phiền làm sút mẻ một giờ phút nào. Trong một ngày ta cũng cần có vài phút lắng đọng tâm tư, nhìn lại những gì đã trôi qua để thấy mình một cách chân thật hơn. Có khi ta sẽ giật mình vui sướng vì biết rằng ta vẫn còn là chính ta, vẫn còn giữ gìn được những phẩm chất quý giá trong tâm hồn mà đôi lúc những thách thức và cạm bẫy của cuộc đời đã khiến ta suýt ngã nhào vì đỗi chác. Giây phút ấy thật cảm động, ta chỉ còn biết chấp tay cảm ơn đất trời đã hết lòng che chở.

Mỗi khi tiếp xúc với bất kỳ đối tượng nào ta cũng cố gắng ý thức rõ ràng về sự hiện hữu của nó. Hãy thực tập nhìn sâu vào lòng sự thật để khám phá ra giá trị ảnh hưởng của nó đến đời sống của ta mà phát sinh lòng biết ơn. Đối với những người thân quen, ta nên bắt đầu thực tập bằng cách chú tâm vào lời nói hay cử chỉ hành động của họ trong khi tiếp xúc, đừng để cho những dự án kế hoạch kéo đi nơi khác. Thỉnh thoảng ta nên nở nụ cười và tự nhủ với lòng rằng ta rất biết ơn về sự có mặt màu nhiệm của họ. Ta cũng cần bỏ chút ít thời gian để đọc lại những lá thư hay tấm thiệp cũ, mở cuốn album hay những món quà năm xưa ra xem. Viết nhật ký cũng là cách hay để cho ta phát hiện và ghi khắc sâu đậm về những lời nói và cử chỉ ân tình của những người sống bên ta mỗi ngày. Nhưng cách ngồi xuống thật yên để nhớ lại những gì người đó đã làm cho ta là hữu hiệu nhất.

Đừng đợi đến dịp lễ lược rồi mới bận rộn mua sắm quà cáp, không khéo ta có thể rơi vào hình thức như trả nợ chứ không phải thể hiện lòng biết ơn. Vì vậy ta không nên chú trọng đến giá trị của những món quà và cũng đừng tập cho người kia thói quen đánh giá tấm lòng

qua giá trị vật chất. Nếu ta dồn hết năng lượng để tìm kiếm những món quà đắt tiền thì giá trị con người của ta sẽ lập tức suy yếu, ta sẽ không còn thiện chí cố gắng nữa. Tại sao ta không đủ tự tin để trình diện trước người đó bằng con người tuyệt vời của mình? Sự có mặt thật tươi mát, vững chãi và đầy hạnh phúc trong ta không phải là món quà đáng trân quý nhất hay sao? Nếu người kia không thấy được như vậy thì ta phải có trách nhiệm làm cho họ thấy, vì chỉ có cách đó mới có thể gây dựng một hạnh phúc lâu bền.

Bây giờ ở bên Mỹ người ta đón nhận ngày lễ Tạ Ôn (Thanksgiving) không còn ý nghĩa thiêng liêng như xưa nữa. Phần lớn vì giao tế, vì để làm đẹp lòng nhau mà họ lãng xăng với chuyện tặng quà hay tổ chức tiệc tùng. Những người sống xa gia đình thì nắm lấy cơ hội này để đoàn tụ, nhưng rồi cũng ngập tràn trong không khí vui chơi mà không mấy ai quan tâm đến cách thể hiện và nuôi dưỡng lòng biết ơn như ý nghĩa của ngày lễ.

Người Việt Nam chưa có một ngày chính thức để mọi đối tượng cùng thực tập tạ ơn nhau. Đúng ra nếu ta có đời sống tinh thức thì ngày nào cũng là ngày tạ ơn cả. Nhưng vì cuộc sống bận rộn quay cuồng dễ làm cho ta chìm đắm trong lãng quên, nên thiết nghĩ chọn ra một ngày đặc biệt để thể hiện là rất cần thiết. Tôi thấy ngày mùng 10 tháng 3 rất hay, dựa vào ý nghĩa giỗ tổ vua Hùng mà ta thêm vào ý nghĩa bày tỏ lòng biết ơn của mình đối với các bậc tiền nhân trong quá khứ và các vị ân nhân trong hiện tại. Như vậy ngày ấy sẽ trở thành một ngày trọng đại của dân tộc và có tên gọi chung là ngày Tạ Ôn.

Để sử dụng ngày lễ Tạ Ôn thật ý nghĩa, tôi đề nghị trong ngày hôm ấy ta hạn chế tiệc tùng, mua sắm hay đi chơi xa, hãy giành trọn thời gian cho mỗi việc thể hiện lòng biết ơn với những đối tượng đã ảnh hưởng đến cuộc đời mình. Đến trước bàn thờ tổ tiên hay trước ông bà, cha mẹ và từng người thân trong gia đình ta hãy thành khẩn nói lên lòng biết ơn: “Con

xin tỏ lòng biết ơn mẹ vì mẹ đã sinh ra con và nuôi con khôn lớn đến ngày hôm nay”, “Ba xin cảm ơn con vì con đã tiếp nối Ba một cách rất xứng đáng”, “Anh xin tạ ơn em vì em đã hết lòng nâng đỡ và cho anh rất nhiều hạnh phúc trong đời sống vợ chồng”, “Chị rất biết ơn em vì em đã phụ giúp chị nhiều việc trong gia đình, đặc biệt là nụ cười dễ thương của em đã làm cho tâm hồn chị trẻ hơn rất nhiều”, “Em xin tạ ơn chị vì chị đã là một người chị tuyệt vời của em, lúc nào cũng lắng nghe và thấu hiểu em”...

Ta cũng có thể nói câu ân tình xuất phát từ lòng biết ơn chân thành ấy với thầy cô hay học trò, với người chủ hay nhân viên, với bạn bè thân thích hay kẻ đối nghịch. Nếu trong tâm ta thực sự thấy rằng chính nhờ sự lấn lướt hay chống đối của kẻ kia mà ta đã trở nên giỏi giang và vững vàng hơn thì ta cũng nên bày tỏ lòng biết ơn với họ. Thái độ cảm ơn thật lòng của ta sẽ có công năng phá vỡ những khối nghi kỵ, giận hờn và cố chấp đang thắt chặt trong tâm người kia. Ngày lễ Tạ Ơn như vậy sẽ trở thành một ngày đặc biệt để mọi người thực tập tha thứ mà lại gần nhau hơn.

Ta nên tổ chức họp mặt gia đình ngay buổi tối hôm ấy. Trường hợp đang ở xa thì ta cũng có thể tham dự cùng với gia đình của người bạn thân nào gần đó. Hãy đem hết tài năng của mình ra để thiết kế buổi “ngồi lại với nhau” làm sao cho thật nhẹ nhàng và ấm cúng. Cắm một bình hoa thật xinh và thấp nhiều nến. Nên tắt ti vi và điện thoại, thực tập im lặng hoặc nói thật khẽ khi cần thiết cho không gian thật yên tĩnh để năng lượng trong phòng được qui tụ mạnh mẽ. Làm như thế mọi người sẽ cảm nhận sự có mặt rõ nét của chính mình và những người bên cạnh hơn. Trước đó có thể ăn một vài món gọn nhẹ hoặc uống vài chén trà cho vui. Rồi ngồi sát bên nhau và cử một người đọc lên bài viết này. Sau đó từng người một kể về tình thương và đức hy sinh của những người thân đang có mặt hoặc đang ở một nơi xa, hay chia sẻ về những thành đạt trong cuộc đời mình để rồi rút ra nhận xét mình có được như ngày hôm nay là nhờ ơn của rất nhiều người. Tùy vào số lượng tham dự mà ta nên chia



đều thời gian chia sẻ của từng người trước. Thỉnh thoảng nên hát với nhau vài bài cho không khí thêm chan hòa và hạnh phúc 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 biết ơn. Nếu không đến trực tiếp được thì ta cũng có thể gọi điện thoại hay viết thư, nhưng người kia sẽ rất hạnh phúc nếu thấy được nụ cười và ánh mắt của ta trong lời nói cảm ơn đó. Ta cũng nên tặng nhau một món quà ý nghĩa, hay nhất là hãy tặng một đóa hoa tươi thắm để gửi gắm ước mong liên hệ tình cảm của đôi bên sẽ luôn tốt đẹp. Ta có thể chọn hoa hồng (rose) vì từ lâu nó đã trở thành loài hoa biểu tượng của tình thương yêu, nhưng nên chọn hoa hồng màu vàng để phân biệt với những ý nghĩa khác. Sau này vào bất kỳ lúc nào, chỉ cần tặng nhau một đóa hoa hồng vàng thì ta biết đó chính là dấu hiệu tạ ơn của người Việt Nam.

Này bạn! Nếu bạn có cùng suy nghĩ và ước vọng như tôi thì chúng ta hãy cùng nhau thực tập ngày lễ Tạ Ôn bắt đầu vào mùng 10 tháng 3 năm nay nhé. Đừng chần chừ thêm nữa, sự sống trên thế gian này đang rất cần sự tươi tắn của năng lượng biết ơn đang ẩn náu trong trái tim bạn. Chúng ta hãy thực tập cho hết lòng và có phẩm chất thì chẳng bao lâu năng lượng ấy sẽ lan tỏa đến khắp mọi nơi và sẽ mau chóng được chấp nhận chính thức. Nếu ai ai cũng sống trong năng lượng biết ơn nhau thì tình thương sẽ mãi là một sự thật luôn hiện hữu trên thế gian này.

**Trao thân gửi phận**



Khi bạn và người kia đến với nhau bởi những đồng cảm chân thành, sẵn sàng chia sẻ những khó khăn và hiến tặng cho nhau những niềm vui hạnh phúc thì đó là một tình bạn đích thực. Nếu trong tâm bạn và người kia không có ý muốn chiếm hữu thể xác, tức là trong kho lưu trữ nhận thức (store consciousness) của đôi bên không có thông tin nào kích thích vào các nội tiết tố (hormones) của tính dục, thì liên hệ đó sẽ mãi là một tình bạn thuần túy.

Còn khi bạn bị những hình ảnh và giọng nói của người kia chiếm hết bộ nhớ, khiến bạn thần thờ, mơ mộng, mong muốn gặp mặt hoặc thậm chí khát khao được xúc chạm tới thể

xác người kia thì chúng tỏ là bạn đang bước vào giai đoạn yêu. Nghĩa là cảm xúc của bạn bây giờ nghiêng về phía tính dục nhiều hơn và trí tưởng tượng trong bạn cũng sẽ góp phần phóng đại cảm xúc lên nhiều lần để bạn cảm tưởng như trên đời này không có thứ gì tuyệt vời hơn thế nữa. Khi đó mọi thứ trong cuộc sống của bạn như đảo lộn, bạn không còn giữ được cân bằng, nói đúng hơn là bạn đang bị té trong tình yêu (falling in love).

Thế rồi cảm xúc yêu đương trong bạn bỗng muốn được thăng hoa gấp bội, bằng cách thúc đẩy sự kết hợp với cảm xúc tự nguyện của người kia. Sự cộng hưởng này sẽ tăng tới mức cao nhất là khi hai bên cùng chấp nhận việc trao thân với nhau, ước muốn thắt chặt quan hệ nhau, mà thực chất chính là tình trạng nô lệ cao độ cảm xúc của nhau. Nhưng nếu sự kết hợp này không dựa trên nền tảng của một tình bạn đích thực thì đó chỉ là một sự lợi dụng hay một sự dối chác cảm xúc mà không có ý thức trách nhiệm với nhau.

Như vậy việc trao thân luôn đi liền với trách nhiệm mà bạn và người kia phải cùng gánh chịu. Thực ra trách nhiệm đã có từ khi hai bên chính thức công khai về quan hệ tình yêu với nhau. Nếu chỉ là một tình bạn thì tất nhiên không cần phải giữ một cam kết nào, bạn có thể giúp đỡ người kia bằng khả năng mà bạn muốn giới hạn, không ai có quyền yêu sách bạn. Nhưng một khi bạn và người kia thừa nhận là người yêu của nhau thì ngầm hiểu rằng sẽ không ai được phép xen vào quyền lợi đó, và như thế có nghĩa là hai bạn đã tuyên bố giành trọn phần trách nhiệm với những gì xảy ra cho nhau.

Vậy mà khi bước tới quyết định trao thân bạn chỉ quan tâm tới khát khao muốn được nếm trải cái cảm xúc thăng hoa nhất của tình yêu mà không hề ý thức (hoặc ý thức một cách mơ hồ) về trách nhiệm. Tôi biết các bạn trẻ bây giờ rất tài giỏi, họ nắm rất nhiều phương cách không để cho tình trạng thụ thai xảy ra. Chính vì thế mà họ nghĩ rằng chỉ cần nhắc nhở nhau

cẩn thận là được. Thực tế không đơn giản như vậy. Tình yêu mà nghiêng về phía tình dục thì bạn sẽ không còn thiện chí và cảm hứng để học hỏi thêm những kỹ năng hiểu biết và thương yêu sâu sắc, vì bạn luôn ở trong tình trạng dễ dàng đạt được đỉnh cao của cảm xúc.

Khi đó hàng loạt tâm lý như giận hờn, ghen tuông, nghi ngờ, sợ hãi... phát triển đột biến, nguyên nhân cũng vì muốn độc quyền sở hữu nhau, quấn chặt vào nhau, như để lấy lại những gì cao quý nhất đã hiến tặng cho nhau. Nếu tình thương đủ lớn và tỏa sáng thì bạn thừa sức đón nhận và hóa giải được những xáo trộn đó. Nhưng lỡ hai bên thiếu đi phần thấu hiểu để cảm thông và chấp nhận nhau, chưa chuẩn bị năng lượng để sẵn sàng giúp đỡ trong bất kỳ khó khăn nào của nhau, cộng với sự xuống dốc mau chóng của cảm xúc thỏa mãn xác thân, thì bạn sẽ cảm thấy bị đui đờn và sự bội bạc rất dễ dàng xảy ra.

Trong liên hệ nào cũng có sự dẫn dắt, bên nào mạnh thì sẽ kéo bên kia theo. Nhưng khi bạn định hướng sai lầm, thay vì phát huy phần lý trí để làm chủ bản năng, điều hòa sự sống, thì bạn đưa người yêu của mình đi về phía hưởng thụ để trở thành con nghiện cảm xúc, nên sớm muộn gì tình yêu kia cũng sẽ suy tàn, lụn bại. Kết cuộc cả hai đều xảy ra thương tích mà phía nữ là nặng nề hơn. Tâm thức bấy giờ sẽ hình thành cơ chế rất nhạy cảm về dục vọng và mặc định luôn mức thỏa mãn cao nhất, điều này sẽ hành hạ ít nhiều trong thời gian bạn phải sống một mình. Nếu mau chóng tìm được đối tượng khác trong khi bạn chưa thực sự chuyển hóa chính mình, thì bạn rất dễ lặp lại vết xe cũ, hoặc sẽ chên vênh khi người ấy nghiêng về khối óc hơn là trái tim.

Trong truyền thống văn hóa Việt Nam, người vợ không bao giờ được thay áo trước mặt chồng, dù sống với nhau lâu năm nhưng họ vẫn kính nhau như khách (tương kính như tân). Đã là vợ chồng nhưng khi cần liên hệ xác thân, họ cũng sử dụng nhiều thủ tục rất trang

trọng, để cho đôi phương hiểu rằng khi hai tâm hồn hòa quyện thì hai thể xác cũng sẽ tìm tới nhau để hòa quyện, và khi hai thể xác hòa quyện thì hai tâm hồn sẽ càng hòa quyện hơn. Thế nhưng cụ Nguyễn Du lại có những vần thơ cảnh báo về chuyện này:

*Trong khi chấp cánh liền cành*

*Mà lòng rẽ rúng đã dành một bên (Truyện Kiều)*

Khi trao thân nếu thiếu đi sự tinh tế khéo léo và kính trọng, thì đằng sau lớp cảm xúc thăng hoa kia sẽ chứa đựng một niềm khinh rẻ rất lớn, về sự thèm khát vô độ hay sự buông mình dễ dãi của đôi phương. Đây cũng là đầu mối quan trọng gây ra nhiều khúc mắc trong đời sống hôn nhân. Huống chi người kia chưa chính thức đứng ra cam kết trách nhiệm sống chung với nhau trước cộng đồng, bạn vẫn còn nghi ngờ về sự chung thủy của người kia, thì sự trao thân ấy làm sao đạt tới mức hòa quyện trọn vẹn? Như vậy chính việc trao thân sẽ trở thành nguyên nhân chính phá vỡ niềm kính trọng lẫn nhau. Một liên hệ tình cảm mà thiếu đi sự kính trọng thì không thể nào tồn tại lâu bền được.

Cho nên nguyên tắc “trao thân, gửi phận” là kinh nghiệm rất lớn của tổ tiên. Chỉ khi nào bạn chính thức “gửi phận” thì lúc đó mới chấp nhận “trao thân”, hai cái này không thể tách rời ra được. Vì vậy lễ cưới rất cần thiết để gia đình, bạn bè, chòm xóm cùng chứng minh ngày bạn chính thức trao trọn cuộc đời cho người kia. Năng lượng tập thể sẽ tiếp thêm sức mạnh để bạn vượt qua nhiều thử thách và khó khăn trong đời sống hôn nhân. Nghĩ đến ngày đó bạn sẽ ít dám quyết định bỏ nhau khi không kịp lấy đủ sức để đi tiếp.

Ở xã hội tây phương họ sống chung với nhau có khi năm bảy năm rồi mới cưới. Ngày cưới ấy có khi cũng không bao giờ xảy ra, vì họ không còn thấy ý nghĩa thiêng liêng của lễ cưới hay đã nhầm chán nhau trước đó. Ở nước Mỹ, mỗi ngày có hơn 70 thanh thiếu niên tự vẫn. Theo thống kê, phần lớn những người trẻ đó đều là nạn nhân của sự đổ vỡ liên hệ tình cảm trong khi sống thử. Bởi cú shock bị phụ bạc rất dễ đưa họ rơi vào trầm cảm, thấy bản thân không còn giá trị nữa nên đành chọn cách hủy diệt coi như chấm dứt.

Bạn ơi! Người nói yêu bạn mà không đủ kiên nhẫn để chờ ngày bạn trao thân thì người đó đâu có thật lòng yêu bạn. Kiên nhẫn chính là chứng tích của tình yêu chân thật đó bạn. Bạn đừng để mắc lừa bởi sự trách giận của người kia, cho rằng bạn không thật lòng thương họ nếu bạn từ khước việc trao thân. Bạn phải can đảm nói với người kia rằng biết giữ gìn cho mình cũng chính là biết giữ gìn cho nhau. Giả sử có một người thương bạn ít nhưng kính trọng bạn nhiều và một người thương bạn nhiều nhưng kính trọng bạn ít thì bạn sẽ chọn người nào? Người có tình thương nhiều sẽ dễ dàng đem tới nhiều cảm xúc thỏa mãn, nhưng cũng có thể bỏ mặc bạn đương đầu với hậu quả khổ đau. Cho nên chỉ có người hết lòng kính trọng bạn thì họ có mới trách nhiệm với cuộc đời của bạn mà thôi.

Bạn biết không, khuyết điểm lớn nhất của nền văn minh hiện đại là làm con người bị quay cuồng trong sự bận rộn, không còn thời giờ để nghỉ ngơi và tận hưởng những giá trị mẫu nhiệm chung quanh. Sự yếu kém của đời sống bản thân đã dẫn đến sự bế tắc trong nhiều liên hệ, mà phần lớn là cấu trúc gia đình bị phá vỡ. Khi mất niềm tin vào hạnh phúc gia đình, những người trẻ sẽ trở thành nạn nhân của sự cô đơn lạc lõng nên sẵn sàng buông mình vào con đường hưởng thụ vô trách nhiệm. Theo thống kê của hãng Google, thời gian gần đây Việt Nam đã luôn đứng đầu thế giới về số lượng người lang thang trên các trang web tình dục. Nguy cơ này rất dễ tạo thêm cơ hội cho các bạn trẻ mạnh dạn chọn con đường sống thử. Trách nhiệm sẽ thuộc về ai đây?

Trong khi một tình yêu chân chính phải luôn biểu lộ sức sống vươn lên, không thể là thứ đam mê làm xáo trộn sự sống, tàn phá sức khỏe, tàn phá trí tuệ và tàn phá lý tưởng được. Vậy ta phải làm gì để có thể giữ gìn một tình yêu trong sáng và lành mạnh trước sự cuốn hút mãnh liệt của môi trường đầy dẫy độc tố ở khắp mọi nơi? Bạn đừng nản lòng, hãy cố gắng bám chặt vào vòng tay còn ấm áp của gia đình, chọn lọc thú tiêu khiển lành mạnh, tìm tới những người bạn hay đoàn thể sống có phẩm chất và sẵn sàng khơi dậy lý tưởng trong bạn, phấn đấu và sáng tạo không ngừng trong học tập cũng như công việc. Điều quan trọng là làm sao lúc nào bạn và người kia cũng ý thức đến nguyên tắc của một tình yêu chân thật phải luôn có đủ 2 điều kiện: niềm kính trọng và tinh thần trách nhiệm.

Này người bạn trẻ! Ý thức được khổ đau do hành vi dâm dục bất chính gây ra, ta hãy cam kết từ nay sẽ không trao thân với người không phải là vợ hay chồng của mình, không tán thành kẻ phản bội lời cam kết hôn phối, mà còn học theo tinh thần trách nhiệm bảo vệ tiết hạnh và an toàn cho mọi người, ngăn chặn không cho thói tà dâm tiếp tục gây ra đổ vỡ gia đình và xã hội. Nếu ta hết lòng thực tập thì chắc chắn nhân loại sẽ bắt đầu một tương lai xán lạn.

**Làm mới**



Tâm của ta cũng giống như một khu vườn, nếu không chăm sóc thì cỏ dại sẽ mọc đầy. Khi cỏ dại chiếm hết những khoáng chất bổ dưỡng thì những loại cây quý sẽ trở nên cằn cỗi mà không thể cho ra hoa thơm trái ngọt.

Ta hãy nhìn lại thời gian qua, có phải vì quá bận rộn chạy theo những quyền lợi vật chất hay danh dự nên đã bỏ bê đời sống tâm hồn, để cho nó hoang tàn và sắp sửa đổ nát. Chính vì đời sống thiếu ý thức mà ta đã có những suy tư nông cạn và những lời nói hay hành động thiếu chín chắn gây đau khổ cho chính ta và cả những người thân yêu sống bên cạnh.

Một năm nhìn lại ta thấy mình được gì mất gì? Những cái được có phải đích thực là chất liệu cần thiết để xây dựng đời sống bình an và hạnh phúc không? Cái mất mát có phải chính là những phẩm chất quý giá để làm nên một con người hoàn thiện không? Cái được cái mất mà ta cần đem ra phân tích để thẩm định phải dựa trên nền tảng căn bản của hạnh phúc, đừng nhầm lẫn với những điều kiện cảm xúc được thỏa mãn trong nhất thời của vật chất hay danh dự kia. Trong khi bản chất của hạnh phúc phải có chất liệu của sự bình an.



Khi tâm hồn ta còn ngổn ngang bao mối lo lắng, giận hờn, nghi ngờ, sợ hãi... thì làm sao ta có thể bình an và hạnh phúc được? Thời gian qua ta cứ hì hục đi tìm cái gọi là đảm bảo cho một đời sống an toàn và hạnh phúc cho chính ta và người ta thương, thì hãy nhìn kỹ lại xem con đường ta đang đi thành công hay thất bại? Mỗi ngày liên hệ giữa ta và người kia ngày một xa cách. Vì bận rộn với biết bao dự án, kế hoạch nên ta thừa thớt dần trong những bữa cơm gia đình và những buổi chuyện trò để tìm thêm sự cảm thông và chấp nhận. Vì căng thẳng và mệt mỏi với công việc mà ta đã vung vãi không biết bao nhiêu rác rến qua lời nói và hành động bất cẩn của mình.

Những thứ rác rến đó tồn đọng trong chính ta và cả người thân yêu của ta mà ta không hề hay biết. Đến khi nó trở thành một nguồn năng lượng độc hại thì công năng của nó không chỉ lấn áp hết khả năng hoạt động của những phẩm chất tích cực vốn có trong ta, mà nó còn chiếm cứ hết phần nhận thức sáng tỏ của ta, khiến ta không còn tự chủ được nữa. Dần dần ta bỗng thấy mình và người kia sao có quá nhiều xung khắc mà phần lớn ta đều cho rằng lỗi tại người kia có quá nhiều hạn chế, trong khi chính nhận thức về giá trị đời sống đã thúc đẩy ta sẵn sàng đổi chác những năng lượng mạnh mẽ trong tâm hồn. Nói đúng hơn là tinh thần của ta trở nên bặt nhược, dễ buồn dễ giận, mà nguyên nhân sâu xa chính vì ta luôn ở trong tình trạng đói kém sự chấp nhận và kính trọng của người khác, như để bù đắp cho những tổn thất trong ta khi tranh chấp vật vã với cuộc đời.

Nếu bên kia vững vàng thì vẫn có thể ôm ấp ta một cách không khó khăn gì, nhưng lỡ người thương của ta cũng trong tình trạng yếu kém như ta thì làm sao thiết lập được một liên hệ cân bằng và ổn định? Vấn đề không phải do cả hai thiếu khả năng sống hạnh phúc với nhau, mà chính những thứ năng lượng tiêu cực đã che khuất khả năng đó, làm cho mỗi

người không biểu hiện được sự hay ho và đẹp đẽ của mình nữa, trong mắt người kia bây giờ ta chỉ là một con người giận dữ, độc đoán hay nhỏ mọn mà thôi.

Vậy ta có nên cùng ngồi lại để giúp nhau lấy những thứ rác rến độc hại đó ra? Bước vào năm mới trong tinh thần trống kiện vì đã thu dọn hết những năng lượng tiêu cực thì chắc hẳn ta và người kia đều sẽ có nhiều cảm hứng để thiết kế một đời sống có hòa điệu và hạnh phúc hơn. Phương pháp mà ta có thể sử dụng hiệu quả nhất là phương pháp làm mới. Làm mới là cơ hội để nhìn lại và tháo gỡ những khúc mắc mà ta và 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 mà đi tìm những cái mới hay con người mới. Làm mới là khơi dậy cái hay cái đẹp trong một cá thể hay một liên hệ đang bị năng lượng xấu che phủ, mà bản chất vẫn còn nguyên vẹn.

Điều kiện căn bản của phương pháp này là phải có lòng thành khẩn và ý chí thực tập để thay đổi được tình trạng. Ta có thể làm mới giữa hai người, nhưng phải có hẹn trước bằng cách mời trực tiếp hay qua một thiệp báo tin. Nếu thấy tình trạng hơi khó khăn thì nên mời thêm một người mà cả hai bên đều thương kính và tin cậy. Đừng mời người chỉ đứng về phe ta để sẵn sàng bênh vực cho ta thì sẽ gây thêm ngăn cách hay đổ vỡ. Tùy trường hợp mà ta cũng có thể thực tập làm mới trước cả gia đình hay đoàn thể để cần thêm sự soi sáng và yểm trợ của nhiều cái thấy từ những thành viên, dù đó là những người có tuổi tác hay chức phận nhỏ hơn ta. Như vậy buổi làm mới sẽ dễ đạt hiệu quả hơn.

Buổi làm mới nên diễn ra trong không khí thật nhẹ nhàng, lắng đọng, vì vậy phải được báo trước vài ngày để hai bên chuẩn bị tốt cho phần có mặt trọn vẹn của mình. Nếu ta thấy năng lượng của mình hôm nay yếu kém hay người kia chưa sẵn sàng lắng nghe thì xin dời buổi

làm mới sang hôm khác. Đừng vì nôn nóng giải quyết cho xong vấn đề mà ta làm cho tình trạng càng thêm tồi tệ.

Ta cũng cần thiết kế buổi làm mới cho thật ấm cúng để tạo thêm năng lượng cho chính ta và đối tượng muốn lắng nghe ta. Nên tắt ti vi và cả điện thoại để dành trọn tinh thần cho buổi làm mới. Đừng sử dụng làm mới tùy tiện trên xe hơi hay những chỗ thiếu sự sắp đặt trang nghiêm và không thể đối diện với nhau thì sẽ không đạt được phẩm chất. Nên cắm thêm một bình hoa tươi thắm để biểu tượng cho ước mong kết quả sau khi làm mới hai bên sẽ được tràn đầy sức sống và thơm ngát như những đóa hoa. Nếu là buổi tối thì ta hãy thấp thêm vài ngọn nến cho căn phòng thêm phần ấm cúng. Trong suốt quá trình làm mới, người nói và người nghe đều phải sử dụng một cách vững vàng về nghệ thuật lắng nghe và ái ngữ. Trường hợp có thêm người yểm trợ thì phải tôn trọng qui ước chung, chỉ khi nào được mời thì ta mới mở lời. Sau đây là quá trình làm mới:

**1. Tươi hoa:** Ta nên nhắc đến những điểm tích cực và dễ thương của người mà ta đang có khúc mắc và muốn làm mới, để cho người đó có thêm đức tin nơi bản thân và mát dịu tâm hồn vì cảm nhận được lòng quý trọng cũng như thiện chí của ta, chứ không phải là hành động lên án hay chỉ trích.

*Thí dụ:* Thưa anh, em rất tự hào và hạnh phúc vì có được một người chồng giỏi giẩn như anh. Anh không chỉ tài giỏi trong công việc, mà một tay anh đã gầy dựng nên mái ấm gia đình của chúng ta. Em còn nhớ như in những ngày chúng ta mới cưới nhau, cả hai đưa nhau từ hai bàn tay trắng. Nhưng chưa bao giờ anh để cho em sống trong tình trạng túng thiếu, em muốn học thêm hay cần sắm sửa cái gì anh cũng nhiệt tình ủng hộ, dù có khi anh phải chật vật với đồng lương kém cỏi của mình. Rồi khi có được cơ ngơi ổn định, con chúng ta

ra đời, mẹ con em luôn sống trong sự đùm bọc hết lòng hết dạ của anh. Bất cứ em cần gì thì anh cũng cố gắng giúp đỡ. Thực sự em không biết dùng lời lẽ nào để nói hết lòng biết ơn của em đối với anh.

**2. Nhìn lại mình:** Tự nhận trong thời gian qua đời sống tinh thần có nhiều xáo trộn và xuống dốc. Ta đã để cho những căng thẳng, lo lắng, muộn phiền lấy đi quá nhiều năng lượng, nên lắm lúc ta cũng không kiểm soát hết những lời nói và hành động vụng về của mình, làm cho người khác buồn lòng mà không hay biết.

*Thí dụ:* Thưa anh, trước khi nói lên những khúc mắc trong lòng thì em cũng xin tự nhìn lại bản thân mình. Quả thật là em có nhiều thay đổi bất chợt trong cách nói năng và cử chỉ. Em thường gọi điện thăm dò và buông ra những lời hờn dỗi vào những lúc anh đang rất bận rộn với công việc. Khi anh hỏi em có khó khăn gì cần chia sẻ thì em gạt ngang mà không giải thích một lời. Vì giận anh nhiều lần lỗi hẹn cơm chiều, nên có khi em cũng muốn bỏ mặt anh vào những ngày cuối tuần, kiếm cơm về bên nhà mẹ để cho anh tự nấu nướng. Đó là những sai sót của em.

**3. Nói lên khúc mắc:** Nói cho người kia biết về niềm đau đã quấn chặt tâm ta trong những ngày qua, vì người kia đã buông ra lời nói hay cử chỉ nào đó thiếu ý thức. Ta cũng nên nói thêm là do sự thực tập đời sống tinh thần chưa được vững chãi nên ta còn dễ bị giận hờn không chế, mong người kia hãy yểm trợ ta bằng cách đừng nói hay đừng làm như thế nữa.

*Thí dụ:* Thưa anh, thực 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 tình thương trong em bị suy tổn, niềm tin

trong em cũng bị xói mòn theo. Diễn hình như vào đầu tháng trước trong khi bất hòa vì tranh cãi nhau, nửa đêm anh lại đến ngủ nhờ ở nhà người bạn, làm gia đình anh nghĩ em đã lén lút chồng mà kêu rêu 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 vụng về thiếu trách nhiệm trước mặt bạn bè đồng nghiệp của anh chỉ vì em để con chơi té cầu thang, trong khi em bận túi bụi để lo bữa cơm tối theo đầy đủ thực đơn cho buổi tiệc của anh... 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 như vậy. Hãy giúp em bằng cách nói cho em biết nguyên do đi anh. Em rất cần anh nâng đỡ cho em ổn định trở lại.

**4. Thực tập lắng nghe:** Khi nghe người kia nói xong, nếu ta nghĩ người kia bị vướng vào nhận thức sai lầm nên đã tự làm khổ mình, chứ ta không hề có ý làm cho người kia khổ. Dù vậy ta cũng không nên dính chính ngay lúc ấy để buổi làm mới không trở thành buổi tranh chấp. Ta chỉ nên theo dõi và điều phục dòng cảm xúc, thực tập lắng nghe sâu với lòng thương yêu rộng mở để cảm nhận được nỗi khổ tâm của người kia. Ta ghi nhận những điều người đó nói và hứa sẽ nhìn kỹ lại những gì đã xảy ra. Sau đó hãy tìm cơ hội giúp cho người đó thấy được nhận thức sai lầm của họ. Bất cứ lúc nào ta thực sự thấy mình đã có những vụng về hoặc những lầm lỡ với người kia thì phải lập tức gọi điện thoại, hoặc viết thư, hoặc tốt nhất là đến gặp người đó xin lỗi và hứa sẽ sống cẩn thận và sâu sắc hơn trong những ngày tới.

*Thí dụ:* Em yêu dấu, 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 hai chúng ta luôn tương tác với nhau, hễ em khổ là anh cũng sẽ khổ. Anh hứa

với em anh sẽ nhìn kỹ lại những gì mà em vừa nêu ra, nội trong ba ngày nữa anh sẽ trả lời với em, nhưng có một điều anh tin chắc rằng tình cảm của anh giành cho em xưa nay chưa bao giờ suy giảm.

Nếu mỗi tuần hay mỗi nửa tháng mà ta có một buổi làm mới để lấy ra những rác rến như vậy thì chắc chắn đời sống liên hệ sẽ luôn vững vàng và đi tới. Ta đừng coi thường những thiếu sót nhỏ nhất, tích tụ lâu ngày nó cũng trở thành những đống rác khổng lồ, nếu ta không chịu thu dọn thì sớm muộn gì nó cũng sẽ bùng nổ thành những trận cuồng phong tan tác. Nhiều khi thấy người kia sao bỗng dưng giận dữ đến như vậy, ta đâu biết rằng trong tâm thức họ đã tràn lấp những khúc mắc khổ đau mà chưa từng được tháo gỡ.

Đời sống còn kẹt vào lãng quên thì rác rến sẽ vẫn còn rơi rớt, vậy ta phải cố gắng học tập lối sống trong tinh thức và cách xử lý những rác rến thường xuyên. Đừng đợi đến khi sự cố xảy ra mới chịu thu dọn thì sẽ không đủ sức, vì có những loại phiền não một khi đã thất chặt trong tâm thì nó sẽ làm cho cả vùng đất tâm bị nhiễm độc, triệu chứng ung thư đột biến trong tâm hồn như trầm cảm, khủng hoảng, tâm thần... sẽ phát khởi dễ dàng. Cho nên chăm sóc vườn tâm là trách nhiệm của mỗi người, nếu mình không đủ sức thì hãy nhờ bên kia giúp đỡ, nếu bên kia vướng kẹt thì mình phải có trách nhiệm soi sáng và tháo gỡ. Chỉ cần có tình thương chân thật thì ta sẽ vượt qua bức tường của sự tự ái hay cả nể để tích cực chăm sóc lại khu vườn tâm quý báu của ta và cả người thân thương. Khi vườn tâm của ta hay của người kia nở hoa kết trái thì cả hai đều được thừa hưởng, bởi vì hạnh phúc không bao giờ là vấn đề của cá nhân.

***Bao khổ đau chồng chất***

*Do nhận thức sai lầm*

*Làm mới lòng thanh thản*

*Chưa khuyết một vầng trăng*

## **THẤT BẠI**

### **Ai cũng sợ thất bại**

Ai trong chúng ta cũng đều sợ thất bại, vì thất bại có thể làm hao tổn tài sản, năng lực và cả niềm tin hy vọng nữa. Nói chung sự thất bại nào cũng mang lại cảm giác xấu (unpleasant) cả, nhưng tùy vào quan niệm sống và thái độ của mỗi người đối với sự thất bại mà cảm giác xấu ấy sẽ biểu hiện và ảnh hưởng tới mức độ nào.

Nếu ta cho rằng mình sẽ không bao giờ bị thất bại vì tài năng và bản lĩnh có thừa, thậm chí ta rất ghét sự thất bại, ta còn cho rằng thất bại là xấu xa là nhục nhã, nên khi đối đầu với sự thất bại ta sẽ dễ bị chao đảo và ngã quỵ. Nhiều khi sự tổn hại về tài sản và năng lực cũng chẳng là bao, nhưng chính cái kẹt vào danh dự mới làm ta khổ. Ta vừa phải lo thu dọn bao nhiêu thứ tàn dư sau cuộc chiến bại, vừa phải tìm cách ứng phó để giữ gìn sĩ diện. Đó là chưa nói đến sự tưởng tượng của ta về thái độ coi khinh của mọi người khi họ biết ta thất bại, mà chính ta cũng tự vẽ vời thêm thảm cảnh đáng thương của mình trong những ngày sắp tới sống trong thất bại. Chính thái độ ấy đã nhấn cuộc đời ta chìm xuống.

Cũng có khi ta chưa quen thất bại hoặc chưa bao giờ bị thất bại nặng nề như vậy nên ta rất dễ lúng túng rồi cố bám víu vào mọi thứ. Một người vừa bị mất việc thì tìm kiếm ngay việc khác để làm, một người lỡ tay làm hư một tác phẩm thì vội vàng bắt tay vào tác phẩm mới, một người vừa bị phụ tình thì mau chóng lao tới đối tượng khác để được cảm giác thương yêu. Tất cả những phản ứng sau sự thất bại thường là cố gắng khẳng định cái tôi của mình, vì theo ta nếu không nắm được gì trong tay thì chẳng còn gì là ta nữa. Nhưng phần lớn

những gì ta cố bám trong khi đang trải qua sự thất bại đều là lầm lẫn. Ta chỉ đang tìm cách xoa dịu và khóa lấp sự tổn thương ích kỷ của mình, chứ không phải ta đang có sự đầu tư đúng mức cho đối tượng. Bi kịch thường hay xảy ra trong những lần cảm xúc bùng vỡ như thế, bởi sự chọn lựa không hề có sự soi sáng chín chắn của lý trí.

Nhiều khi ta lại đi tìm cái tôi của mình ngay nơi con đường tâm linh. Đáng lẽ ra những phương pháp thực tập chuyển hóa có thể giúp ta chữa trị và hồi phục rất nhanh chóng, nhưng khi vết thương chưa kịp lành là ta đã vội đặt cho mình những mục tiêu chuyển hóa to tát cần phải đạt được. Ta lầm tưởng đó là thái độ quyết tâm hướng thượng, nhưng thực chất là ta đang củng cố cái tôi yếu đuối của mình. Ta phải làm một điều gì đó để ta thấy được sự tồn tại của mình. Trong tình trạng năng lượng cạn kiệt mà ta lại đặt thêm một tham vọng mới, dù tham vọng ấy được coi là chính đáng đi nữa thì nó vẫn đốt cháy hết năng lượng dự trữ trong ta, sức ép ấy khiến ta phải tiếp tục chiến đấu chứ không được nghỉ ngơi. Cũng như khi cục tuyết rơi từ đỉnh núi xuống, nếu nó cứ cố bám vào tuyết trên đoạn đường rơi xuống thì cục tuyết sẽ lớn dần và trở thành cục tuyết khổng lồ khi rơi tới chân núi, sức tàn phá của nó rất ghê gớm. Đó là *hiệu ứng quả cầu tuyết* (snowball effect).

Ta đã từng thấy có nhiều người càng hướng tới tâm linh thì họ càng vướng kẹt và suy yếu vì họ vẫn chưa dừng lại cuộc tranh đấu. Nhiều người tìm đến công tác từ thiện hay phục vụ cộng đồng cũng để khóa lấp nỗi đau thất bại từ cuộc đời. Tuy những công tác cao cả ấy có thể mời lên những năng lượng tốt đẹp trong tâm hồn nhưng vết thương kia vẫn còn đó, sau này khi năng lượng xoa dịu không còn dồi dào nữa thì nó sẽ đau nhức trở lại. Tìm tới danh vọng khi thất bại trong tình cảm, hay tìm đến tình cảm khi danh vọng thất bại cũng đều như vậy, cũng là cách để cứu vớt cái tôi yếu đuối của mình và cũng sẽ đón nhận những thất bại sâu đậm hơn. Bởi sự đầu tư vội vàng sau những lần thất bại thường mang theo rất nhiều hy vọng, cũng như kẻ chơi bạc vốc hết túi tiền để đặt cược lần sau cuối.





### **Chỉ là chưa thành công**

Một sự thành công phải luôn hội tụ vô số điều kiện phù hợp với nó, nhưng không phải lúc nào ta cũng chủ động nắm hết mọi điều kiện vì có thể nó hoàn toàn nằm ngoài tầm tay của ta. Dù điều kiện quyết định sự thành công có khi nằm ngay trong ta và tưởng chừng rất dễ dàng để chế tác ra, nhưng vì thiếu kinh nghiệm và sáng suốt nên ta cũng không biết thêm bớt như thế nào để gọi là đủ điều kiện cho nó. Đây cũng là lẽ thường nhiên, vì nếu ai cũng nắm được mọi bí quyết đưa tới sự thành công thì con người đã không còn là con người và thế gian này đã biến thành cõi thiên đường mất rồi. Như vậy khi sự việc bất thành thì ta phải hiểu rằng những điều kiện đưa tới sự thành công chỉ là chưa hợp lý, có thể dư hoặc thiếu, chứ không hẳn là vô nghĩa.

Chữ “thất bại” có thể khiến ta hiểu lầm là ta không được gì cả, hoàn toàn trắng tay, trong khi những gì ta đã gây dựng nên vẫn còn đó chứ có mất đâu. Những kỹ năng tập luyện, những kinh nghiệm và kiến thức tích lũy, cũng như những yếu tố thuận lợi bên ngoài mà ta đã cất công gom lại sẽ được sử dụng một cách xứng đáng cho công trình hay đối tượng kế tiếp. Cho nên khi thành công ta phải hiểu rằng sự thành công này đang đứng trên vai của sự

thất bại trong quá khứ, đó chính là ý nghĩa của câu nói “*Thất bại là mẹ của thành công*”. Không có sự thành công vững bền nào mà không được làm ra từ những thất bại nho nhỏ ban đầu. Vì vậy ta nên tập gọi sự việc bất thành là “chưa thành công” thay vì gọi là thất bại. Cách gọi đó sẽ giúp ta không dễ dàng suy sụp tinh thần hay thất vọng vì ta biết rằng cơ hội vẫn chưa chấm dứt, thua keo này ta vẫn có thể bày keo khác.

Thật ra, thất bại là một phần rất quan trọng của cuộc sống. Khi thất bại ta sẽ thu mình lại, mặc dù bị đè nặng trong cảm giác rất khó chịu nhưng đó là cơ hội để ta nhìn lại mình rõ hơn. Ít nhất lòng tự hào, háo thắng hay chủ quan trong ta cũng rơi rụng bớt. Đó là lý do mà các bậc trải nghiệm luôn rất lo lắng khi thấy người trẻ dễ dàng gặt hái được thành công, nhất là sự thành công vay mượn quá nhiều từ những điều kiện thuận lợi bên ngoài. Họ chưa nếm trải những cảm giác xấu khi thất bại, cái tôi của họ chưa từng bị bầm dập khi đi ngang qua những giai đoạn khốn đốn vì không biết phải xoay sở bằng cách nào, và họ cũng chưa kịp mời lên những phẩm chất quý giá đạo đức trong tâm hồn như tính từ hòa hay đức khiêm cung, thì sự thành công lớn có thể trở thành tai họa cho chính cuộc đời họ và mọi người chung quanh. Ta đã từng chứng kiến rất nhiều người trẻ có những thành công vang dội nhưng lại mau chóng ngã đổ vì chính thái độ biến đổi khôn lường của họ.

Và lại, bản năng sinh tồn của con người vốn rất vĩ đại, chỉ khi nào đối đầu với những lần thất bại sâu cay thì nó mới chịu phát hiện ra, nhờ vậy mà nội lực con người trở nên mạnh mẽ hơn bao giờ hết. Cho nên ta đừng sợ thất bại. Nếu thấy mình chưa đủ vững vàng thì ta cũng đừng vội mong cầu thành công, hãy vui vẻ đón nhận sự thất bại như đón nhận cơ hội đào luyện sức chịu đựng và chuyển hóa tâm tính của mình. Người trí thường hay từ khước những điều kiện thuận lợi mà tìm tới những hoàn cảnh khắc nghiệt để phát huy hết năng lực tiềm ẩn, họ xem nhẹ những thành công chỉ mang lại những cảm giác thỏa mãn đơn điệu theo thị hiếu của cuộc sống để chọn cái to tát hơn chính là chiến thắng với những bóng tối phiến não trong họ. Đó mới chính là những người hùng thật sự.



## **Mỉm cười với thất bại**

Bài tập đầu tiên khi đón nhận sự thất bại đó chính là nhìn lại thái độ phản ứng của mình. Ta phải ghi nhận cái gì đang biểu hiện trong dòng cảm xúc hay tâm thức của mình, mà không dùng ý chí để đàn áp hay phủ nhận nó. Cần nắm rõ hiện trạng tâm lý để ta đánh giá chính xác nội lực của mình mà quyết định hứng chịu một mình hay cần đến sự trợ giúp của người thân, thay vì chỉ cố gắng che đậy để bảo vệ danh dự hay dựa dẫm vào những đối tượng khác để xoa dịu sự tổn thương. Để làm được điều này ta cần phải có thói quen thường xuyên nhìn lại tâm mình trong mọi tình huống. Nhìn lại mình đã là một bước luyện tập đáng nể, mà nếu có thể nhìn bằng thái độ không thành kiến thì cái nhìn đó sẽ đạt tới mức thấu suốt bản chất của mọi đối tượng. Có thể ta sẽ thấy những phiền não trong ta mới là nguyên nhân chính dẫn đến sự thất bại, hoàn cảnh chỉ đóng vai trò phụ.

Tham vọng là phiền não ta thường phát hiện ra nhiều nhất trong những lần thất bại. Bởi ta luôn bị sự kích động quá lớn của trào lưu xã hội nên thấy ai có cái gì ta cũng muốn có cho

bằng được, mà thực chất ta không biết rõ mình có cần nó hay không và mình có đủ khả năng để đạt được nó hay không. Tham vọng có thể khiến cho tâm tưởng nhồi nặn ra lòng tự tin một cách không căn cứ. Ta thường dễ bị ý muốn thành công dẫn dắt thay vì tìm kỹ trong kinh nghiệm và kiến thức tích lũy của mình có những chất liệu nào đóng góp nên sự thành công. Nếu chỉ có cái muốn mà ta đã vội vắt kiệt năng lượng ra đầu tư thì đó là một hành động rất ngây thơ, bị cảm xúc chi phối trầm trọng. Những lần phát hiện ra lòng tham của mình đang vận hành, ta nên nở nụ cười để xác nhận rằng ta đã thấy nó rồi, nó không thể gạt gẫm ta được nữa vì ta đã thấu hiểu đường đi nước bước của nó.

Chấp nhận sự thất bại là thái độ rất quan trọng trong tiến trình trị liệu. Ta nên nhớ rằng trạng thái tâm lý đang chịu đựng sự thất bại rất quan trọng, nó là một phần tất yếu của cái tôi thuần phục và vững chãi. Nếu ta đã phấn đấu hết lòng rồi mà vẫn không thành công thì chắc chắn nguyên nhân tùy thuộc ở bên ngoài, lực bất tòng tâm, ta không cần phải day dứt hay trách móc bản thân, cứ kiên nhẫn chờ đợi đến khi điều kiện hội đủ. Vượt qua được tâm lý tổn thương và mặc cảm là ta đã vượt qua hơn một nửa nỗi khổ niềm đau vì thất bại.

Thỉnh thoảng ta cũng nên tự hỏi mình có cần đeo bám mãi sự thành công không, nó có phải là điều kiện tiên quyết cho hạnh phúc của ta trong hiện tại không, để ta buông xả bớt những mục tiêu chỉ đem lại những giá trị tầm thường hay vô nghĩa. Đừng bao giờ quên rằng sự thất bại dù lớn lao đến đâu cũng chỉ là một phần của cuộc sống, nó không thể làm phương hại tới những giá trị mầu nhiệm mà ta đang nắm giữ trong tâm tay.

*Thành bại đã bao lần*

*Tuổi xuân trôi lán lưa*

*Nụ cười trên môi chờ*

*Bao giờ cho nhau nữa*

# 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 rơi 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 nhặt 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 huyền 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 dệt 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 dằn 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 phân 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 phần não chứ không thể nào chuyên 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 chuyên 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 tỉnh 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 chuyên 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 phần đầu dán vào tâm thức mình nhãn hiệu từ bi. Rốt cuộc bề ngoài tuy đã tha thứ nhưng trong lòng vẫn còn âm 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

nhieu 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...”.

## **NHÌN LẠI**

### **Nhìn lại thân mình**

Có một ông lão mù ngồi xin ăn lặng lẽ bên vệ đường. Phố xá đông đúc người qua lại nhưng ai nấy cũng vội vàng nên chẳng mấy ai để ý đến ông lão, mặc dù bên cạnh ông lão có để một tấm biển lớn “*Xin mở lòng từ bi, tôi đã bị mù*” (Have compassion, I am blind). Mãi đến xế trưa, bỗng có một anh chàng thương gia trẻ ăn mặc sang trọng tiến gần lại, ông lão nghe bước chân sát cạnh mình liền đưa bàn tay sờ lên đôi giày của anh ta và lòng mừng rỡ vì nghĩ hôm nay chắc mình sẽ không bị đói. Nhưng anh chàng thương gia không móc tiền cho ông lão mà anh ta lại lấy viết ra ghi cái gì đó phía sau tấm biển giấy.

Ông lão thất vọng vì anh chàng cũng vô tình quay gót như bao người khác, nhưng không bao lâu thì bỗng dưng chiếc lon của ông lão lại vang lên những tiếng rang rảng của những đồng xu và cả những tờ giấy bạc của những người qua đường. Ông lão sờ lên chiếc lon đầy ắp tiền lòng vừa mừng khôn xiết và cũng không kềm chế nổi sự ngạc nhiên. Vài giờ sau anh chàng thương gia trẻ kia quay lại kiểm tra, ông lão sờ lên đôi giày sang trọng thì biết là

người dừng lại ban nãy nên ông gạn hỏi ngay anh đã viết gì trên tấm biển kia. Anh chàng vỗ vai ông lão nói rằng anh ta cũng viết với nội dung như vậy nhưng từ ngữ có khác đi đôi chút, rồi anh ta vui vẻ bước đi. Câu ấy là “*Hôm nay là một ngày nắng đẹp, nhưng tôi không nhìn thấy được*” (Today is a beautiful day, but I can not see it).

Câu viết đơn giản ấy như một tiếng chuông vang lên nhắc nhở mọi người hãy dừng lại để ý thức có một thực tại rất màu nhiệm đang xảy ra, đó là một ngày nắng đẹp. Nếu ai đã sống trong những ngày tháng mùa đông âm u lạnh giá thì chắc chắn sẽ rất yêu quý một ngày nắng đẹp như thế. Nhưng ta vì có nhiều thứ phải lo toan và nắm bắt quá nên ta đã bỏ lỡ rất nhiều cơ hội với sự sống. Thì đây, một tấm biển của một ông lão mù đã làm cho ta không chỉ ý thức về một ngày nắng đẹp đang lên, mà còn nhắc nhở rằng ta đang có một đôi mắt sáng. Đó là một thứ tài sản vô giá mà biết bao người không có được. Một đôi mắt có thể nhìn thấy trời xanh mây trắng, có thể thấy muôn màu muôn vẻ trên thế gian này. Còn gì khổ cho bằng ta không thể nhìn thấy được chính mình và cả người thương của mình. Nhưng nhiều khi vì tham vọng mà ta cứ lầm lũi lao tới phía trước, không nhận biết được những gì đang xảy ra trong ta và chung quanh ta thì ta đâu khác gì một kẻ mù.

Dường như đã từ lâu rồi ta đánh mất thói quen nhìn lại mình. Ta cứ lo đuổi bắt những đối tượng bên ngoài hay trong xa vời vì ta tin tưởng rằng hạnh phúc của mình nằm ở nơi đó. Nhiều lần thất vọng khi phát hiện ra chúng chỉ là những cảm xúc sung sướng trong nhất thời chứ không phải là hạnh phúc chân thật, nhưng ta vẫn cố chấp lao tới tìm kiếm cho bằng được, vì chung quanh ta ai cũng làm như vậy, ta không thể thua sút. Nhưng có một đôi mắt sáng chẳng phải là một điều kiện hạnh phúc hay sao? Ta sẽ làm gì với tất cả những tài sản và danh vọng mà ta giành lấy được khi ta không còn nhìn thấy chúng được nữa. Mà ta đâu chỉ có mỗi đôi mắt là quý giá, hãy nhìn kỹ lại hình hài của mình từ trên đầu xuống dưới bàn chân, ta sẽ thấy tất cả những gì mình đang có đều là điều kiện căn bản của hạnh phúc cả, không có nó ta sẽ không cảm nhận được thứ hạnh phúc nào nữa.

Nếu đã xác nhận nó là hạnh phúc thì tại sao ta không trân quý giữ gìn, lại bỏ bê và thậm chí còn đày ải nó đến kiệt sức để đạt được những thứ hạnh phúc khác. Đó có phải là hành động

khôn ngoan không? “Hôm nay là một ngày nắng đẹp” là một câu xác định, phải đứng ngay trên đất của thực tại, không còn chạy lãng xãng, phải *dừng lại* thực sự để tiếp xúc thì ta mới phát biểu được như thế. Cho nên muốn nhìn lại thì điều kiện tiên quyết là phải dừng lại, không dừng lại thì sẽ không nhìn thấy gì cả, hoặc sẽ thấy rất mù mờ và có thể sẽ sai lệch. Dừng lại để tiếp nhận giá trị sâu sắc bên trong, thay vì lao tới để nắm bắt những cái cạn cợt bên ngoài, đó đâu phải là thái độ sống của một người thiếu thực tế. Nếu đã thấy rõ ta không được gì từ bên ngoài hãy tìm về nơi chính ta đi, ta vốn có sẵn một kho tàng hạnh phúc to tát kia. Mà nhiều khi ta không nắm được cái bên ngoài chính vì ta không có khả năng nắm cái bên trong, nói cách khác, nắm được bên trong thì mới có hy vọng nắm được bên ngoài. Song, người sống được với chính mình thì lại hay khước từ nắm cái bên ngoài.

Vậy để nhìn lại những gì mình đang có thì ta buộc phải dừng lại, không thể dừng lại tất cả thì dừng lại bớt, phải có thái độ buông bỏ bớt những điều kiện hấp dẫn lôi kéo bên ngoài, phải thu gọn lại những đòi hỏi từ nơi đối tượng khác, dồn năng lượng về phía mình để trở về tiếp quản lại gia tài thân tâm mình. Có thể nó đang xuống cấp trầm trọng, nhưng ta đừng nao núng, cũng đừng phiền trách hay áp đặt nó. Lỗi thường xảy ra là ta bỏ bê chúng cho đã, rồi khi quay về ta lại tỏ thái độ không chấp nhận, lại muốn nó phải như thế này thế kia. Chấp nhận là điều kiện cần phải có trong tiến trình chăm sóc thân tâm. Đó là lỗi của ta, là kết quả của quá trình sống thiếu tỉnh thức của ta, ta không chấp nhận là ta quá tham lam. Cái gì tốt đẹp ta cũng đều muốn cả mà không chịu chăm sóc giữ gìn.

Trở về thân tâm phải có thái độ nhẹ nhàng hòa nhã thì ta mới có thể hiểu được tình trạng thật của nó. Ta hãy để ý lại bước chân của mình khi bước lên cầu thang, khi đi vào công ty hay dạo trên phố, thay vì cứ ngó dáo dác chung quanh hoặc suy nghĩ lung tung đến chuyện khác. Đi cũng là một sự sống, cũng là một điều kiện của hạnh phúc, cũng là một phần của cái tôi. Một ngày kia khi mình không thể sử dụng đôi chân được nữa thì có thể tương lai sự nghiệp của mình cũng sẽ sụp đổ theo, vậy nên, mình hãy đi cho đàng hoàng tử tế. Mình phải đối xử tử tế với chính mình trước thì mới hy vọng đối xử tử tế với người khác một cách thật lòng. Ta hãy cảm nhận bước chân của mình đi, hãy bước đi với tư cách của một kẻ

tự do hạnh phúc nhất trên đời, và hãy nở nụ cười hạnh phúc vì mình còn làm được điều đó. Đi trong tình thức như thế bước chân ta sẽ trở nên mềm mại và đĩnh đạc hơn, năng lượng bình yên trong ta sẽ thoát ra và sẽ ôm lấy mặt đất vốn đã bị rạn nứt quá nhiều vì những bước chân căng thẳng, mưu toan và đầy thù hận của con người.

Ta hãy tập thêm cho mình thói quen nhìn như đang nhìn, đóng cánh cửa như đang đóng cánh cửa, đưa tay bưng chén trà như đưa tay bưng chén trà, nở nụ cười như đang nở nụ cười, mở lời nói như đang mở lời nói...chứ không mang theo bất cứ một ý niệm nào, dù là thái độ yêu thích hay ghét bỏ. Loại bỏ bớt những thái độ không cần thiết trong mỗi động thái cử chỉ ở mọi lúc mọi nơi thì đó là một thái độ quay về đúng đắn. Thái độ ấy sẽ giúp ta có một kỹ năng nhạy bén và vững vàng để đi vào lĩnh vực tâm hồn, một khu vườn kỳ bí mà không phải ai cũng đủ khả năng khám phá được sự thật của nó. Ta phải nhìn lại một cách thành công từ những cái thô thiển nhất thì ta mới hy vọng tiếp xúc được những cái tinh tế nhất. Nếu ta không ý thức được bước chân, giọng nói hay hơi thở một cách thuần thực thì ta đừng trông mong nhìn thấu nổi những tâm lý phức tạp như buồn tủi, cô đơn, tuyệt vọng của mình. Điều này phải cần đến một quá trình trải nghiệm, sự thông minh đành phải nhường chỗ cho lòng kiên nhẫn và cả sự từ tốn với chính mình.



## **Nhìn lại tâm mình**

*Cảm xúc* (emotions) là một phần của tâm, nó là những chuỗi phản ứng yêu thích cái này ghét bỏ cái kia cứ tuôn chảy bất tận trong tâm như một dòng thác đổ. Ta có bao giờ để ý đến phản ứng khó chịu khi đi ngoài trời tuyết lạnh hay thích thú khi bùng uống chén trà nóng không? Hay ta cứ mãi bện lòng chống đối cái lạnh hay mê mẩn cái ấm mà bỏ qua một sự thật quan trọng là dòng cảm xúc đang chi phối mình. Chính nó quyết định cho thái độ sống của mình chứ không phải đối tượng bên ngoài. Nếu mình kịp thời nhận ra cảm xúc ấy là phi lý, thời tiết mùa đông thì phải lạnh, mình phải chấp nhận sự thật đó như một lẽ đương nhiên rồi tìm cách để bảo vệ cơ thể chứ mình không khó chịu hay ghét bỏ nó. Buông bỏ được thái độ chống đối đó thì ta sẽ đi dưới tuyết một cách rất an nhiên, có khi ta sẽ cảm thấy tuyết rất đẹp và là một phần tất yếu của sự sống nữa.

Uống chén trà ấm cũng vậy, nếu mình thấy được sự yêu thích đang diễn ra trong tâm và sắp mở lời tấm tắc ngợi khen thì hãy dừng lại và buông bỏ thái độ ấy. Đừng để dãi dẻ cho

hạt giống yêu thích bị kích hoạt như thế, nếu không, sau này với những đối tượng lớn hơn và có tính chất trả giá đắt hơn thì ta sẽ không cưỡng lại nổi. Uống trà với một tâm hồn tinh khiết, cảm nhận hương vị của nó một cách trọn vẹn mà không nhận xét hay phê phán thì ta sẽ đạt tới đỉnh cao của sự thưởng thức. Đành rằng yêu ghét là bản năng tự vệ tự nhiên của con người, không ai có quyền ngăn cấm ta yêu ghét cả, nhưng ta nên xét lại tất cả những phản ứng tự vệ ấy đều hợp lý và cần thiết hết chăng, hay chúng chỉ là sự nông nổi nhất thời của cái tôi ích kỷ và thiếu hiểu biết. Người sống từng trải thường nhận ra được chân lý sống là càng bớt yêu thích và ghét bỏ thì sẽ càng nắm được hạnh phúc, vì hạnh phúc có từ nơi tâm hồn bình yên, dừng lại mọi lao xao tranh đấu bên ngoài.

Phần lớn cảm xúc bắt nguồn từ *tâm tưởng* (perceptions) quá phong phú của ta. Tâm ta như một anh chàng họa sĩ tài ba, có khả năng vẽ vờ đủ mọi cảnh tượng từ hấp dẫn đến rùng rợn và có khi phóng đại quá xa với thực tế. Người ta mới nhìn mình chăm chú là mình tưởng họ yêu thích mình, người ta mới nhắc nhở một câu là mình nghĩ họ căm ghét mình. Mình mới có tài sơ sơ mà tưởng là quá giỏi nên cứ muốn đội đá vá trời. Hoặc mình thật sự có tiềm năng nhưng vì thất bại đôi lần là mình không còn tin tưởng bản thân nữa, mình tưởng mình vô dụng và chắc ai cũng nghĩ mình như vậy. Đó là chứng bệnh hoang tưởng, một trong những hội chứng đáng báo động nhất của thời đại. Con người bây giờ đang dần đánh mất khả năng hiểu biết và tin tưởng chính mình nên họ sống mòn trong mộng tưởng. Đúng là không có trí tưởng tượng thì không có nền văn minh của nhân loại, nhưng một khi nó vượt qua mức kiểm soát của đạo đức thì sẽ trở thành đại họa. Biết bao cuộc tình gãy đổ, huynh đệ tương tàn, chiến tranh khốc liệt cũng vì mộng tưởng điên đảo của con người. Khi mộng tưởng vỡ tan thì sự ăn năn đã không còn kịp cứu rồi.

Người sống tỉnh thức là phải luôn phát hiện kịp thời những hình ảnh đang được xây dựng trong tâm mình, đó là một quá trình được góp nhặt từ những dữ kiện mà chính ta trải nghiệm hoặc tích lũy từ kinh nghiệm của kẻ khác. Công trình xây dựng ấy có thể nhồi nặn ra một dự án hay một tương lai rất tốt đẹp và khả thi nếu nó được sự hỗ trợ chặt chẽ của tâm an định và tâm hiểu biết. Và nó sẽ trở thành thứ vọng tưởng làm não loạn tâm thần hay tiêu

phá đến khánh tận năng lượng và trí tuệ sáng tạo của ta nếu nó được hình thành từ những tham vọng cuồng nhiệt mà bất chấp mọi hậu quả. Cả hai tiến trình ấy ta đều quan sát, tìm ra nguyên nhân gốc rễ và những điều kiện hợp tác để hình thành. Cần thiết thì ta hãy tháo gỡ guồng máy đó để trả tâm hồn ta trở về vị trí bình yên và nhẹ nhõm. Nên nhớ trong quá trình nhìn lại tâm tưởng, ta vẫn không mang theo thái độ chê trách, phẫn nộ hay áp đặt. Hãy để yên đó và im lặng quan sát, từ khi nó hình thành đến tan rã.

Ngoài ra ta còn phải có trách nhiệm nhìn lại những *tâm hành* (mental formations) của mình. Từ những tâm hành tốt như là nhường nhịn, chấp nhận, tha thứ, thương yêu đến những tâm hành xấu như là ích kỷ, giận hờn, kỳ thị, thù hận, ta đều luôn nhận diện ra mặt mũi của chúng khi chúng phát hiện lên trên bề mặt ý thức. Với sự quan sát tinh tế, ta còn có thể phát hiện ra nguyên nhân nào khiến những hạt giống ấy từ trong chiều sâu tâm thức trôi đầu ra, có thể do ta bất cẩn để cho hoàn cảnh tưới tắm hay do những phiền não khác trong tâm kích hoạt vào chúng, biến chúng thành những tâm hành, rồi tạo nên những hành động mà ta phải chịu trách nhiệm. Dù lý do nào, ta cũng nhận diện và quan sát với tâm bình thản. Nếu không phải đối phó trình diễn với ai, ta nên để cho chúng phát hiện hết mức để ta nhìn thấy rõ chân tướng thì ta mới có cơ hội đào xới chúng tận gốc. Dùng ý chí để can thiệp chỉ nên là trường hợp bất đắc dĩ thôi, dùng nhiều quá thì ta chỉ trấn áp được trong nhất thời nhưng tương lai nó sẽ trở lại mà ta bất giác vì cứ ngỡ mình đã chiến thắng.

Nếu lúc nào ta cũng nhìn lại cảm xúc, tâm tưởng và tâm hành của mình thì ta sẽ không còn lo sợ của những loại vi khuẩn độc hại tàn phá tâm ta mà ta không hay biết. Ta sẽ không còn thốt lên những câu nói “Tôi cũng không hiểu tại sao tôi lại làm như vậy”, hay “Tôi muốn mở lòng ra chấp nhận nhưng tôi làm không được”. Chìa khóa làm chủ bản thân bắt đầu từ chỗ đó. Khi làm chủ được bản thân mình thì ta sẽ dễ dàng làm chủ cuộc đời mình. Một điều kỳ diệu là khi ta trở về làm mới thân tâm mình, lấy bớt những chất độc vốn đã tích tụ từ lối sống thiếu tỉnh thức vừa qua thì ta sẽ nhìn lên mọi đối tượng bằng một con mắt khác. Ta sẽ nhìn thấy cánh rừng mùa thu tuyệt đẹp chứ không phải là sự tàn tạ, ta sẽ thấy nụ cười bé thơ



đễ thương như thiên thần chứ không phải phiền toái, ta sẽ thấy người thương của ta là mẫu nhiệm chứ không phải là oan trái. Đó mới là cái nhìn đúng đắn.

Sự thật là tâm ta như thế nào thì ta sẽ dệt lên đối tượng như thế ấy. Trong quá khứ, vì không biết rõ sự thật này nên ta cứ đổ thừa hoàn cảnh và gắng sức thay đổi chúng, và ta đã thay đổi không biết bao lần rồi mà rốt cuộc khổ đau vẫn chưa hề thuyên giảm. Vậy khi ta đã tạo được thói quen quan sát thân tâm mình một cách thường trực và nhạy bén thì bấy giờ ta nên nhìn lại những đối tượng mà trước đây ta đã từng ghét bỏ hay muốn loại trừ. Dưới ánh sáng mới của tâm thức, những thành kiến trong ta đã rơi rụng, ta sẽ nhìn họ với lăng kính *nhận diện đơn thuần* (mere recognition), nhìn như họ đang là chứ không phải như chính tâm trạng hay cảm xúc ta đang là, thì chắc chắn ta sẽ thấy rõ được nguyên nhân sâu xa nào khiến họ trở nên như vậy. Chừng hiểu ra được gốc rễ nguồn cơn, ta sẽ cảm thông và chấp nhận dễ dàng, đôi khi ta còn rất biết ơn họ đã giúp ta có những bài thực tập gian nan mà cũng thật giá trị. Thế mới nói, một nhận thức đúng đắn có thể tái thiết lập nền hòa bình ngay lập tức. Tất cả đều do tâm mà ra.

Cho nên làm gì thì làm, ta cũng đừng bao giờ quên nhìn lại mình như một bốn phận không thể thiếu giữa một cá thể đối với một cá thể, hay một cá thể đối với đoàn thể hoặc đại thể. Như lời nhắc nhở của thiền sư Tuệ Trung Thượng Sĩ vào thời nhà Trần nước ta: “*Phản quang tự kỷ bốn phận sự, bất từng tha đắc*”. Nhìn lại mình là bốn phận của mỗi người, vì nó có thể làm cho mình có bình an và hạnh phúc chân thật, mọi sự tranh đấu chỉ đem lại sự thỏa mãn nhất thời, đuổi theo nó để nắm bắt thì chẳng được gì đâu!

*Tâm ý đã mệt mỏi  
Thương ghét mãi chưa nguôi  
Dừng nói năng phân biệt  
Tôi tìm về chính tôi*

# ĐỊNH TÂM

## Nhìn rõ thực tại

Tâm ta cũng giống như con khi, hết chuyên canh này đến canh khác mà không bao giờ chịu đứng yên. Dù biết rằng tâm là để nhận biết, cảm nhận, suy tưởng, thể hiện tình cảm hay quyết định nhưng nó không phải là một cỗ máy để cho ra số lượng sản phẩm càng nhiều càng tốt. Sự hạn chế tất yếu của con người là thường không biết nên để tâm lên đối tượng hay vấn đề kia ở mức độ nào là vừa đủ. Đủ không hẳn là phải giải quyết được vấn đề, mà nó hợp lý với nguồn năng lượng dự trữ đang có trong ta bởi vì ta còn phải chi tiêu cho những vấn đề quan trọng khác nữa. Không suy nghĩ là một trạng thái rất quan trọng để giúp cho tâm quân bình và sâu sắc, nhiều khi suy nghĩ chỉ đốt cháy năng lượng và làm cho ta thêm căng thẳng hay nhận thức lệch lạc chứ không giải quyết được vấn đề gì cả.

Triết gia Descartes đã có lần phát biểu “*Tôi suy nghĩ, vì thế tôi đang tồn tại*” (I think, therefore I am). Nhiều người cũng đồng quan điểm này, họ căn cứ vào dòng suy nghĩ để thấy được sự tồn tại của mình, nghĩa là con người phải luôn suy nghĩ vì nếu không suy nghĩ thì đó không còn là một thực tại sống động nữa. Cũng như những người già hay kiếm việc gì đó làm để thấy mình đang tồn tại, mình không phải là thứ bất tài vô dụng trong mắt con cháu. Thực ra họ chỉ cần ngồi yên đó, cứ mỉm cười vui vẻ với con cháu, hoặc luôn thể hiện năng lượng bình yên thì đủ chứng tỏ họ đang tồn tại rồi, và đó mới chính là sự tồn tại đích thực. Cũng vậy, khi nhìn một đóa hoa ta đâu cần suy tư thì ta mới cảm nhận được sự có mặt màu nhiệm của nó. Đôi khi chính những dòng suy tưởng mông lung đã kéo ta ra khỏi thực tại, làm cho ta biến mất và thực tại cũng biến mất. Ta chỉ có xác mà không có hồn thì đâu thể nào gọi đó là sự tồn tại.

Khi nhìn đóa hoa mà không suy tưởng, không bị tương lai hay quá khứ kéo đi, chỉ thấy rõ đây là một đóa hoa đang nở trong buổi sớm thì đó là trạng thái *định tâm* (concentration). Định tâm tức là tâm đang đứng yên trong thực tại để nhận biết rất rõ những gì đang xảy ra trong ta và chung quanh ta. Nếu ta duy trì khả năng chuyên chú trên một đối tượng đã chọn

lựa trong thực tại với một thời gian đủ lâu mà không có bất cứ ý niệm nào kéo đi thì ta sẽ có được định lực, tức là sức mạnh của tâm chuyên chú. Lỗi thường mắc của hầu hết chúng ta là có thói quen hay nhìn mọi thứ chỉ thoáng qua mà lại tưởng là mình đã thấy hay đã biết hết rồi, trong khi mỗi đối tượng đều luôn không ngừng vận động. Tâm chuyên chú mạnh mẽ sẽ có khả năng phát ra năng lượng chiếu sáng lên đối tượng, nên càng nhìn ta sẽ càng nhận rõ được bản chất thật hay cấu trúc hoạt động của nó.

Đời sống luôn có hấp dẫn lực nên rất dễ kéo tâm ta chạy lang thang suốt ngày ở bên ngoài, đến khi lên bàn ăn hay giường ngủ ta vẫn tiếp tục để nó chìm nổi trong những dự án kế hoạch. Theo thời gian ta dần đánh mất thói quen nghỉ ngơi hay để tâm chuyên chú vào một đối tượng, trái lại ta còn cho rằng càng nghĩ ra được nhiều ý tưởng mang lại lợi nhuận thì càng tốt. Làm như thể con người sinh ra chỉ để làm việc và kiếm tiền. Thế nên chậu kiếng trước nhà khô héo đã lâu ta cũng không thấy, chiếc áo đã sút nút mà ta cũng không hay, trong nhà có bao nhiêu người đang có mặt chúng ta cũng không biết, ta đã ăn cơm chưa hay có hẹn với ai hôm nay ta cũng không nhớ. Thật tệ! Ta cũng hay tự trách mỗi khi phát hiện ra mình bị đãng trí, nhưng rồi ta cũng tự bào chữa bằng lý do bận rộn rồi dễ dàng cho qua để tiếp tục thả tâm rong ruổi đi tìm nơi trú ẩn hấp dẫn.

Nhưng nếu nhìn chăm chú vào ánh nắng thì nắng ấm hơn, ta lắng lòng nghe tiếng chim hót thì tiếng chim sẽ hay hơn, ta hết lòng bung tách trà uống thì trà sẽ thơm nồng hơn. Sự có mặt đích thực của thân lẫn tâm sẽ giúp cho chính đối tượng kia có giá trị hơn và chính ta cũng sẽ được thừa hưởng nhiều hơn. Một sự thật rất sâu sắc đó là khi tâm an định, chấp nhận có mặt 100% trong giây phút hiện tại thì nó sẽ kết nối được với những năng lượng an lành có sẵn trong vũ trụ, sẽ giúp những năng lượng độc hại trong ta lắng dịu xuống, đồng thời sẽ mời lên những phẩm chất quý giá trong chiều sâu tâm hồn. Đó là lý do khi tâm an định ta thường dễ tháo gỡ những vấn đề tưởng chừng rất khó khăn. Cho nên định tâm chính là thách đố lớn nhất cho những ai muốn tiến xa trên con đường đạo đức, vì chỉ có định tâm mới cho ta sức mạnh để kiên trì chiến đấu với phiền não.

## Nghệ thuật định tâm

Để rèn luyện cho mình thói quen định tâm, điều kiện đầu tiên là ta phải bớt bận rộn, phải cho mình một cơ hội lớn tìm về chính mình. Ta không thể ra lệnh cho tâm mình dừng lại và ép nó không được suy nghĩ trong khi ta vẫn còn muốn nắm bắt cái này cái nọ. Một không gian nhẹ nhàng và tĩnh lặng sẽ rất giúp ta dễ dàng thu tâm mình trở về kết thành một mối với thân. Thân ở đâu thì tâm ở đó. Cũng như khi dùng chiếc kính lúp đón nhận những tia nắng song song thì nó sẽ hội tụ lại thành một điểm, sau đó ta lấy miếng rơm khô để phía dưới kính lúp thì chùm ánh sáng hội tụ ấy sẽ đốt cháy miếng rơm khô ngay tức khắc. Khả năng tập trung của tâm ý cũng có khả năng đốt cháy phần nào phiền não thô lậu trong ta, làm cho ta trở nên nhẹ nhàng, trầm tĩnh và sáng suốt hơn.

Ta cần cố gắng tập luyện sống chậm hơn bình thường càng nhiều càng tốt, nhưng cũng đừng quá chậm để mất đi vẻ tự nhiên. Mỗi khi mở vòi nước, đóng cánh cửa hay đặt tách trà xuống ta đều quan sát kỹ những đối tượng đó và ghi nhận rõ ràng ta đang làm gì. Ta có thể cắt từng hành động của mình ra thành từng mẫu nhỏ để thực nghiệm việc định tâm cho dễ dàng. Thí dụ khi bung tách trà lên ta có thể chia làm 3 giai đoạn để chú tâm: bung lên, đưa tới và uống. Trong khi uống ta cũng chia làm 3 giai đoạn để chú tâm: vừa uống, đang uống và uống xong. Mục đích cho sự thực tập chậm rãi giúp tâm ta không dễ dàng bay nhảy nơi khác vì nó phải tinh tế mới chuyên chú được trên những đối tượng nhỏ nhất.

Bất kỳ cứ việc gì hay nơi đâu ta cũng có thể áp dụng bài thực tập chia nhỏ từng thao tác hành động để quan sát, trừ khi đó là những việc có tính chất nguy hiểm hay quá khẩn thiết. Tập quan sát bước chân của mình trong khi đi trong phòng thì sự định tâm cũng dễ dàng xảy ra. Chỉ cần thả lỏng hai tay theo chiều cơ thể và bắt đầu chú ý vào bước chân đi trong 3 giai đoạn: dõ lên, đưa tới, đặt xuống. Ta cũng có thể chia mỗi động tác như vậy thành 3 lần nhỏ hơn nữa để sự chú ý của ta càng thêm mạnh mẽ: phần đầu - phần giữa và phần cuối của sự dõ lên, phần đầu - phần giữa và phần cuối của sự đưa tới, phần - phần giữa và phần cuối của sự đặt xuống. Nên nhớ ta chỉ dùng tâm để cảm nhận chứ không cần phải nhìn xuống

bước chân mình. Bài tập này tuy hơi khô khan, nhưng nếu kiên trì trong nửa giờ ta sẽ gặt hái kết quả rất bất ngờ. Và đây chính là bài tập căn bản của thiền.



### **Hơi thở mẫu nhiệm**

Những bậc tu thiền thành công từ nhiều thế hệ qua luôn xem hơi thở là sự lựa chọn hàng đầu để định tâm, vì hơi thở không chỉ là một tiến trình vật lý mà nó còn là nhịp cầu nối với các tiến trình tâm lý nữa, nghĩa là thông qua hơi thở mà ta có thể biết được những trạng thái biến đổi của tâm lý. Điều thú vị là ta có thể cảm nhận hơi thở một cách trực tiếp mà không cần đến sự can thiệp của tư tưởng hay kinh nghiệm có sẵn. Nên nhớ hơi thở là một tiến trình tự nhiên, ta không dùng ý chí can thiệp thì hơi thở vẫn vào và ra theo nhịp độ riêng của nó.

Do vậy khi chọn hơi thở làm đối tượng chú tâm thì ta vẫn tôn trọng tính tự nhiên của nó, chỉ cần nhận biết và hiểu biết nó chứ không ép buộc nó phải như thế này hay như thế kia. Trên thực tế ta cũng hay vấp vấp trong khi thở, vẫn muốn áp đặt hơi thở theo ý mình, muốn nó dài hơn hoặc ngắn hơn, muốn nó êm dịu hay nhẹ nhàng. Đó là một thái độ sai lầm cần phải tránh. Ranh giới giữa hơi thở tự nhiên và hơi thở có nhồi nặn rất mong manh, ta phải cẩn thận. Ta chỉ đơn thuần quan sát nó, đừng đọc lầm bầm trong tâm bằng một câu kệ nào đó hay tưởng tượng thêm cái gì hết.

Nhưng muốn quan sát được ta phải nhận diện ra hơi thở của mình như thế nào trước đã. Ta có thể chú tâm vào sự phình xẹp của bụng, khi hơi thở đi vào thì bụng sẽ tự động phình lên và khi hơi thở đi ra thì bụng sẽ tự động xẹp xuống. Song cách thở này chỉ phù hợp với một số ít người thôi, bởi nó sẽ làm cho ta dễ hồi hộp vì phải rượt đuổi theo hơi thở, vả lại, cách theo dõi này sẽ không làm cho ta cảm nhận hơi thở một cách trực tiếp. Cách mà nhiều vị hành thiền thường sử dụng đó là chú tâm vào chỗ phàn chớp mũi, có thể là ngay vành trong của mũi hay ngay phía môi trên, điều này còn tùy thuộc vào chiếc mũi của mỗi người. Đầu tiên, ta hãy hít vào một hơi cho thật dài và sâu rồi ghi nhận không khí bên ngoài đi vào, nó sẽ chạm vào phần nào đó của chiếc mũi rõ ràng nhất, và đó chính là điểm mà ta cần ghi nhớ để quan sát hơi thở trong những lần thực tập sau này mà không nên để tâm chạy kiếm hơi thở lung tung. Đuổi theo hơi thở sẽ rất mệt mỏi nhưng không bao giờ đuổi kịp vì hơi thở nó cứ trôi chảy mãi.

Hãy tập quan sát mối liên hệ rất tinh tế giữa hơi thở và ý muốn điều khiển hơi thở và cả thái độ muốn ngưng sự điều khiển nữa. Ban đầu sẽ hơi khó chịu, nhưng dần dần ta sẽ cảm nhận được giá trị của hơi thở tự nhiên hoàn toàn khác biệt với hơi thở bị điều khiển, và ta sẽ học hỏi được rất nhiều về thái độ hay mong muốn của mình. Với thái độ quan sát hơi thở tinh vi như vậy thì chỉ trong một thời gian ngắn ta sẽ không còn muốn điều khiển nó nữa. Thời gian đầu việc quan sát hơi thở sẽ làm cho ta rất dễ chán nản vì cảm thấy nó thật là vô vị, nhưng nếu kiên trì một thời gian ngắn và thở đúng cách ta sẽ thấy nó rất đa dạng và kỳ diệu vô cùng. Thực ra, không có hơi thở nào giống với hơi thở nào, chúng biến hóa rất tinh

xảo mà với tâm hơi hợt hay có thành kiến rằng nó vốn là như vậy thì ta không thể nào khám phá và thấu hiểu được. Cho nên quan sát hơi thở không chỉ là quan sát đường nét của nó, mà ta còn quan sát đến cả nội dung của nó, nó là một bản nhạc hòa tấu giữa những trạng thái hỗn hên rồi lắng dịu, sâu rồi cạn, gấp gáp rồi nhẹ nhàng.

Nhiều lúc ta có cảm giác như không nhận ra được hơi thở của mình. Đừng quá lo lắng. Hãy chú tâm trở lại ngay điểm mà ta đã chọn chỗ phần đầu chóp mũi hay sự phồng xẹp của bụng bằng một hơi thở mạnh thì ta sẽ nắm bắt được ngay. Nên nhớ, ta đừng bao giờ tư trách móc tâm mình trong khi thiền tập, điều đó chẳng lợi ích gì vì nó chỉ là kết quả của quá trình sống trong lãng quên của ta. Chỉ cần nhắc nhở nó thường xuyên là được. Trong khi quan sát hơi thở thì trong tâm ta cũng sẽ hiện lên hình ảnh, âm thanh, tình cảm, nhận xét, hay những tâm lý lo lắng, tiếc nuối, buồn tủi, hoang mang... Khi ấy, ta tạm thời rời hơi thở để chú tâm lên những đối tượng mới. Nếu thấy mình không có chút định lực nào thì không nên, hãy tạm thời ngó lơ những biến động bất chợt của tâm lý mà giành hết ưu tiên cho mỗi hơi thở thôi. Nhưng nếu ta đã sẵn sàng quan sát thì chỉ nên quan sát từng hiện tượng tâm lý một, chứ đừng gom hết chúng lại.

Khi những đối tượng ấy phai mờ đi thì ta lại đem tâm trở về với hơi thở, hơi thở bây giờ là đối tượng chính, là điểm tựa an toàn nhất của ta sau mỗi chuyến đi thăm những lĩnh vực khác dù đó là những phản ứng trên thân hay là những phản ứng trên tâm. Ta đừng nóng vội trong khi thực hành, đừng quá nôn nóng giải quyết những phiền não. Nhưng với chút định lực tích góp từ hơi thở, trong mỗi chuyến đi quan sát những biến động mạnh nơi thân hay nơi tâm như vậy thì tâm ta lại mang thêm một kinh nghiệm mới về bản chất vô thường và vô ngã của mọi sự vật và hiện tượng mà không chỉ riêng gì hơi thở. Thái độ quan sát bằng tâm không mong cầu hay chống đối, thuần túy bằng cái tâm tìm hiểu và khám phá thì sẽ cho ta nhiều cái thấy rất tuyệt vời mà từ trước giờ với cái tâm đầy xáo động và đặt sệt phiền não ta không tài nào biết nổi.

Một điều cần lưu ý là những lúc ta kinh nghiệm được hơi thở của mình một cách sâu sắc, thì ta bỗng nghe trong tâm hình như có rất nhiều gào thét hay những mớ âm thanh hỗn loạn,

ta thấy mình như đang chới với như chiếc xe đang lao đầu xuống vực thẳm mà ta không thể điều khiển được. Không có gì lạ cả, thực ra lúc nào trong tâm ta cũng hỗn loạn như vậy, cũng đầy đầy những cuộc xung đột hay những khoảng trống chới với như vậy, chỉ vì trước giờ ta chưa bao giờ nhìn kỹ vào thôi. Tâm thức ta rối rắm và đầy phiền toái như vậy đó mà ta còn chưa chịu thu dọn hay giải quyết chúng, vẫn cứ lo đi tìm những thứ hấp dẫn bên ngoài thì đừng có trách tại sao ta vẫn thường hay bất lực với chính mình.

Chung quanh ta còn biết bao người vẫn đang sống bằng sự may rủi của hoàn cảnh, vẫn không biết cái gì đang tàn phá bên trong họ, nhìn họ có vẻ như không có vấn đề gì nhưng thực chất là họ đang bị trói buộc và điều khiển. Còn ta, tuy phải đối diện với những phiền toái bên trong nhưng ta đang trên con đường tháo gỡ nó. Nếu ta vẫn còn nhiều lý do để không chịu giành thời gian và năng lực tinh tiến luyện tập quan sát hơi thở và những biến động tâm lý của mình; hoặc ta không biết cách quan sát hơi thở, chỉ sử dụng nó một cách thô kệch hay áp đặt nó như những phương pháp luyện tập yoga thì ta sẽ tạo nên sự chay cứng trong công phu thiền tập của mình, ta sẽ có thành kiến với vấn đề quan sát hơi thở và chẳng bao giờ thu hoạch thêm sự khám phá mới lạ nào. Cho nên chấp nhận quay về chính mình đã hay lắm rồi, nhưng chính thái độ thực tập đúng đắn mới quyết định sự thành công. Và chỉ khi nào tâm ta yên định thật sự thì hạt giống trí tuệ mới bắt đầu hé nở.

*Khi tâm tư lạc lõng*

*Hãy quay lại chính mình*

*Nương tựa vào hơi thở*

*Chón nghỉ ngơi an bình*



## TRÁCH NHIỆM

Khi nhìn vào đóa hoa đào có thể ta cho rằng đóa hoa này là do chính cây đào sinh ra, đây là một sự thật nhưng không hoàn toàn đúng. Quan sát kỹ hơn ta sẽ thấy hoa đào còn được làm ra bởi những điều kiện khác như mặt trời, gió, nước, khoáng chất, côn trùng hay rác nữa. Những thứ này tuy không phải là hoa đào, tạm gọi là phi hoa đào, mới nhìn vào tưởng chừng nó không có liên quan gì tới hoa đào, nó và hoa đào tách biệt hoàn toàn, nhưng nếu không có những thứ ấy thì hoa đào không thể có mặt được. Hoa đào tuy được làm ra từ cây đào, nhưng cây đào này và tổ tiên của nó cũng được làm ra từ những thứ không phải là giống đào, cho nên nói chính xác hơn là không có gì là hoa đào cả, chỉ có cái hợp thể được tạo nên từ những điều kiện phi hoa đào thôi. Cái chữ “phi” thật ra cũng không nên có, vì chính nó đã tạo ra một cá thể hoa đào chứ nào phải ai khác.

Đây không phải là vấn đề triết học, mà là một sự thật rất hiển nhiên, chỉ cần trầm tĩnh và nhìn sâu một chút là ta thấy ngay sự thật. Nếu hoa đào biết được sự thật nó cũng chính là lá, là cành, là thân, là rễ của cây đào, mà nó cũng đồng thời là vạn vật bên ngoài đã và đang không ngừng nuôi dưỡng nó thì nó sẽ không bao giờ dám tự hào, kiêu ngạo và sống ích kỷ. Hoa đào chỉ là một tướng trạng đại diện cho tất cả những gì mà tổ tiên của hoa đào và cả vũ trụ này trao tặng, và tướng trạng này chỉ biểu hiện một thời gian rồi lại đổi sang tướng trạng khác. Cho nên hoa đào không chỉ yêu bản thân mình mà còn phải yêu luôn lá, cành, thân, rễ hay vạn vật sống chung quanh nữa. Có lẽ hoa đào đã hiểu rõ điều đó nên xưa nay nó luôn sống hết mình, luôn chịu đựng trận giá rét thấu xương để khi nắng ấm mùa xuân về nó tung ra những đóa hoa tươi thắm và thơm ngát. Nhìn lên cây đào chỗ nào cũng trổ đầy hoa, thật cảm động và khâm phục, nhưng hoa đào không hề coi khinh hay xâm phạm quyền lợi của ai cả. Nó đã sống hết trách nhiệm dễ thương của nó.

Có bao giờ đưa bàn tay lên và ta tự hỏi bàn tay này thực ra là của ai mà có thể làm nên bao điều hay ho như nấu ăn, sửa chữa, cắm hoa, viết lách, hội họa, thiết kế, kinh doanh, nâng đỡ

kẻ khác hay tạo nên bao tuyệt tác cho đời? Câu hỏi thật đơn giản nhưng có thể ta đã từng trả lời sai. Ta có thấy trong bàn tay này, ngoài di truyền ra, ta còn được đón nhận tất cả những tài năng và đức hạnh của thế hệ phía trước mà gần gũi nhất là cha mẹ của ta? Khi nấu một tô canh chua thì ta phải biết rằng cả tổ tiên cùng nấu chung với chúng ta, vì nếu không có sự khám phá và trải nghiệm của tổ tiên thì sức mấy ta biết nấu được một tô canh chua ngon như vậy, mà thậm chí ta cũng không biết thế nào là canh chua, danh từ canh chua cũng không có. Sự thật là tổ tiên không chỉ có mặt trong ta qua từng tế bào, mà còn trong từng nhận thức và nếp sống nữa. Dù muốn dù không thì ta cũng phải nhìn nhận sự thật ấy chứ không thể chối cãi hay loại trừ được, vì họ cũng chính là ta kia mà.

Thân phận của ta cũng không khác mấy với hoa đào. Ta cũng chính là sự tiếp nối của tổ tiên huyết thống và cả tổ tiên tâm linh, là tướng trạng đại diện chứ không phải riêng biệt. Điều duy nhất khiến ta có chút khác biệt với họ là ta đã có công tổng hợp tất cả những yếu tố trao truyền ấy lại thành một chỉnh thể mới để thể hiện một đời sống mới với một sứ mệnh mới. Và như thế ta phải vay mượn thêm những điều kiện khác nữa trong thực tại thì ta mới có thể làm công tác tổng hợp ấy được. Những điều kiện đó chính là thiên nhiên, là những gì mà hoa đào đã từng vay mượn, nghĩa là ta không ngừng giao thoa và chịu tác động của muôn người, muôn loài. Ngoài ra ta còn nương tựa vào nhiều thứ khác nữa như kinh tế, chính trị, xã hội, giáo dục, tôn giáo... thì ta mới có thể trở thành một con người hiểu biết và tài giỏi như hôm nay. Càng nhìn lại mình sâu sắc ta càng thấy mình cũng như muôn loài, cũng được làm ra từ những cái không phải ta, bởi sự thật ta chính là vô ngã (non self). Cho nên khi xưng ta hay nhìn vào những tác phẩm của ta thì ta phải hiểu rằng nó vốn là hợp thể, là thành phẩm chung, không có cái gì để gọi là riêng biệt cả.

Không cần nhờ triết học hay tôn giáo thì ta mới khám phá ra sự thật này vì nó rất rõ ràng. Tổ tiên ta ngày xưa nhờ có nhiều cơ hội nhìn lại mình, ít chạy theo ngoại cảnh, nên dễ dàng thấy rõ nguyên tắc tương tức nhau để tồn tại, vì vậy họ luôn thực tập thương yêu kẻ khác cũng như thương yêu chính bản thân mình. Đó không phải là vấn đề cao thượng hay từ bi gì cả, mà đó là thái độ sống đúng đắn, phù hợp với sự vận hành của vũ trụ. Sống như vậy là

sống có hiểu biết, sống có bình an và hạnh phúc. Ta bây giờ luôn tự cho mình là văn minh, có đủ loại bằng cấp, mà lại không thấy hoặc không chấp nhận nỗi sợ thật ấy, nên ta cứ lao mình theo chủ nghĩa cá nhân để ra sức tích góp mọi quyền lợi để phục vụ cái ta cho là riêng biệt của mình, đôi khi ta còn xâm lấn của kẻ khác, vơ vét tài sản chung và gây thương hại đến môi trường chung quanh mà rốt cuộc ta vẫn là kẻ khổ đau.



Hãy click vào hình để tải về mẫu tham gia “Giữ bàn tay cho khỏe-5 hiệp ước bảo vệ sinh mạng chung”

Chưa bao giờ hai chữ “trách nhiệm” được nhắc nhở nhiều như bây giờ, mặc cho báo đài cứ kêu ca mỗi ngày nhưng dường như nó không lay động nổi nhận thức và trái tim lãnh cảm của con người với những cái được gọi là của chung. Sự thực dụng đến mức thô thiển khiến người ta không những không muốn chịu trách nhiệm cho những cái mình đang cùng thừa hưởng mà còn góp phần tàn phá. Họ tưởng rằng chỉ có tiền bạc, quyền hành hay tình yêu mới là cái quan trọng nhất, nhưng thử lấy nước hay không khí ra khỏi thì họ có còn sống để đeo đuổi những thứ kia nữa không? Nên nhớ kinh tế cũng chính là phi kinh tế, kinh tế không thể có mặt và đứng vững khi những lĩnh vực khác chao đảo hay hư hoại. Tình yêu cũng vô nghĩa, cũng đứng trên những thứ phi tình yêu mà hợp thành, nghĩa là không có cái gọi là tình yêu nếu nó muốn đứng riêng. Vậy mà khi yêu nhau cũng như khi làm kinh tế, người ta lại sẵn sàng gạt bỏ những liên hệ và điều kiện mật thiết chung quanh, quên hết bổn phận trách nhiệm, sống theo cái tôi nông nổi nhất thời, thì đừng hỏi tại sao yêu là khổ hay làm ăn cứ thất bại hoài, vì ngay từ vạch xuất phát đã sai lầm rồi.

Sự bùng nổ kinh tế thị trường đã đánh thức lòng tham vốn bị thuần phục bởi đạo đức suốt mấy nghìn năm qua để giữ gìn phẩm chất cao đẹp mà vũ trụ đã trao tặng cho con người. Khi bị cảm xúc thỏa mãn không chế người ta cứ nhắm mắt lao vào tranh giành quyền lợi, không còn quan trọng đến những giá trị mà tổ tiên ta đã từng cố gắng tạo dựng và giữ gìn. Bây giờ phần lớn người ta sống trong tình trạng bất an không phải vì thiếu ăn thiếu mặc mà vì muốn có đủ thứ tiện nghi như kẻ khác, làm như thể nếu không giàu có thì không thể sống hay hạnh phúc được. Vì lẽ đó hễ cái nào có thể đem tới quyền lợi trước mắt thì người ta chụp bắt ngay, bất chấp đó là phương tiện gì. Đến khi gặp phải những tai nạn rủi ro thì người ta lại than trời trách đất sao chẳng công bằng, mà họ không hề biết rằng chính lối sống hưởng thụ ích kỷ và thiếu trách nhiệm đã khiến họ không còn năng lượng dự trữ để ứng phó với những bất trắc vốn dĩ rất tự nhiên của đời sống, và một sự thật khác là chính vũ trụ đã hồi đáp lại những gì mà họ đã không dễ thương với vũ trụ trước nay.

Vũ trụ không phải là đáng quyền năng thượng đế, đó là qui luật vận hành rất tự nhiên của vạn vật, cá thể nào gây nhân thì cá thể đó phải gặt quả. Nhiều khi “cha ăn mặn mà con lại

khát nước” mới ngậm ngùi vì con cũng là sự tiếp nối của cha, cha với con bản chất vốn là một. Cho nên ta đừng hòng thoát khỏi bàn tay vũ trụ khi ta vẫn còn trú ẩn trong vũ trụ này, nếu ta không muốn chịu tai ương hay con cháu uất hận mình đã để chúng chịu hậu quả xấu xa thì hãy ngưng ngay lối sống vô trách nhiệm của mình. Vũ trụ vốn rất công bằng, nhiều khi mình cướp đoạt tài sản hay tranh giành địa vị của kẻ khác nhưng vũ trụ lại rút năng lượng của mình ở dạng tình cảm hay sức khỏe hoặc có khi sinh mệnh cũng không chừa. Ngược lại, nếu mình biết bồi đắp cho những cái chung thì vũ trụ sẽ rất biết ơn, sẽ ban tặng cho mình những nguồn năng lượng quý báu bất ngờ.

Vậy nên “trách nhiệm” không phải là sự hy sinh, chịu thiệt thòi mà đó là bổn phận căn bản của mỗi công dân có mặt trong vũ trụ nếu muốn có một đời sống bình an và hạnh phúc. Bởi vì vũ trụ luôn dự trữ sẵn một nguồn năng lượng an lành vĩ đại để hiến tặng, nhưng nếu ta không mở lòng ra để hướng tới những đối tượng khác hay cái chung thì ta không thể kết nối được. Nói dễ cảm nhận hơn thì năng lượng vũ trụ chính là tổng năng lượng của vạn vật hữu tình và vô tình gộp lại, nếu ta phát ra năng lượng nào thì sẽ thu về gấp bội lần năng lượng ấy. Như vậy giữ gìn cái chung cũng chính là giữ gìn cái riêng. Mà thực ra không có cái gì là chung hay riêng cả, chỉ có nhận thức sai lầm con người chia cắt giữa cái tương trạng biến hiện và cái bản thể ẩn tàng mà thôi. Chính vì vậy mà tổ tiên ta đã từng khuyên “ Có đức mặc sức mà ăn”, đức chính là thái độ biết buông bỏ cái tôi ích kỷ và tham lam của mình để luôn chia sẻ với muôn người và muôn loài thì vũ trụ sẽ nuôi dưỡng ta suốt đời. Ta sẽ trở thành đứa con cưng của vũ trụ. Suy cho cùng trách nhiệm cũng chính là quyền lợi, chỉ là chuyển đổi từ dạng công sức, tài năng hay tiền bạc sang dạng năng lượng khác cao quý hơn mà chính ta không tài nào chế biến nổi.

Có rất nhiều vấn đề đang cần phải kêu cứu nhận thức đúng đắn trở lại của con người như hàng loạt công trình xây dựng bị rút ruột, tình trạng kinh doanh hóa chôn học đường, việc chế tạo các trò chơi điện tử hủy diệt tuổi thơ, sự tham lam đến tàn nhẫn trong việc giả mạo hàng hóa đến thực phẩm, cuộc tranh đua chế tạo vũ khí hạt nhân để lần chiếm lĩnh thổ, hay nhiều vụ tham nhũng dẫn đến kinh tế quốc gia kiệt quệ làm cho dân tình sống cảnh lầm

than... Những vấn đề nóng bỏng ấy cần sự nhìn lại và quan tâm đúng mức của chính phủ hay liên hiệp quốc thì mới hy vọng ngăn chặn được. Song, có những tình trạng cũng đang ở mức báo động “đỏ” mà nhiều người trong chúng ta vẫn chưa nhìn thấy nên cứ vô tâm tàn phá khiến hiểm họa đang dần bủa vây khắp nơi trên quả địa cầu, trong khi chính mỗi cá nhân có thể góp phần vào việc thay đổi tình trạng, đó chính là môi sinh.

Môi sinh chính là bà mẹ (mother earth) của chúng ta, là căn nhà (home) của chúng ta, nếu nó có mệnh hệ gì thì chúng ta sẽ lãnh đủ hết. Ta hãy nhìn lại môi trường mình đang sinh sống bằng con mắt tinh táo và hiểu biết để thấy rõ tình trạng của nó bây giờ như thế nào.

**Vấn đề túi nylon:** Chúng ta biết rằng túi nylon được làm ra từ nhựa PVC (polyvinyl chloride) khi đốt cháy sẽ thành chất dioxin rất độc hại, gây khó thở và có thể nôn ra máu, làm giảm khả năng miễn dịch, tạo ra các triệu chứng ung thư hay dị tật bẩm sinh. Dùng túi nylon màu để đựng thực phẩm dễ khiến thực phẩm nhiễm các kim loại như chì, cadimin góp phần làm bại não và gây ung thư phổi. Túi nylon khi bị vứt xuống cống sẽ làm tắt nghẽn các hệ thống thoát nước, tạo điều kiện cho muỗi và các dịch bệnh phát sinh. Nếu nó lẫn trong đất thì cỏ không mọc nổi và dẫn đến sự xói mòn các vùng đồi núi.

Ở Wales, miền tây nam nước Anh, mỗi năm người ta vứt khoảng 480 triệu túi nylon và loại này phải mất cả nghìn năm mới tự phân hủy được. Cho nên chính quyền Wales đã tuyên bố thực tập giới hạn sử dụng túi nylon vào năm 2011, họ sẽ đánh thuế 15 xu nếu dùng túi nylon để đựng những thứ mà họ mua sắm. Số tiền này sẽ dành cho các dự án bảo vệ môi trường. Trong khi ở Ireland (Ái Nhĩ Lan) đã áp dụng từ năm 2002, cũng 15 xu cho 1 túi nylon, và họ đã thu được 109 triệu bảng (khoảng 153 triệu đô la Mỹ). Số lượng túi nylon được sử dụng từ đó giảm đến 90% và chi phí xử lý rác cũng xuống thấp rõ rệt. Còn ở Sài Gòn cứ mỗi một ngày tiêu thụ khoảng 5 triệu túi nylon, tương đương với 35 tấn, chủ yếu ở các siêu thị vì dân ta đang rất thích lối đựng hàng tiện nghi này mà không ngờ phía sau sự tiện nghi ấy là một thành phố “ô nhiễm trắng” đang kêu cứu.

Ở bên Đức, Pháp và Hòa Lan đang tiến hành sử dụng túi sản xuất từ tinh bột khoai tây hay giấy mà tự nó có thể phân hủy sau 3 tháng. Ở Việt Nam ngày xưa, ông bà ta dùng lá sen, lá chuối để gói hàng hay xách giỏ đi chợ mà vẫn có thể sống an toàn và vững chãi. Hình ảnh ấy tuy thô sơ nhưng nói lên nếp sống rất sâu sắc và văn minh của ông bà ta. Đã đến lúc ta cần quay về học lại nếp sống đẹp của truyền thống, bớt chạy theo lối tiện nghi xa xỉ, ta hãy cùng nhau thực tập chỉ dùng túi vải, túi mây hoặc bất cứ loại nào không gây nhiễm độc cho môi sinh để đựng hàng hóa khi đi chợ. Đừng đợi chính phủ lên tiếng cảnh báo hay phạt tiền rồi ta mới chịu làm, như thế sẽ quá muộn để cứu lấy hành tinh xanh này.

**Vấn đề giấy:** Chúng ta biết rằng rừng đóng vai trò rất quan trọng đối với sự tồn vong của chúng ta. Nhờ có tán lá xòe rộng mà nước mưa không xối thẳng xuống mặt đất nên lớp đất trên mặt khó bị rửa trôi theo nước mưa và nắng cũng không đốt cháy mặt đất. Rừng không chỉ bảo vệ đất mà còn làm tăng độ màu mỡ cho đất, là nơi dự trữ nguồn nước để các sinh vật sống trong đất và cũng vừa chảy chậm về nuôi các con sông trong thời gian không mưa. Do vậy những vùng có rừng che phủ sẽ giảm bớt hạn hán. Không những vậy rừng còn có chức năng làm cho các cơn lũ xuất hiện chậm hơn và giảm mức đột ngột. Và điều quan trọng hơn hết là rừng đã hấp thụ khí thải CO<sub>2</sub> (carbon dioxide) từ khói xe và nhà máy để nhả ra dưỡng khí O<sub>2</sub> (oxy) cung cấp cho lá phổi con người. Có thể nói rừng chính là lá phổi mẹ của chúng ta, nhưng chúng ta đã làm gì để giữ gìn lá phổi vĩ đại ấy?

Một trong những lý do khiến hàng vạn khu rừng liên tục ngã xuống đó là việc sản xuất giấy. Cứ 1 tấn giấy thành phẩm thì phải cần có 5m<sup>3</sup> gỗ và 100m<sup>2</sup> nước. Đối với những loại giấy bao bì phải mất ít nhất 400 năm nó mới tự phân hủy. Nhưng nếu tái chế thì mỗi tấn giấy ta có thể tiết kiệm 32m<sup>3</sup> nước vừa đủ cung cấp cho 3.000 toilet công cộng và 4.200 kwh năng lượng điện. Cho nên sẽ không có gì sai khi phát biểu rằng nếu rừng ngã thì ta cũng sẽ ngã theo (forest falls we fall). Nhưng ta và con cháu của ta không thể ngã xuống chỉ vì lối sống

thiếu tinh thức và nông cạn của mình. Vậy nên từ bây giờ trở đi, ta hãy thực tập với nhau sẽ hạn chế tối đa việc sử dụng khăn giấy, thay vào đó ta dùng trở lại khăn vải để chùi miệng hay khăn lông để lau tay. Ngay cả chén hay ly giấy, ta chỉ dùng trong trường hợp bất khả kháng, chứ không xem đó là cách tiện lợi thỏa đáng.

Sử dụng lại cách cũ tuy hơi mất công một chút nhưng nó vừa đổi thói quen dễ dãi lười biếng của ta, vừa giúp ta không trở thành thủ phạm gián tiếp tiếp tục hủy diệt vô số cánh rừng xanh tươi. Đối với giấy sử dụng trong việc học tập hay văn phòng cũng nên tận dụng hết mức, ít nhất là phải xài hết hai mặt rồi mới bỏ đi. Cách nay chừng vài thập niên thôi, ta đã từng biết gom lại những quyển tập niên học cũ làm “kế hoạch nhỏ” để có tiền mua tập cho niên học sau. Thời ấy, ai làm điều bằng giấy tập được xem là hạng sang. Kinh tế phát triển đã làm cho ta có đầy đủ mọi thứ nhưng cũng chính từ ấy ta trở nên phung phí, quên đi rất nhiều nguyên tắc sống căn bản để giữ gìn sức khoẻ và thăng hoa tâm hồn.

**Vấn đề nguồn nước:** Chúng ta biết rằng khi rừng ngã xuống hay không khí bị nhiễm độc thì cũng đồng nghĩa là nguồn nước sạch đã dần cạn kiệt. Hiện nay có khoảng 1/6 dân số thế giới không được dùng nước sạch, và hằng năm có hơn 2 triệu người mà phần lớn là trẻ em chết vì khát hay vì các chứng bệnh liên quan tới nguồn nước. Thật ra trong 30 năm qua nhu cầu nguồn nước sạch của con người đã vượt qua khả năng cung cấp, trong khi một số ít quốc gia đang cố gắng lập ra những nhà máy lọc nước mặn thì đa phần còn lại tiếp tục phun thuốc trừ sâu loại độc hại, tuôn chất thải từ kỹ nghệ chăn nuôi hay tiêu xài một cách lãng phí. Các hiệp hội bảo vệ môi trường trên thế giới dự báo chừng khoảng 50 năm nữa con người của cả địa cầu này phải chịu cảnh hạn hán kinh niên và đi hứng từng giọt nước để uống nếu cứ đà lãng phí hay làm ô nhiễm như hiện nay.



Chúng ta chắc không quên mình đã từng sống qua những giai đoạn thiếu thốn nguồn nước, phải thức hôm thức khuya để hứng từng xô nước từ giếng làng về xài cho sinh hoạt cả gia đình trong ngày, và bây giờ thảm cảnh ấy vẫn còn đang tiếp diễn ở Châu Phi, hay một vài khu vực ở Châu Á và trong tương lai sẽ là toàn cầu. Khi ấy chúng ta có thật nhiều tiền cũng không thể nào mua được nước, nước đã bị nhiễm ô và từ giếng ta ra đi xa rồi. Mặc dù hiện nay tại một số nơi nước đang nằm trong quyền quản lý của một vài tập đoàn kinh doanh và nó đã trở thành mặt hàng đắt đỏ đứng sau điện và xăng dầu, nghĩa là người nghèo là không được phép dùng nước sạch, trong khi nguồn nước là tài sản của thiên nhiên, ai cũng có quyền sử dụng nhưng không ai có tư cách làm ô nhiễm hay tranh giành làm của riêng. Chúng ta không muốn thảm cảnh ấy lặp lại một lần nữa với mình và con cháu mình, vậy thì ngay bây giờ vẫn chưa muộn nếu ta quyết tâm tiết kiệm nước.

Mỗi khi đánh răng ta hãy nhớ tắt ngay vòi nước, vì trong 2 phút vô tâm ấy ta đã phung phí hàng chục lít nước sạch có thể cứu sống vài trẻ em đang chết khát trên thế giới. Khi rửa chén ta cũng nên rửa trong thau, đừng vì cái chén mà ta xả nước ồ ạt, dù ta có tiền để trả mỗi tháng. Chỗ hao phí nước nhiều nhất trong sinh hoạt hằng ngày chính là trong nhà tắm. Kể từ bây giờ ta nên cùng nhau thực tập giới hạn trở lại dùng vòi sen, thay vào đó ta hứng nước vào xô để tắm. Cách này tuy không tiện lợi nhưng giúp ta dễ dàng ngừng xả nước khi không thật sự cần thiết và biết được mình đã sử dụng bao nhiêu nước. Việc làm này tuy nhỏ nhưng hiệu quả tức thì mà không cần phải có một chính sách ban hành ta mới làm được. Con cháu mai sau không bị khuyết tật bẩm sinh, không bị cằn cỗi hay chết yểu, và còn nhìn thấy màu xanh của hành tinh này sẽ rất biết ơn nếp sống của ta hôm nay.

**Vấn đề khói xe:** Theo WHO, tổ chức y tế thế giới, mỗi năm có gần 600.000 người tại Châu Á bị chết vì các bệnh thuộc đường hô hấp liên quan tới không khí. Thủ phạm hàng đầu gây ra tình trạng ô nhiễm này là khói xe. Ở Bắc Kinh mỗi ngày có 2,6 triệu xe phun khói lưu

hành và nơi đây đã được mệnh danh là thành phố xe hơi. Cứ 5 người Bắc Kinh là có một người sở hữu xe riêng, với số dân 15 triệu nên giao thông ở Bắc Kinh không những trì trệ mà còn đến mức nghẹt thở. Ở HongKong khói xe luôn giăng kín thành phố đến nỗi 1/3 số ngày trong năm người ta không thể ngắm các dãy phố hay hải cảng. Và ở Hà Nội mỗi ngày phải hít vào phổi khoảng 100mg bụi PM10 (particulate matter) cực kỳ độc hại, 5.000mg CO và 50mg khí thải khác như NO<sub>2</sub>, SO<sub>2</sub> vì khói xe phong tỏa mù mịt.

Cho nên mỗi khi cầm chìa khóa xe lên ta hãy nên tự hỏi nhiều lần là ta đang định đi đâu đây? Nếu thật sự cần thiết thì ta cứ đi, còn thấy mục đích kia không chính đáng ta hãy can đảm để chiếc chìa khóa xuống, đừng vì chút cảm hứng mà ta lại đi hủy diệt chính lá phổi hay sinh mệnh của mình và muôn loài. Ngoài ra, ta cũng nên dùng những loại xe chạy bằng nhiều liệu bất hại như điện, hoặc cố gắng sử dụng xe công cộng khi có thể, ta vừa tiết kiệm xăng vừa không góp phần gây ô nhiễm mà cũng vừa tiếp nhận lại tính tương tác giữa mình và mọi người trong cộng đồng đang sinh sống. Đón xe đi chung với nhau là hình ảnh rất đẹp, nó kéo người ta lại gần nhau và phá vỡ phần nào chủ nghĩa cá nhân.

**Vấn đề ăn thịt:** Chúng ta biết rằng địa cầu đang bị hâm nóng dần và ước tính có thể vài năm tới đây các tảng băng ở Bắc Cực và Tây Nam Cực sẽ tan rã rất nhanh và mực nước biển sẽ dâng cao đột ngột. Nó không những làm ảnh hưởng đến phân nửa dân số thế giới đang sống ven bờ biển, mà còn khiến cho hàng tỉ tấn chất mêtan (CH<sub>4</sub>) trong lớp băng dày đặt kia vỡ ra, làm cho địa cầu càng nóng lên dữ dội và hàng loạt thảm họa thiên tai sẽ xảy ra như hạn hán, sức nóng gia tăng, sa mạc hóa, đất lún chìm, sông băng rút ngắn, biển chết, loài hoang dã bị tuyệt chủng và sức khỏe con người bị suy sụp trầm trọng.

Thế giới đang báo động tình trạng hiệu ứng nhà kính (the greenhouse effect) và hết sức nỗ lực giảm khí thải trong kỹ nghệ hay giao thông, nhưng phải mất thời gian khá lâu tình trạng mới khả quan vì nó có liên quan tới quyền lợi của nhiều tập đoàn sống trục lợi hay guồng máy chính trị độc tài và tham nhũng. Trong khi ăn chay thuần chất hữu cơ là giải pháp có thể làm ngay nơi mỗi cá nhân và hiệu ứng rất cao trong việc làm nguội địa cầu, vì chăn nuôi đóng góp hơn 50% chất thải mêtan vào bầu khí quyển này. Liên hiệp quốc cho rằng chính việc phá rừng để chăn nuôi đã tiêu phá lá phổi chung nên phải chịu trách nhiệm 20% tất cả khí nhà kính. Ngoài ra chính việc chăn nuôi gia súc lấy thịt tăng nhanh trong những năm gần đây đã khiến cho nhiều dịch bệnh nguy hiểm xuất hiện. Và có lẽ từ khi con người đắm chìm trong những món ăn cao cấp lấy từ mạng sống của nhiều loài động vật cũng chính lúc con người đánh mất lòng bao dung cao cả của một bậc đàn anh.

toanpho@comanghiep.org'."/>

**Giữ Bàn Tay Cho Khéo**  
**NĂM HIỆP LƯỢC BẢO VỆ SINH MẠNG CHUNG**

1. Ý thức việc vứt bỏ túi nylon gây nhiễm độc cho bà mẹ thiên nhiên vì phải mất cả nghìn năm nó mới tự phân hủy, con xin nguyện chỉ sử dụng túi vải để đựng hàng hóa khi đi chợ.
2. Ý thức nếu rừng ngả thì con không thể ở và cũng sẽ ngã theo, con xin nguyện chỉ sử dụng chén, ly hay khăn giấy trong trường hợp không còn cách nào khác hơn.
3. Ý thức nguồn nước thiên nhiên đang dần cạn kiệt và hàng triệu người đang chết khát trên thế giới, con xin nguyện tiết kiệm từng giọt nước dù khi tắm rửa.
4. Ý thức khói xe gây nhiễm ô không khí, tạo ra những trận mưa axit làm chết rừng, hư hại nguồn nước, con xin nguyện chỉ lái xe vào những mục đích thực sự chính đáng, và sẽ cố gắng dùng xe công cộng khi có thể.
5. Ý thức việc chăn nuôi gia súc lấy thịt gây ra nhiều dịch bệnh nguy hiểm, chất thải làm cho địa cầu nóng thêm dẫn đến những thảm họa thiên tai, và con người ngày càng đánh mất lòng từ ái vốn rất cao cả dành cho muôn loài, con xin nguyện ăn chay thường xuyên để góp phần xoa dịu và giữ gìn sinh mạng chung.

Giữ bàn tay cho khéo  
Tiếp nhận nếp sống  
Trào truyền cho con cháu  
Cùng làm hướng đi bền

Vị Bình thường sẽ hiểu hết con tim kỳ lạ không ngờ này  
( Xin ghi họ tên và chỉ tay vào lòng bàn tay bên phải )  
Liên lạc: [toanpho@comanghiep.org](mailto:toanpho@comanghiep.org)

Cho nên:

***1- Ý thức việc vứt bỏ túi nylon gây nhiễm độc cho bà mẹ thiên nhiên vì phải mất cả nghìn năm nó mới tự phân hủy, con xin nguyện chỉ sử dụng túi vải để đựng hàng hóa khi đi chợ.***

***2- Ý thức nếu rừng ngả thì con không thể thở và cũng sẽ ngả theo, con xin nguyện chỉ sử dụng chén, ly hay khăn giấy trong những trường hợp không còn cách nào khác hơn.***

***3- Ý thức nguồn nước thiên nhiên đang dần cạn kiệt và hàng triệu người đang chết khát trên thế giới, con xin nguyện tiết kiệm từng giọt nước dù khi tắm rửa.***

***4- Ý thức khói xe gây nhiễm ô không khí, tạo ra những trận mưa axit làm chết rừng, hư hại nguồn nước, con xin nguyện chỉ lái xe vào những mục đích thực sự chính đáng, và sẽ cố gắng dùng xe công cộng khi có thể.***

***5- Ý thức việc chăn nuôi gia súc lấy thịt gây ra nhiều dịch bệnh nguy hiểm, chất thải làm cho địa cầu nóng thêm dẫn đến những thảm họa thiên tai, và con người ngày càng đánh mất lòng từ ái vốn rất cao cả dành cho muôn loài, con xin nguyện ăn chay thường xuyên để góp phần xoa dịu và giữ gìn sinh mạng chung.***



Hãy click vào hình để tải về mẫu tham gia “Giữ bàn tay cho khỏe-5 hiệp ước bảo vệ sinh mạng chung”

Vì tình thương và hiểu biết, thừa bà mẹ thiên nhiên, con xin tự nguyện ký kết năm hiệp ước này. Con ý thức rằng con đang gìn giữ gia tài rất quý báu của tổ tiên và phải có trách nhiệm trao truyền cho con cháu, con không thể để cho tâm hồn chúng nghèo đói mà lạc lõng đi về tương lai. Nếu bàn tay này còn tiếp tục gây ra những năng lượng độc hại có tính chất hủy

diệt sinh mạng chung thì con sẽ có tội với các bậc tiền nhân và với vũ trụ. Vì vậy từ nay con xin hứa sẽ giữ bàn tay thật trong sạch để cùng đưa con cháu đi lên.

*Giữ bàn tay cho khéo*

*Tiếp nhận nếp tổ tiên*

*Trao truyền cho con cháu*

*Cùng tìm hướng đi lên*

## **THƯ CỦA THẦY MINH NIỆM**

*Các anh chị thương mến!*

Như vậy là chúng ta đã đồng hành cùng nhau suốt gần 03 năm rồi, một thời gian đủ lâu để ta hiểu và tin tưởng nhau, để cùng nhau cho ra những tác phẩm có giá trị thiết thực cho cộng đồng Việt Nam ở khắp mọi nơi. Thật ra, những hiểu biết về tâm lý, những hướng dẫn tháo gỡ những bế tắc trong quan hệ tình cảm, những bài thực tập vượt qua những cơn bão cảm xúc trong chính mình luôn là nhu yếu hàng đầu của mọi thời đại và ở khắp mọi nơi chứ không riêng gì Việt Nam. Ở đâu con người còn vướng kẹt vào những hấp dẫn lực bên ngoài mà bỏ bê đời sống tinh thần thì nơi đó sẽ phải lần đến những bài thuốc như chúng ta đã dày công chế xuất.

Mỗi khi có số Radio mới, thầy luôn cố gắng dành nhiều thời gian ra nghe trọn vẹn, thỉnh thoảng cũng có xem những cảm nhận của thính giả để hiểu thêm những phản ứng của họ khi đón nhận những phương thuốc vừa lạ vừa khó của mình. Có thính giả cho rằng đây là cái nhìn rất mới về cuộc sống. Cũng không hẳn, chỉ vì quá lâu rồi chúng ta không được khơi dậy những điều rất đời tình người đó thôi, trong khi cách đây vài thập niên người người hãy còn xem đó là những điều hết sức quen thuộc và không thể thiếu. Lẽ dĩ nhiên, trong những bài tâm lý sâu sắc, có những điều thuộc về tuệ giác của đạo Phật mà không phải ai cũng biết, nhưng nếu mình có đời sống tĩnh lặng một chút và biết quan sát tâm mình một chút thì ta sẽ tiếp xúc ngay với chân lý ấy. Cho nên chân lý chỉ có ở trong ta, giá trị hạnh phúc chân thật cũng ở trong ta chứ không phải thuộc về thế giới xa xôi huyền hoặc nào...

Nhân dịp năm mới, thầy kính chúc tất cả các anh chị thật nhiều sức khỏe, hạnh phúc và thanh thoi. Thầy tin chắc rằng những gì chúng ta đã làm, đang làm và sẽ làm là niềm mong đợi của bao người đang mài mò đi tìm một hướng đúng đắn, và cũng là niềm mong đợi từ lâu của vũ trụ. Vũ trụ đã chọn chúng ta thì chúng ta phải làm sao cho xứng với niềm tin ấy, rồi con cháu ta trong tương lai sẽ hạnh phúc thật nhiều khi nghĩ về ta - những người có thể may mắn hơn chúng!

*Thương và tin cậy rất nhiều,*

**Thầy Minh Niệm**

