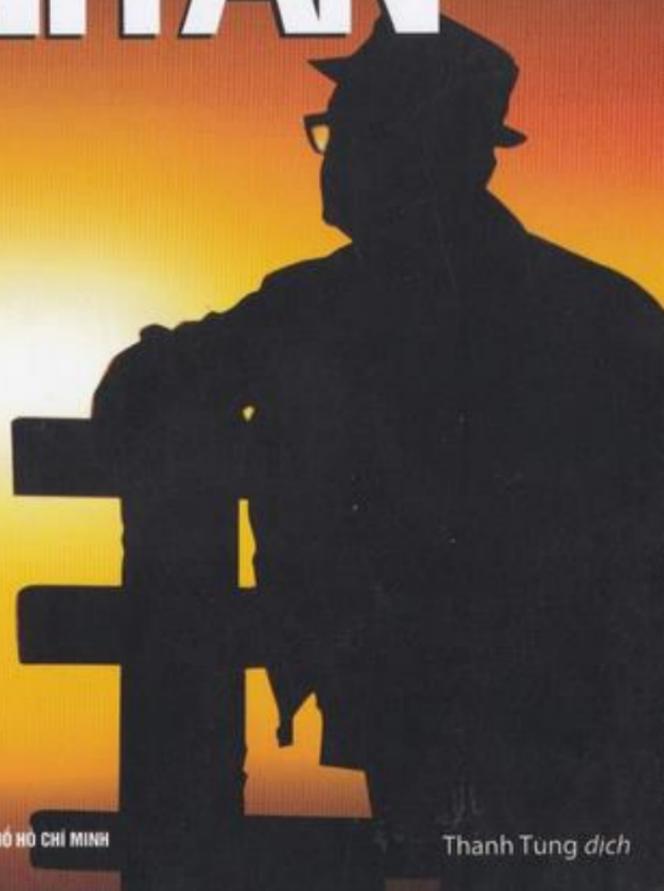


MIKE GEORGE

DON'T GET MAD GET WISE

# TỪ GIẬN DỮ ĐẾN BÌNH AN



FIRST NEWS



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Thanh Tung dịch

**TỪ  
GIẬN DỮ ĐẾN  
 BÌNH AN**

Original title: **DON'T GET MAD GET WISE**

Written by **Mike George**

Copyright © Mike George 2006

Originally published in the UK by John Hunt Publishing Ltd.

Vietnamese Edition © 2008, 2017 by First News – Tri Viet Publishing Co., Ltd.

Published by arrangement with John Hunt Publishing Ltd.

All rights reserved.

Tác phẩm: **TỪ GIẢN DỮ ĐẾN BÌNH AN**

Tác giả: **Mike George**

Công ty First News – Tri Việt giữ Bản quyền xuất bản và phát hành ấn bản tiếng Việt trên toàn thế giới theo hợp đồng chuyển giao Bản quyền với John Hunt Publishing Ltd., Anh Quốc.

Bất cứ sự sao chép nào không được sự đồng ý của First News đều là bất hợp pháp và vi phạm Luật Xuất bản Việt Nam, Luật Bản quyền Quốc tế và Công ước Bảo hộ Bản quyền Sở hữu Tri tuệ Berne.

*Thực hiện: Hiếu Dân - Thế Lâm*

*Quy độc giả có nhu cầu liên hệ, vui lòng gửi email về:*

*Bản thảo và bản quyền: [rights@firstnews.com.vn](mailto:rights@firstnews.com.vn)*

*Phát hành: [triviet@firstnews.com.vn](mailto:triviet@firstnews.com.vn)*

**CÔNG TY VĂN HÓA SÁNG TẠO TRI VIỆT – FIRST NEWS**

11H Nguyễn Thị Minh Khai, Quận 1, TP. HCM

Tel: (84.28) 38227979 – 38227980 - Fax: (84.28) 38224560

Web: [www.firstnews.com.vn](http://www.firstnews.com.vn)

MIKE GEORGE

DON'T GET MAD GET WISE

# TỪ GIẬN DỮ ĐẾN BÌNH AN

Thanh Tùng dịch

Tái bản lần thứ 9

 First News



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Hãy chế ngự  
sự giận dữ  
để sống vị tha  
và bình an



# LỜI GIỚI THIỆU

Cuộc sống mang đến cho con người nhiều trạng thái cảm xúc khác nhau, có cả vui buồn, hạnh phúc, bình an và tức giận... Tất cả những điều này không những đang diễn ra hết sức đa dạng mà còn rất nhanh chóng. Thế giới nội tâm của con người như một bánh xe không ngừng luân chuyển, và ai cũng mong tìm kiếm cho mình một chốn bình an, thanh thản, được sống trong hạnh phúc giữa sự xô bồ của cuộc đời.

Và có lẽ từ trước đến nay, chưa bao giờ sự tức giận, phẫn uất và bất an lại chất chứa trong trái tim và tâm trí con người nhiều đến như vậy. Chúng ta đã bị quá tải trước những tin tức, câu chuyện, hình ảnh về khủng bố, về những con thịnh nộ và cả về sự trả thù... từ các phương tiện

thông tin đại chúng. Ngành công nghiệp giải trí cũng mang đến cho chúng ta vô số những câu chuyện, bộ phim đề cập đến hành động trả thù, căm phẫn và oán giận. Gán như giận dữ, thù địch đã trở thành một đề tài để kinh doanh. Những xung đột trong cuộc sống hàng ngày và những hành vi ứng xử thô lỗ đang dần làm suy yếu đi nền tảng của mối quan hệ cộng đồng tốt đẹp.

Nhưng đó chỉ mới là cái nhìn tổng thể trên bề mặt vấn đề và như thế thì chưa thể nói lên được tất cả cho đến khi những chi tiết nhỏ trở nên sáng tỏ. Đó chính là BẠN và cảm xúc của bạn. Bạn có bao giờ tức giận không? Bạn tức giận như thế nào? Và đã khi nào trong lòng bạn trở nên "sôi sục" vì một sự oán giận nào đó chưa? hẳn bạn sẽ trả lời ngay rằng: "*Hàng ngày, ai mà chẳng có lúc bực tức!*", nhưng thực ra đó cũng chỉ là một câu trả lời có tính chất chung chung, không làm cho bạn hiểu được nguồn gốc cơn giận của mình.

Quyển sách này dựa trên quan niệm về tâm linh như là một lời giải đáp cả ý thức và vô thức để hiểu nguyên nhân và con đường giải thoát khỏi sự tức giận, hướng chúng ta đến cuộc sống bình an và vị tha.

Chân lý như một tấm gương phản chiếu và vạch rõ những ảo tưởng cũng như sai lầm vốn đã khắc sâu vào lối suy nghĩ và tính cách của chúng ta trong suốt một thời gian dài. Trong khi đang tìm kiếm câu trả lời cho những lo âu, khó chịu về tinh thần và cảm xúc, chúng ta lại không muốn đi sâu vào tìm hiểu nguyên nhân gốc rễ dẫn đến những trạng thái tiêu cực đó, bởi vì thấu hiểu đồng nghĩa với việc chúng ta sẽ phải thay đổi. Chúng ta đã trở nên "biết chấp nhận" với những điều bất an, "buông xuôi" với những điều bất hạnh và "hài lòng" với sự tức giận. Khi đó, chúng ta đã quên đi mục đích ban đầu - đi tìm nguyên nhân của sự giận dữ.

Từ những trang sách này, hy vọng bạn có thể nhận ra đâu là nguyên nhân châm ngòi cho nỗi bức dọc và oán giận trong bạn. Tôi cũng hy vọng chúng giúp bạn thay đổi niềm tin và nhận thức trước đây, theo đó, thái độ, hành vi nói riêng và cuộc sống của bạn nói chung cũng sẽ được thay đổi một cách tích cực. Rồi bạn sẽ sớm nhận ra rằng, càng hiểu biết về đời sống tinh thần và những gì được gọi là "triết lý thay đổi cuộc đời", bạn càng tiến gần hơn đến chân lý - cái vốn có sẵn bên trong bạn.

Những triết lý, những cuộc nói chuyện hay thậm chí là có sự giúp đỡ của một vị thầy tâm linh cũng không thể mang lại cho bạn tất cả câu trả lời, mà chính bạn mới là người giải đáp cho mọi thắc mắc của mình. Những điều này bạn đã biết, nhưng có thể bạn đã quên. Và quyển sách này sẽ khơi gợi lại cho bạn!

- **Mike George**

## DUỚI GÓC NHÌN TÂM LINH

Mỗi tình huống và sự kiện trong cuộc sống đều có thể được xem xét từ nhiều góc độ khác nhau. Mỗi người sẽ có cách nhìn riêng của mình đối với cùng một sự kiện và hoàn cảnh, vì nhận thức luôn mang tính cá nhân. Chúng phụ thuộc vào những niềm tin đã tiếp thu được, những trải nghiệm từ quá khứ và những điều mà chúng ta đã đồng hóa với mình. Tương tự như vậy, khi xem xét những điều thuộc về nội tâm, một số người tìm cách giải thích mẫu hình của suy nghĩ, các loại cảm giác và cảm xúc dựa theo quan điểm tâm lý học, trong khi tâm lý chi nghiên cứu về những thay đổi hóa học trong não bộ - một trong những chức năng của cơ thể.

Riêng cá nhân tôi, tôi muốn vượt qua giới hạn của tâm thần học cũng như tâm lý học để hiểu và nhận biết tường tận hơn những điều thuộc về nội tâm như niềm tin, suy nghĩ, cảm xúc qua góc nhìn tâm linh. Nghĩa là tôi nhìn qua “lăng kính”: Tôi, bạn và chúng ta là những tâm hồn trong sáng, hướng thiện, bình an và chất chứa tình yêu thương. Chúng ta không phải là cơ thể mình đang trú ngụ và càng không phải là bộ não điều khiển mọi hoạt động, mà đơn giản chúng ta là những tâm hồn, năng lượng phi vật chất - có ý thức, không bị hủy hoại và không nhìn thấy được. Tâm hồn/ tinh thần/ ý thức đồng nghĩa với “tôi”, với “bạn”! Khi nói “TÔI LÀ...”, chính là do TÔI -TÂM HỒN nói. Cơ thể có thể ngã bệnh, tổn thương nhưng tâm hồn thì không.

Mặc dù những điều này khó có thể chứng minh được bằng khoa học, nhưng khi đã nhận biết về con người đích thực của mình, sẽ có những thay đổi sâu sắc trong cách hiểu về bản thân. Khi bắt đầu “chuyến hành trình khám phá sự giận dữ” của mình, chúng ta cần lưu ý hai “hành trang” quan trọng nhất. Thứ nhất, chúng ta hoàn toàn chịu trách nhiệm cho những gì mình nghĩ, cảm nhận và hành động. Thứ hai,

chúng ta là những tâm hồn, năng lượng sống phi vật chất nên không bao giờ bị tổn thương, bị hủy hoại. Đây là những hiểu biết sáng suốt, cơ bản để chúng ta sống hòa hợp, lành mạnh trong thế giới này, là sức mạnh để thay đổi cuộc đời khi chúng ta nhận biết được và áp dụng chúng vào cuộc sống.

Trong cuộc hành trình này, chúng ta không chỉ cần biết mình là ai mà còn phải học cách để là *chính mình*, nhìn ra con người thật và nhận ra đâu là chân lý đối với bạn. Nếu bạn không có ý niệm nào về những điều tâm linh, hãy chuẩn bị để “con mắt tâm linh” của bạn mở ra. Còn nếu bạn nghĩ rằng mình đã “rất tâm linh” rồi, hãy chuẩn bị để điều chỉnh lại “tiêu cự”!

Sở dĩ tôi nói như thế là vì có nhiều người tin rằng họ không chỉ quá tâm linh mà còn thánh thiện nữa. Nếu vậy, ta sẽ không còn u mê về bất kỳ điều gì, không bao giờ nài xin hay căm ghét ai, và từ đó, tức giận sẽ trở thành điều nực cười.

Ý nghĩ cho rằng “Trời cũng có khi nổi cơn thịnh nộ” cũng là một cách bào chữa khôn khéo cho cơn tức giận của mình. Chính cách nghĩ này cản trở tính khiêm tốn để ta bắt đầu chiêm

nghiệm lại bản thân, tìm lại sự thật, và nó trì hoãn việc đánh thức nhận thức thật sự rằng chúng ta là những thực thể sống độc đáo và riêng biệt.

Do đó, tôi sẽ dựa trên quan điểm tâm linh này xuyên suốt quyển sách để lý giải về nỗi tức giận, sự bình an và tha thứ. Tôi hy vọng điều này có thể làm sáng tỏ những băn khoăn trong bạn.

**- Mike George**

## TÓM TẮT NỘI DUNG

**Q**uển sách gồm 3 phần, cũng là 3 luận điểm chính để giúp bạn nhận biết sức mạnh chuyển hóa bản thân và giải thoát chúng ta khỏi những ảo giác hay mê hoặc mang bấy lâu nay. Những điều tôi sắp trình bày hoàn toàn không dựa theo bất kỳ một triết lý hay quan điểm sống nào cả, một cách tự nhiên bạn sẽ là người quyết định chính cuộc đời mình chứ không phải là một ai khác. Bạn sẽ khám phá được sự bình an, con đường đi đến lòng vị tha khi chuyển hóa hoàn toàn con giận dữ của mình.

### **Phần 1: Trình bày những nguyên nhân chính yếu và hậu quả của sự tức giận.**

Giận dữ không những có thể nguy hại đến sức khỏe mà còn có thể làm tổn hại đến tinh thần - giết chết khả năng sáng tạo của mỗi người. Trong khi đó sáng tạo lại là điều vô cùng quan trọng trong cuộc sống, là mục đích

mà con người luôn muốn hướng tới. Đã có rất nhiều quan điểm của các triết gia và các chuyên gia về nhân học cho rằng tức giận là phản ứng tự nhiên, là bản năng thuộc về tâm lý, nó liên quan chặt chẽ đến sự sinh tồn và tiến hóa của các chủng loài. Theo quan điểm tâm linh, tôi hiểu được tại sao một số người lại có niềm tin sai lệch ấy. Dựa trên cách nhìn nhận sự việc theo chân lý tuyệt đối, thì tức giận là kẻ thù nguy hiểm đối với cuộc sống bình an, mãn nguyện và sung túc. Nó có thể hủy hoại hoàn toàn khả năng tạo dựng mối quan hệ tốt đẹp và thành công trong công việc của bạn cũng như của những người xung quanh.

**Phán 2: Bạn sẽ khám phá ra một điều thú vị: *Bình an là bản chất tự nhiên của chúng ta.***

Nọc rắn tuy độc nhưng vẫn có thể sử dụng như một loại thuốc giải nếu am hiểu và dùng đúng liều lượng. Tương tự như vậy, cơn tức giận cũng có tác dụng “giải độc”, nếu hiểu biết rõ *sự thật* và giữ tâm trạng trong *bình an*. Hai điều này luôn hiện diện và không bao giờ rời bỏ ta. Khi đã rõ nguyên nhân khơi dậy sự tức

giận, bạn sẽ được sống trong bình an nội tâm như mình hằng mong muốn. Tức giận chẳng qua chỉ là một dấu hiệu cho thấy bạn đang đánh mất nhận thức “Tôi là ai”, và điều gì đó gây tác nghẽn con đường tiến đến bình an nội tại. Bình an luôn sóng đôi cùng tình yêu thương và khi còn tìm kiếm tình yêu thương và bình an từ người khác, nghĩa là chúng ta còn chưa nhận ra những gì chúng ta đã có sẵn trong trái tim mình. Để chữa lành vết thương do giận dữ gây ra - từ những cơn thịnh nộ đầy bạo lực đến những oán giận kìm nén - thì việc tái khám phá sự thật về bản chất của chúng ta là điều thật cần thiết.

### **Phân 3: Ý nghĩa của lòng vị tha và những phản ứng thông thương của chúng ta khi bị làm tổn thương.**

Lòng vị tha là một điều mà mọi người nên có để làm cho cuộc sống ngày càng tốt đẹp hơn và mối quan hệ giữa người với người thêm thân tình. Lúc đó bạn sẽ thấy rằng không người nào làm cho bạn tức giận và BẠN chưa bao giờ giận dữ với ai! Chúng ta, mỗi người sống trong một môi trường, một tín ngưỡng,

một nền văn hóa khác nhau nhưng ở đâu cũng khuyến khích con người hướng đến sự tha thứ. Nhưng sự thật là *bạn không bao giờ cần tha thứ cho người khác, vì bạn đang được sống trong bình an và hạnh phúc*. Niềm tin rằng bạn bị tổn thương chỉ là một ảo tưởng. Thoạt nghe có vẻ thật phi lý, tuy nhiên, để thoát khỏi sự kìm kẹp của ảo tưởng này và nhận ra sự thật, bạn cần phải “tha thứ” cho thói quen thích đổ lỗi của mình. Sự tha thứ bắt đầu từ chính bản thân bạn chứ không phải bắt đầu từ một người nào khác.

## SUY NGẪM

Trước khi bắt đầu cuộc hành trình đến với chân lý, hãy dành ra vài phút để suy ngẫm, kiểm tra nhận thức hiện tại của bạn về sự tức giận, bình an và lòng vị tha từ trong thực tế cuộc sống. Việc suy ngẫm sẽ giúp bạn nghiệm ra, đúc kết và ứng dụng những hiểu biết được khám phá ở đây một cách dễ dàng và hiệu quả hơn.

1. Theo bạn, sự tức giận là gì?
2. Hãy mô tả một hình thái phổ biến nhất của sự tức giận mà bạn thường thể hiện?
3. Điều gì dễ khiến bạn "nổi nóng" nhất?
4. Tức giận có hữu dụng không? Nếu có, bạn sẽ "sử dụng" nó như thế nào?
5. Bạn hiểu thế nào về sự bình an?
6. Khi nào bạn cảm thấy bình an nhất?
7. Bằng cách nào bạn có thể tạo dựng cho mình một cuộc sống bình an?
8. Tại sao việc trải nghiệm bình an nội tâm là điều khó khăn đối với nhiều người?
9. Lòng vị tha là gì?
10. Tại sao tha thứ là điều vô cùng khó khăn?



PHẦN 1

---



TỨC GIẬN  
VÀ NỖI ĐAU

## SAU TẮM MÀN NHUNG

Tại vòng 3 Giải Quần vợt Wimbledon danh tiếng, Greg Rusedski đang dẫn trước đối thủ một ván đấu và sắp đi đến chiến thắng. Tuy nhiên, trong ván tiếp theo, vào khoảnh khắc quyết định, một cổ động viên hét lên cho rằng Rusedski đã đánh bóng ra ngoài sân. Trọng tài lúc này cũng bối rối, và ông quyết định cho Rusedski bị mất điểm. Tay vợt người Anh này bắt đầu nổi nóng, anh mất tập trung trong suốt thời gian còn lại và kết quả thật đáng buồn, anh thua liền hai ván cuối. Mọi hy vọng đã tiêu tan, anh đập gậy vợt của mình khi thua trận. Trận đấu “hạ màn”. Trong buổi phỏng vấn sau trận đấu, anh thẳng thắn phát biểu rằng sự tức giận của anh khi thua trận còn lớn hơn nhiều so với niềm vui chiến thắng của đối thủ. Tuy nhiên, cũng trong giải đấu đó, những tình huống tương tự cũng đã diễn ra với Federer và Agassi, nhưng cách phản ứng của họ hoàn toàn khác, họ vẫn giữ được sự bình tĩnh và tiếp tục cuộc chơi.

Thật ra có thể xem quần vợt tương tự như cuộc sống, bản thân chúng luôn ẩn chứa nhiều tình huống mà chúng ta không thể dự đoán được để chọn cách phản ứng hợp lý tức thời.

Khi giận dữ, những người trong cuộc rất nhạy cảm với vấn đề họ đang chịu đựng, họ nhanh chóng liên tưởng những việc mình gặp phải sang những chuyện khác lớn hơn như đề cập đến sự bất công, sự ghen ghét, thói phi đạo đức của xã hội, thậm chí của cả thế giới... Có những người luôn tỏ ra điềm tĩnh với những sự kiện lớn đang gây xôn xao dư luận ở một nơi nào đó, nhưng lại không thể nhẫn nhịn được trước những vấn đề còn con trẻ tương tự phát sinh trong các mối quan hệ gần gũi hay ngay trong gia đình. Vì họ nghĩ đơn giản là những vấn đề của thế giới bên ngoài vượt quá tầm kiểm soát của họ, có tức giận cũng chẳng làm được gì, vậy là họ giữ im lặng và chú tâm vào giải quyết những chuyện liên quan đến cá nhân mình. Một số nhà hoạt động xã hội với "cái đầu nóng" lại góp thêm ý tưởng "kỳ lạ" khi cho rằng thế giới này sẽ chẳng thể tốt hơn khi không có những con người chán nản, tuyệt vọng buồn bã trước thực tế cuộc sống để thúc

đẩy những cái cần được thay đổi. Vậy thì, ai đúng, ai sai? Giận dữ có là động lực khơi dậy khả năng sáng tạo nên một thế giới tốt đẹp hơn không? Đây có phải là một cảm xúc lành mạnh? Có lý do nào biện hộ cho sự tồn tại chính đáng của tức giận? Nhưng tức giận là gì? Tại sao nó lại xảy ra?

Trong một Hội nghị gần đây về chủ đề Tha thứ và Hòa bình ở Hoa Kỳ, một báo cáo đã nêu: *Việc cho qua đi sự tức giận đã bị chôn vùi dưới lòng hận thù sẽ mang lại tác dụng xoa dịu cho chứng đau lưng kinh niên.* Bên cạnh đó, một nghiên cứu khác cũng khám phá ra rằng bằng cách thực hành tha thứ, những phụ nữ đang chiến đấu với tình trạng lạm dụng thuốc có thể kéo dài thời gian con nghiện tái phát trở lại. “Dự án Tha thứ” do trường Đại học Stanford thực hiện đã khẳng định thêm một lần nữa rằng: *chúng ta không thể sống hạnh phúc và khỏe mạnh nếu cứ mãi mang theo nỗi cay đắng, uất hận và tức giận.*

Sự thật đang ở đằng sau tấm màn nhưng là mỗi lần chúng ta tức giận, dường như chúng ta đã tập nhiệm cho bản thân một “phản xạ có điều kiện” tồi tệ khi rơi vào những tình huống

căng thẳng. Điều đó tạo thành một thói quen thất thường trong các mối quan hệ với bạn bè hay đồng nghiệp và vô tình kích hoạt các tác nhân gây bệnh.

Khi tâm trạng khủng hoảng kéo theo sự căng thẳng do giận dữ thì cơ thể sản sinh và giải phóng các kích thích tố (hoóc-môn) adrenaline và cortisol. Những kích thích tố này khiến tim đập nhanh hơn, hơi thở dồn dập và tâm trí xáo trộn, đồng thời lượng đường có trong cơ thể cũng được tiết ra nhiều hơn để làm căng các cơ và máu lưu thông mang theo nhiều hơn các yếu tố làm đông máu. Thời gian giận dữ càng lâu thì các tác nhân kích thích càng hoạt động mạnh.

Sự việc có vẻ được cải thiện hơn khi những căng thẳng và hoảng sợ này chỉ diễn ra trong thời gian ngắn. Nhưng nếu cứ giữ cảm xúc này thường xuyên mà không dần loại trừ chúng đi thì chúng cũng sẽ nhanh chóng trở thành những “cảm xúc triền miên” khó cắt đứt, và khi đó các hoóc-môn ấy bắt đầu chuyển thành chất độc. Cortisol làm suy yếu hệ miễn dịch, ảnh hưởng đến nhiều căn bệnh và chứng rối loạn nghiêm trọng. Theo Giáo sư Stafford

Lightman của trường Đại học Bristol thì “Cortisol gây teo tế bào thần kinh và dẫn đến mất trí nhớ. Nó cũng kích thích tăng huyết áp và đường huyết, làm cứng động mạch, gây ra bệnh tim mạch”. Chúng trở thành những “con bệnh” cả về tinh thần và thể chất làm cuộc sống của chúng ta không thể hạnh phúc và khỏe mạnh.

### Ba bài học từ McEnroe

*John McEnroe là một trong những vận động viên quần vợt vĩ đại, nhưng ông lại là một người rất nóng tính. Tuy nhiên, có một điều đặc biệt đã đưa ông đến với thành công là ông có thể chuyển hóa cơn tức giận của mình thành những màn trình diễn tuyệt vời. Thành công của ông được rút thành 3 bài học quan trọng sau. Một là, ông có thể xua tan cơn bão giận dữ trong người một cách nhanh chóng để không bị mất tập trung khi thi đấu. Hai là, với tinh thần kiên định và mạnh mẽ, ông có thể kiểm soát được cảm xúc của mình trong hầu hết các trường hợp. Ba là, sự nghiệp của ông sẽ còn tiến xa bao nhiêu nữa nếu như ông hoàn toàn không bị ảnh hưởng bởi “ngọn lửa tức giận”?*

## KHÔNG PHẢI LỖI CỦA HỌ - MÀ DO BẠN ĐẤY!

**K**hi nghĩ về những cơn giận dữ gằn đay nhất, có lẽ bạn sẽ cho rằng bản thân mình không phải là nguyên nhân gây ra mọi chuyện mà chính những người xung quanh phải chịu trách nhiệm cho cảm xúc của mình. Nhưng thật ra, khi xem xét kỹ vấn đề, chúng ta sẽ thấy rằng phản ứng của chúng ta mới là nguyên nhân chủ yếu. Mỗi phản ứng cá nhân là kết quả của một sự lựa chọn có ý thức. Đơn giản là khi đó, bạn đã quên rằng mình có quyền được lựa chọn cách phản ứng với tình thế: giận dữ hoặc bình tĩnh. Khi cơn giận bùng lên một cách tự nhiên thì bạn càng dễ đánh mất đi khả năng kiểm soát thực tế cũng như cảm xúc của mình. Nhưng ít người nhận ra điều đó mà thậm chí họ còn nghĩ rằng phản ứng ấy là thuộc về bản năng, nó diễn ra tự nhiên như một điều tất yếu và chúng ta không cần phải quan tâm đến chúng. Đây cũng là cơ sở cho những lý lẽ mà nhiều người dùng để biện minh cho phản ứng

nóng giận vô căn cứ của mình, và họ rất dễ phát cáu khi có ai đó bất đồng quan điểm!

Khi giận dữ nghĩa là bạn đang chọn “chế độ lái tự động” cho cảm xúc cũng như hành vi của mình. Điều này đồng nghĩa với việc bạn đang để cho những thói quen được lưu giữ trong tiềm thức - những thói quen xuất phát từ niềm tin và nhận thức - chi phối mọi hoạt động của mình. Bạn để mặc cho cơ chế tự hoạt động điều khiển suy nghĩ, phản ứng của mình mà bạn lại tham gia cái thiện nó theo chiều hướng tích cực hơn. Đó là biểu hiện của sự chây lười về tinh thần và cảm xúc, bạn để thói quen ấy biến mình trở thành một cỗ máy không có khả năng kiểm soát mọi việc liên quan đến bản thân. Dù cho ý nghĩ tức giận chỉ mới hình thành trong tâm trí thôi nhưng nó cũng sẽ sớm trở thành thói quen.

Để giải thoát mình khỏi thói quen tiêu cực này, bạn sẽ cần đến 3 bước quan trọng sau:

- Hiểu rõ tính không tích cực của sự tức giận.
- Chịu trách nhiệm đối với cơn giận của mình, dù nó ở bất kỳ hình thái nào, trong mọi lúc mọi nơi.

- Sẵn sàng đổi mặt, chấp nhận thử thách và dám thay đổi niềm tin cũng như nhận thức của mình để vượt qua cảm xúc nóng giận tức thời.

Chúng ta nên hiểu rằng tức giận không phải là một điều gì đó xấu xa hay sai trái mà thực chất nó chỉ đơn thuần xuất phát từ những niềm tin sai lầm được nảy sinh thông qua những lối cư xử đã học được và đã trở thành thói quen. Vì vậy, bạn không cần phải kim nén hay cố gắng lẩn tránh cơn giận của mình. Nếu làm vậy, bạn chỉ có thể khiến cho cảm xúc của mình bị dồn nén thêm, và đây là nguy cơ tiềm tàng của cơn bộc phát về sau.

Để giải quyết điều này, trước tiên bạn cần phải nâng cao khả năng nhận thức về bản thân, về cảm xúc nóng giận của mình, vì hơn ai hết bạn mới là người hiểu rõ mình nhất. Khi đã hiểu rõ hơn về bản thân, bạn sẽ nhận ra cơn giận của mình bắt đầu hình thành và tiến triển như thế nào. Nếu bạn còn để cho cảm xúc ấy ám ảnh mãi trong tâm trí mình, thì sự cáu gắt sẽ lớn lên thành nỗi bực dọc. Và nếu bạn vẫn tiếp tục nuôi dưỡng nỗi bực dọc này, nó sẽ lớn lên thành sự giận dữ, cứ như thế, cuối cùng sự giận dữ sẽ trở thành cơn thịnh nộ.

Điều này cho ta hiểu rằng nếu sự giận dữ được hình thành từ những thói quen thì chúng ta cũng có thể tập luyện để không rơi vào trạng thái tức giận, nghĩa là chúng ta không kìm nén cảm xúc của mình nhưng cũng không biểu lộ nó ra ngoài. Để làm được việc này, bạn cần phải hiểu rõ nguồn gốc hình thành nên cảm xúc ấy. Từ đó, bạn sẽ chủ động lựa chọn: không tức giận nữa hoặc tiếp tục tạo điều kiện để những cơn giận nổi tiếp hình thành và phát triển. Thật đáng tiếc là dù đã có nhiều người nhận rõ được sự thật này nhưng họ vẫn không chịu từ bỏ tính nóng nổi ấy, thậm chí còn tìm cách để bào chữa cho sự tức giận của mình. Họ như những “con nghiện” cảm xúc giận dữ và không thể bỏ được nó!

Còn về phía bạn, bạn đã tìm hiểu những nguyên nhân sâu xa cho cơn nóng giận của mình và đã sẵn sàng từ bỏ “con nghiện” cảm xúc này chưa?

### **Sự lựa chọn sẽ tạo ra cơ hội để thay đổi**

*Ở đâu cũng vậy, mọi nền giáo dục đều hướng con người theo một định hướng chung, đó là trở thành công dân trong một xã hội tiêu*

*thụ sản phẩm. Dù là mua hàng ở siêu thị hay chọn lựa qua thông tin trên những tờ quảng cáo, con người lúc nào cũng tỏ ra cân nhắc và sáng suốt trong việc lựa chọn những hàng hóa, dịch vụ tốt nhất cho mình. Nhưng họ lại không biết rằng bản thân họ cũng phải lựa chọn và đôi khi cần phải thay đổi niềm tin, cảm xúc của chính mình. Ít ai chỉ cho chúng ta biết rằng suy nghĩ và cảm xúc có mối liên hệ chặt chẽ ra sao với niềm tin hay có những sự lựa chọn có thể chuyển hóa cuộc đời, thậm chí cả số phận của chúng ta như thế nào. Nhận thức đưa đến cách nhìn, cách nhìn mở ra sự hiểu biết, và sự hiểu biết mở đường cho những lựa chọn để cuối cùng, chính sự lựa chọn sẽ mang đến cho ta cơ hội để thay đổi.*

## NHỮNG NIỀM TIN NGUY HẠI

**T**úc tối, bực bội đều không phải là những cảm xúc dễ chịu mà chỉ khiến chúng ta thêm ngột ngạt, khổ sở. Tất cả chúng ta đều không ai muốn tự gây đau khổ cho chính mình, song cũng chẳng ai nhận ra mình đang làm gì với cảm xúc của bản thân. Tại sao lại có chuyện này xảy ra? Có đến bảy niềm tin nguy hại mà chúng ta đã "tiêm nhiễm" và sử dụng chúng để bào chữa và nuôi dưỡng cho những con giện dữ của mình. Hãy nhớ rằng hiện tại, đa số niềm tin của chúng ta đều được ghi lại trong tiềm thức, vì vậy, nên dành chút thời gian kiểm tra xem bạn thật sự tin vào điều gì. Bằng cách chú ý đến suy nghĩ và lời nói của bản thân, qua mỗi giờ, mỗi ngày thì cơ sở của niềm tin trong bạn cũng sẽ dần được hé lộ. Nhưng bạn cũng nên biết rằng niềm tin chưa hẳn đã là chân lý. Chúng ta phải biết cách nhận ra và sống với sự

thật từ ngay trong ý thức của mình thì một ngày nào đó nó sẽ cho ta sức mạnh để thay đổi.

## Niềm tin 1

### *Không phải tại tôi. Do họ đấy!*

Chỉ cần tự suy ngẫm về bản thân mình một chút, chúng ta sẽ sớm nhận ra rằng dù ở đâu, vào lúc nào, chúng ta cũng là người tạo nên ý nghĩ và cảm xúc cho chính mình. Ngược lại, chúng ta sẽ mãi sống với ảo tưởng cho rằng mọi người xung quanh phải chịu trách nhiệm cho những gì mình nghĩ và cảm nghiệm, rồi chúng ta tìm cách đổ lỗi cho người khác bằng những lời kêu ca, oán trách.

**Sự thật:** Chúng ta chịu trách nhiệm hoàn toàn trước những suy nghĩ và cảm nhận của chính mình.

**Ý tưởng giúp chuyển hóa:** Hãy ngưng xem phim trên ti-vi. Hoặc nếu có xem, chúng ta nên để ý cách mà các nhân vật đã “thao túng” cảm xúc của mọi người tài tình như thế nào, và mỗi tập phim đã khiến chúng ta phải vui, buồn, oán, giận... ra sao. Việc chúng ta mang ảo tưởng rằng người khác chỉ phối cảm xúc của mình cũng giống như vậy, và do đó

chỉ đến khi nhận ra sự thật, chúng ta mới có thể thay đổi niềm tin xưa cũ của mình.

## Niềm tin 2

### *Tức giận - lựa chọn duy nhất của tôi*

Chúng ta mang một niềm tin ngây thơ rằng chúng ta không có khả năng lựa chọn cách suy nghĩ cũng như cách cảm nhận của riêng mình. Chưa có ai dạy chúng ta làm thế nào để hiểu, kiểm soát và chọn lựa cảm xúc theo ý muốn, đặc biệt khi xảy ra điều gì đó không như mong đợi. Rồi chúng ta thét lên: "*Chứ anh đã kỳ vọng điều gì? Tôi không thể bình tĩnh được khi biết anh làm chuyện đó!*".

**Sự thật:** Niềm tin và sự hiểu biết sẽ cho ta khả năng lựa chọn. Sự chuyển hóa bản thân diễn ra khi chúng ta nhận thức rõ hơn về những niềm tin đang tồn tại và chi phối suy nghĩ cũng như cách hành xử của mình!

**Ý tưởng giúp chuyển hóa:** Hãy học cách hiểu rõ hơn về bản thân, thông qua thiền định hoặc những phương pháp suy ngẫm.

## Niềm tin 3

### *Tức giận là chuyện bình thường*

Khi sự tức giận đã trở thành thói quen khó bỏ, chúng ta chấp nhận chúng như một chuyện bình thường và nghĩ rằng ai cũng như thế. Chúng ta không cần bận tâm về ảnh hưởng của nó đến bản thân cũng như đến người khác. Chúng ta thường xuyên bộc lộ thẳng thừng cảm xúc của mình như sự giải tỏa cần thiết, tức thời.

**Sự thật:** Tức giận rất nguy hại đối với trí óc con người vì mỗi khi tức giận chúng ta như rơi vào trạng thái mất trí tạm thời.

**Ý tưởng giúp chuyển hóa:** Hãy thử tỏ ra tức giận khi bạn nhận được tin tức tốt lành, rồi bạn sẽ phá lên cười và nhận ra rằng tức giận là việc làm thật ngốc nghếch.

## Niệm tin 4

### *Tức giận sẽ tiếp thêm sức mạnh cho tôi*

Khi tức giận, chúng ta cảm thấy như đang dâng trào năng lượng và nghĩ rằng đây là dòng năng lượng tích cực, mạnh mẽ. Nhưng đó chỉ là sự ngộ nhận vì thực chất nó là một sự bùng phát cảm xúc từ ý thức, tuôn chảy khắp cơ thể và bộc lộ ra ngoài qua hành vi. Luồng năng lượng này tạm thời làm khả năng chú ý và kích

hoạt ý chí của chúng ta tăng cao hơn. Nhưng đến một lúc nào đó, năng lượng dâng cao đến mức quá độ và... bùng nổ như cuộc khủng hoảng làm chúng ta suy kiệt cả về tinh thần và thể chất. Giận dữ đã rút cạn đi năng lượng của chúng ta, và chúng ta chỉ nhận ra điều này khi tâm trạng cân bằng trở lại.

**Sự thật:** Giận dữ rút cạn đi năng lượng của chúng ta và theo thời gian, chúng ta sẽ bị "cháy sạch"<sup>(\*)</sup>.

**Ý tưởng cho sự chuyển hóa:** Mỗi khi tức giận, hãy tưởng tượng ra hình ảnh về một cánh bướm trắng đang lướt nhẹ trên mặt biển lặng sóng, cảm nhận làn gió mát thổi nhẹ qua trên mặt bạn.

## Niềm tin 5

### *Tức giận là một phản ứng hoàn toàn tự nhiên!*

Ngưng tức giận đồng nghĩa với việc chúng ta phải thay đổi hoàn toàn những thói quen và lối sống trước đây để chữa lành cho những tổn

---

(\*) Hội chứng "cháy sạch" - tạm dịch từ "burnout" - là cháy sạch năng lượng dự trữ, khiến cho cơ thể bỗng nhiên trở nên mệt mỏi dù chưa làm việc bao nhiêu; chợt trở nên chán chường mà không rõ lý do, thậm chí không thể tập trung tư tưởng như người mất hồn. (ND)

thương cảm xúc và thể chất của mình. Nghe có vẻ như là một công việc khá vất vả, vì chúng ta đã tin rằng tức giận là một phản ứng hết sức tự nhiên và là một phản ứng lành mạnh trước cách cư xử của người khác. Tuy nhiên, chúng ta không nhận ra được mối nguy hiểm của nó đối với sức khỏe thể chất và trạng thái tinh thần của mình. Vô hình trung, chúng ta đã “thông đồng” với nhau để duy trì ảo tưởng “*Giận dữ là chính đáng*”, đây cũng là một cách lảng tránh việc thay đổi thói quen tiêu cực vốn đã ăn quá sâu từ bên trong, như một sự lười biếng về cảm xúc.

**Sự thật:** Tức giận là một dấu hiệu nói lên rằng chúng ta đang đi ngược lại với bản chất thật của mình, đó là *binh an* và *yêu thương*.

**Ý tưởng cho sự chuyển hóa:** Tự nhủ mình hãy giữ bình tĩnh mỗi khi chúng kiến điều gì có thể gây cảm giác phẫn nộ trong bạn. Gửi đi những cảm xúc tốt lành và mong ước nó sẽ tốt đẹp hơn.

## Niệm tin 6

### *Tôi cần tức giận để thôi thúc người khác*

Đây là cửa miệng của nhiều nhà quản lý ngày nay khi họ cố gắng thúc đẩy cho mọi việc

diễn ra nhanh chóng theo ý muốn của mình. Họ thể hiện sự không hài lòng của mình bằng những cơn tức giận, với ý nghĩ rằng làm như thế sẽ khiến mọi người chú tâm đến công việc. Thật sự, đây không phải là một ý tưởng hay. Vì cách làm ấy sẽ nhanh chóng khiến người khác bực bội, phản uất, rồi đến một lúc nào đó, họ sẽ tránh tiếp xúc, gặp gỡ ta - nếu không nói rằng sẽ có mưu mống chống đối nảy sinh. *Tin cậy* và *tôn trọng* lẫn nhau là nền tảng quan trọng, bền vững cho mọi mối quan hệ tốt đẹp, đặc biệt là trong công việc. Một mối quan hệ không thể nào được tạo nên từ sự tức giận. Về lâu dài, tức giận chỉ là biểu hiện của sự mất kiểm soát bản thân, thiếu tự trọng và bất cẩn, tất cả những điều này ngấm ngấm hủy hoại đi phẩm chất cần có ở một người lãnh đạo.

**Sự thật:** Giận dữ làm giảm động lực làm việc của chính chúng ta và ảnh hưởng đến động lực của người khác.

**Ý tưởng cho sự chuyển hóa:** Thực hành kiểm soát cảm xúc bản thân và tôn trọng năng lực, phẩm chất của người khác để giữ mối quan hệ hài hòa.

## Niềm tin 7

### *Tôi cần phải "gây hấn" với ai đó để thể hiện mình*

Đây là một niềm tin nguy hại mà nhiều người vẫn lầm tưởng là cách để thể hiện tính quyết đoán, mạnh mẽ của bản thân. Nhưng thực ra khi bộc lộ trạng thái cảm xúc này, chúng ta càng cho thấy sự hoang mang, nóng nảy và thiếu suy nghĩ của mình. Nó là nguyên nhân chính của các cuộc chiến tranh, xung đột kéo dài, gây hậu quả và ảnh hưởng đến những người vô tội. Còn riêng đối với cá nhân, sự giận dữ "gây hấn" thể hiện mối hoang mang cực độ về tinh thần và có thể dẫn tới sự cô lập, xa lánh của mọi người. Chúng ta có thể xem đây như một căn bệnh khó chữa khỏi của tâm hồn.

**Sự thật:** Tức giận mang lại cảm xúc trái ngược hoàn toàn với tính quyết đoán. Do đó, chúng ta cần thoát khỏi cơn giận dữ để cùng nhau tạo dựng mối quan hệ hòa bình và hữu nghị.

Trên đây là 7 niềm tin mà đa phần mọi người đang lưu giữ. Những niềm tin này đang từng ngày từng giờ xâm chiếm và ăn mòn tinh

thần cũng như thể chất của chúng ta. Cuộc sống với muôn hình vạn trạng, hàng ngày chúng ta phải tiếp xúc, xây dựng bao nhiêu mối quan hệ và ai cũng muốn có một kết quả tốt đẹp, do đó nếu cứ mãi lưu giữ những niềm tin như thế, chẳng mấy chốc chúng ta sẽ tự làm tổn hại mình. Hãy nuôi dưỡng tâm hồn mình bằng cảm xúc bình an, vui vẻ và xua đi những cơn giận dữ thất thường để có một cuộc sống vui tươi và khỏe mạnh hơn.

### **Căn phòng trút giận!**

*Hơn một thập kỷ trước tại Nhật, một khảo sát đã cho thấy rằng có khoảng 10.000 nhà quản lý chết mỗi năm do làm việc quá sức (hội chứng Karoshi) và nguyên nhân là do "tức giận cực độ nhưng bị dồn nén" gây ra. Vì vậy sau đó, người ta đã nghĩ ra "căn phòng trút giận" - các bức tường đều được lót đệm và đặt trong đó một cây gậy bóng chày - ngay tại tầng hầm bên dưới mỗi tòa nhà văn phòng và yêu cầu các nhà quản lý mỗi khi cảm thấy cơn nóng giận sắp đến, họ nên đến căn phòng này và dùng gậy đập thật mạnh vào tường, càng mạnh càng tốt, để cho cảm xúc tức giận được giải phóng khỏi cơ thể. Hai năm sau, các*

*chuyên gia kiểm tra lại kết quả và ngạc nhiên khi thấy mức độ tức giận của từng người khi đến đây đã không giảm mà còn tăng thêm. Tại sao? Sau nhiều cuộc điều tra, cuối cùng, họ cũng nhận ra rằng càng bước vào “căn phòng trút giận” này thường xuyên, người ta càng có “cơ hội” thực hành tức giận và càng củng cố thêm thói quen ấy. Thông điệp ở đây là: Bạn không nên kìm nén, ngăn chặn cảm xúc của mình, nhưng cũng đừng bộc lộ ra ngoài qua lời nói và hành động, mà hãy chuyển hóa chúng.*

## NHỮNG CUỘC CHIẾN TRONG TÂM TRÍ

**T**ại sao chúng ta lại tức giận?

Nếu dành thời gian để tự suy ngẫm, nhận thức về bản thân, chúng ta sẽ dễ dàng nhận ra cơn giận của mình bắt nguồn từ đâu và chúng ta đang tức giận điều gì. Tức giận luôn luôn bắt đầu từ sự rối loạn trong ý thức, do thế giới xung quanh tồn tại khách quan và không “tuân theo mệnh lệnh” của chúng ta. Chúng ta tức giận là vì chúng ta đã hình dung trong tâm trí mình về những điều nên diễn ra, người khác nên cư xử như thế nào, sự việc nên diễn biến ra sao, nhưng hiện thực bên ngoài lại không trùng khớp với hình ảnh trong tâm trí. Do đó, tức giận chính là dấu hiệu cho thấy chúng ta đang cố gắng và đang thất bại trong việc kiểm soát con người và sự kiện bên ngoài - những đối tượng mà chúng ta không thể và cũng không nên kiểm soát. Đây là lý do tại sao tức giận lại thường được liên tưởng với trạng thái mất trí.

Khi tức giận, chúng ta phạm phải ít nhất là ba điều tồi tệ. Thứ nhất, chúng ta đã mất khả năng kiểm soát bản thân - vì đã để cho cảm xúc chi phối lấy mình. Thứ hai, chúng ta hoàn toàn mất lý trí khi để cho cảm xúc giết chết khả năng suy nghĩ hợp lý, tích cực. Thứ ba, chúng ta đang cố gắng để làm cái điều mà năm chắc sẽ thất bại, nghĩa là thay đổi điều không thể thay đổi - đó là quá khứ và người khác.

*"Khi cuộc chiến bắt đầu từ tâm trí con người..."* là lời thừa nhận sáng suốt được trích dẫn từ bản Hiến chương của UNESCO. Khẩu súng không thể giết người, mà chính cảm xúc - sự giận dữ - mới là kẻ bóp cò. Mỗi khi chúng ta cảm thấy muốn phát cáu lên, thất vọng hay sắp tức giận, hãy tỉnh táo và chúng ta sẽ thấy rằng mình đang bắt đầu đối mặt với cuộc chiến trên cả ba mặt trận: với quá khứ, với người khác và với bản thân.

Chúng ta ***chiến đấu với quá khứ*** bởi vì cơn tức giận của chúng ta luôn hướng về những chuyện đã qua và chúng ta vẫn tìm cách cố gắng thay đổi nó. Thật là ngớ ngẩn, bởi đó là chuyện không thể. Nhưng chúng ta lại thường khắc sâu niềm tin này trong tiềm thức,

cứ định ninh rằng ở nơi đâu hay vào thời điểm nào đó trong quá khứ, nếu mọi vật mọi việc diễn ra như ta mong muốn thì hiện tại chắc chắn đã thay đổi theo chiều hướng khác, sẽ thỏa mãn được điều mình đang mong mỏi. Cứ như thế, chúng ta dành cho quá khứ những sự dằn vặt và hờn trách không nguôi.

Chúng ta ***chiến đấu với người khác*** bởi họ đã làm điều mà chúng ta nhận định là sai, và cơn giận mà chúng ta thể hiện ra là nhằm cố gắng thay đổi lại những điều đó hoặc để trả thù. Nhưng đã mấy ai thành công khi thực hiện điều này? Chúng ta có thể kiểm soát được thân thể người khác nhưng tinh thần của họ thì không - nó nằm ngoài mọi phạm vi ảnh hưởng. Chúng ta hãy lấy hai mươi bảy năm sống lưu đày của nhà lãnh đạo Nelson Mandela làm ví dụ. Dù người ta cố kiểm soát, giam hãm thân thể ông, nhưng họ không thể làm gì với tinh thần của ông. Qua chừng ấy năm trong tù, cả trái tim và ánh mắt của ông cũng không hề hiện diện ngọn lửa của sự thù hận. Đó là do ông nuôi dưỡng tâm hồn mình bằng sự tha thứ, và cũng có lẽ vì vậy mà ông được tôn vinh như một trong những nhà lãnh

đạo kiệt xuất của thế giới. Chúng ta biết rằng, khi một cá nhân tự giải thoát mình khỏi cơn giận dữ và làm tan biến mọi suy nghĩ trả thù, người ấy sẽ nhận được sự tôn trọng và lòng cảm phục từ mọi người.

Chúng ta ***chiến đấu với bản thân*** vì chúng ta đang thất bại trong việc bắt thế giới phải vận hành theo ý muốn của mình, hoặc trong ta xuất hiện niềm tin nông nổi rằng mình đang tự hạ thấp giá trị bản thân. Hãy lấy một ví dụ gần gũi trong cuộc sống: bạn vào một quán ăn mà phải đợi chờ quá lâu. Bạn sẽ cảm thấy thật bức tức vì không có người phục vụ nào để ý đến bạn? Có lẽ nhân viên phục vụ bàn là người chịu trận đầu tiên, rồi sau đó, chúng ta sẽ tự day nghiến bản thân mình. Mặc dù có thể không thừa nhận bằng lời rằng mình đã thất bại, nhưng từ bên trong, chúng ta biết được điều đó. Và vì vậy, chúng ta bắt đầu trách cứ bản thân. Tuy nhiên, mọi sự đều xuất phát từ lối suy nghĩ, cảm nhận cũ: thất bại nghĩa là mất mát, mất mát khiến ta buồn, buồn là điềm báo trước cho cơn tức giận sắp bùng phát. Trong trường hợp này, nạn nhân đầu tiên là người phục vụ bàn nhằm chứng tỏ cho người

khác thấy cơn tức giận của ta là "chính đáng". Nhưng cuối cùng chỉ có một mình bản thân ta chịu hậu quả, ta tự gánh chịu những cảm xúc buồn phiền của mình. Thật ngỡ ngàng làm sao!

Lần sau, khi nhận ra mình sắp nổi giận. Hãy làm gián đoạn dòng cảm xúc tiêu cực này bằng cách tự hỏi mình 2 câu hỏi đơn giản sau: "*Tôi đang làm gì đây?*" - Trả lời: "*Tôi đang cố gắng kiểm soát điều tôi không thể kiểm soát (quá khứ và con người)*". Và: "*Vậy thì, ai là người bị gánh chịu đầu tiên?*" - Trả lời: "*Chính tôi!*". Nếu như chúng ta sắp tự trút giận lên bản thân vì những thất bại, hãy tiếp tục nhắc nhở mình: "*Không có điều gì là thất bại cả, chỉ là do kết quả có khác so với điều tôi đã kỳ vọng thôi*". Và nếu vẫn còn chưa nguôi ngoai, hãy hỏi thêm một lần nữa: "*Con tức giận này sẽ còn kéo dài trong bao lâu đây?*". Rồi bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy cơn giận biến mất nhanh như thế nào.

### **Cho những người thích phàn nàn**

*Nếu muốn phàn nàn, trước hết chúng ta phải có ý tưởng về điều mình ưng ý, và phải chắc chắn rằng điều ấy tốt hơn cái đang có.*

*Nếu chưa thể hình dung ra điều gì tốt hơn, chúng ta đừng nên phàn nàn nữa. Tuy nhiên, cũng cần lưu ý: Nếu chúng ta sử dụng sự tức giận để thúc đẩy người khác trong tiến trình này, chúng ta sẽ phải nhận lại sự tức giận, đồng thời sẽ bị kiệt sức và cảm thấy bị người khác để phòng, xa lánh.*



## BIẾT CHẤP NHẬN

Mỗi khi cơn giận vừa chớm xuất hiện trong ý thức, chúng ta nhận ra rằng mình đang rơi vào trạng thái kháng cự, hoặc mang thái độ không chấp nhận đối với sự kiện, hoàn cảnh, hay người khác - đôi khi là cả ba yếu tố trên. Đây chính là mầm mống cho mọi mâu thuẫn, xung đột trong các mối quan hệ xã hội. Và cũng vì vậy mà chúng ta nên hiểu rằng muốn giải quyết mọi mâu thuẫn, chỉ có một cách là *biết chấp nhận*. Nghĩa là, chấp nhận quá khứ là quá khứ, chẳng thể nào thay đổi được. Chấp nhận việc mỗi cá nhân có một niềm tin, suy nghĩ và hành vi riêng biệt, chúng ta không thể kiểm soát được tinh thần của họ. Tâm trí sẽ không bị ảo tưởng che mờ khi chúng ta biết chấp nhận. Nếu Rusedski chỉ cần chấp nhận quyết định của trọng tài và giữ mình bình tĩnh để tập trung tiếp tục trận đấu, có lẽ anh ta đã không đến nỗi phải thua cuộc trong sự giận dữ, mà biết đâu còn có thể chiến thắng. Hãy

thách thức đám đông đang la ó bằng tinh thần thi đấu quả cảm, hết mình, nhưng tức giận thì không phải là cách tốt.

Khi chấp nhận có nghĩa là chúng ta có thể suy nghĩ một cách điềm tĩnh, nhìn nhận rõ ràng, thông suốt, có những giải pháp sáng tạo và đưa ra quyết định tốt hơn. Tuy nhiên như vậy không có nghĩa là chúng ta đồng ý hoặc bỏ qua hành vi không đúng của người khác. Ý nghĩa sâu xa thật sự của chấp nhận là chúng ta đang từng bước tìm cách thấu hiểu chứ không phải kiểm soát, để từ đó dần xây dựng được lòng tin cậy nhằm tìm ra hướng giải quyết thích hợp nhất cho mình và cho người khác.

Mỗi chúng ta đều nên nhớ câu nói bất hủ của Gandhi: *"Bạn phải thay đổi bản thân mình trước nếu bạn mong muốn nhìn thấy sự đổi thay trên thế giới này"*. Đó không chỉ là điều chúng ta mong muốn hướng đến cho riêng mình mà còn tạo sự thuận lợi cho tất cả những ai muốn đạt được bình an nội tâm trong mọi hoàn cảnh của cuộc sống.

## NGUỒN GỐC CỦA MỌI ĐAU KHỔ

Mọi vật tồn tại trên trái đất này đều theo quy luật của nó, không ai đoán trước được và cũng không ai kiểm soát được hết tất cả mọi điều. Mỗi lần chúng ta cảm thấy tức giận hay chống đối một điều gì đó có nghĩa là chúng ta đang phản ứng lại với thực tế hiển nhiên này. Hiểu được như thế, chúng ta sẽ không khó khăn gì khi nhận ra chính “nhận thức về cái tôi” là nguyên nhân gây ra mọi đau khổ trong tâm hồn mình. Chúng ta sống và vô tình đồng hóa, gắn kết *bọ* (bao gồm mọi vật hay những người thân thuộc) vào con người thật của mình – bản thể tinh thần luôn tràn đầy phẩm chất tốt đẹp. Chúng ta xem *bọ* như là một hình thức tồn tại khác của chính mình, do đó ta ra sức bảo vệ, che chở và phản kháng lại những gì xâm phạm. Sự gắn kết này tạo ra ảo tưởng, gắn lên “chiếc màn tâm trí” của chúng

ta những hình ảnh sai lệch về bản thân. Đó là gốc rễ của mọi đau khổ, giận dữ hay buồn bã mà sau này chúng ta sẽ phải gánh chịu.

Chúng ta không phủ nhận, xa lánh mọi điều thân thiết với bản thân cũng như những người chúng ta yêu thương, mà chúng ta cần thay đổi cách nhìn nhận về những điều đó. Nghĩa là thay vì phải *gắn kết* mọi vật vào con người thật của mình thì bây giờ ta thực hiện điều ngược lại, đó là *tách rời* - không còn quá phụ thuộc vào chúng nữa. Chúng ta có thể dành những tình cảm chân thành, yêu thương nhất cho *bộ* nhưng chúng ta cũng phải tự quyết định cuộc sống của mình để được bình an và hạnh phúc.

Đừng ngủ quên trên *cái tôi giả tạo* mà "*Hãy để mọi điều diễn ra theo bản chất tồn tại của chúng*". Đó mới là lý do cho cuộc sống của chúng ta. Bạn có thể nhận ra và chấp nhận điều này không?

## **Hệ thống tự làm lạnh mạnh bản thân**

*Hầu hết mọi đau đớn mà chúng ta phải chịu đựng đều theo lộ trình chung - từ tâm linh đến tinh thần rồi đến thể chất. Nhiều*

*bệnh tật của cơ thể đều bắt nguồn từ những bất ổn về mặt tinh thần hay cảm xúc. Một tâm hồn bất hạnh thường tạo ra suy nghĩ tiêu cực và những cảm xúc không lành mạnh khiến hệ miễn dịch của cơ thể suy yếu. Vì vậy, ai có thể giúp bạn cải thiện sức đề kháng của cơ thể ngoài chính bản thân bạn đây?*



## TIẾNG KHÓC CỦA NGƯỜI TRONG CUỘC

Đến đây, bạn đã nhận ra rằng tức giận luôn luôn gây tổn hại cho bản thân. Tuy nhiên, có thể do đã chứng kiến quá nhiều sự bất công, nhiều cái “sai” đang diễn ra nên bạn vẫn còn muốn biện hộ thêm cho cơn giận của mình. Nói cách khác, chúng ta cho là mình đúng và hình phạt nên dành cho những ai đã làm sai. Thật ra, nếu nhận thức rõ về bản thân, chúng ta sẽ nhận ra rằng ta đã tự đặt mình vào cảnh ngộ của người khác, đang tự biến mình thành nạn nhân cũng giống như họ, và kết quả là hứng chịu đau khổ. Cách làm kém hiệu quả này càng khiến chúng ta mất khả năng giúp đỡ người khác, vì chính mình cũng đang đau khổ.

Việc không kiểm soát được cảm xúc của bản thân gây cản trở mỗi giao tiếp và ảnh hưởng tiêu cực đến những người xung quanh. Khi ta chủ động tấn công ai đó vì kẻ đó đã làm hại đến người khác, dù có mang động cơ hợp

tình hợp lý đến thế nào đi chăng nữa, hành vi “nghĩa hiệp” này vẫn nói lên ta là kẻ tấn công. Nhưng chúng ta sẽ không nhận ra được điều này một khi đang bị cơn tức giận che mờ lý trí.

Không chỉ dừng lại đó, “tức giận chính đáng” cũng khép lại khả năng *cảm thông* và thể hiện *lòng trắc ẩn* của ta – hai biểu lộ cảm xúc yêu thương mạnh mẽ nhất luôn tồn tại trong sâu thẳm trái tim mỗi người. Đó là những gì mà cả hai bên – nạn nhân và kẻ tấn công – đều cần có. Tại sao? Vì hiển nhiên là cả hai đều đang chịu đựng tổn thương nghiêm trọng.

Thật dễ dàng để nhận ra đau đớn của nạn nhân, nhưng không dễ thấu cảm với nỗi đau của kẻ tấn công. Nỗi đau này thường bắt nguồn từ hoàn cảnh gia đình, nền văn hóa... nơi mà u mê vô tình được nuôi dưỡng và ảo tưởng được lan truyền, xem đó như là phương cách để có được hạnh phúc. Thông thường, nỗi đau của người tấn công xuất phát từ lòng ghen tị, sự sợ hãi và thiếu tự trọng. Rồi họ tự xem mình là “nạn nhân” – thêm một nạn nhân khác. Thật sự không hề có nạn nhân nào, đó chỉ là tính muôn mặt của cuộc sống, mỗi người đều có hoàn cảnh khác nhau. Nếu tai họa khủng khiếp

ập lên ai đó, ta thường nói lời động viên tinh thần như *"Răng vượt qua nha!"* hoặc là *"Cố gắng xoay xở nhé!"*... Tuy nhiên, đối với người đang xem mình là nạn nhân, điều này nghe thật thiếu quan tâm. Còn nếu ta nói *"Ôi, tội nghiệp chua!"* thì lại nghe có vẻ kẻ cá, bề trên quá, chưa kể cách nói ấy lại vô tình "củng cố" thêm tính lười do chính họ tạo ra, và khẳng định thêm tình cảnh nạn nhân của họ. Những điều này hoàn toàn không giúp đỡ được gì cho họ. Vậy thì chúng ta có thể làm gì đây?

Cách cư xử tốt nhất với người đang rơi vào hoàn cảnh phải chịu đựng cảm xúc đau đớn là *đừng nên nói gì*. Chỉ lắng nghe, ở bên cạnh và sẵn sàng khi người ấy cần. Điều cực kỳ nguy hiểm mà chúng ta nên tránh là đừng cho họ "mượn" cảm xúc, những lời phán xét và sự tức giận của chúng ta để thay họ trả thù. Hãy luôn giữ vai trò là người hỗ trợ và sử dụng khả năng động viên để giúp họ tự chữa lành tổn thương của chính mình.

Joe Davis từng là một trong những tội phạm nguy hiểm nhất bị giam trong nhà tù Canada. Mary Murray là một nhân viên tình nguyện phụ trách hướng dẫn và chia sẻ về

phương pháp thiền định và tư duy tích cực cho các tù nhân. Joe không bao giờ tham dự những buổi thảo luận như thế, nhưng những tù nhân khác thường hay nhắc đến con thịnh nộ của anh ta. Một ngày nọ, Mary quyết định gặp riêng Joe. Mặc dù ban đầu có chút miễn cưỡng, nhưng trong suốt hai tiếng đồng hồ sau đó, Joe đã thổ lộ hết toàn bộ câu chuyện cuộc đời của anh. Lần kế tiếp, Mary lại đến và được mọi người kể lại rằng Joe đã thay đổi, gần như đã chuyển hóa và hầu hết mọi tức giận dường như biến mất. Những tù nhân khác thắc mắc không biết chính xác cô đã làm như thế nào, cô đã nói điều gì. Nhưng Mary chia sẻ rằng những gì cô làm đó là chỉ *lắng nghe*. Vì vậy, họ quay sang hỏi Joe, và câu trả lời của anh cũng thật đơn giản: *“Đó là lần đầu tiên trong cuộc đời, đã có người thật sự lắng nghe tôi và nghe toàn bộ câu chuyện cuộc đời tôi”*.

Việc thể hiện nỗi tức giận trước sự bất công đang diễn ra là dấu hiệu của ba “điểm mù” sau. Đầu tiên, chúng ta chưa nhận biết rõ ràng rằng tức giận chỉ “đổ thêm dầu vào lửa”, làm mạnh thêm điều tiêu cực đang tồn tại. Thứ hai, ta đang tấn công người khác mà không hề hay

biết. Chúng ta đã tự biến mình thành nạn nhân của tình huống và bây giờ chúng ta trả đũa. Thứ ba, chúng ta chưa nhận ra rằng hành vi tiêu cực của kẻ tấn công thật sự là tiếng “kêu khóc” của người cần có tình yêu thương và sự hiểu biết sáng suốt để được giải thoát. Đằng sau nỗi tức giận ấy, họ đang nghĩ: *“Người này không để cho tôi được sống hạnh phúc và anh ta đáng bị trừng phạt vì điều đó”*. Nghĩa là họ chưa nhận ra rằng ngoài bản thân ra, không ai chịu trách nhiệm cho hạnh phúc của mình.

Cùng một lúc, chúng ta không thể vừa hành động với sự hiểu biết và trao tình yêu thương, vừa ở trong trạng thái “tức giận chính đáng” được. Những rối loạn cảm xúc do bản thân tạo ra làm hạn chế khả năng suy xét và cảm nhận rõ ràng những gì thật sự đang diễn ra. Khi đó, làm sao chúng ta có thể giúp đỡ người khác được? Nếu ai đó cố nói cho ta nghe tất cả những điều này, ta chỉ càng thêm bực bội.

Tại sao người ta thường khóc mỗi khi lòng dâng tràn cảm xúc? Vì họ đang tìm kiếm sự hiểu biết để nhận ra sự thật. Điều mà ta đang nhìn thấy trước mắt thì chưa phải là tất cả, chưa nói lên được những điểm ẩn sâu bên

trong. Có thể vẫn còn có điều ẩn khuất đằng sau mỗi quan hệ giữa nạn nhân và kẻ tấn công. Đôi khi vai trò nạn nhân và kẻ tấn công đã từng được hoán đổi trong quá khứ. Hoặc họ tự biến mình thành một nạn nhân đáng thương nhằm chứng minh rằng họ đã bị ngược đãi.

Chúng ta sẽ không thể hiểu rõ bản thân và người khác mỗi khi ta tức giận. Mâu thuẫn giữa con người với nhau là biểu hiện của sự thiếu vắng tình thương trong mỗi quan hệ. Trong cơn tức giận “chính đáng”, ta quyết định can thiệp vào chuyện của người khác một cách trực tiếp (có thể những người ấy cùng nhà, cùng nơi làm việc với ta), hoặc can thiệp về mặt tinh thần (phản nộ khi nghe được tin tức về chuyện đang diễn ra ở đâu đó). Vậy thì ta đang mang đến điều gì cho mỗi quan hệ? Có phải đó là sự tức giận dưới hình thức phản đối, chê trách, chỉ trích, quở mắng... hay đó là tình thương dưới hình thức thông hiểu, trắc ẩn qua cách giúp đỡ để tìm ra giải pháp? Chỉ có tình thương mới có sức mạnh chuyển hóa nhận thức từ tiêu cực sang tích cực và giúp người khác thay đổi bản thân.

## **“Không thể chấp nhận được!”**

*“Sao họ lại dám...”, “Thật không thể chịu nổi!”, “Không thể chấp nhận được!” là những phản ứng quen thuộc, nghe như tiếng oán giận đầy căm phẫn mà chúng ta thường nghe, thậm chí thường nói. Chúng ta không còn lời nào khác ư, hay chúng ta không thể chấp nhận những gì đã xảy ra? Nếu không tự chọn giải pháp cho mình, cuộc sống sẽ lựa chọn thay cho ta, và chắc chắn đó sẽ là những trải nghiệm đau đớn, khó chịu hơn. Chấp nhận không có nghĩa là đồng ý hay bỏ qua, mà nghĩa là ta nhận ra điều mình cần làm, từ đó không đánh mất sự điểm tinh của mình và có thể nhìn về tương lai tốt đẹp phía trước. Do đó, đừng chọn cách phản ứng gay gắt mà hãy bắt đầu đóng góp những ý tưởng tích cực để cải thiện cuộc sống.*

## HÀNH TRÌNH CỦA SỰ CÔNG BẰNG

Mỗi khi bị tổn thương, đau đớn... chúng ta thường hay nhắc đến việc đòi lại công bằng như một sự đền bù xứng đáng cho những gì mình phải chịu đựng. Những người này đã sử dụng sự nóng giận như một công cụ để tìm sự công bằng cho riêng mình.

Có người lấy bạo lực để trả thù, xem đó là hình thức hiệu quả nhất để xoa dịu những tổn thương. Nhưng cũng có những người dùng sự tức giận để khiến cho người khác cảm thấy tội lỗi, họ không ngần ngại khi nói rằng: *"Anh đã làm tôi đau khổ và vì vậy tôi sẽ làm cho anh phải hối hận!"*.

Thật sự các cách làm trên không phải là con đường cho công lý và sự công bằng; nó chỉ làm cho chúng ta cảm thấy thỏa mãn trong một phút giây nào đó nhưng rồi sẽ tạo nên khoảng cách giữa ta với mọi người. Và nếu con người cứ mãi trả thù lẫn nhau thì cuộc hành

trình này sẽ mãi mãi không có điểm dừng, chúng ta quần quanh trong cuộc hành trình tìm lại công bằng cho mình mà quên đi lòng trắc ẩn với người khác. Cuộc sống lúc đó sẽ chỉ là một cuộc đấu tranh triền miên.

Luôn có sự công bằng tự nhiên trong cuộc sống, đặc biệt khi chúng ta đề cập đến ý tưởng về Nghiệp, hay còn gọi là luật Nhân quả: mỗi hành động chúng ta thực hiện đều tạo ra những kết quả về sau. Khi tức giận trước hành động của người khác, chúng ta đang thể hiện rằng mình không thể chờ đợi sự công bằng đến, ta tự chỉ định mình đóng vai trò cảnh sát, quan tòa... để giúp cho “công lý” được thực thi!

Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là chúng ta làm ngơ trước sự việc đang diễn ra trước mắt. Chúng ta luôn có cơ hội lựa chọn. Chẳng hạn như, ta hãy rời khỏi “chiếc ghế tức giận” và hành động tích cực, thể hiện gương mặt bình an, trắc ẩn, chứ không phải là gương mặt hằn lên sự chi trích và coi khinh. Gương mặt đầu tiên có khả năng *ảnh hưởng tích cực* và gương mặt thứ hai thì thể hiện ý muốn kiểm soát.

Tất cả những điều này có thể đi ngược lại với thói quen cố hữu của chúng ta, vốn đã tin rằng trả thù là cách phản ứng có thể chấp nhận. Những câu chuyện về anh hùng trong thần thoại, phim ảnh... cũng góp phần khuyến khích thêm sự báo thù do tức giận gây ra. Vì vậy, chúng ta trở nên hết sức hoang mang đến nỗi nhìn nhận tức giận như là một quyền chính đáng của con người.

Trong nhiều năm, Jo Berry đã rất tức giận khi cha cô bị Patrick McGhee, một kẻ đánh bom thuộc lực lượng IRA, sát hại tại Hội nghị của Đảng Bảo thủ (Anh) ở Brighton vào năm 1984. Một ngày nọ, cô quyết định đi gặp người ấy, và hiện tại họ đang cùng nhau thực hiện Câu nổi dựng xây Hòa bình – Building Bridges for Peace, thường xuyên gặp gỡ công chúng và xuất hiện trên truyền hình. Khi làm việc cùng với kẻ đã giết cha mình, cô thổ lộ: *“Tôi không muốn xem Pat là quý dữ. Tôi muốn lắng nghe anh ta. Tôi muốn nhìn thấy tính người ở anh. Trước khi tha thứ, tôi muốn hiểu rõ anh ấy hơn nữa”*.

Hành trình của sự công bằng cũng tuân theo quy luật cuộc sống, đó là quy luật về sự

yêu thương chứ không phải là quy luật lấy sự trả thù làm mục tiêu.

## **Những nghịch lý cuộc sống**

*Thật dễ nhận thấy rằng dường như thế giới này chỉ tồn tại hai khả năng: “có” và “không”. Ở góc độ cá nhân, cách nhìn nhận ấy có thể dẫn đến sự ghen tỵ, nghĩa là, bạn có những gì tôi muốn, hoặc tôi nên có những gì tôi tin là nó thuộc về tôi, để rồi dễ dàng dẫn đến sự oán giận. Sự oán giận chắc chắn sẽ lấy đi cảm giác hạnh phúc, và mọi thỏa mãn trong cuộc sống cũng biến mất. Một nghịch lý là, khi chúng ta càng muốn điều người khác có, chúng ta càng ít có khả năng nhận được điều đó. Lòng khát khao thêm muốn phát ra khi cảm thấy mình thiếu thốn và bị đối xử bất công cũng là một dạng năng lượng tiêu cực. Loại năng lượng này không thể thu hút được những điều tốt đẹp về phía chúng ta. Đối với một số người, chính sự phân phối thiếu công bằng, bất công giữa những cái “có” và “không” trên thế giới đã làm cho họ tức giận. Tuy nhiên, hãy quan sát cảnh vui đùa của những đứa trẻ ở làng quê Ấn Độ – chúng hầu như chẳng có gì, mỗi ngày chỉ có một chén*

*cơm và vài chiếc bánh chapatti. Nhưng gương mặt chúng lúc nào cũng hơn hờ, hạnh phúc, trái ngược hoàn toàn với những đứa trẻ sống trong đô thị và các thành phố lớn – nơi có đủ mọi thứ nhưng lúc nào trông chúng cũng khổn khổ, đáng thương. Trong trường hợp này chúng ta có thể thấy ai thật sự “có” – ai thật sự “không”, và “có” hay “không có” điều gì?*



## QUY LUẬT CÂN BẰNG TRONG CUỘC SỐNG

**T**hế giới vật chất tồn tại được là theo quy luật cân bằng. Trọng lực bảo đảm mọi thứ trở về với trạng thái cân bằng của chúng, chẳng hạn như mưa xuống là một cách làm giảm độ ẩm, tái cân bằng trở lại cho bầu không khí; những con sóng biển phá vỡ giảm đi độ nghiêng bằng cách xô vào bờ...

Cuộc sống của chúng ta cũng vậy, luôn luôn có sự cân bằng điều hòa mọi hành vi, cách ứng xử hay các mối quan hệ giữa con người với nhau. Sự cân bằng trong cuộc sống cũng mang tính tự nhiên, và sự tồn tại của nó là bất di bất dịch. Do đó, chúng ta không cần phải cố gắng tìm kiếm để đạt đến sự cân bằng mà điều quan trọng là chúng ta hãy nhận ra và sống với bản chất thật của mình – một bản chất tốt đẹp.

Việc nắm rõ quy luật này sẽ giúp ta sáng suốt dùng lùi lại một chút và chi quan sát, chứ không cần vội vàng đưa ra kết luận, không nên làm tổn thương bản thân bằng những ý nghĩ chất chứa bạo lực – chẳng qua đó chỉ là sự trả thù được biện minh. Hiểu biết về quy luật cuộc sống (luật Nhân quả) giúp chúng ta không phải lãng phí thời gian, năng lượng, đau khổ cho điều mình không thể kiểm soát. Chúng ta không thể hối thúc sự công bằng diễn ra. Đó là sự cao ngạo và kết quả chỉ làm ta đánh mất sự cân bằng của trạng thái bình an mà mình vốn có.

### **Vấn đề quyền lợi**

*Trong cuộc sống, ai cũng muốn những quyền lợi của mình được đáp ứng và thực thi đầy đủ, và khi những quyền lợi này bị từ chối, chúng ta sẵn sàng nổi xung lên để đòi lại công bằng cho mình. Tại sao chúng ta cứ mãi cố gắng chạy theo bảo vệ và giành lấy quyền lợi của mình một cách kịch liệt mà không nghĩ tới trách nhiệm của bản thân đối với những quyền này? Tại sao chúng ta cứ than vãn về những bất hạnh mình gánh chịu, mà không tìm cách giải quyết? Chúng ta phải biết tự*

*chịu trách nhiệm cho những suy nghĩ, lời nói và hành động của mình. Đó chính là trách nhiệm đối với bản thân, sau đó mở rộng ra là trách nhiệm đối với xã hội. Chúng ta có quyền phản ứng với những bất công nhưng chúng ta phải có trách nhiệm phản ứng một cách lành mạnh với cuộc sống quanh ta theo chiều hướng tích cực nhất, vì đó mới là cách xây dựng và nuôi dưỡng cho thế giới ngày một tốt đẹp và hòa hợp hơn.*



## ĐỪNG NUÔI DƯỠNG THÊM TỨC GIẬN!

**N**ếu đã biết về những tác hại của tức giận, chúng ta cần phải làm gì để thoát ra khỏi thói quen tiêu cực này?

Bước đầu tiên là *cần nhận ra được cảm xúc này gây tổn hại cho bản thân ta như thế nào*. Nghĩa là hãy bắt đầu từ cấp độ tự nhận thức, thoải mái để tâm trí không căng thẳng, quan sát những suy nghĩ và cảm xúc của mình mỗi khi chúng xuất hiện. Điều này cũng không mấy khó khăn, chỉ cần chúng ta chịu khó thực hành thường xuyên.

Bước thứ hai, chúng ta phải *hoàn toàn chịu trách nhiệm cho cơn tức giận của mình*. Không nên tự đánh mất đời mình vì cứ đổ lỗi rằng người khác, sự kiện và hoàn cảnh bên ngoài là những đối tượng phải chịu trách nhiệm vì đã tạo ra sự tức giận cho mình.

Khi cơn tức giận đến, đừng bị lôi kéo vào cảm xúc ấy để rồi bám vào nó, nuôi dưỡng nó; bạn hãy tách mình khỏi chúng và quay về tái kết nối với bình an nội tâm và trí tuệ nội tại. Mục tiếp theo giới thiệu bốn phương pháp giúp ta thoát khỏi cơn tức giận.

## **Mọi tính cách đều do thói quen cũ xù mà ra!**

*Thói quen được hình thành do việc lặp đi lặp lại thường xuyên những ý nghĩ, hành động nào đó trong một khoảng thời gian và làm cho chúng in sâu vào tiềm thức. Người ta ước tính rằng 80% cuộc đời của con người là sống bằng thói quen. Có thể tại một thời điểm nào đó trong quá khứ, chúng ta đã học cách trở nên dễ dàng đau khổ, rồi dần dần, nó lớn lên thành một trong những thói quen tai hại! Nếu vậy, đây là lúc để phá bỏ và xây dựng lại tính cách của mình. Điều này dễ dàng hơn bạn nghĩ, không cần đến sự trợ giúp chuyên môn nào, chỉ cần ta cảm thấy thích thú, cùng một chút hiểu biết và tập trung để thay đổi cách phản ứng trước thế giới xung quanh. Đừng bao giờ tin vào bất kỳ ai cho rằng “Bạn không thể thay đổi... Bạn vẫn sẽ mãi mãi là như*

*vậy... Tình bạn xưa nay vốn thế rồi"... bởi bản chất của chúng ta là trong sáng, tốt đẹp, chúng ta không thừa hưởng những tình cách tiêu cực này, mà chúng đã được phát triển từ quá khứ.*



# BỐN PHƯƠNG PHÁP ĐỂ THOÁT KHỎI GIẬN DỮ

## **Phương pháp 1**

### *Làm chủ cảm xúc*

Tức giận là sự rối loạn trạng thái bình an nội tâm do bản thân tạo nên. Nếu từ bỏ ý muốn kiểm soát sự việc hay những người khác, và chấp nhận mọi người là chính họ cũng như mọi việc đều diễn ra theo quy luật của nó, chúng ta sẽ không cần phải tức giận nữa. Với một số người, điều này thật dễ thực hiện, trong khi hầu hết chúng ta lại thấy quá khó khăn bởi ta đã học và nuôi dưỡng cho thói quen nóng giận này lớn dần lên. Vì vậy, đây là lúc nên học lại cách xử lý tức giận khi nó xuất hiện. Năm bước sau sẽ giúp chúng ta bỏ đi thói quen tai hại này và tăng cường sự hiểu biết của mình.

## **Bước 1**

### **Nhận thức**

Học cách nhận thức nhiều hơn về bản thân và chúng ta sẽ sớm nhận ra giai đoạn bùng phát của cơn tức giận. Chẳng hạn như: sự cáu gắt là dấu hiệu đầu tiên cho biết bạn đang có rối loạn trong ý thức. Khi chúng ta cảm thấy cáu gắt tăng lên, hãy quan sát cảm xúc ấy và đi tiếp qua bước 2.

## **Bước 2**

### **Nhìn nhận**

Hãy tự nhắc nhở rằng tôi hoàn toàn chịu trách nhiệm cho sự nóng giận của mình. Chúng ta không thể đổ trách nhiệm cho người khác hay đổ thừa hoàn cảnh được.

## **Bước 3**

### **Chấp nhận**

Đừng chiến đấu với sự cáu gắt mà hãy chấp nhận sự tồn tại của nó. Mọi cách thức nhằm kiểm chế hay chối bỏ chỉ làm nó mạnh thêm lên. Tuy nhiên cũng đừng nên dung dưỡng nó.

## Bước 4

### Tách rời cảm xúc

Chúng ta không phải là cảm xúc của chính mình. Mọi xúc cảm sẽ tự động tan biến đi nếu ta chỉ giữ thái độ quan sát mà không hòa mình vào trạng thái cảm xúc ấy. Ta là người sáng tạo và chúng chỉ là sự sáng tạo của ta. Do đó, đừng bao giờ đồng hóa bản thân với cảm xúc.

## Bước 5

### Trở về nội tâm

Nơi tĩnh lặng nhất trong cơn bão là mắt bão, và nơi bình yên nhất trong cơn bão cảm xúc là ở giữa trái tim ý thức của chúng ta. Hãy học cách đi vào trong đó và chúng ta sẽ luôn luôn tìm thấy bình an cùng sức mạnh nội tâm. Và một trong những phương pháp hiệu quả nhất để quay trở về nội tâm chính là thiền định.

Để hiểu rõ hơn quá trình trên, chúng ta có thể ứng dụng bằng cách thực hành hồi tưởng lại. Hãy dành ra 5 phút vào cuối ngày và nhớ một tình huống nào đó trong ngày của mình dựa trên 5 bước này. Chẳng hạn: *“À, tôi cảm nhận được sự bức bối của mình trào lên khi*

anh bạn đồng nghiệp vừa bước vào, vậy là tôi đã ở bước **Nhận thức**. Tiếp theo, tôi **nhìn nhận** đúng là mình có bức tức thật, tôi chịu trách nhiệm về điều đó, không phải do anh ta khiến tôi cảm thấy như thế. Nhưng thay vì **chấp nhận** sự hiện diện của cảm xúc nóng giận này, tôi bắt đầu tìm cách kìm nén nó. Làm vậy chỉ khiến cho tình hình thêm tệ hại. Vì vậy, ngay ngày mai, tôi sẽ thực hành nhiều hơn bước **Chấp nhận**”.

Tuy nhiên, khi áp dụng vào những tình huống thực tế, chúng ta không hẳn phải trải qua năm bước này một cách tuần tự, mà thông qua sự thực hành hàng ngày, dần dần chúng ta sẽ trải nghiệm được chúng một cách toàn vẹn hơn.

### **Cảm xúc mạnh liệt không phải là tức giận**

Trong một thế giới mà mọi thứ diễn ra hết sức sôi động, đôi khi chúng ta cũng có xu hướng “sống vội”. Khi rơi vào trạng thái này, chúng ta rất dễ bị nhám lẩn cảm xúc mãnh liệt với tức giận. Từ niềm tin sai lệch ấy, nhiều người cho rằng tức giận là dấu hiệu của cảm xúc mạnh mẽ, nhất là khi chống lại bất công hay “chiến đấu vì chính nghĩa”. Nhưng thật ra

*cảm xúc mãnh liệt và tức giận vẫn là hai mặt khác nhau hoàn toàn. Vì cảm xúc mãnh liệt là lòng hăng hái, nhiệt tình, mà lòng hăng hái thì không bao giờ rút cạn năng lượng cơ thể. Nó duy trì sự ổn định trạng thái tinh thần và luôn mang tính sáng tạo chứ không phá hủy, cũng không bao giờ “chống lại” bất kỳ điều gì.*

## **Phương pháp 2**

### ***Chuyển hóa bảy hình thái tức giận***

**Đừng kiểm chế, dôn nén hay bộc lộ ra ngoài, hay học cách chuyển hóa!**

Tức giận cũng mang nhiều hình thái khác nhau, dựa trên niềm tin, trải nghiệm từ quá khứ và nhận thức tức thời. Sau đây là biểu hiện của bảy hình thái giận dữ và các giải pháp thiết thực giúp ta thoát khỏi nó.

#### **1. Bực bội**

Bạn bực bội khi con người hay sự việc nào đó diễn ra không theo ý muốn. Chẳng hạn, khi chiếc máy tính của bạn bị treo, chiếc xe ở đằng trước chạy hơi chậm cản trở bạn hoặc ai đó đang gõ lóc cóc ngón tay trong phòng làm mất sự tĩnh lặng.

*Giải pháp:* Hãy nuôi dưỡng lòng kiên nhẫn, tập cho mình tính bình tĩnh dù bất kỳ chuyện gì đang diễn ra. Chấp nhận với thái độ chân thành rằng mọi sự vật và con người đều tồn tại theo quy luật riêng biệt của nó. Nếu bạn bị ai đó quấy nhiễu, bạn có thể yêu cầu họ ngưng lại hoặc phớt lờ họ đi.

## 2. Thất vọng

Bạn thất vọng khi sự việc diễn ra không đúng với kỳ vọng và dự tính của bạn.

*Giải pháp:* Hãy chấp nhận cách mà mọi việc đang diễn ra và học hỏi từ quá khứ. Học cách sống hết mình với hiện tại, không chống lại quá khứ thì tương lai sẽ đến gần hơn với bạn.

## 3. Phẫn uất

Bạn phẫn uất khi tin rằng trong quá khứ, mình đã bị ai đó đối xử bất công, tệ bạc.

*Giải pháp:* Sự thật là không ai làm tổn thương tinh thần hay cảm xúc của bạn, mà tất cả là do suy nghĩ của bạn tự gây ra mà thôi. Chất vấn bản thân để tìm ra nguyên nhân trong chính mình trước khi đổ lỗi cho người khác.

#### 4. Oán giận

Bạn oán giận những người mà bạn nghĩ rằng họ đã lăng mạ hay xúc phạm đến bạn.

*Giải pháp:* Không phải lời nói của người khác làm tổn thương bạn, mà do cách bạn phản ứng và suy diễn đối với những lời nói ấy gây nên. Đừng bận tâm đến những lời người khác bàn tán về bạn nếu như chúng không đúng sự thật. Hãy để chúng trôi qua và bạn cứ tiếp tục sống tốt với lòng mình là được.

Tuy nhiên, có khi nào bạn thấy mình oán giận vì ghen tỵ với người khác hay không?

*Giải pháp:* Trong trường hợp này bạn phải từ bỏ tính nhỏ nhen của mình, ngưng so sánh với người khác. Hãy sống theo cách của bạn. Bạn không thể trở thành ai khác và không ai nợ bạn điều gì.

#### 5. Khinh thường

Từ sự phán xét của mình, bạn tỏ ra khinh thường ai đó và có thái độ không tán thành, chê trách những hành động của họ.

*Giải pháp:* Bản chất của con người và hành động của họ là hai mặt khác nhau, và mỗi

người đều hành động theo những niềm tin của riêng mình. Có thể niềm tin của bạn không giống với người khác, nhưng không phải vì vậy mà bạn có quyền phán xét. Hãy quan sát và rút kinh nghiệm cho bản thân nếu chúng ta nhận thấy người khác đang mang niềm tin sai lầm.

## 6. Cảm ghét

Khi cho rằng ai đó là hiện thân của quý dữ, xấu xa, độc ác, bạn sẽ cảm thấy căm ghét họ.

*Giải pháp:* Khi căm ghét ai, bạn đang biến mình trở thành nô lệ của cảm xúc tiêu cực; nghĩa là bạn mất tự do trong việc tìm đến sự vui vẻ, hạnh phúc cho mình. Con người chỉ trở nên xấu xa khi họ cảm thấy thiếu vắng tình thương và sự quan tâm. Hãy thử sống trải lòng mình với tất cả, bạn sẽ nhận ra bản chất của con người là tốt đẹp, họ chỉ tạm thời quên đi sự tốt đẹp đó mà thôi.

## 7. Thịnh nộ

Con thịnh nộ bùng phát dựa trên thói quen phản ứng tức giận trước hành động của người khác, những hành động mà bạn cho rằng chúng gây cản trở bạn.

*Giải pháp:* Tham gia một khóa học thiền, hoặc tìm đến một chuyên gia trị liệu để được giúp đỡ.

## Câu chuyện của “những người khốn khổ”

*Ít nhất một lần trong đời, chúng ta đã từng gặp một người khốn khổ như thế. Và có lẽ, đôi khi chúng ta cũng từng diễn vai trò ấy. Họ thường bắt đầu câu chuyện của mình với lời thờ dãi “Ôi, khổ tôi chưa!”, rồi gọi lại những ký ức đau buồn mà họ đã trải qua. Nếu nhiệt tình lắng nghe, chúng ta sẽ nhanh chóng bị chìm vào trong câu chuyện u sầu của họ và trở thành nạn nhân giống như họ mà không hề hay biết. Rồi chúng ta bắt đầu tin và đồng cảm với họ. Họ sẽ cố khơi dậy nỗi đau và lòng thương hại ở ta để nhận được sự quan tâm, giúp đỡ. Tuy nhiên, thật khó để nhận ra được điều này ở một kẻ khủng bố - người xả thân mình với niềm tin vì “đại nghiệp”. Tuy nhiên, động cơ bé nhỏ ấy là dấu hiệu thể hiện sự xa rời bản chất nội tâm - trái tim yêu thương đích thực - của họ. Họ hoang mang và mắc kẹt trong mơ bồng bong ý nghĩ về ý nghĩa cuộc sống. Họ bị gieo vào đầu niềm tin rằng sự hy sinh của họ có thể thay đổi thế giới. Đó là một*

*sự dối lừa nghiệt ngã khi danh dự bị lâm lún với tុ sát, khi việc giết người được thừa nhận như là cánh cổng đưa đến thiên đường và hành động can đảm của họ sẽ khiến mọi người phải lắng nghe, chú ý. Nhưng sau những việc làm ấy, họ không thể nói gì được nữa. Nếu có thể, có lẽ tất cả những gì họ muốn nói là “Tôi đã rất phẫn nộ... Tôi khinh ghét... Tôi chán ngán... Tôi tức giận”. Đây thật sự là bức thông điệp mà chúng ta cần quan tâm.*

### **Phương pháp 3**

#### ***Thì đã sao!***

**Bày cách loại bỏ tức giận khỏi những tình huống thường xảy ra trong cuộc sống**

Có nhiều tình huống khiến ta cảm thấy khó chịu, đau khổ. Đó là những điều hết sức gập gù và ảnh hưởng trực tiếp đến cuộc sống của chúng ta.

#### **1. Ông chủ của bạn cất nhắc cho nhân viên khác**

Thì đã sao? Bạn đừng nên nhận chức vụ đó khi nó chưa phải dành cho bạn. Đừng để cho tâm trí của mình suy nghĩ quá nhiều đến nó, vì

chúng ta sẽ cảm thấy thất vọng như mình đã đánh mất nó khi không đạt được. Từ đó nổi buồn thương hay chuyển thành cơn tức giận. Trong cuộc sống, chúng ta đừng nên giá định điều gì khi nó chưa chính thức thuộc về mình và khi đã có được, cũng đừng mang thái độ sở hữu, vì nó không phải là của chúng ta - chẳng điều gì thuộc về chúng ta mãi mãi.

## 2. Bạn vừa chia tay với người yêu, chồng/vợ

Thì đã sao? Đó là cuộc đời của họ, hành trình của họ, lựa chọn của họ. Một cách vô tình, bạn đã làm cho cuộc đời mình, niềm hạnh phúc của mình phụ thuộc vào họ. Đó không phải là tình yêu mà là sự lệ thuộc lẫn nhau. Tình yêu là sự sẻ chia và đồng cảm ngay cả khi không có sự hiện diện của người ấy. Và lời chia tay là cánh cửa cho mỗi người tự do lựa chọn con đường hạnh phúc mới của họ. Tình yêu không phải là sự sở hữu mà là niềm vui khi thấy người mình yêu được hạnh phúc, dù không phải bên mình. Hãy gửi đến nhau lời chúc hạnh phúc khi chia tay, mà không phải bị lụy, buồn rầu và cả hờn trách.

### 3. Con bạn luôn làm những điều trái ý bạn

Thì đã sao? Có thể chúng về nhà quá trễ, đeo nhiều vòng, khuyên trên khắp cơ thể, đưa về nhà những người bạn “thú vị” của chúng... Chúng ta có quyền khiển trách chúng không? Chúng ta đã sống với vai trò người đưa ra những luật lệ trong gia đình gần cả cuộc đời, và chúng ta sẽ làm gì (hoặc đã làm gì) nếu nhận ra rằng mình cũng không là “tấm gương” tốt? Nếu không muốn con mình lớn lên và trở thành kẻ độc đoán thì đừng ra lệnh, mà nên hướng dẫn, khuyên nhủ, chỉ bảo, giúp đỡ chúng như một người bạn luôn biết an ủi, cảm thông... Hãy cố gắng từ bỏ ảo tưởng cho rằng chúng ta kiểm soát bọn trẻ. Chúng ta không làm thế và cũng không nên làm như thế. Nếu muốn chúng sống theo lối sống lành mạnh, tích cực, thì chúng ta nên làm gương trước bằng cả tình yêu thương, đôi khi là bằng cả tình bạn với chúng.

### 4. Đội bóng yêu thích của bạn lại thất bại thảm hại

Thì đã sao? Cuộc đời chúng ta có còn ý nghĩa không khi niềm hạnh phúc của mình lại phụ thuộc vào kết quả trò chơi được quyết

định bởi người khác? Thể thao là hoạt động lành mạnh, bổ ích nhưng đó đâu phải là cả cuộc đời của chúng ta. Có thể đối với chúng ta, chúng là niềm đam mê mãnh liệt nhưng cũng không có điều gì gọi là phụ thuộc. Luôn nhớ rằng chúng ta tồn tại là để tạo nên cuộc đời của chính mình, chứ không phải nhờ những trận đấu do người khác chơi tạo nên thay cho ta. Hãy thức tỉnh, nhìn ra cơ hội, tiềm năng vô tận và những điều mới mẻ đang chờ đón trong cuộc đời mình. “Trò chơi của cuộc đời” mới là trận đấu lớn nhất mà trong đó bạn vừa là một vận động viên vừa là người điều khiển trò chơi ấy.

## 5. Bạn bị cướp mất tài sản

Thì đã sao? Bọn cướp có thể lấy đi hết tài sản của bạn nhưng điều quan trọng là bạn còn phẩm chất và sinh mạng của mình. Không của cải nào có thể so sánh được với hai thứ tài sản này, nó là vô giá, chỉ cần giữ được hai điều ấy thì bạn có thể làm được tất cả. Hãy xem việc bị cướp đi tài sản như một tai nạn và mỉm cười xem đó là một may mắn khi sinh mạng và phẩm chất của chúng ta không bị lấy mất. Vật

chất có thể nhanh chóng tìm lại được nhưng giá trị của cuộc sống thì không bao giờ!

## **6. Người đồng nghiệp không nhiệt tình cộng tác**

Thì đã sao? Hãy từ bỏ kỳ vọng cho rằng mọi người nên thực hiện chính xác quy định của chúng ta. Nếu hành vi cư xử hay thái độ thờ ơ của họ làm chúng ta cảm thấy khó chịu, và họ biết điều đó, hãy đoán xem điều gì sẽ xảy ra? Chắc chắn rằng họ sẽ tiếp tục cư xử theo cách như thế, vì họ đang muốn phản kháng hay trêu tức chúng ta. Điều đó có nghĩa là chúng ta đã quên đi nguyên tắc đầu tiên trong việc xây dựng mối quan hệ nơi công sở là tôn trọng và chấp nhận. Không có nghĩa là chúng ta không có quyền quản lý họ mà quan trọng là chính chúng ta không nên để cảm xúc của mình bị chi phối vì họ.

## **7. Những chính trị gia nói dối**

Thì đã sao? Họ cũng như chúng ta mà thôi, bất cứ hành động hay lời nói nào khi phát ra cũng có lý do của nó: có thể là giấu giếm vì lo

sợ hay cũng có thể không đủ can đảm để nói lên sự thật. Hãy bình tĩnh và sáng suốt để suy xét xem điều gì là đúng, điều gì là sai, điều gì có thể dùng lòng trắc ẩn để cảm thông... cũng như cách chúng ta dùng sự sáng suốt của mình để ứng đối với sai lầm của người khác vậy thôi. Nếu phán xét và chê trách họ, tức là chúng ta đang phóng chiếu nỗi đau, bức xúc của mình lên họ. Chúng ta không cần cảm phẫn vì lời nói dối của người khác mà chúng ta nên biết nhìn vào lời nói dối ấy như thế nào là công bằng nhất cho cả mình và cho cả đối phương.

## **Phương pháp 4**

### ***Những mẹo nhỏ để tránh nổi giận!***

Có nhiều cách để chúng ta tự giúp mình tránh tạo ra cơn giận dữ. Sau đây là một số “mẹo nhỏ”:

#### **1. Chấp nhận**

Luôn chấp nhận mọi điều diễn ra, tồn tại theo cách của nó và chấp nhận mọi người có thể giới của riêng họ. Chúng ta sẽ dễ cập nhiều hơn về điều này, nhưng trước tiên là nên bắt đầu thực hành ngay từ bây giờ. Tuy nhiên,

chính ý tưởng này cũng đang châm ngòi cho sự bức tức trong bạn, và đây là cơ hội tốt để thực hành. Bạn đã sẵn sàng thực hiện công việc này chưa?

## 2. Tập trung vào tương lai

Hãy bỏ qua quá khứ, sống hết mình với hiện tại và định hướng những điều mới mẻ cho tương lai. Tập trung cả suy nghĩ cũng như hành động vào tương lai, nhưng không phải loại tương lai tràn đầy ham muốn, kỳ vọng hào huyền mà là tương lai thực tế, ở đó, mọi thứ sẽ trở nên tốt đẹp hơn.

## 3. Quan sát, chờ đợi và nhận biết

Mỗi khi gặp những chuyện không vui, đừng nóng nảy và bức tức, hãy tìm hiểu lý do tại sao mình có cảm giác như vậy. Nếu nguyên do nằm ở người khác cũng đừng vội phán xét họ và không kết tội ai hay điều gì cả. Việc này giúp chúng ta xây dựng sự hiểu biết về bản thân và người khác, giúp ta nhìn ra sự thật hàm chứa dưới mọi góc độ nơi con người. Kiên nhẫn để nhận biết những điều còn ẩn chứa, sự

thật thương ít phô bày ra trừ khi con người tìm được chúng.

#### 4. Khuyên nhủ bản thân

Chúng ta thường gây tổn thương cho bản thân khi chán nản, lo lắng. Hãy ngưng làm điều này ngay. Bạn thường khuyên nhủ những người khác điều gì khi họ tự gây tổn thương cho họ? Bây giờ bạn có thể làm điều đó với mình, tự nhủ mình vượt qua những cảm xúc không tốt, nếu có ý tưởng nào hay cho việc này hãy viết ra và ghi nhớ để thực hành.

#### 5. “Rút lui” vào lúc thích hợp

Trong cuộc họp, ở một nơi nào đó trong công sở hay trong nhà bếp... hãy giữ trạng thái điềm tĩnh, thái độ quan sát tách rời, khách quan, không can dự vào chuyện gì khi nhận thấy cuộc tranh luận đang đi tới đỉnh điểm. Nghĩa là chúng ta học cách làm chủ những phản ứng của mình chứ không phải là sự thờ ơ, chối bỏ trách nhiệm. Biết “rút lui” đúng lúc để tránh những cuộc tranh cãi không có kết quả hơn là sau đó chịu sự giày vò trong trái tim.

## 6. Tập trung tích cực

Nếu tức giận đã trở thành thói quen “ăn sâu” vào bạn, hãy chủ động tìm ra một lĩnh vực nào đó để bạn có thể tập trung thời gian và năng lượng theo cách tích cực nhất. Cách làm này giống như việc mang cây ra khỏi bình nước. Cây “tức giận” sẽ bắt đầu khô héo và chết dần.

## 7. Truy tìm nguyên nhân

Hãy tưởng tượng chúng ta là thám tử Sherlock Holmes để “điều tra” mọi cảm xúc của mình. Mỗi khi có cảm xúc tiêu cực nảy sinh, chúng ta sẽ truy tìm nguyên nhân - thủ phạm gây ra cảm xúc ấy để có cách giải quyết dứt điểm và hiệu quả nhất.

## 8. Giải độc

Cách hữu hiệu và đơn giản nhất để cắt khỏi những cơn tức giận là chúng ta đừng lãng phí thời gian với những con người lúc nào cũng phàn nàn, than vãn. Giữ cho tâm trí mình luôn thành thoi, tỉnh táo để có thể miễn nhiễm đối với các tác nhân ảnh hưởng đến sức khỏe và tinh thần. Còn đối với cơn giận dữ của bản

thân mình, hãy tìm đến một nơi yên tĩnh, hay làm một việc nào đó giúp bạn cảm thấy thoải mái và niềm vui trở lại. Sự thư thái trong tâm hồn sẽ mang đến những cảm xúc lành mạnh.

### Mặc cảm tội lỗi và bức thông điệp từ lương tâm

Từ sâu trong ý thức, tức giận về ai hoặc sự việc gì – *họ* – đó là một sự phóng chiếu nỗi đau khổ và bất an trong nội tâm của ta lên *họ* mà trước đó, chúng ta thường đưa ra lời phán xét và kết tội *họ*. Tại sao chúng ta lại làm điều này? Bởi vì đây là cách phòng vệ nhằm tránh bị rơi vào mặc cảm tội lỗi. Nhưng tại sao chúng ta lại có loại cảm xúc ấy? Có nhiều lý do khác nhau để giải thích, tuy nhiên chỉ có 2 loại tội lỗi chính. Thứ nhất là loại tội lỗi tiếp thu được từ bên ngoài. Loại tội lỗi thứ hai là bức thông điệp từ lương tâm của chúng ta.

Trẻ con vốn ngây thơ, trong sáng nên chúng dễ dàng tiếp thu mọi điều xung quanh, khắc ghi sâu đậm vào trong trái tim hình ảnh sai về bản thân và có những niềm tin sai lầm. Mọi sự bắt đầu khi người lớn lạm dụng sự tức giận của mình để khơi dậy tội lỗi ở đứa trẻ. Rồi

sự hài lòng của họ khi đưa trẻ tỏ ra hối lỗi và ân hận lại củng cố vững chắc thêm tính “hiệu quả” của cách làm này.

Nhưng thật ra, mặc cảm tội lỗi và ân hận là hai trạng thái cảm xúc yếu đuối nhất. Một khi hạt giống “tê liệt cảm xúc” ấy đã được gieo, nó có thể dễ dàng chuyển thành nhân cách của trẻ: từ sự giận dữ với đám bạn ở trường, đến thành viên quậy phá thuộc băng nhóm trẻ vị thành niên và cuối cùng là “kẻ làm thuê khó tính” ở nơi làm việc.

Nỗi đau cảm xúc này sẽ được che giấu bằng cách kìm nén hoặc bộc lộ ra ngoài. Nếu không được biểu lộ thành hành vi bạo lực công khai, nó cũng dần làm xói mòn đi lòng tự trọng, tương tự như căn bệnh nhiễm trùng nguy hiểm âm thầm tấn công các cơ quan nội tạng trong cơ thể. Qua thời gian, điều này sẽ ảnh hưởng xấu đến khả năng kiểm soát bản thân, hủy hoại tài năng tiềm ẩn của cá nhân và dễ dàng gây ra ảnh hưởng tiêu cực cho nhiều người xung quanh.

Tuy nhiên, đâu phải ai cũng nhận ra rằng việc cố gắng kiểm soát, điều khiển, thôi thúc

người khác bằng cách tỏ thái độ giận dữ cũng là một loại hành vi bạo lực tinh tế. Dù là biểu lộ hành vi công khai, một cái liếc nhìn sắc lạnh hay dùng những lời lẽ ôn hòa nhưng trong lòng không tán thành, kịch liệt phản đối, điều đó cũng đủ châm ngòi cho mặc cảm tội lỗi để đạt được sự đồng thuận.

Bên cạnh đó, việc dùng tức giận như một công cụ để khiến người khác cảm thấy tệ hại về bản thân cũng là dấu hiệu của cách quản lý kém nhất. Cách làm này chỉ tạo nên sự chia rẽ, bất hòa trong mỗi quan hệ dù vẫn được một số người chấp nhận. Tuy nhiên, như chúng ta đã biết, một khi đã hiểu và sống với đúng con người thật của mình, ta nhận ra rằng không ai gây đau khổ cho ai. Từ đó, trò chơi đe dọa nhau bằng cảm xúc này kết thúc, cả hai bên đều có thể giữ mình trong trạng thái mạnh mẽ và không còn làm tổn hại bản thân.

Đến đây, chúng ta sẽ nói đến loại mặc cảm tội lỗi đến từ lương tâm – *sự bói lỗi lành mạnh*. Đó là bức thông điệp báo cho ta biết rằng mình đã hành động trái với quy luật của cuộc sống.

Có những quy luật vô hình chi phối cuộc

sống của chúng ta mà một trong số đó là quy luật của tình yêu thương. Khi sống đúng với quy luật này, ta cảm nhận được sự thống nhất, đoàn kết trong mọi điều. Còn khi ta đánh mất nhận thức về sự thống nhất ấy, ta không còn suy nghĩ và hành động theo sự hài hòa với quy luật tình thương. Và lương tâm mình biết được điều đó.

Mỗi khi suy nghĩ hoặc nói điều tiêu cực với ai, tức là chúng ta đang phá vỡ tình đoàn kết và yêu thương tự nhiên giữa mình với họ. Sau đó, lương tâm sẽ lên tiếng bằng cách khiến ta cảm thấy day dứt trong lòng. Nếu vẫn hành động như thế này thường xuyên, nghĩa là phớt lờ tiếng nói của lương tâm, chúng ta sẽ đánh mất mối liên hệ với quy luật yêu thương và những quy luật khác của cuộc đời. Từ đó, ta dần mất luôn khả năng phán đoán đúng sai.

Mặc cảm tội lỗi sẽ được ghi vào tiềm thức và chúng ta bắt đầu phát triển nhận thức *"Tôi là kẻ có tội và đang bố thẹn"*. Chính điều này đi ngược lại sự thật về "Tôi là ai" và theo đó, ta tự làm cho tình hình càng thêm xấu hơn. Con đau do dần vật tội lỗi trở thành gánh nặng trong nội tâm. Do không chịu đựng nổi trước thực tế này, nhiều người đã tìm cách để né tránh nó, như là:

tự biến mình thành nạn nhân, đồng hóa bản thân với những sự việc bất công đang diễn ra...

Nhưng thật sự, ý nghĩ cho rằng *"Tôi là một con người TỆ HẠI"*, *"Tôi cảm thấy TỘI LỖI và tôi nên ÁN HẮN về BẢN THÂN"* cũng chỉ là ảo tưởng. Vì về bản chất, chúng ta luôn luôn là suối nguồn của tình yêu thương, bình an. Chúng ta chỉ tạm thời ngưng kết nối và sống với con người thật của mình. Khi đã hiểu mình, ta biết người khác cũng đang rơi vào chiếc bẫy cảm xúc ấy như thế nào. Do đó, hãy dành ra thời gian để suy ngẫm về điều này, tìm hiểu lý do sâu xa nhất cho con giận của mình.

## Sự chuyển hóa

*Có một chàng trai trẻ nghĩ rằng mình có thể thay đổi được cả thế giới. Với ý nghĩ ấy, anh luôn tỏ ra bức tức, nạt nộ người khác và dương dương tự đắc. Anh làm đủ mọi cách để tác động như thế đang cố gắng thôi thúc người khác làm điều hay, lẽ phải. Anh viết nhiều lá thư góp ý, đưa ra nhiều kiến nghị, biểu tình phản đối, sau đó anh đã trở thành một chính trị gia. Anh cứ vững tin vào con đường mình đi cho đến một ngày anh nhận ra*

*ràng thế giới mà anh đang muốn thay đổi không phải là thế giới cần được thay đổi. Anh từng muốn thay đổi cái thế giới thực tại “ngoài kia”, nhưng không biết rằng thế giới bên ngoài tồn tại theo sự phản chiếu của thế giới nội tâm. Thế giới vốn là tốt đẹp, tuy nhiên, chính cách nhìn và nhận thức của anh về thế giới đã khiến anh vô cùng lo lắng, hoang mang, rồi anh phóng chiếu cảm xúc ấy lên những người khác. Khi nhận ra được điều này, anh đã ngưng cố gắng chỉnh sửa thế giới bên ngoài, và tập trung vào nhận thức về thế giới nội tâm. Đến lúc anh thay đổi nhận thức của mình, thế giới nội tâm thay đổi, và theo đó thế giới bên ngoài cũng thay đổi theo. Cuộc sống chào đón anh quay trở lại, từ đó anh sống hạnh phúc, bằng lòng với thực tại.*

## SUY NGẪM

1. Hai ý tưởng/nhận biết quan trọng nhất mà bạn nhận ra sau khi đọc phần đầu tiên của quyển sách là gì?
2. Bạn có thể ứng dụng điều mình vừa nhận ra cho tình huống thực tế nào mà bạn đang phải đối mặt lúc này?
3. So với trước đây, thi hiện tại, bạn sẽ hành động khác đi như thế nào trong tình huống ấy?
4. Câu hỏi đặc biệt nào xuất hiện trong tâm trí bạn khi đọc phần đầu tiên này?
5. Ngay bây giờ, bạn sẽ chia sẻ với người khác điều gì và với ai?



PHẦN 2

---



HÀNH TRÌNH  
ĐẾN VỚI  
BÌNH AN

## NHÌN NHẬN ĐÚNG NGHĨA VỀ BÌNH AN

**B**ình an luôn tồn tại trong trái tim nội tâm. Bình an là bản chất nguyên thủy và cũng là sức mạnh của chúng ta. Tuy nhiên, hiện nay bình an dường như đã bị hiểu sai ý nghĩa và tầm quan trọng thật sự. Nó không phải là sự vắng bóng chiến tranh hoặc chấm dứt xung đột giữa hai bên mà bình an là một trạng thái tồn tại, hình thành nên trạng thái tâm trí, là nền tảng cho lối suy nghĩ tập trung, tích cực, được biểu lộ ra thành thái độ và hành vi mang tính tiên phong.

Bình an là chấp nhận sự tồn tại tự nhiên của vạn vật, hiểu rằng mọi điều luôn có thể được cải thiện trong tương lai. Bình an là tôn trọng quan điểm của người khác và trân trọng sự khác biệt giữa các sự vật của thế giới này. Và chúng ta chỉ có thể trải nghiệm được bình an thật sự khi nguyên nhân của mọi bất an

được xóa bỏ từ trong bản thân. Ban đầu, chúng ta chỉ muốn có được bình an cho riêng mình, nhưng sau đó, chúng ta lại mong muốn được chia sẻ và giúp cho người khác cũng được sống trong bình an. Bình an là bản chất đích thực của chúng ta, luôn luôn tồn tại và không bao giờ thay đổi. Mọi trải nghiệm đau khổ, bất an là do chúng ta đã đánh mất mối liên hệ với bản chất đích thực của mình.

Vậy thì, giữa bình an và tha thứ, điều gì đến trước? Thật sự, tha thứ cho bản thân và cho người khác có thể mang lại bình an nội tâm. Khi học cách tha thứ, chúng ta khắc ghi sâu đậm thêm bản chất bình an của mình. Bình an luôn luôn tồn tại trong trái tim ta, và khi chúng ta nhận ra và sống với sự thật ấy, thì tha thứ không còn cần thiết nữa. Vì chúng ta sẽ nhận ra rằng không ai có thể gây tổn thương cho ta một khi ta đã hoàn toàn tìm đến với chốn bình an trong lòng mình.

Khi nối kết trở lại với bình an nội tâm, chúng ta có thể nhìn thấy rõ ràng ý nghĩa tồn tại của mọi điều qua “con mắt thứ ba” - con mắt trí tuệ - chứ không phải bằng đôi mắt bình thường này. Qua đó, chúng ta hiểu rằng bình

an nghĩa là không có những xao trộn, nhiễu loạn trong cảm xúc, và rồi chúng ta cảm thấy tự do.

Hiểu đúng ý nghĩa của bình an, chúng ta có thể dễ dàng làm sáng tỏ được 3 điều sau trong cuộc sống:

1. Trong thế giới xung quanh, chúng ta phân biệt được giữa điều chân thật và giả dối. Đây không phải là sự phán xét hay kết tội mà là sự hiểu biết.

2. Biết rõ tiêu chuẩn cho tồn tại và đâu là những hành vi chuẩn mực nên được thực thi trong những tình huống hiện tại.

3. Biết chịu trách nhiệm hoàn toàn cho những điều chúng ta nghĩ và cảm thấy ở mọi lúc, mọi nơi.

## **Hai trái tim**

*Tất cả mọi người đều có hai trái tim, một trái tim vật chất và một trái tim nội tâm. Trái tim nội tâm còn được gọi là tâm hồn - nó tuy không phải là một thực thể hiện hữu có thể nhìn thấy được nhưng nó là một thực thể tinh thần, có ý thức và nhận thức, làm nên con*

*người chúng ta. Mỗi người đều mang trong mình một trái tim viên mãn, tràn đầy niềm vui, hạnh phúc và sự bình an trong cuộc sống, thế nhưng đôi khi nó lại bị che khuất bởi những mối bận tâm, lo lắng về cuộc sống vật chất đời thường. Cứ thế, chúng ta đã nhốt tâm hồn mình, làm nó trở nên chai sạn, tạo nên những tổn thương cho chính mình mà không hề hay biết. Hãy quan sát thế giới và cảm nhận về cuộc sống bằng trái tim của tâm hồn, chúng ta sẽ phát hiện thêm được nhiều điều mới mẻ và kỳ diệu hơn nữa từ những bí mật mà cuộc sống mang lại.*

## LỰA CHỌN BÌNH AN

**B**ình an là nền tảng cho sự hòa hợp giữa cá nhân và tập thể, là sự lựa chọn rõ ràng và đơn giản nhất nằm sẵn trong tay mỗi chúng ta. Ai ai trong chúng ta cũng mong muốn được sống trong một thế giới hòa bình, nhưng lại dành hết thời gian của mình cho cuộc chiến diễn ra trong đầu, và rồi thể hiện ra ngoài thành những xung đột trong các mối quan hệ. Nhưng nếu chưa nhận ra cội rễ của cơn tức giận, chúng ta sẽ vẫn còn tìm ra hàng ngàn cách để bào chữa cho điều đó. Sự hoang mang trong cảm xúc càng sâu sắc và chứng nghiệm cảm xúc này càng mạnh mẽ thì chúng ta càng dễ dàng chế giễu ý tưởng cho rằng tức giận là một biểu hiện của sự rối loạn tinh thần, và suy đoán rằng bình an mới là một hình thái của sự nhu nhược, yếu đuối.

Nếu chúng ta lựa chọn bình an cho cuộc đời mình, chúng ta đang chọn lấy lối thoát

khỏi sự đau khổ. Tuy nhiên, để sống cùng và duy trì chọn lựa đó, chúng ta cần khám phá trở lại *vị trí* của bình an và *cách sử dụng* sức mạnh bình an.

Hãy dành chút thời gian để quan sát thế giới tự nhiên. Trong thiên nhiên, từ cành cây, chiếc lá, bông hoa, ngọn cỏ đều thật tự nhiên và bình an. Bình an là bản chất của thiên nhiên. Chúng sinh sôi, phát triển, già cỗi, sâu mục và chết đi cũng trong lặng lẽ. Ngay cả bản chất của các yếu tố thiên nhiên cũng là bình an, cho đến khi chúng ta quyết định kiểm soát, can thiệp vào sự cân bằng và hài hòa ấy.

Bản chất cốt lõi của vạn vật thường ẩn chứa bên trong và bản chất của con người cũng được tìm thấy trong ý thức nội tâm. Vào thời điểm nào đó trong cuộc đời, hầu hết chúng ta đều đã từng trải nghiệm và bộc lộ bản chất bình an của mình một cách thật tự nhiên, nhưng thường thì chúng ta không nhận ra điều này. Dấu hiệu dễ dàng nhận ra ngay lập tức khi chúng ta không sống đúng theo bản chất tự nhiên của mình đó là căng thẳng (stress), sợ hãi và tức giận. Nhưng những đám mây cảm xúc này không phải sẽ ở mãi bên bạn

mà nó sẽ trôi đi và chúng ta lại quay về với con người nội tâm bình an. Điều đó là sự thật!

Trực giác luôn luôn biết điều gì là chân thật và tốt cho ta. Cũng giống như trải nghiệm chúng ta có được khi trở về nhà vào cuối mỗi ngày, khi quay về với bình an nội tâm của mình, chúng ta cảm thấy đó là nơi có thể tìm thấy được sức mạnh để tiếp tục sống. Đường như trực giác biết rằng cuộc đời sẽ không còn giá trị nếu không có bình an nội tâm, ta chỉ có thể mạnh mẽ khi ta bình an và bình an nội tâm là nền tảng vững chắc tuyệt đối cho một cuộc đời hạnh phúc và sung túc.

Những người sống trong bình an nội tâm nhìn đời rất nhẹ nhàng, như thể không có điều gì khuất phục được họ. Họ đã sống đúng với bản chất bình an của mình, họ không sợ hãi hay tức giận trong mối quan hệ. Họ đã *bình an một cách tích cực* và *sống tích cực một cách bình an*. Mọi suy nghĩ và hành động của họ đều hướng đến những điều tốt đẹp một cách tự nhiên. Vì vậy, những người thật sự tích cực và tử tế luôn có chỗ trong trái tim của chúng ta, để lại ấn tượng tốt đẹp và ít nhiều ảnh hưởng đến lối sống của chúng ta.

## Bàng chùng sống

*Làm sao chúng ta có thể tự chứng minh rằng bình an luôn tồn tại trong ta? Hãy dành ra vài phút để ngồi trong tĩnh lặng và muông tượng về điều gì đó tượng trưng cho bình an trên “chiếc màn hình” tâm trí. Đó có thể là một đỉnh núi, một mặt hồ yên tĩnh lặng sóng, và cũng có thể là một ốc đảo xa xăm. Hãy nhẹ nhàng lưu giữ lấy hình ảnh ấy trong tâm trí và cảm nhận bình an đang dần đến. Chú ý rằng cảm giác bình an không đến từ hình ảnh chúng ta thu vào tâm mắt mà đến từ năng lượng ý thức của ta, cái đang tạo nên hình ảnh biểu tượng ấy. Thực hành kỹ thuật muông tượng này thường xuyên sẽ giúp ta dễ dàng quay về với trạng thái bình an nội tâm bất cứ lúc nào mình muốn. Khi đã thực hành thuần thục với cách thiền định này, lần sau ta chỉ cần ngồi xuống và khơi dậy bình an mà không cần đến hình ảnh ấy nữa.*

## TẠI SAO CHÚNG TA KHÔNG CẢM NHẬN ĐƯỢC BÌNH AN?

Nhận dạng được bản chất chân thật của mình là điều hết sức quan trọng và cần thiết. Tuy nhiên chúng ta chỉ nhận ra được điều này khi ý thức ta hoàn toàn sáng suốt và tỉnh tại. Khi đó, sẽ không có hoang mang, rối loạn về chuyện gì, nhất là khi ta đi tìm lời giải đáp cho câu hỏi: *"Tôi là ai?"*. Theo thời gian, chúng ta thường đồng hóa mình với những điều không phải là ta, bắt đầu là hình dáng bề ngoài của chính mình, và sau đó là của cái, địa vị, quyền sở hữu và sắc tộc... - tất cả những điều thuộc về bên ngoài. Những đặc điểm nhân dạng này đã dẫn đến hàng loạt sai lầm trong nhận thức nội tâm, bắt đầu khơi dậy những ảo tưởng và sinh ra những hoang mang cho tâm trí. Từ đó, bình an nội tâm bị che khuất trong đám mây mờ của vô vàn những chọn lựa, hướng đi, suy nghĩ lo lắng và cơn bão cảm xúc.

Đây là lý do tại sao ngày nay, nhiều người phải chịu đựng đau khổ và trở nên quen thuộc với việc sống trong khủng hoảng mà hiếm khi họ nhận ra được. Họ không biết chắc chắn mình là ai và nên làm gì. Do đó, họ so sánh mình với người khác, muốn được giống người khác, và thậm chí họ còn bắt chước theo lối sống của người khác. Tất cả đều là dấu hiệu cho thấy họ không còn biết mình là ai. Và nếu họ nghĩ mình là ai đó, hoặc gắn “bản thân” mình với hình ảnh, điều gì đó thuộc về bên ngoài, thì tính ổn định do sự nhận dạng sai lầm ấy mang lại cũng không lâu dài, vì sự vật bên ngoài luôn luôn thay đổi. Nói cách khác, chúng ta đã từng học cách đồng hóa mình với điều không thật sự là mình.

Theo quan điểm tâm linh, việc nhận dạng sai về bản thân là nguyên nhân gây ra nỗi sợ hãi. Vì những gì chúng ta lo sợ lại thật sự xảy ra, chúng ta nổi giận và cố kiểm soát, không cho lặp lại những gì nằm ngoài khả năng của mình.

Khi bản thân đánh mất nhận thức về “con người thật sự”, chúng ta lâm lạc và loay hoay tìm kiếm mình trong những điều không phải là mình. Một khi xa rời khỏi bản chất đích thực,

chúng ta sẽ rơi vào con khủng hoảng về đặc điểm nhân dạng. Đây là nguyên nhân gây nên mọi trải nghiệm đau đớn và bất an, cả trong thế giới vật chất và thế giới nội tâm của chúng ta. Tình trạng nghiện ngập, lạm dụng, phụ thuộc, cầu cạnh là những cách thức nhằm xoa dịu nỗi đau do tình trạng khủng hoảng ấy gây ra.

Mọi chuyện đều là do chúng ta không biết mình là ai và mình là gì. Chúng ta bối rối, lúng túng, tranh đấu để làm sáng tỏ và tìm ra giải pháp cho tình trạng bất an mang tính phổ quát này. Nhưng kết quả là, chúng ta cùng nhau tạo nên một thế giới ngập tràn nỗi sợ hãi và giận dữ. Tình trạng hiện thời của thế giới chỉ đơn giản là hình ảnh phản chiếu mỗi hoang mang từ nội tâm và những ảo tưởng của con người.

Tuy nhiên, con người “nguyên thủy” với bản chất thanh khiết và bình an luôn tồn tại trong mỗi chúng ta. Tất cả chúng ta đều vẫn còn lưu giữ phần cốt lõi tinh túy nhất của mình, đó là bình an. Việc tìm về với bình an không phải là một chuyến hành trình xa xôi, mất nhiều thời gian hay phí nhiều công sức, mà sự bình an hiện hữu ngay trong ta. Hãy để tâm trí mình thanh thản, thoải mái, buông xuôi

cho mọi ảo tưởng sai lầm trôi qua. Đó là tiến trình khám phá trở lại nhận thức thật sự về bản thân - một con người hoàn hảo, tràn đầy đức hạnh và sức mạnh nội tâm.

### **Cách ta nhìn nhận bản thân sẽ tạo nên số phận của ta**

*Một số người đã nhận ra rằng đặc điểm nhân dạng và số phận có mối liên hệ với nhau. Qua lối sống hàng ngày, chúng ta cũng có thể hiểu và nhận ra điều đó. Nếu chúng ta thức dậy với tâm trạng gắt gỏng, có nghĩa là chúng ta đang nhìn mình như một người bản tính. Nếu chúng ta nghĩ và nói rằng: "Hôm nay, tôi hơi bực mình đấy", nghĩa là chúng ta đồng hóa bản thân mình với sự cáu gắt. Theo đó, thế giới qua con mắt của chúng ta cũng đầy rẫy những điều không làm ta hài lòng và rất dễ khiến ta bực bội. Cuộc sống lúc đó thật nặng nề, ta không thể hòa hợp được với hoàn cảnh, các mối quan hệ và những sự kiện diễn ra hàng ngày quanh ta, bởi vì tất cả những điều ấy đang phản chiếu từ một nội tâm không bình an. Cuộc sống đối với ta như một sự chịu đựng trong buồn nản, không còn sức sống để tiến bước đến tương lai, khiến ta*

*muốn buông xuôi số phận. Cuộc đời ta bị định đoạt bởi chính mình là vi vậ.*



## LÀM SAO ĐỂ NHẬN DIỆN SỰ TỒN TẠI CỦA BÌNH AN?

Đến đây, có bạn sẽ hỏi: “*Làm sao để biết được bình an đã có sẵn trong tôi?*” hay “*Tôi có thể kết nối trở lại với bản chất cốt lõi trong nội tâm của tôi bằng cách nào?*”. Sau khi đã phải trải qua quãng đời đầy sợ hãi, giận dữ và buồn chán, làm sao chúng ta biết được rằng bản chất thật sự của chúng ta là bình an và trái tim nội tâm của chúng ta là suối nguồn hạnh phúc?

Câu trả lời là: Chỉ cần bằng trải nghiệm trực tiếp. Đó cũng là mục đích của thiền định suốt hàng ngàn năm qua. Thiền định giống như một chuyến hành trình mà trong đó, chúng ta rút lui sự chú ý của mình một cách có ý thức khỏi tất cả những tác động bên ngoài trong một khoảng thời gian, và tập trung vào nội tâm. Khi đi sâu vào ý thức của mình, nghĩa là ta đang nhận thức về bản thân, ta có thể gặp một vài trở ngại, chúng cố cản trở quá trình

quay về bản chất bình an của chúng ta. Những cản trở này bao gồm những ý nghĩ dưới dạng ký ức, trải nghiệm của quá khứ, những ước vọng hay lo lắng về tương lai, và có cả tiếng nói phát ra từ niềm tin đã tiếp thu được từ thuở bé. Bí quyết để chinh phục những điều gây trở ngại trong cuộc hành trình quay trở về với bình an nội tâm cũng là bí mật quan trọng nhất, đó là KHÔNG GẮN KẾT MÌNH vào bất cứ điều gì trong số chúng mà chỉ quan sát tách rời.

Hãy hình dung chúng ta đang bước đi dọc theo một sân ga đông đúc. Nơi ta muốn đến là đầu kia của sân ga - đoàn tàu của chúng ta đang đợi ở đó và chuẩn bị khởi hành. Chúng ta biết nơi mình cần đến, và ta không dừng lại để bắt chuyện với bất kỳ ai trên đường. Nếu dừng lại để tiếp chuyện làm quen với những người mới, chúng ta sẽ trễ tàu; nhưng chúng ta cũng không thể giải tán hết mọi người để làm thông thoáng lối đi nhằm nhanh chóng bước lên chuyến tàu của mình. Tương tự như vậy, khi bắt đầu thiền định chúng ta không thể lập tức làm trống rỗng tâm trí, không thể ngưng ngay suy nghĩ để được chìm trong bình an nội tâm.

Hãy tự nhắc nhở bản thân rằng chúng ta

không phải là ý nghĩ của mình, chúng ta cũng không phải là cảm xúc, ký ức của mình hay bất kỳ tiếng nói nào vang lên trong đầu. Ta là người sáng tạo và ý nghĩ chỉ là sự sáng tạo của ta. Hãy tự nhắc mình rằng ngay lúc này, ta không hối tiếc hay mặc cảm tội lỗi về quá khứ, cũng hoàn toàn không còn lo lắng hay sợ hãi về tương lai, chúng chỉ là những hình ảnh tồn tại trong trí tưởng tượng. Còn ta thì rất thật, và ta đang sống trong những khoảnh khắc hiện tại.

### **Bạn đang ở đâu?**

*Nhiều khi chúng ta rơi vào tình trạng “vắng mặt tạm thời”, nghĩa là cơ thể vẫn còn đây nhưng tâm trí đang lang thang đâu đó – hoặc quay về quá khứ, hoặc đi vào tương lai – và chúng ta bị cuốn vào những điều ấy. Đó là lý do tại sao chúng ta hay đi lạc mất khỏi hiện tại – nơi cuộc sống đang diễn ra. Chúng ta không nhận ra mình đã bỏ qua những trải nghiệm trong cuộc sống này, và bỏ phí rất nhiều niềm vui khác đáng ra ta phải được nhận. Khi bình tâm trở lại, chúng ta mới có thể nhận ra sự hiện hữu của bản thân, những hiểu biết, cảm nhận, sự quan sát và sống trong bình an, trong tình yêu thương, niềm vui*

*và mãn nguyện... ngay trong hiện tại. Chúng ta sẽ không phải đi tìm kiếm ở đâu xa xôi, tất cả đang rất gần gũi và quen thuộc. Bình an, tình yêu thương và mãn nguyện không ở trong quá khứ hay tương lai mà chỉ có trong hiện tại, nhưng nếu chúng ta không cảm nhận được, nghĩa là chúng ta đang rơi lạc ở đâu đó chứ không phải trong cuộc sống hiện tại này. Đây là một chân lý tuyệt đối!*



## HÃY QUAN SÁT VÀ CẢNH GIÁC

**T**rong cuộc hành trình quay về bình an nội tâm, sẽ có nhiều cuộc ghé thăm của “những vị khách không mời”, “những cạm bẫy” và “lỗi lầm” nhằm cản bước ta. Do đó, hãy luôn cẩn thận chú ý đến *bọ*.

### **Cuộc ghé thăm của những vị khách không mời**

“Những vị khách không mời” này là những suy nghĩ/ký ức cũ, *bọ* nhanh chóng xuất hiện để chiếm một chỗ trong tâm trí, thậm chí, một số còn cố hất chúng ta ra khỏi vị trí của mình. Đây không phải là lúc tỏ ra phớt lờ *bọ*, mà cứ để *bọ* đến, nhìn vào *bọ* và gửi cho *bọ* chút bình an của ta. Khi làm vậy, chúng ta sẽ biết được bình an của mình có thật sự tồn tại hay không. Nếu là thật, thì những “vị khách” ấy sẽ tự động rút lui trước sức mạnh bình an nội tâm của ta - *bọ* sẽ không còn đủ sức để quấy rầy ta nữa. Nhưng nếu đó không phải là bình an

nội tâm thật sự, *bỏ* vẫn còn cảm dỗ và lôi kéo ta ra khỏi “sân ga ý thức”, đến nơi đang tụ tập hàng trăm ngàn “vị khách” khác. Không sớm thì muộn, chúng ta sẽ lại lạc vào giữa “đám đông ý nghĩ não động” kia. Tuy nhiên, đừng tự trừng phạt mình vì đã lơ là, bất cẩn, chúng ta chỉ cần quay đầu lại và trở về chỗ ngồi, quay về trạng thái bình an.

### **Cạm bẫy vô hình**

Cũng giống như việc một số người thường tìm cách lánh mặt khi chúng ta cố gắng kiểm soát, điều khiển họ, tương tự như vậy, mỗi khi cố níu giữ, duy trì ổn định, liên tục cảm nhận bình an, chúng ta cảm thấy như thể bình an đang trốn chạy khỏi ta. Thiên định có nghĩa là chúng ta ở trong trạng thái bình an, cảm nhận bình an, nhưng không chiếm hữu bình an cho riêng mình. Vì vậy thiên định cũng là một nghệ thuật làm chủ bản thân. Đừng nên kỳ vọng bình an sẽ đến mau, và cố kiểm soát nó cho bằng được. Từ từ, chúng ta sẽ cảm nhận được bình an lâu hơn và sâu hơn để rồi qua đó, ta hoàn toàn nhận thức được về bản thân mình và thế giới.

## Những lối lảm

Lối lảm mà nhiều người thực hành thiền định thường mắc phải là sự *tự cao tinb tế* mà đôi khi bản thân họ không nhận ra, chẳng hạn như ý nghĩ: *"Hãy nhìn tôi đây, tôi luôn có thể giữ mình trong trạng thái bình an và chỉ có tôi mới đạt được điều ấy"*. Dĩ nhiên, đây là một trong những kiểu suy nghĩ tự xem mình là trung tâm. Ngay khi chúng ta tạo ra ý nghĩ ấy, chúng ta đã đi ngược lại với bản chất đích thực của mình là bình an. Bình an mà ta đang cảm nhận được không chỉ dành riêng cho ta mà còn dành cho tất cả mọi người. Bình an như món quà để trao tặng, lan truyền và chia sẻ. Bình an của ta chỉ có thể được nuôi dưỡng, lớn mạnh khi ta trao gởi nó đến những ai bất an xung quanh mình. Hiểu được điều tinh tế này, chúng ta cũng sẽ nhận ra làn sóng bình an của mình lan tỏa xa và rộng như thế nào. Khi ta chủ động trao bình an đến cho người khác thì đó là lúc chúng ta cảm nhận được sức mạnh vô cùng to lớn, kỳ diệu của nó.

## Tại sao động thái xây dựng nền hòa bình lại không thật sự phát huy tác dụng?

*Khi con người cùng nhau xây dựng nền hòa bình, ít khi họ đạt được thành công vì việc hình thành nên một tổ chức hay một khối liên kết mới thường xuất phát từ nguyên nhân bất đồng ý kiến, quan điểm với tổ chức trước, hay đi ngược lại điều gì đó đang tồn tại. Hòa bình được xây dựng dựa trên sự kháng cự và tức giận chỉ làm trầm trọng thêm nỗi bất an vốn có. Cách duy nhất để mang lại hòa bình cho thế giới là không đi sâu thêm vào những vấn đề nan giải, không đưa ra lý lẽ "chính đáng" để chia tách, thành lập khối liên kết khác, mà đơn giản là trở nên bình an, suy nghĩ bình an, hành động và giao tiếp trong bình an. Nghĩa là không kháng cự, phản kháng, oán giận, chỉ hoàn toàn chấp nhận cách mà mọi thứ đang tồn tại.*

## BẢY QUAN NIỆM SAI LẦM VỀ BÌNH AN

**T**rong một thế giới mà quyền lực được khẳng định qua địa vị và tài sản tích lũy, thì thật khó để mọi người nhận ra rằng bình an là một sức mạnh. Nhưng quả thật bình an nội tâm chính là nguồn sức mạnh nội tại hiện hữu trong ta. Để hiểu và trải nghiệm rõ hơn về điều này, trước tiên, chúng ta cần làm sáng tỏ những quan niệm sai lầm đang che mờ đi ý nghĩa thật sự của bình an và làm xao nhãng ý muốn tạo dựng nên một cuộc sống an bình.

### Quan niệm sai lầm 1

*Bình an chỉ đơn giản là sự vắng bóng của chiến tranh*

Điều này rõ ràng không đúng!

Trong khi có thể không có cuộc chiến nào giữa các quốc gia, nhưng bao giờ cũng có vô vàn xung đột, tranh cãi diễn ra trong các mối

quan hệ, trong cuộc sống đời thường. Bao giờ sự tức giận và nổi thất vọng cũng hiện diện trong tâm trí con người. Sự oán giận và nỗi sợ hãi luôn giằng xé lấy trái tim. Những mâu thuẫn trong nội tâm thì dường như không có giới hạn, chúng ta có thể đem những âu lo, phiền muộn của bản thân chuyển sang người khác mà không lường trước được hết sức lan tỏa cũng như tác hại của nó.

## **Quan niệm sai lầm 2**

***Chốn bình an chỉ dành cho những người yếu đuối, nhút nhát!***

**Thật ra, ngược lại mới đúng!**

Khi người lãnh đạo đánh mất sự điềm tĩnh của mình, họ trở nên không còn đủ sáng suốt và đáng tin cậy nữa. Do vậy, nền tảng cho sự lãnh đạo hiệu quả là khả năng duy trì một trạng thái điềm tĩnh, một tấm lòng rộng mở và bao dung. Chính bình an nội tâm là nơi đáng tin cậy nhất để chúng ta bảo vệ nhân cách của mình, chúng ta sẽ học được từ đó cách tạo dựng lòng tin, tôn trọng người khác cũng như nâng cao giá trị bản thân. Nếu chúng ta thường xuyên mất bình tĩnh,

nếu chúng ta cảm thấy mình có ý muốn kiểm soát và điều khiển người khác để giữ chắc cái vị trí, địa vị của mình, thì đó là dấu hiệu cho biết chúng ta đang trong tình trạng rối loạn tinh thần và đánh mất sự tự tin vốn có. Nếu không tôn trọng và tin tưởng bản thân với vai trò người lãnh đạo, chúng ta không thể lãnh đạo, dẫn dắt được ai. Khi William Hague, nhà lãnh đạo trước đây của Đảng Bảo thủ Anh được hỏi rằng phẩm chất nào quan trọng nhất mà nhà lãnh đạo mới của Đảng cần có, ông đã chia sẻ từ kinh nghiệm của mình: *“Đó là khả năng giữ điềm tĩnh khi xung quanh đang trong trạng thái hoảng loạn”*. Thật sự đây không chỉ là một sự trải nghiệm mà còn là một bài học cần thiết cho những ai muốn trở thành nhà lãnh đạo hiệu quả.

### **Quan niệm sai lầm 3**

***Bình an nghĩa là nhún mình trước kẻ khác!***

**Không. Bình an là để thông suốt mọi việc.**

Bình an không có nghĩa là dễ phục tùng, dễ bị sai bảo. Bình an nội tâm đích thực là điều kiện cơ bản cho tính quyết đoán. Đầu căn cứ phải thị uy với người khác mới là cách thể hiện

sức mạnh của mình, nó chỉ càng bộc lộ thêm sự tức giận hoặc nỗi sợ hãi đang trôi dạt bên trong mà thôi. Tức giận và sợ hãi là hai dấu hiệu thông thường nhất của sự yếu đuối về tinh thần, dẫn đến mâu thuẫn và chia rẽ trong các mối quan hệ với mọi người xung quanh. Trong khi bình an nội tâm mới là sức mạnh thật sự, cho phép ta vững vàng đối mặt với mọi hoàn cảnh thể hiện qua thái độ chấp nhận và tôn trọng. Sợ hãi và giận dữ không giúp ta đủ tinh táo để lắng nghe người khác, phân tích cặn kẽ mọi vấn đề và không thể tìm ra được lời giải đáp thích hợp nhất có thể. Còn bình an thì ngược lại, nó mang đến sự tự tin nhìn thẳng vào vấn đề, thể hiện sự lắng nghe chân thành để thông hiểu mọi việc một cách sâu sắc.

## **Quan niệm sai lầm 4**

***Bình an đồng nghĩa với chấp nhận thất bại.***

**Không hề!**

Ý tưởng đó chỉ dành cho những ai vẫn còn tin vào sự cạnh tranh - vốn chỉ mở đầu cho mâu thuẫn và tạo ra căng thẳng liên tục - và những ai vẫn còn nuôi lấy ảo tưởng xưa cũ cho

rằng trong cuộc sống lúc nào cũng phải có người chiến thắng và kẻ thất bại. Cuộc đời này là một cuộc chơi lớn, chiến thắng được dành để chia đều cho tất cả mọi người, ở đó, chỉ có những kẻ tự tách mình ra trở thành kẻ thù của đồng loại mới sợ hãi và tức giận.

Được sống trong bình an là một chiến thắng chứ không phải là thất bại. Mặc dù mỗi người đều có một trải nghiệm cá nhân khác nhau nhưng khi đã đạt được tâm thức chung này nghĩa là chúng ta đã cùng chia sẻ một cảm hứng chiến thắng dâng tràn. Khi chúng ta đạt được bình an nội tâm, thì mọi người xung quanh, gần cũng như xa, đều có thể cảm nhận được và trở nên bình an. Chúng ta có thể đánh mất bình an của mình nhất thời, nhưng bình an mãi mãi tồn tại trong con người ta. Tuy nhiên, do đã để lạc mất bình an quá lâu, và thất bại trong việc tìm kiếm nên nhiều người biện hộ rằng bình an chỉ dành cho những người thất bại. Đến một lúc nào đó, họ cũng sẽ nhận ra được rằng bình an chính là sức mạnh. Sức mạnh ấy cho phép chúng ta xua tan đi các ảo tưởng và thay đổi những thói quen cũ - đó là những suy nghĩ cho rằng cuộc sống là phải cạnh tranh để sinh tồn.

## Quan niệm sai lầm 5

***Để duy trì bình an nội tâm, ta phải tách biệt với thế giới.***

### Sự thật thì ngược lại!

Chúng ta chỉ có thể cảm nhận được thế giới một cách đầy đủ nhất khi để tâm hồn mình ở chốn bình an. Tuy nhiên, nhiều người vẫn nghĩ rằng để duy trì được bình an, chúng ta phải chạy trốn khỏi thế giới, chạy trốn khỏi cuộc sống hiện tại, có như thế chúng ta mới không bị vướng bận vào đủ mọi vấn đề liên quan đến mình. Nó cũng giống như việc trút bỏ mọi trách nhiệm của mình với cuộc đời, buông bỏ để mong tìm được một nơi nào đó thư thái trong tâm hồn.

Với suy nghĩ này, chúng ta đang đi ngược lại sự vận hành tự nhiên của sự bình an. Mỗi lần thực tập bắt đầu cho chuyển hành trình quay trở về “ngôi nhà bình an” là một lần chúng ta để tâm trí mình đi vào cuộc đời sâu sắc hơn. Vì chỉ những lúc đó chúng ta mới chú tâm được vào từng khía cạnh khác nhau, mà nếu cứ tất bật bận rộn với những hoài nghi,

chúng ta khó có thể tìm ra được. Sự thật của việc duy trì bình an nội tâm là bản thân mỗi chúng ta dành ra cho mình một khoảng thời gian nhất định để thực hành suy ngẫm trong yên lặng. Kiên nhẫn để tìm ra lời giải đáp cho cuộc sống đang mới mẻ từng ngày chứ không phải lảng tránh, tìm nơi an nghỉ.

Từ lúc nào đó trong cuộc đời, chúng ta đã phát triển thói quen lo âu, bối rối và sẽ có cảm giác “thèm muốn” dữ dội nếu hoàn toàn tách mình khỏi thế giới mà ta đã từng bị “nghiện” cảm xúc. Đây cũng là lý do tại sao người mới thực hành thiền thường dễ nản lòng ngay từ những nỗ lực đầu tiên và nghi ngờ giá trị của thiền định. Đó là vì ban đầu, thói quen phụ thuộc vào những điều bên ngoài vẫn còn rất mạnh mẽ trong tâm thức người tập thiền. Cho nên khi mới bắt đầu thực hành thiền, tốt nhất chỉ nên thiền ngắn, rồi lại tham gia vào các hoạt động thường ngày, sau đó lại thiền một lúc, rồi tiếp tục công việc của mình. Nếu ta tập trung năng lượng quá mức cần thiết, sau vài giờ, nó sẽ trở nên phản tác dụng. Vì vậy hãy biết tiết chế và kiên trì thực hành, không chỉ với thiền định mà còn trong nhiều công việc khác.

## Quan niệm sai lầm 6

*Tập trung cho bản thân mới đạt được bình an nội tâm.*

Điều này chỉ đúng một phần nào đó mà thôi.

Khi mới bắt đầu, để học cách giữ bình an trong mọi tình huống, chúng ta cần phải thực hành ở một nơi nào đó tách biệt, yên tĩnh, nhằm giúp ta hoàn toàn tập trung nhận thức về bản thân. Nhưng hành động bề mặt có tính chất hướng nội này lại gieo vào cảm nhận của nhiều người như một việc làm ích kỷ, chỉ mang tính cá nhân. Một lần nữa, trải nghiệm thực tế chứng minh rằng khi chúng ta thật sự sống với bản chất của mình - bản chất bình an, chúng ta sẽ cảm nhận được một sự nối kết sâu sắc với mọi người xung quanh, chứ không riêng gì với một vài thành viên trong gia đình và bạn bè thân quen. Khi tái khám phá trở lại trạng thái nội tâm đích thực này, chúng ta càng hiểu thêm về bản thân mình đồng thời cảm nhận được sự thống nhất, mối quan hệ mạnh mẽ với tất cả mọi người. Tình đoàn kết chỉ được xác lập khi mỗi cá nhân đều hiểu rõ về bản thân mình, trong đó có những quyền và nghĩa vụ mà mỗi người phải thực hiện.

Tuy nhiên, nếu động cơ tìm kiếm bình an nội tâm của ta chỉ là để cảm thấy tốt hơn cho bản thân mình thì chúng ta sẽ khó tiến đến được nhận thức này. Vì mỗi người có một cuộc đời riêng nhưng chúng ta lại không được hoàn toàn sở hữu điều gì cả - từ tài sản, công việc... - ngoại trừ một thứ đó là bình an nội tâm. Đó là điều duy nhất chúng ta được sử dụng và khi dùng nó để phục vụ người khác, chúng ta sẽ càng nhận lại nhiều hơn.

## **Quan niệm sai lầm 7**

### ***Bình an đồng nghĩa với trạng thái trì trệ.***

**Ngược lại, nó là sự sáng tạo.**

Nếu chúng ta thật sự đang sống đúng với bản chất của mình, sống trong trạng thái bình an nội tâm tự nhiên, nghĩa là chẳng có gì tiêu cực đang diễn ra trong ta. Khi đó, chúng ta thoát khỏi mọi lo âu, ham muốn, sợ hãi, lo lắng và giận dữ; chúng ta hoàn toàn cõi mở, không ai và chẳng điều gì có thể ảnh hưởng, làm tổn thương hay phiền lòng ta, bất kể họ nói hay làm gì. Tâm trí ta lúc đó sẽ tĩnh lặng và thanh khiết, đám mây cảm xúc không còn

che mờ con mắt của trí tuệ, chúng ta sẽ nhanh chóng nắm bắt được hoàn cảnh thực tại của mình và đưa ra quyết định nhanh nhất.

Hãy thử hình dung bạn đang đi lang thang trong khu rừng. Bất thình lình, một con cọp nhảy ra trước mặt, cách bạn chừng 30 thước. Bạn sẽ làm gì? Bỏ chạy. Tại sao? Vì sợ. Ai tạo ra nỗi sợ của bạn? Con hổ ư? Hay là bạn? Trong vòng 5 giây sau khi nhìn thấy con hổ, tâm trí bạn tạo ra ngay hình ảnh “con hổ nhào tới và gặm nhấm thân xác bạn”. Rồi bạn dùng hình ảnh đó để tự gây nên cảm giác kinh hoàng cho mình.

Nhưng bạn có thể làm điều gì khác đây? Vào những lúc như thế, bạn sẽ có những lựa chọn nào? Bạn có thể đứng yên, bạn có thể bước qua một bên thật chậm, bạn có thể leo lên cây, bạn có thể nhặt lấy hòn đá và sẵn sàng chiến đấu... Có rất nhiều cách để bạn có thể thoát khỏi nguy hiểm nhưng chìa khóa quan trọng nhất vẫn nằm ở chính bạn, đó là sự bình tĩnh không để nỗi lo sợ ám ảnh chi phối.

Hình ảnh con hổ chỉ là một ví dụ cho những điều bất ngờ chúng ta gặp phải trong cuộc sống

mà thôi, mà cuộc sống thì luôn ẩn chứa những điều bất ngờ “thú vị” như thế. Nó vừa là thử thách đồng thời vừa là cơ hội để chúng ta thể hiện bản lĩnh của chính mình. Sự thông minh, sáng suốt khi ứng phó với hoàn cảnh chỉ được tạo ra khi ta giữ được một tinh thần trong tĩnh lặng, bình an. Không những vậy, nó còn là yếu tố kích thích sự sáng tạo phát triển.

Cũng như nhiều người, có lẽ chúng ta chưa nhận ra mục đích sống thật sự chính là tận hưởng niềm vui sáng tạo nên cuộc sống. Chúng ta được sinh ra không phải để “nhận lấy cuộc sống”, mà chúng ta đến để tạo ra cuộc sống của chính mình. Đó là sự thật. Mọi thứ trong cuộc đời là kết quả từ suy nghĩ của ta. Chất lượng suy nghĩ phụ thuộc vào chất lượng của ý thức. Suy nghĩ, lựa chọn, quyết định, và theo đó là số phận, tất cả đều bắt nguồn từ trạng thái nhận thức của con người. Khi chúng ta học cách liên tục sống trong trạng thái bình an, trong mọi hoàn cảnh, chúng ta sẽ sáng tạo nên cuộc đời hạnh phúc và mãn nguyện. Ngược lại, nếu để cho cơn giận hay sự sợ hãi can thiệp vào cuộc đời mình, nó sẽ định hình nên số phận không như ý muốn của chúng ta.

## **Tâm trí điềm tĩnh nhanh chóng đưa ra quyết định sáng suốt**

*Đây là câu chuyện có thật đã xảy ra cách nay nhiều năm. Đêm hôm ấy, anh bạn của tôi về nhà muộn, cậu ấy phải băng qua vài con phố ở New York. Khi đi vào một con hẻm nhỏ, bất ngờ, 3 thanh niên lạ mặt xuất hiện và tiến lại gần anh. Qua cử chỉ và thái độ của họ, anh biết rằng mình sắp bị cướp. Khi họ đến gần hơn, anh ấy giơ tay lên và nói “Này, khoan đã, tôi muốn hát và nhảy cho các anh xem”. Dù có hơi run và e sợ trước 3 gã thanh niên kia, nhưng anh cũng cố diễn trò. Anh ấy dần tiến về phía họ, rồi từ từ lùi về sau, và lại tiến đến gần hơn, rồi lùi ra xa hơn. Tận dụng cơ hội mấy gã thanh niên kia đang mất cảnh giác, anh nhanh chóng chạy ra đường lớn và tẩu thoát. Thật tuyệt vời! Trong tình huống ấy, làm sao mà anh ấy lại có thể làm được điều đó trong khi hầu như ai cũng chờ người ra vì sợ? Bởi vì khi đó, anh bạn tôi đã giữ tâm trí điềm tĩnh để có thể nhanh trí sáng tạo và đưa ra giải pháp tức thời giúp mình thoát khỏi tình huống ngặt nghèo. Xin tiết lộ thêm một bí mật là: anh bạn ấy đã thực hành thiền định thường xuyên từ hơn 20 năm trước.*



## TẠO DỰNG BÌNH AN

Như vậy, thông qua những gì đã tìm hiểu, chúng ta đều nhận thức được sức mạnh mà sự bình an mang lại. Bây giờ là lúc chúng ta tạo dựng sự bình an cho mình để trải nghiệm trong cuộc sống, và cách thực hành phổ biến nhất là thiền định. Tuy nhiên, khi đề cập đến phương pháp này, chúng ta lại vấp phải một vấn đề mà đa số mọi người quan tâm: Có phải ai cũng thành công khi thực hành thiền định? Tại sao số lượng người thực hành thiền định lại rất ít?

Để giải đáp hai câu hỏi này, chúng ta cùng tìm hiểu 7 vấn đề liên quan cũng là 7 câu trả lời khá thực tế cho điều mà đa số mọi người đang mắc phải.

### **1. Bình an giả tạo**

Hầu hết mọi người chưa bắt an đến cực độ để nhận ra rằng họ đang phải chịu đựng đau

khó từ lối sống của mình và cần mau chóng tìm lối thoát. Chúng ta bị sa đà tìm đến với những kích thích từ bên ngoài như các phương tiện thông tin đại chúng, tán gẫu với bạn bè hay thậm chí thành tựu của người khác để tác động vào các giác quan. Tất cả những tác nhân kích thích này khơi gợi cảm giác bình an và mãn nguyện tạm thời trong giây lát, tuy nhiên sau đó chúng ta sẽ còn bị căng thẳng hơn. Đã có rất nhiều người mang trong đầu một tư tưởng rằng: *“Tại sao tôi lại phải đi tìm kiếm một chốn bình an nào trong khi việc nhâm nhi tách cà phê vào giờ giải lao cũng giúp thư thái, nhẹ nhõm?”*. Thật ra, đó mới chỉ là một nửa câu trả lời, *giải thoát* nghĩa là hoàn toàn thoát khỏi tâm trạng bất an và những “trò nhào lộn cảm xúc” quen thuộc. Khi chúng ta tìm kiếm sự bình an từ bên ngoài, sức mạnh giải thoát được tích lũy trong nội tâm ta cứ mất dần đi, nếu không kịp thời nhận ra và quay trở lại với trạng thái bình an nội tâm thật sự mà cứ quẩn quanh dùng các cách thức khác để thay đổi thì không bao giờ ta tìm được sự giải thoát thật sự.

Hãy nhìn những hình ảnh quen thuộc trong cuộc sống xung quanh chúng ta: những

người thành đạt thường bị căng thẳng, nặng nề, chịu nhiều áp lực; những người hay bị ám ảnh về mục tiêu trong cuộc sống, những kẻ ngồi lê đôi mách, những kẻ háu ăn, những kẻ béo phệ ngồi mê mẩn trước ti-vi - tất cả đều nghiện thứ gì đó và nhanh chóng bị đẩy vào tình cảnh khó khăn! Con đau do nghiện ngập này chưa lên đến mức cực độ để khiến cho họ nhận ra các tác nhân kích thích ấy chẳng những không hiệu quả mà còn phản tác dụng, có thể hủy hoại họ. Nhưng điều gì đến rồi cũng sẽ đến. Những ý tưởng như là thiên định, mệnh tượng và suy ngẫm về bản thân... sẽ được quan tâm và ứng dụng phổ biến trong một cuộc sống đầy căng thẳng như thế.

## 2. Nguy tri ký

Đến một ngày nào đó, con người bừng tỉnh và chợt nhận ra rằng mình cần hướng vào nội tâm để thay đổi chất lượng cuộc sống của bản thân. Vì vậy, chúng ta bắt đầu tìm kiếm những phương pháp để phát triển nội tâm của mình, và chắc chắn dù các cách thức có khác nhau đi chăng nữa thì rồi chúng sẽ cùng đưa ta đến sự bình an trong tâm hồn. Tuy nhiên, nếu

chúng ta mới chỉ có ý tưởng cho điều này mà đã tâm sự ngay với bạn bè, gia đình hay đồng nghiệp về cách chúng ta định trải nghiệm và lôi kéo họ theo thì rất có thể chúng ta đang tự biến mình thành trò cười trong mắt họ. Những điều chúng ta chia sẻ nhanh chóng bị bỏ ngoài tai vì chẳng ai muốn làm đảo lộn cuộc sống của mình.

Mọi người xung quanh đã quá quen thuộc với lối sống và cách cư xử của chúng ta, cuộc sống của họ cũng chịu ảnh hưởng lớn từ lối sống của chúng ta. Nếu ta thay đổi, cuộc sống hiện tại của họ cũng bị xáo trộn, nên họ rất lo sợ điều đó xảy ra. Đó là lý do tại sao khi áp dụng bất kỳ hình thức phát triển bản thân hay thực hành tâm linh nào, tốt nhất là đừng nên nói gì với ai, chỉ thầm lặng thực hiện. Nếu không, những người xung quanh sẽ sẵn sàng dùng mọi biện pháp để làm ta nản lòng, khiến chúng ta do dự, nhằm ngăn cản động cơ thay đổi tích cực trong ta. Tuy nhiên, chúng ta cũng không thể phủ nhận vai trò của những người bạn tốt thật sự, họ không những hiểu mà còn luôn hỗ trợ, động viên, thậm chí họ có thể tham gia cùng ta. Nhưng tốt nhất là giữ im lặng

cho đến khi chúng ta hoàn toàn ổn định và thành công với hướng đi mới của mình.

### **3. Những ưu tiên sai lầm**

Sau một thời gian ngắn thực hành tìm sự bình an trong tâm hồn (thiền định), nhiều người vội vàng đưa ra kết luận: thiền chỉ là một hình thức ngồi thụ động mà không làm được gì cả. Niềm tin cố hữu mách bảo họ rằng “sống” là phải “hành động”, phải đứng dậy bắt tay vào làm một cái gì đó, cuộc sống là phải tất bật, cuống cuống lên. Vì thế, họ không ngần ngại đưa ra nhận định: việc tập trung vào nội tâm là một ưu tiên sai lầm, chỉ làm lãng phí thời gian; từ đó họ đưa ra ưu tiên hàng đầu cho bản thân là tập trung vào người khác và nói về chuyện người khác nên thay đổi như thế nào... Họ là những người nghiện hành động, nghiện sự vội vã, cả ngày chỉ lao vào công việc, vì vậy họ chấm dứt luôn việc thực hành thiền (nếu họ đã từng bắt đầu). Tuy nhiên, đến một lúc nào đó năng lượng tinh thần sẽ suy kiệt và họ sớm nhận ra rằng hãy “sống” - nhận thức rõ bản chất nguyên thủy tốt đẹp, sức mạnh nội tâm của mình - trước khi “làm” mới là cách đúng

đần. Chúng ta không thể thay đổi cách chúng ta tạo dựng cuộc sống của mình bằng cách nói về việc người khác nên thay đổi cuộc đời họ như thế nào và chúng ta cũng không thể làm cuộc đời mình mới mẻ hơn lên khi năng lượng tinh thần ngày càng suy giảm vì lao vào hành động quá nhiều. Chúng ta cần học cách “sống” để “làm” chứ không phải “làm” để “sống” như từng lầm tưởng.

#### **4. Căn cứ sai lầm**

Khi bắt đầu thiền định nghiêm túc nghĩa là chúng ta bắt đầu thực hiện cuộc hành trình hướng về nội tâm, đi sâu vào trong ý thức của mình. Qua đó, chúng ta nhận thức rõ hơn điều gì đang diễn ra bên trong tâm trí, trí tuệ và ký ức - ba bộ phận của ý thức. Giả sử chúng ta có một chiếc tủ chứa đồ và nó chỉ được mở ra mỗi năm một lần. Khi nhìn vào bên trong, chúng ta thấy rất nhiều đồ cũ, những thứ lặt vặt không cần thiết. Lúc đó ta làm gì? a) đóng cửa tủ lại không muốn nhìn nó nữa; b) cứ để vậy sử dụng và không có ý định dọn dẹp; c) bắt đầu dọn dẹp, sắp xếp lại và loại bỏ đi những thứ không dùng đến, nhưng sau đó, ta lại phát hiện

ra rất nhiều thứ linh kinh khác ở bên dưới. Đường như mọi thứ quá lộn xộn, bừa bãi, phải cực công dọn dẹp, chúng ta nhanh chóng cảm thấy chán ngán, cuối cùng, ta quyết định đóng cửa tù lại và đi thưởng thức một tách trà!

“Chiếc tù ý thức” trong ta cũng giống như vậy, những đồ vật linh kinh, đáng vứt đi trong đó sẽ khua lên lách cách, làm ta cảm thấy ngại ngán, chẳng muốn dọn dẹp. Chúng ta nghĩ rằng công việc đó chỉ mất thời giờ mà chẳng ích lợi gì vì sau đó nó cũng sẽ trở lại sự hỗn độn như ban đầu mà thôi. Cứ thế, chúng ta để mặc cho “chiếc tù ý thức” ngày càng bê bộn hơn. Đó cũng là lý do tại sao khi thực hành thiền định, chúng ta nên có một người hướng dẫn giàu kinh nghiệm, có như vậy chúng ta mới có thể phá bỏ được những ảo tưởng do mình tự đặt ra.

## **5. Phương pháp sai**

Học thiền nghĩa là chúng ta đang bước đi trên con đường tâm linh, do đó ngoài yếu tố nhận thức như sự hiểu biết về bản thân, về ý thức và vai trò của ý thức, để tăng cường thêm hiệu quả, chúng ta cũng cần có những kỹ thuật thực hành hàng ngày khác như: chế độ ăn

uống, ngủ nghỉ, và sự sẻ chia với người khác. Con đường tâm linh nhấn mạnh đến quá trình chuyển hóa bản thân, những trải nghiệm của cá nhân trong thực tế hơn là việc chỉ học thuộc những niềm tin một cách mù quáng mà đôi khi cũng không hiểu gì về chúng. Để khắc phục điều đó, bạn hãy lưu ý sau đây 7 trong số hàng trăm dấu hiệu xác thực để thực hành tâm linh đúng đắn:

- Nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc chuyển hóa bản thân, trải nghiệm được quá trình chuyển hóa này, chứ không phải là giữ mãi những niềm tin cố hữu, bất di bất dịch.

- Thực hành mang đến nhận thức rõ ràng hơn về bản thân, nghĩa là biết được *Tôi là ai*, và *Tôi là gì*, trái với cách thức tiếp nhận từ sự đánh giá của người khác *Tôi nhìn bản thân mình ra sao*.

- Có sự chuyển hóa tích cực, thật sự cá trong suy nghĩ, thái độ và hành động, không những bản thân mà người khác cũng cảm nhận được.

- Sức mạnh tinh thần từ từ gia tăng sau một thời gian thực hành.

- Những ảo tưởng về bản thân và thế giới dần được nhận ra và bị xua tan, thay vào đó là những hiểu biết sâu sắc hơn.

- Trở thành người thầy hướng dẫn người khác thông qua chính trải nghiệm thực tế của mình, và người lãnh đạo thể hiện vai trò bằng sự tôn trọng, chứ không phải bằng quyền lực do địa vị mang lại.

- Chấp nhận, cởi mở trước niềm tin và phương thức thực hành của người khác.

Bên cạnh đó, có lẽ chúng ta sẽ cần thêm một dấu hiệu nữa, đó là: *đơn giản hóa vấn đề - có nghĩa là những điều phức tạp nên được nhìn nhận và biểu theo những cách đơn giản hơn*. Khi thực hành thiền định, chúng ta sẽ phát triển được con mắt trí tuệ tinh tường, sáng suốt hơn để nhìn ra điều cốt lõi, sự thật trong mọi vấn đề một cách tự nhiên.

## **6. Những kỳ vọng sai lầm**

Chúng ta không nên kỳ vọng quá nhiều, và mong muốn mọi thứ diễn ra thật nhanh chóng. Nhiều người hướng đến đức tin của bản thân một cách vô cùng mạnh mẽ, như những người

sùng đạo thật sự thấy mình hòa hợp vào Đấng toàn năng. Nhưng nếu không đạt được điều mình kỳ vọng, họ trở nên chán nản, tuyệt vọng, và thoái chí. Chỉ có những người thực hành thiền lâu năm và chân thành nhất mới cảm nghiệm được rằng thiền là một quá trình làm sáng tỏ dần những điều thuộc về tinh thần, tiến sâu vào trải nghiệm bình an và cảm nhận sức mạnh nội tâm của bản thân đang tăng lên, nhưng họ không quên đi vai trò của mình trong cuộc sống. Họ không kỳ vọng về điều gì, mà chỉ thoả mái tận hưởng thành quả của việc thực hành thiền định - những phẩm chất như: bình an, hạnh phúc, yêu thương và những sức mạnh: khoan dung, hợp tác, chấp nhận... mà họ đang đạt được.

## **7. Những so sánh sai lầm**

Khi mới bắt đầu thực hành, chúng ta chỉ nên chia sẻ những trải nghiệm của bản thân với người hướng dẫn. Đừng bao giờ so sánh bản thân và trải nghiệm của mình với người khác. Có vô vàn nhân tố khác nhau ảnh hưởng đến việc thiền định của chúng ta, do đó mọi so sánh đều không cần thiết và chỉ làm chúng ta thêm rối trí. Mỗi người trong chúng ta là một

thực thể riêng biệt, độc đáo, vì vậy những trải nghiệm nội tâm của ta cũng mang tính khác biệt chỉ mình ta mới có. Thỉnh thoảng, chúng ta có thể bắt gặp hoặc cảm nhận được những cảm xúc không thoải mái hay những hiểu biết tiêu cực đi vào tính cách ta, nhưng đừng nên lo lắng. Vì khi thiếu, ta đang sẵn sàng nhìn ra và cảm nhận về chúng, ta đủ sức mạnh để có thể chuyển hóa chúng. Chỉ cần nhớ rằng không nên đồng hóa mình với những gì chúng ta nhìn thấy và cảm nhận được, chúng đến từ ta nhưng không phải là ta.

# THIỆN ĐỊNH LÀ CHUYỂN HÀNH TRÌNH TRỞ VỀ MÁI ẤM BÌNH AN

Nếu bạn muốn thực hiện một chuyến hành trình nội tâm, sẵn sàng trải nghiệm, khám phá, đối diện và xua tan đi những ảo tưởng xuất hiện trên suốt cuộc hành trình, thì đây là 7 bước cơ bản cho việc thiền định và con đường quay trở về với trạng thái bình an nội tâm thật sự của bản thân.

## **Bước 1**

### ***Tạo dựng chốn bình an***

Hãy dành một không gian nào đó trong nhà để thực hành thiền định, hoặc chỉ cần một nơi đủ để đặt một chiếc ghế bành. Mỗi khi thực hành thiền định, hãy bước vào không gian riêng này để tìm kiếm sự bình an. Bạn cũng có thể đặt một số đồ vật quen thuộc gợi cảm giác thoải mái xung quanh nơi thiền định, nó sẽ giúp bạn tự tin, tập trung hơn.

## Bước 2

### *Thiết lập không gian thiền*

Ngoài không gian vật chất, để bước vào thiền, hãy thiết lập trong nội tâm mình một không gian tinh thần bình lặng – chẳng hạn như: không suy nghĩ lo lắng, không hồi tưởng lại quá khứ đã qua, không phán xét hay chỉ trích. Hãy hình dung ra một không gian được bao quanh bởi một chiếc bong bóng vô hình. Lúc bạn bước vào trong chiếc bong bóng ấy, tự khắc bạn ngưng lo lắng, ngưng nhớ lại quá khứ, phán xét và chỉ trích. Mỗi khi thấy mình sắp “làm mỗi” cho một trong những thói quen suy nghĩ này, hãy đưa mình quay về không gian nội tâm, thoát khỏi những lôi kéo tinh thần ấy. Đừng bao giờ tự giày vò bản thân mình khi bị cuốn theo những thói quen suy nghĩ kia. Thật ra, tự giày vò bản thân cũng là một thói quen khác cần phải bỏ đi. Vì vậy, 5 nguyên tắc này cũng là 5 nội quy dành cho không gian thiền định của bạn. Ngoài ra, chúng ta cũng nên thêm “tai ương/tai biến” và “nghĩ ngờ” vào danh sách này. Đây chính là những dấu hiệu nhắc nhở chúng ta về những trở ngại thường xuất hiện để phá rối việc thực

hành thiền định và tri hoãn hồi phục bình an nội tâm, sức mạnh nội tâm của chúng ta:

1. lo lắng
2. hồi tưởng lại quá khứ đã qua
3. phán xét
4. chỉ trích
5. đổ lỗi, giày vò bản thân
6. tai ương/tai biến
7. nghi ngờ

Để làm được điều này, mỗi chúng ta cần phải *kiên nhẫn với bản thân và thực hành đều đặn.*

### **BƯỚC 3**

#### ***Tách rời và quan sát***

Bây giờ, hãy chủ động hướng sự tập trung của mình vào thế giới nội tâm, tách biệt dần với thế giới thực tại:

- Xem thế giới thực tại như một sân khấu lớn.
- Bạn đang ngồi yên ở hàng ghế khán giả, quan sát mọi diễn biến trên sân khấu.

- Bạn không cần phán xét các nhân vật là tốt hay xấu, đúng hay sai.

- Nếu bạn học cách chi “quan sát” thế giới, bạn sẽ không bị ảnh hưởng bởi những sự kiện và hoàn cảnh bên ngoài, từ đó bạn sẽ nhìn thế giới rõ ràng hơn, hiểu người khác nhanh hơn và đúng đắn hơn.

- Khi thực hành quan sát và tách rời, không đồng hóa mình với ngoại cảnh, bạn sẽ dễ dàng sống bình an hơn.

- Hãy thực hành điều này trong vài phút, ngay bây giờ.

Có thể những lần thực hiện ban đầu có đôi chút khó khăn vì thói quen lo lắng về thế giới, phán xét người khác và chỉ trích, phê bình đã ăn sâu vào tính cách mỗi chúng ta. Bắt đầu tập trung vào một thế giới nội tâm hoàn toàn khác, ở đó chúng ta nhận thức đầy đủ được rằng TA đang sống với những suy nghĩ, cảm xúc, ký ức và đam mê. Giờ đây, chúng ta tiếp tục thực hiện các bước “quan sát tách biệt” thế giới nội tâm như đã tiến hành với thế giới thực tại:

- Không để tâm trí bị lôi kéo vào bất kỳ ý nghĩ, cảm xúc, mối lo lắng hay ký ức nào.

- Mỗi khi nhận thấy mình đang bị lạc vào trong dòng chảy ý nghĩ, hãy tự kéo mình ra và quay trở về với trạng thái ban đầu.
- Thực hành thường xuyên để tách mình khỏi những suy nghĩ và cảm xúc.
- Hiểu rằng mọi nỗ lực luôn mang lại phần thưởng tương xứng.
- Hãy thực hành điều này trong vài phút, ngay bây giờ.

Việc thực hành quan sát và tách rời này cũng giống như việc bạn đang sắp xếp lại chiếc tủ nội tâm của mình. Cần phải dành thời gian và kiên nhẫn để sắp xếp lại mọi thứ theo trật tự, sau đó vẫn phải tiếp tục không ngừng chăm sóc cho nó. Nếu không, chiếc tủ sẽ trở lại tình trạng hỗn độn ban đầu.

## **BƯỚC 4**

### ***Cảm nhận sự yên bình***

Sau một thời gian thiền định, cảm giác yên bình sẽ xuất hiện. Tận hưởng khoảnh khắc này, chúng ta như được nghỉ ngơi trong chính mình và cảm giác tươi mới lan tỏa trong người. Tuy nhiên, không có cảm xúc nào là bất biến,

sự yên bình này đến rồi cũng có lúc đi, và chúng ta dùng cố níu giữ lấy chúng. Để nó đến và đi thật tự nhiên thì chúng ta mới lưu giữ được nó lâu dài cho những lần sau.

## **Bước 5**

### ***Quan sát thế giới bằng nội tâm***

Chúng ta không thể ở lâu trong sự yên bình này vì cuộc sống đang chờ đợi ta phía trước, chờ những hành động và phản ứng của ta. Nhưng trước khi bước ra khỏi không gian thiền định, hãy để con mắt nội tâm của chúng ta soi tỏ mọi vấn đề đang diễn ra trong thế giới thực tại, xuyên suốt qua bản chất vốn có của vạn vật để nắm bắt và hiểu chúng. Bây giờ, bạn đang bình yên và sẵn sàng bước trở ra thế giới từ chốn bình an nội tâm. Đừng vội làm việc ngay, hãy ngồi lại thêm chút nữa vì lúc này, bạn có thể cảm nghiệm được bình an sâu sắc hơn.

## **Bước 6**

### ***Đón nhận bình an***

Bây giờ, nếu bạn có thể nhẹ nhàng đưa tâm trí mình thoát khỏi mọi hình ảnh và ý nghĩ về thế giới ngoài kia, và hoàn toàn chỉ nhận

thức về bản thân, bạn sẽ cảm nhận được sự tĩnh lặng sâu sắc trong tâm hồn mình. Đây không phải là sự tĩnh lặng do không gian yên ả ngoài kia mang lại mà là một trạng thái tĩnh xuất phát từ nội tâm lan tỏa ra. Khi đó, chúng ta hoàn toàn nhận thức về bản thân, về thế giới trong sức mạnh của mình. Không điều gì có thể lay động, làm xao lãng hay rút cạn đi năng lượng của ta theo bất kỳ cách nào.

## **BƯỚC 7**

### ***Sự tĩnh tại vĩnh cửu***

Đây là một trong những quà tặng ý nghĩa nhất cho quá trình thực hành thiền định một cách kiên nhẫn và duy trì liên tục. Khi đã thực hành thiền thuần thực, chúng ta sẽ dễ dàng tạo nên một chuyển biến tinh tế từ *nhận thức về sự chuyển động và thay đổi* - hai yếu tố cho ta cảm nhận về dòng chảy của thời gian, cho đến *trạng thái không còn phụ thuộc vào thời gian, bất biến và tĩnh tại*. Theo đó, chúng ta cảm nhận được tự do thật sự - tự do trong tâm hồn. Trong trạng thái tự do đích thực và bất biến này, chúng ta nhận ra thế giới bên ngoài và thế giới của những suy nghĩ, cảm xúc bên trong

mình đang thay đổi, nhưng không gì có thể ảnh hưởng đến chúng ta; không còn ý niệm gì về quá khứ và tương lai, chỉ có một khoảnh khắc duy nhất là hiện tại vĩnh cửu.

Bình an đến từ trạng thái tập trung này mạnh mẽ như một thanh nam châm thu hút tất cả mọi năng lượng xung quanh về phía nó. Khi quay trở về thế giới thực tại, chúng ta nhận thức được sự hữu hạn của cuộc sống, làm sáng tỏ những ảo tưởng vốn đang lan tràn trong tất cả các mối quan hệ con người, và tìm thấy cách mới để tồn tại trong thế giới này. Chúng ta không còn cảm thấy bất an và hiểu ra rằng tức giận là điều vô lý, mọi nỗi sợ hãi hoàn toàn chỉ là ảo tưởng, không có thật, và những buồn phiền, tuyệt vọng dần dần trở nên đáng tức cười! Ta biết chúng tồn tại để làm gì, cảm xúc tiêu cực chẳng qua chỉ dựa trên sự hiểu biết hạn hẹp về bản thân. Còn trong lúc này, ta biết mình thật sự là ai – một thực thể sống vượt lên khỏi giới hạn của hình thức bề ngoài – và khám phá lại bình an sâu thẳm trong trái tim nội tâm, bình an không do cầu xin mà có, không phụ thuộc vào những cảm giác thoải mái bình thường khác.

## NHỮNG ĐIỀU KHÔNG NÊN KHI THỰC HÀNH THIỆN ĐỊNH

**K**hi thực hành thiền định, cũng có một số điều bạn cần chú ý không nên thực hiện, đó là:

- Không đặt nhiều kỳ vọng vào những gì mình sẽ nhận được.
- Đừng bao giờ so sánh trải nghiệm của mình với trải nghiệm của người khác.
- Đừng bao giờ cố lặp đi lặp lại một trải nghiệm nào đó khi thiền định.
- Đừng tự hối thúc mình thiền, điều này rõ ràng là không hiệu quả, vì nếu đang hối hả, bạn không thể tập trung thiền được.
- Đừng bao giờ cố nài ép bản thân đi vào “trạng thái bình an”.
- Tốt nhất là không nói những gì bạn trải nghiệm được cho bất kỳ ai, trừ phi họ hỏi và bạn nhận ra rằng họ thật sự quan tâm, thích thú.

- Đừng cố phân tích trải nghiệm, hay phân xét nó đúng hoặc sai mà hãy quan sát và tự hỏi xem điều đó hàm chứa ý nghĩa gì, rồi tiếp tục cuộc hành trình nội tâm.



## TÓM TẮT CÁC BƯỚC THỰC HÀNH

Sau đây là phần tóm tắt các bước thực hành, bạn có thể viết chúng lên một mẫu giấy nhỏ và mang theo bên mình:

1. Hãy tạo cho mình một không gian (bạn có thể thực hiện điều này ở bất cứ nơi nào).
2. Tự nhắc nhở mình về những quy tắc nền tảng (nhưng không tự giay vo bản thân nếu bạn phá vỡ các quy tắc ấy).
3. Quan sát tách biệt bản thân với thế giới bên ngoài.
4. Quan sát những ý nghĩ và cảm xúc của bản thân.
5. Hãy chú ý đến sự yên bình nhẹ nhàng đi vào ý thức của bạn như thế nào.
6. Đừng cố nắm giữ trạng thái yên bình này.
7. Mang cảm giác bình an đến với người khác.

### **Tinh kiên nhẫn**

Khi bắt tay vào làm một điều gì đó, nếu không ngừng nỗ lực, thương xuyên và kiên nhẫn thực hiện thì chắc chắn chúng ta sẽ đạt được điều mình mong muốn. Bạn còn nhớ câu

thành ngữ quen thuộc đã được học từ bé: “*Có công mài sắt có ngày nên kim*”? Kiên nhẫn sẽ đưa con người đến với thế giới thiện - đến với sự tĩnh tại trong tâm hồn, hay chúng ta cũng có thể nói một cách khác: Thiền rèn luyện tính kiên nhẫn cho con người.

### **Thiền và sự chuyển hóa bản thân**

Hiện nay, ngày càng có nhiều người tìm đến thiền như là cách để rèn luyện kỷ luật bản thân hay nhận thức rõ hơn về chính mình. Dù mang mục đích khác nhau nhưng những làn sóng năng lượng thanh khiết, bình an, yêu thương và hạnh phúc lan tỏa thông qua thiền định đang dần dần gia tăng. Đó là lý do tại sao mà thời gian tốt nhất để thiền là vào sáng sớm, vì khi đó, bầu không khí còn yên tĩnh và trong sạch, làn sóng tập thể mạnh mẽ này có thể giúp ta dễ dàng đạt đến trạng thái cao.

Nhưng với những ai đang thực hành theo các triết lý sống khác, đôi khi, họ sẽ nghi ngờ về thiền định, xem đây như là một mối đe dọa cho niềm tin của họ. Tuy nhiên, thiền có khuynh hướng tập trung hướng vào bản thân, không liên quan đến đức tin mình đang có. Mục

đích cuối cùng của thiền là nối kết trực tiếp với Nguồn Năng lượng Thánh thiện – Nguồn Năng lượng tràn đầy bình an, hạnh phúc, thanh khiết, yêu thương và sức mạnh. Cách duy nhất để nối kết với Năng lượng Thánh thiện là làm tăng trạng thái nhận thức của chúng ta. Thiền giúp phá bỏ sự kìm kẹp của *ý thức cơ thể* – là sự nhận dạng qua dáng vẻ bề ngoài – để đi vào *ý thức tâm hồn* – nhận thức bản thân mình như là một thực thể sống tràn đầy đức hạnh, phẩm chất tốt đẹp, mạnh mẽ.

Thành công và lợi ích đạt được từ thiền định không phụ thuộc ở niềm tin vào sự hiện diện của một đấng quyền năng nào. Cũng như chân lý luôn luôn tồn tại hiển nhiên mặc dù không thể chứng minh, đó mới thật sự là chân lý. Như đã đề cập từ trước, thiền là cách để gia tăng nhận thức về bản thân, qua đó, giúp chúng ta nhận biết nhiều hơn về sự “kháng cự” của chính mình. Khi ta kháng cự lại với bất cứ điều gì nghĩa là tâm trí và trái tim ta đang khép chặt, bị khóa lại, tức là không ai có thể đi vào, và cũng không ai có thể bước ra - bao gồm cả chính ta. Đó là lý do tại sao tốt nhất không nên bác bỏ, phản đối ai hay điều gì. Hãy cởi mở

nhưng cũng cần giữ mình thật tỉnh táo. Đừng vội vàng đặt niềm tin nhưng cũng không chạy trốn niềm tin, hãy vượt lên khỏi niềm tin, sẵn sàng nhìn thẳng vào điều ta tin tưởng, hoặc những gì người khác tin tưởng, rồi qua trải nghiệm sống của mình, kiểm tra xem chúng có thật đối với ta không. Hãy giữ cho cánh cửa tâm hồn mình luôn rộng mở để một ngày nào đó, Chân lý có thể bước qua.



## BẢY ỨNG DỤNG HÀNG NGÀY CHO BÌNH AN NỘI TÂM

**N**gày nay, chúng ta đang sống trong một thế giới đầy những hình ảnh bạo lực trên hầu khắp các phương tiện thông tin đại chúng và lĩnh vực truyền thông tiếp thị, chúng ta cảm thấy khó khăn trong việc thực hành tìm chốn bình an trong tâm hồn mình giữa đời sống thường nhật. Để giúp bạn giải quyết vấn đề này, sau đây tôi đưa ra 7 ứng dụng để duy trì bình an nội tâm, là cách để trải nghiệm và xác nhận sức mạnh bình an của chúng ta trong những tình huống xảy ra hàng ngày.

### **1. Quan sát, lắng nghe bằng đôi mắt và đôi tai bình an**

Từ rất lâu, tất cả chúng ta đã phát triển mạnh mẽ thói quen nhìn và nghe qua đôi mắt và đôi tai của quá khứ. Mọi điều từ thế giới

bên ngoài đi vào trong ý thức đều thông qua một bộ lọc được gọi là nhận thức. Bộ lọc này được tạo nên từ những điều chúng ta đã học hỏi và những trải nghiệm thu thập được trong quá khứ. Điều này là một trở ngại lớn, tạo cảm giác mơ hồ trong nội tâm khi chúng ta tìm cách hiểu về bản chất thật sự của các sự việc hay để hiểu người khác. Những nhận thức có được từ quá khứ không những không làm cho cách đánh giá của ta sâu sắc hơn mà ngược lại, nó hạn chế khả năng tiếp thu tính toàn vẹn của sự vật. Bằng sự tỉnh tại, chúng ta sử dụng đôi tai và đôi mắt nội tâm để thấu hiểu, cảm nhận mọi vật trong từng hoàn cảnh, từng mối quan hệ khác nhau. Sự tỉnh thông của con mắt trí tuệ sẽ cho ta biết được điều gì là đúng điều gì là sai, đâu là tình chân thật, đâu là sự bóp méo, mơ hồ trong nhận thức.

*Vì vậy, hãy thử thực hành điều này hôm nay.* Luôn trải lòng ra với mọi người và mọi điều. Giữ điềm tĩnh, quan sát và lắng nghe từ mọi người một cách cởi mở mà không phán xét, chê bai, bình phẩm hay so sánh bản thân với bất kỳ ai. Đừng lo rằng nếu không phân tích sự việc, chúng ta sẽ mất đi khả năng nhận thức,

suy xét. Mà còn hơn thế nữa, càng quan sát với thái độ điềm tĩnh, còi mở thì nhận thức và khả năng thông hiểu của ta càng trở nên nhạy bén, sắc sảo hơn. Hãy để nội tâm mình cảm nhận về mọi vật trong sự bình an, sáng suốt.

## **2. Bình an là sức mạnh có tầm ảnh hưởng lớn**

Cuộc sống là những mắt xích quan hệ giữa con người với con người, có sự ảnh hưởng, tác động lẫn nhau nhưng không phải là sự ràng buộc mang tính kiểm soát nhau. Thật sự, thành công trong cuộc sống của mỗi người nhiều khi được dựa trên tầm ảnh hưởng của họ đối với những người khác. Chúng ta có thể dễ dàng nhận thấy phẩm chất đầu tiên của một nhà lãnh đạo vĩ đại là khả năng giữ được sự bình tâm trong mọi hoàn cảnh, họ không bị các sự việc xảy ra làm hỗn loạn tâm trí, họ biết quan sát và lắng nghe mọi thứ một cách thấu đáo để từ đó đưa ra quyết định hoàn hảo nhất. Chúng ta có thể ví họ như cục nam châm bằng năng lực bản thân đang lan tỏa để thu hút mọi vật xung quanh, nguồn sức mạnh ấy làm tăng khả năng thuyết phục cũng như truyền đạt vấn đề

đến người khác nhanh chóng hơn. Ngược lại, khi nội tâm có những biến động, chúng ta không thể giữ cho mình ở trạng thái tự nhiên và mọi người sẽ dễ dàng nhận ra điều đó cho dù chúng ta có cố gắng hay khéo che đậy đến đâu chăng nữa.

*Vì vậy, hãy thử thực hành điều này hôm nay.* Đối mặt với cơn khủng hoảng nhỏ nhất, thậm chí khi đó chỉ là một trở ngại nhỏ trong việc hiểu về người khác, hãy bình tĩnh và tỏ rõ sự thân thiện thông qua nét mặt, lời nói, hành động của bạn. Hãy bình tĩnh trước mọi lời chỉ trích, bình phẩm ác ý của người khác và để cho nó trôi đi một cách nhẹ nhàng trong tâm trí mình. Bạn không cần phải thực hiện điều này một cách nhún nhường đến hạ mình, mà với lòng trắc ẩn chân thành, bạn sẽ giúp mọi người cảm nhận được sự bình an, tin cậy nơi bạn.

### **3. Bình an là một sức mạnh bảo vệ**

Mỗi người là một “cỗ máy bức xạ di động”. Chúng ta liên tục tỏa năng lượng vào thế giới thông qua thái độ của mình. Nếu ta sợ hãi, tức giận hay buồn bã, tức là ta đang tỏa ra năng

lượng yếu và nó sẽ thu hút sự tấn công. Khi con chó đánh hơi thấy nỗi sợ hãi từ người đưa thư, nó sẽ tấn công anh ta. Tương tự như vậy, mọi người xung quanh có thể cảm nhận được trạng thái cảm xúc của ta, cũng như chúng ta cảm nhận được điều đó từ người khác. Có một ảo tưởng đang chi phối cách cư xử, giao tiếp của con người. Khi chúng ta phản ứng hung hăng trước cách cư xử của ai, ta xem đó là cách để biểu hiện sức mạnh, uy lực của mình, nhưng không phải thế, hành vi ấy chỉ biểu lộ thêm sự yếu đuối, rối loạn trong nội tâm mà thôi. Nghĩa là ta đã đánh mất khả năng kiểm soát bản thân và để người khác cảm nhận được điều này.

Và mỗi lần như thế, chúng ta lại đánh mất đi sự tự tin vào chính bản thân mình, ở đâu chúng ta cũng cảm thấy bị đe dọa, ở đâu chúng ta cũng phải chuẩn bị cho mình sự đối phó để đáp trả lại người khác. Tinh thần bất an được thể hiện qua hành vi không kiểm chế được mình, sự yếu đuối ấy không thể phát tỏa thành sức mạnh bảo vệ bản thân trong những hoàn cảnh khác nhau của cuộc sống.

Có hai đối tượng dễ dàng bị tổn thương, đó

là cơ thể và tâm hồn. Cơ thể là “bộ y phục”, còn tâm hồn là năng lượng sống. Do bị phủ lấp dưới ảo tưởng rằng chúng ta là cái đáng về bề ngoài của mình, kết quả là ta dành ra gần hết cuộc đời để lo sợ, thận trọng bảo vệ nó khỏi bệnh tật, suy nhược và sự tấn công. Tuy nhiên, chính nỗi sợ hãi hiện hữu trong ý thức đang làm suy yếu cơ thể ta, trong khi ta nghĩ mình đang tìm mọi cách để bảo vệ nó. Ai cũng biết rằng đây là sự thật vì mỗi khi sợ hãi, tim sẽ đập nhanh hơn, adrenaline được phóng thích. Giả sử nếu ai đó lăng mạ ta và ta phản ứng một cách tiêu cực, trước tiên, ta đánh mất sự bảo vệ; thứ hai, cách phản ứng ấy đang thể hiện cho người khác biết rằng họ có thể gây tổn thương cho ta, mà lẽ ra họ không có khả năng ấy; thứ ba, chúng ta phải chịu đựng đau đớn, và người đã tạo nên cơn đau ấy không phải ai khác ngoài ta.

Vậy thì năng lượng nào tạo ra được sức mạnh trong tình huống như thế? Đó là nguồn năng lượng phát ra sự tích cực, tự tin và ổn định. Những làn sóng này chỉ phát huy tác dụng khi chúng được kết nối với bình an nội tâm mạnh mẽ.

*Vì vậy, hãy thử thực hành điều này hôm*

*nay*. Khi ai đó gửi đến bạn một bức thông điệp tiêu cực, lời phê bình gay gắt... hãy nhanh chóng kiểm soát cảm xúc lúc đó của bạn. Đừng để sự nóng giận, bực tức phá vỡ trạng thái bình an đang hiện hữu trong bạn. Hãy đáp lại bằng một nụ cười thân thiện, mọi người sẽ phải có cái nhìn khác về bạn.

#### **4. Sức mạnh bình an: món quà vô giá**

Vậy thì, chúng ta nên trao cho họ món quà gì đây? Không còn điều gì khác ngoài món quà bình an. Trong những tình huống như thế, bản thân chúng ta phải giữ mình thật điềm tĩnh, nghĩa là không bị khuấy động bởi những cảm xúc của họ, không bị “chìm” vào câu chuyện và những gánh chịu đau đớn của họ. Thoạt nghe có vẻ hơi lạnh lùng và vô tâm, nhưng nó lại là liều thuốc hữu hiệu nhất. Người khác sẽ cảm nhận được sự bình an - chỗ dựa tinh thần đáng tin cậy từ ta, nhưng ảo tưởng về niềm đau, nỗi buồn nhanh chóng bị đẩy lùi.

Tuy nhiên, chúng ta cũng không thể phủ nhận cách làm theo kiểu truyền thống “cùng chia sẻ nỗi buồn bằng nước mắt”, vì ẩn sau hành động ấy là tình yêu thương và sự quan

tâm. Chúng ta vẫn yêu thương, vẫn quan tâm, nhưng hãy thể hiện điều này bằng việc làm thiết thực hơn, đó là trao đi món quà bình an. Nếu để ý, bạn sẽ thấy rằng những người đang gặp chuyện buồn thường thích tiếp xúc với những người vui vẻ, điềm tĩnh hơn là những người dễ bị ảnh hưởng theo tâm trạng của họ. Nhưng lúc ấy chúng ta cảm nhận được là tình yêu thương và bình an luôn luôn song hành cùng nhau. Không thể nào có được bình an mà không có tình yêu thương và không thể nào có được tình yêu thương mà lại thiếu bình an.

*Vì vậy, hãy thử thực hành điều này hôm nay.* Giữ mình bình an trước nỗi bất an của người khác. Trao tặng cho mọi người món quà bình an của chính bản thân mình, qua đó bạn sẽ trải nghiệm được điều kỳ diệu: lòng trắc ẩn chân thành từ bạn truyền cho người khác sức mạnh và giúp họ bình tâm trở lại.

## **5. Nghi ngơi trong bình an**

Chúng ta thường hay dốc hết sức lực và thời gian cho công việc đến mức căng thẳng, mệt mỏi, rồi động viên mình rằng: *“Ráng đi! Kỳ nghỉ sắp tới, mình sẽ được nghỉ bù”*. Nhưng

tại sao chúng ta lại không tự dành cho mình những khoảnh khắc nghỉ ngơi trong bình an ngắn ngủi mỗi ngày? Để cho cơ thể, tâm hồn, suy nghĩ và cảm xúc của ta được nghỉ ngơi, thả buông mọi gánh nặng trách nhiệm trôi đi trong một thời gian trước khi tiếp tục. Đó là khoảng thời gian cần có mỗi ngày để chúng ta phục hồi lại sức lực cả về thể chất lẫn tinh thần, quy tụ và nuôi dưỡng lại nguồn năng lượng mới cho cơ thể.

Khi nghỉ ngơi trong bình an mỗi ngày, chúng ta không chỉ phá vỡ thói quen lặp đi lặp lại một cách nhàm chán cuộc sống tất bật, hối hả hàng ngày, mà chúng ta còn cho bản thân mình cơ hội để nhìn ra bản chất thật của cuộc sống. Vào những lúc nghỉ ngơi trong bình an, chúng ta sẽ nhìn ra được những điều bình dị mà thường ngày mình không nhận thấy: sự cởi mở và trung thực là nền tảng vững chắc cho sự hài hòa trong các mối quan hệ; tinh thần hợp tác xây đắp nên tình đoàn kết, thống nhất; tôn trọng người khác tạo nên thái độ hòa đồng; sự tin tưởng dẫn đến lòng trung thành. Đây được xem như những chân lý vĩnh hằng không thể phá vỡ, mà đôi khi chúng ta chỉ mất đi nhận

thức về chúng. Một khi đã nhận ra và nối kết trở lại với những sự thật này, khi chúng ta thật sự sống cùng với chúng, cuộc đời ta sẽ được thay đổi.

*Vì vậy, hãy thử thực hành điều này hôm nay.* Hãy tự tạo ra hai không gian thư giãn bình an trong suốt cả ngày (một ở nơi làm việc và một ở nhà). Chỉ cần ngồi ở một nơi yên tĩnh từ 3 đến 5 phút và giữ tâm trí thật bình lặng, cho qua đi mọi ý nghĩ, hình ảnh xuất hiện trong đầu. Khoảng thời gian thiền định ngắn ngủi này có thể giúp tâm trí bạn được thư giãn trước khi tiếp tục công việc. Sau đó, trong vòng 1 phút, dừng vội tiếp tục công việc ngay, hãy gọi lại trải nghiệm này để đưa bình an vào hành động. Nếu điều gì đó còn quấy nhiễu sự bình an của bạn, hãy để chúng trôi vào quá khứ.

## **6. Sức mạnh bình an và quá trình sáng tạo**

Về bản chất, tất cả chúng ta đều có khả năng sáng tạo, mỗi người tự tạo nên ý nghĩ, phán đoán... rồi chọn lấy những ý tưởng mà mình muốn thể hiện ra bên ngoài. Tuy nhiên, chất lượng của suy nghĩ lại là một vấn đề khác. Nếu

sáng tạo là một chức năng, thì chất lượng của sự sáng tạo lại là thước đo cho tính hiệu quả.

Bình an nội tâm vừa là nền tảng, vừa là nguồn nuôi dưỡng cho ý nghĩ tích cực và tốt đẹp. Nổi cay đắng và tức giận có thể kích thích sự hiểu biết và tạo cảm hứng, nhưng luồng suy nghĩ chưa dừng sự hiểu biết sáng suốt và truyền cảm hứng chỉ *liên tục* tuôn chảy khi tâm trí tĩnh lặng và an bình.

Bạn đã bao giờ hỏi một nhà văn xem tại sao đôi khi họ bị tắc nghẽn ý tưởng giữa chừng trong lúc sáng tác? Hầu hết trả lời rằng do xao nhãng, sự ám ảnh về một điều gì đó hay tâm trí bị kích động, quá nhiều khiến họ khó tập trung vào sáng tạo.

Hãy dành ra một chút thời gian để chiêm ngưỡng những tác phẩm của các nghệ sĩ đương đại. Bạn nhìn thấy vẻ đẹp, nét tươi tắn hay sự biểu lộ nỗi hoang mang, bối rối và đổ vỡ trong tinh thần? Tương tự với âm nhạc hiện đại, bạn có bị chinh phục bởi tiết tấu nhẹ nhàng, tinh tế hay bị sốc và lắc lư theo âm điệu sắc cạnh, chói tai, chưa kể lời nhạc thường nói lên tâm trạng lo lắng, vô vọng về thế giới? Mục đích của sự

phân tích này không mang tính chỉ trích, phê bình, mà chỉ đơn giản là xem xét và cảm nhận về ảnh hưởng của suy nghĩ đối với chất lượng sáng tạo.

Tất cả mọi điều đang diễn ra trong thế giới ngày nay mang đến cho ta bức thông điệp rằng: khi đánh mất sự liên hệ với bình an nội tâm thì khả năng cũng như chất lượng của sự sáng tạo đều bị suy giảm, lời nói và hành động của chúng ta không còn chứa đựng sự thông tuệ vốn có, do đó chất lượng cuộc sống sẽ bị ảnh hưởng rất lớn.

*Vì vậy, hãy thử thực hành điều này hôm nay.* Mỗi khi nghe nhạc, hãy để tâm trạng mình hòa vào từng giai điệu để cảm nhận về nó. Còn đối với cuộc sống, chúng ta hãy học cách cảm nhận mà không phán xét hay chỉ trích một điều gì. Sau mỗi ngày, hãy dành vài phút để kiểm tra lại những việc mình đã làm, và chuẩn bị cho ngày mai chúng ta tiếp tục sáng tạo nên những điều mới mẻ hơn. Hãy nhớ rằng mỗi chúng ta đang giữ vai trò là người nghệ sĩ sáng tạo nên đời sống của chính mình.



## 7. Sức mạnh bình an là sức mạnh phi bạo lực

Hòa bình thật sự không thể nào tồn tại cho đến khi tất cả mọi hình thức bạo lực được giải quyết, mọi ý định, động cơ và suy nghĩ đều không còn chất chứa oán hận, không còn sự bài bác lẫn nhau, kể cả việc chối bỏ chính mình.

Chúng ta đang rất cần sự chuyển hóa trong mỗi cá nhân để hướng tới trải nghiệm bình an sâu sắc trong nội tâm từng người. Nếu nhân cách con người được xây dựng trên nền tảng bình an vững chắc, mỗi cá nhân học được cách nghĩ và hành động theo sự hướng dẫn của bình an nội tâm thì cuộc sống của chúng ta sẽ không còn những bất đồng, bạo lực. Mỗi người đều nhận ra nguồn sức mạnh của riêng mình mà không cần gây hấn, cạnh tranh với người khác. Chúng ta không chỉ chuyển hóa sức mạnh bản thân mình mà còn đang góp phần đưa cả thế giới đến một cuộc sống hòa bình và tốt đẹp hơn.

*Vi vậy, bầy thú thực hành điều này hôm nay.*  
Giữ thái độ hòa nhã với mọi người, trong bất cứ hoàn cảnh nào chúng ta cũng dùng sự nhã nhặn và tôn trọng lẫn nhau để giải quyết vấn đề.

Muông tượng là một cách tốt để tập trước những tình huống sẽ diễn ra trong tương lai, nhưng không tạo ra ý nghĩ lo lắng. Như chúng ta đã biết, thế giới bên ngoài là hình ảnh phản chiếu của thế giới nội tâm. Nếu thực hành muông tượng liên tục trong một thời gian, thì hình ảnh mà chúng ta tạo ra trong tâm trí sẽ trở thành thật. Học cách kìm giữ cơn nóng giận và muông tượng đến những điều tốt đẹp hơn sẽ diễn ra trong tương lai, đó cũng là lúc chúng ta mở ra cánh cửa cho thế giới nội tâm mình đón nhận bình an - chân lý vĩnh hằng của cuộc sống.

### **Từ lý thuyết đến thực tiễn**

*Thật ra, những gì bạn đọc được từ đâu sách đến giờ cũng chỉ là lý thuyết và nó chỉ có giá trị khi được áp dụng vào thực tiễn cuộc sống. Thực hành những điều chúng ta vừa học là con đường ngắn nhất và hữu hiệu nhất để đưa ta đến thành công. Khi đó, không chỉ bản thân ta cảm nhận được sự chuyển hóa trong suy nghĩ và cảm xúc của mình, mà người khác cũng nhận ra những phản ứng và hành vi mới mẻ ở ta. Thực hành ở bất cứ nơi đâu mà bạn có thể, như ở nhà, trong văn phòng, công viên, nơi hội họp..., mọi mối quan*

hệ đều là cơ hội tốt để học hỏi, thay đổi và tiến bộ. Một câu hỏi thường nảy ra trong khi và sau khi đọc quyển sách này là “Tôi **thực biện nó** như thế nào đây?” Câu trả lời đã nằm sẵn trong câu hỏi, đó là... “**thực biện nó**!” Bạn không cần phải hỏi “Nhưng tôi có thể giữ mình **kiên nhẫn** bằng cách nào?” mà chỉ cần... “**kiên nhẫn**”. Tất cả chúng ta đều có thể giải đáp cho mọi thắc mắc của mình. Nếu phân tích rõ, ta nhận thấy rằng tính kiên nhẫn là sự tổng hòa giữa bình an, thái độ chấp nhận và ý thức thoát khỏi mọi ham muốn. Nếu ý tưởng này quá lớn lao đối với bạn, trước tiên hãy dành ra 5 phút và dùng khả năng sáng tạo để hình dung mình sẽ làm gì. Trong tâm trí, bạn thấy mình là một người kiên nhẫn; nên nhớ rằng, đừng suy nghĩ quá nhiều. Bức tranh này phải được vẽ bằng những phẩm chất có sẵn trong nội tâm. Khi làm chậm lại dòng suy nghĩ của mình, bạn sẽ bắt đầu cảm nhận được **sự kiên nhẫn**. Vì vậy, duy trì những bài thực hành này thường xuyên, kiên nhẫn với chính bản thân mình thì bạn sẽ tìm được con đường đến với thiền đạo – nơi lưu giữ sự bình an cho tâm hồn.

## SUY NGẪM

Chúng ta cần dừng lại một chút để chiêm nghiệm lại



những gì đã đọc được và trả lời 5 câu hỏi sau. Hay dành ra vài phút để suy ngẫm.

1. Sau khi đọc xong phần 2 của quyển sách, bạn nhận thấy hai ý tưởng nào là quan trọng nhất?
2. Bạn có thể ứng dụng ý tưởng ấy trong những tình huống nào của cuộc sống mà bạn đang phải đối mặt?
3. Trong tình huống ấy, bạn thấy mình hành động khác đi như thế nào so với trước kia?
4. Câu hỏi nào xuất hiện trong tâm trí bạn khi đọc phần 2?
5. Nếu có một hiểu biết mà bạn muốn chia sẻ với ai đó ngay lập tức, đó là điều gì và bạn chia sẻ với ai?



PHẦN 3

THA THỨ  
CHỮA LÀNH  
NHỮNG TỔN  
THƯƠNG

## CON ĐƯỜNG CỦA SỰ THÔNG THÁI

**T**ha thứ thể hiện tình yêu thương giữa con người với con người, là bản chất của mỗi chúng ta. Nếu trái tim ta không bình an, nghĩa là chúng ta chưa nhận ra được chân lý tuyệt đối này và khi đó, tình yêu thương không thể trở dậy và tha thứ trở thành điều khó thực hiện. Đây là lý do tại sao có nhiều người cảm thấy không dễ dàng để tha thứ một cách thật sự, sâu sắc và chân thành.

Ngày nay, việc khám phá và bộc lộ tình yêu thương đích thực dường như trở nên vô cùng khó khăn đối với nhiều người. Tình yêu thương thường bị lẫn lộn với đam mê, gắn kết và phụ thuộc. Chúng ta lạm dụng từ *yêu thương* quá nhiều, rồi tự hỏi tại sao hiếm khi mình cảm nhận được cảm xúc chân thực ấy.

Yêu thương thật sự chỉ xuất hiện khi chúng ta biết rõ về bản thân mình - một tâm hồn tỉnh tại, không bao giờ bị hủy hoại. Khi đó, chúng

ta mới có thể thoát khỏi nỗi sợ hãi (vì biết mình không chết đi, cái chết không phải là sự mất mát mà là một quá trình chuyển tiếp), chúng ta thoát khỏi sự giận dữ (vì biết rằng không điều gì có thể gây tổn thương cho ta), và chúng ta cũng dễ dàng vượt lên trên mọi buồn khổ (vì biết mình không hề mất đi điều gì).

Chi khi nỗi sợ hãi, cơn giận dữ và đau buồn biến mất khỏi trái tim nội tâm, thì tình yêu thương đích thực vốn bị chôn vùi sâu tận bên dưới mới có thể trỗi dậy. Có lẽ bạn sẽ hoài nghi và chất vấn: *“Chuyện này có khả thi không, làm sao ai đó có thể đạt đến trạng thái khai sáng, bừng thượng và kỳ diệu như vậy? Chắc chắn là những phẩm chất như thế chỉ có ở bậc thần thánh! Có mơ tôi cũng không dám nghĩ đến!”*. Bạn nói rất đúng, nhưng thay vì xem đó là một đích đến, tốt hơn nên mô tả nó như kim chỉ nam cho cuộc hành trình (như những dấu hiệu chỉ đường). Càng tiến xa trên “con đường dẫn đến nhận thức và sự khai sáng” thì nỗi sợ hãi, sự tức giận và những niềm đau càng trở nên yếu đi và ít xuất hiện hơn. Đây là một quá trình diễn ra từ từ, chúng sẽ tự động ra đi khi chúng ta nhận ra được dấu hiệu cần phải thay đổi bản thân.

Từ khi sinh ra, mỗi người đều mang trong mình suối nguồn của tình yêu thương, chứa đựng mọi niềm vui và hạnh phúc. Nhưng chúng ta lại không nhận ra được điều này, chỉ vì ta không biết rõ về bản thân mình. Chúng ta mắc sai lầm khi nghĩ rằng mình chỉ thật sự hạnh phúc khi nhận được tình yêu thương từ người khác, do đó ta mãi đi tìm một điều mà thực chất đã có sẵn trong bản thân mình. Niềm tin không phải là chân lý. Niềm tin thay thế cho chân lý khi mà chân lý bị lãng quên. Theo chân lý thì *bản chất nguyên thủy của chúng ta là yêu thương*. Tuy nhiên, khi có ham muốn, kỳ vọng, phàn nàn, chỉ trích hay đổ lỗi, lúc đó chúng ta không yêu thương mà lại là hiện thân của sự tức giận hoặc sợ hãi, những điều hoàn toàn trái ngược với tình yêu thương.

Khi chưa nhận ra được sự thật này, chúng ta sẽ thấy rất khó khăn để tha thứ. Chúng ta sẽ sống một cuộc đời “nghèo túng”, thiếu thốn, luôn chờ đợi người khác ban phát tình thương cho mình. Và nếu không có được những gì chúng ta tin rằng mình đáng nhận được (ngay trang dưới lớp vỏ là ham muốn), chúng ta trở nên vỡ mộng, tức giận và bị tổn thương. Để

nhìn ra sự thật này, trước tiên hãy giữ mình bình an và truyền tải sự bình an ra thế giới xung quanh. *Vì bình an là trạng thái sống, yêu thương là bản động, sự thật dẫn đường và tha thứ sẽ chữa lành cho mọi tổn thương* trong cuộc hành trình tiến đến “nhận thức và sự khai sáng”. Đây là kết quả của một lối sống đúng đắn *từ nội tâm thể hiện ra bên ngoài*. Chúng ta chưa thể tha thứ được cho ai trừ phi chúng ta cảm thấy bình an, nhận ra giá trị lớn nhất của cuộc sống là yêu thương và thực hiện tình thương theo sự dẫn dắt của chân lý.

### Ba chân lý hữu ích

***Chân lý đầu tiên*** là không ai khác ngoài chúng ta đã tạo nên nỗi đau cho chính mình.

***Chân lý thứ hai*** là ở cấp độ tâm linh, mọi lỗi lầm của con người đều có thể được sửa sai khi nhận ra được sự thật, vì lỗi lầm do chính ảo tưởng, sự thiếu hiểu biết gây ra.

***Chân lý thứ ba*** là không phải TA bị làm cho tổn thương mà là *cái tôi* (hình ảnh sai lệch về bản thân) do mình tạo ra bị xúc phạm.

Có lẽ bạn cảm thấy những gì tôi vừa nói

thật là khó hiểu, cho đến khi bạn đi vào ý thức của chính mình và kiểm nghiệm rõ quá trình này. Thật sự, *cái tôi* phải chịu trách nhiệm cho mọi khổ đau của con người, *cái tôi* chỉ đơn giản là một loại ý thức của con người - *đồng hóa bản thân với điều gì đó không phải là mình*. Chúng ta là những tâm hồn tràn đầy phẩm chất tốt đẹp, mà làn sóng bình an, tình yêu thương... thì không bị giới hạn bởi ranh giới quốc gia, chúng lan tỏa khắp thế giới, do đó, chúng ta thuộc về nhân loại, thuộc về thế giới, chứ không thuộc về lãnh thổ đơn lẻ nào. Khi ngưng nhâm lẫn mình với những gì không phải là mình, chúng ta sẽ không còn gây tổn hại cho ai. Nhận thức về bản thân, tư duy sâu lắng và thiền định là chìa khóa để nhận ra mình thật sự là ai. Không cần phân tích, chỉ cần quan sát những gì đang diễn ra trong nội tâm. Khi làm như thế, chúng ta sẽ dần phân biệt được đúng và sai, điều gì cho ta thêm sức mạnh và nghị lực, còn điều gì làm ta thêm yếu đuối.

Như đã xem xét, bất kỳ hình thái đau đớn nào - về thể chất, tinh thần hoặc cảm xúc - thường sẽ được quy là do người khác hoặc

điều gì đó gây ra. Chúng ta đổ lỗi cho người khác vì đã không đáp ứng theo nhu cầu, sở thích của mình. Sự thật là mọi người luôn luôn chịu đựng những tổn thương về tinh thần, nhưng nhiều khi họ không nhận ra. Bạn có thể nghĩ đây là một nhận định chung chung mang tính phán xét cho đến khi bạn nhận ra rằng a) mọi người - khoảng 99% nhân loại - đã quên mình là ai; b) tất cả chúng ta đều nghiệm cảm xúc, nghiệm nỗi sợ hãi (hình thái thông thường nhất là lo lắng), tức giận (hình thái phổ biến nhất là oán giận), và buồn bã (dưới dạng trầm cảm, u uất). Đó hoàn toàn là sự thật.

Thậm chí, chúng ta còn cảm thấy đau đớn khi chứng kiến ai đó đang làm tổn thương cho người khác. Có thể bạn nghĩ rằng điều đó là bình thường và nên làm để thể hiện sự cảm thông, tình yêu thương đồng loại. Tôi không phủ nhận điều đó, nhưng bạn hãy nghĩ lại xem, trước khi có thể giúp đỡ hay thể hiện tình nhân ái với người khác thì chúng ta phải để tâm hồn mình hoàn toàn thanh thản và được yêu thương, nếu không mọi sự thể hiện hay cố gắng của ta cũng chỉ là vô ích. Vì thật đơn giản, chúng ta không giúp được cho chính

minh trước thì làm sao có thể nói đến chuyện giúp đỡ mọi người!

### **Lựa chọn thái độ sống**

*Mỗi khi tôi đề cập đến việc đưa chúng ta thoát khỏi mọi trạng thái cảm xúc, thì nhiều người thường thốt lên là: “Cuộc đời mà không có những lúc thăng trầm, sương khổ thì thật nhàm chán và vô vị! Đó đâu phải là cuộc đời”. Bạn có suy nghĩ như thế không? Thật ra bạn đã hiểu sai ý tôi rồi, tôi muốn nói là tình yêu thương, bình an, sự vui vẻ và hạnh phúc thật sự thì không phải là cảm xúc, mà là trạng thái tồn tại tự nhiên của chúng ta, chúng ẩn sâu, nằm bên dưới và vượt lên mọi cảm xúc. Còn cảm xúc là trạng thái của tâm trí, hiện diện một cách đột ngột trong ý thức, mỗi khi nó xuất hiện, chúng ta thấy mình mất kiểm soát. Yêu thương, bình an, niềm hân hoan và hạnh phúc (cùng những biểu hiện của chúng) không phải là tâm trạng hay sự rối loạn nào. Chúng là những lựa chọn, là trạng thái tồn tại lâu dài mà chúng ta có thể tạo ra hay cảm nhận theo ý muốn. Suy nghĩ sẽ quy định thái độ và hành vi của chúng ta.*

## BẢY CÁCH PHẢN ỨNG THÔNG THƯỜNG ĐỐI VỚI TỐN THƯƠNG

**K**hi nghĩ rằng ai đó hay điều gì đó gây nên nỗi đau cảm xúc cho mình, phản ứng của chúng ta thường rất đa dạng, từ kiểu ít gặp cho đến phản ứng thông thường nhất, từ công khai đến tinh tế... Mỗi kiểu là một mức độ phản ứng khác nhau và sau đây là 7 mức độ cơ bản, hãy thử đọc và kiểm tra xem bạn đang ở mức độ nào nhé!

**Trả thù:** chúng ta muốn người khác cũng phải chịu đựng nỗi đau đớn mà chúng ta cảm nhận được, với ý nghĩ cho rằng chính họ đã làm tổn thương ta.

**Trùng phạt:** chúng ta muốn xử lý theo luật của riêng mình, ngay cả trong ý nghĩ.

**Chuyển hóa:** chúng ta muốn thay đổi tính cách và hành vi cư xử của người khác.

**Tha thứ:** chúng ta hành động theo niềm tin về những gì được cho là đúng và nên làm.

**Buông bỏ:** thoát khỏi quá khứ và tiếp tục sống.

**Trả nghiệp - Thanh toán món nợ cuộc đời:** nhận ra và chịu trách nhiệm cho tất cả những tổn thương của mình với nhận thức rằng điều mình nhận được hôm nay là kết quả của ngày hôm qua.

**Khai sáng:** chúng ta nhận ra rằng BẢN THÂN không bao giờ bị tổn thương.

## Phản ứng 1

### *Trả thù*

#### Bạn muốn tự đòi lại công bằng

Ngày nay phim ảnh đã tác động rất nhiều vào cuộc sống của chúng ta, nó nuôi trong đầu óc của con người ý nghĩ về một thế giới mà ở đó sự trả thù lẫn nhau là một cách tìm lại công bằng. Nó gieo vào tâm trí ta một ảo tưởng là người khác phải chịu trách nhiệm cho những gì chúng ta đang cảm nhận.

Nhiều người xem trả thù như là cách phản ứng chính đáng trước những hành động thiếu tử tế của người khác. Họ tìm kiếm đủ mọi lý

do để có thể tức giận, họ thể hiện cảm xúc của mình bằng hành động và lời nói hàm chứa đầy tính bạo lực và sự oán thù.

Nhưng sự thật thì sao? Nó chỉ toàn tiếp tục gây ra những rắc rối, nó khai sinh và nuôi dưỡng mâu thuẫn, bạo lực, thù hận... mãi trong vòng lẩn quẩn không bao giờ ngừng. Vậy mà rất ít người hiểu và nhận ra được điều đó.

Trả thù thường được thể hiện qua nhiều hình thức khác nhau. Có khi là sự trừng phạt công khai, có khi là trả đũa một cách lén lút hay cũng có khi được thể hiện ra bằng thái độ rút lui, không hợp tác, tỏ ra phớt lờ hoặc phao những tin đồn xấu về "kẻ thù" của mình. Thật là mù quáng và ngốc nghếch nếu không nói là mất trí khi con người cứ tiêu tốn sức lực cả về thể chất lẫn tinh thần để tìm kiếm cách đối phó với người khác.

Cách duy nhất để từ bỏ quan niệm mù quáng này là thức tỉnh và nhận ra hai sự thật. Thứ nhất, trả thù là một hình thức biểu hiện của những tổn thương do bản thân gây ra. Thứ hai, chính chúng ta tự làm tổn thương mình, không phải do người khác.

## Phản ứng 2

### *Trừng phạt*

#### Bạn nghĩ rằng họ đang bị trừng phạt

“Hãy trừng phạt hành vi tội ác” là tiếng kêu đầy cảm phẫn luôn vang lên ở bất kỳ xã hội văn minh nào. Nhưng hãy nghĩ lại xem sự trừng phạt này chẳng phải là cách trả thù được ngụy trang dưới một hình thức khác sao? Luật pháp được xây dựng để kiểm soát những cơn giận dữ, những cảm xúc bùng phát mãnh liệt, đưa xã hội vào một thiết chế ổn định và trật tự hơn. Tuy nhiên không phải ở xã hội, ở chế độ chính trị nào cũng làm được điều ấy. Có những nơi luật pháp bị lạm dụng, bị sử dụng như một hình thức cưỡng chế và trừng phạt, nó không những không thể chuyển hóa được tính cách của người phạm tội mà còn gây thêm tổn thương, làm tăng thêm lòng giận dữ tiêu cực.

Mỗi một hình thức chúng ta sử dụng để trừng phạt người khác đều như muốn nói với họ rằng: *“Mày là tội phạm, mày đang bị trừng trị như thế và không còn hy vọng nào cho mày cả!”*. Những lời quy tội nặng nề như thế biểu

Bạn cần những điều người khác có, để giúp bạn cảm thấy hạnh phúc.	Bạn có thể hài lòng, mãn nguyện với bản thân dù cho bạn ở bất cứ đâu và đang làm bất cứ điều gì.
Người khác làm bạn thất vọng, họ làm tổn thương trái tim bạn.	Bạn tự đồng hóa nỗi thất vọng với bản thân mình, do đó bạn cảm thấy đau khổ.
Thành công được thể hiện qua thành quả và địa vị xã hội mà bạn đạt được.	Thành công là sự ổn định trong tâm trí và mãn nguyện trong trái tim.
Bạn chỉ hạnh phúc khi đạt được càng nhiều thành công.	Hạnh phúc thật sự đến từ nội tâm và bộc lộ ra ngoài, không phải từ tác động bên ngoài hướng vào trong.
Mọi người nên làm theo ý muốn của bạn.	Bạn không thể kiểm soát được suy nghĩ của bất kỳ ai.
Bạn luôn cảm thấy thiếu thốn trong cuộc sống.	Bạn đã có đầy đủ rồi và cuộc sống đang là cơ hội để bộc lộ chúng, khi đó, bạn sẽ cảm nhận rõ hơn sự tồn tại của chúng.
Bạn muốn có ngay những gì bạn cần và cất giữ những gì bạn có càng lâu càng tốt.	Bạn không thể giữ lại những gì bạn đang có, vì không có điều gì chỉ dành riêng cho bạn.

hiện cho một tâm hồn thiếu lòng trắc ẩn, nghĩa là không có tình yêu thương, không có lòng vị tha trong mối quan hệ đồng loại. Những điều này phải chăng cũng chính là hạt giống gieo mầm cho sự trả thù về sau. Con người sẽ không còn dành cho nhau sự trừng phạt khi cuộc sống tràn đầy tình nhân ái và lòng vị tha, sẽ không còn bất cứ sự trả thù nào mang danh đòi lại công bằng. Cuộc sống sẽ được nối kết bởi những con người biết sống trong hòa hợp, đoàn kết và yêu thương. Bản chất của cuộc sống và bản chất của con người là không có tội ác, tự chúng ta tạo ra chúng bằng sự hận thù và niềm tin u mê về tội lỗi. Sau đây là một vài niềm tin thông thường nhất có thể sinh ra lối suy nghĩ tiêu cực và dẫn đến những hành vi tội ác.

Sự u mê được tạo ra và nuôi dưỡng từ những niềm tin sai lầm, kết quả là nó hình thành nên suy nghĩ và những lựa chọn của tâm trí phạm tội. Ngay đến tên khủng bố nguy hiểm nhất cũng hành động từ sự u mê nội tâm, tất nhiên bản thân họ không thể tự nhận ra được điều này. Mong muốn trả thù đã biến họ thành kẻ khủng bố.

Thế giới này không hề có tội ác, mà chỉ có sự u mê, thiếu hiểu biết trong hành động mà thôi.

### **Xin đừng...**

*Xin đừng xem những điều trên như là lời phán xét, đó chỉ là những ý suy ngẫm cá nhân mà thôi. Tôi vẫn đang khám phá bản thân để hiểu mình và qua đó, để hiểu người khác tốt hơn. Đôi khi, dù ta cũng còn hành động một cách thiếu hiểu biết, nhưng hơn nhau ở chỗ, ta sớm thức tỉnh trước sự thật. Không có sự trừng phạt nào ngoại trừ sự trừng phạt chính ta tạo ra cho mình. Nếu ta cố tìm cách trả thù và trừng phạt người khác, ngay cả khi điều đó chỉ mới định hình trong ý nghĩ thôi, tức là ta đã tự làm đau chính mình.*

*Cũng xin đừng xem những điều nói trên như là sự chi trích hệ thống luật pháp. Tôi chỉ muốn tìm hiểu ý nghĩa ẩn chứa bên dưới mọi điều, đi sâu vào hành vi của con người để tìm hiểu, đối mặt với thử thách và tìm ra sự thật. Hiện tại, xã hội luôn cần đến luật pháp, nếu không thì tình trạng hỗn loạn, vô chính phủ sẽ xảy ra.*

### **Phản ứng 3**

#### ***Chuyển hóa***

#### **Bạn muốn thay đổi người khác**

Khi ai đó làm điều gì ngược lại với đạo đức xã hội, hay chống lại những luật lệ gìn giữ sự hài hòa trong mối quan hệ của con người, cách tốt nhất và thông thái hơn hết là giúp người ấy chuyển hóa thay vì trừng phạt họ. Hầu hết mọi người đều đồng ý việc sửa đổi bản thân hơn là dùng các biện pháp để trừng trị, vì thật ra điều chúng ta cần làm là chuyển hóa suy nghĩ của họ ngay một tích cực hơn chứ không phải là kiểm soát những biểu hiện hành vi trong giới hạn nào đó. Có nhiều bằng chứng cho chúng ta thấy rằng những kẻ sát nhân cuồng nộ đã có

sự thay đổi thái độ và hành vi khi được khai thông về tư tưởng, họ biết quay đầu lại chân thành hối lỗi. Ngược lại, khi sử dụng biện pháp trừng phạt, chúng ta chỉ có thể kiểm soát hành vi của họ trong một thời gian nhưng tư tưởng bạo lực và chống đối vẫn tồn tại, nó có thể trỗi dậy bất cứ lúc nào. Tuy nhiên, để thực hiện quá trình chuyển hóa này phải có thời gian, vì vậy rất cần có lòng kiên nhẫn và sự sẵn lòng của cả hai bên - người muốn chuyển hóa bản thân và người giúp đỡ. Bên cạnh đó, với động cơ tích cực sẵn có, họ vẫn cần đến sự hướng dẫn của một người thầy am hiểu, tận tâm và giàu kinh nghiệm.

Tuy nhiên, nếu chúng ta muốn giúp người khác sửa đổi bản thân với ý nghĩ rằng họ là nguyên nhân gây nên bất an cho mình, thì động cơ tương chừng tốt đẹp ấy cũng chỉ là một hình thức trừng phạt khác được ngụy trang khéo léo.

Có lẽ đây là lý do tại sao nhiều người thích chuyển hóa người khác lại tự xem mình là đúng đắn, lương thiện. Họ phát triển tính cách thiên về khuynh hướng phán xét và chỉ trích. Ánh mắt họ thường hay lướt tìm ai đó cần

“điều trị nhân cách”, luôn soi mói vào thiếu sót, lỗi lầm ở người khác. Cũng giống như người thợ chụp ảnh chuyên nghiệp biết nhìn ra và dựng bố cục hình ảnh hợp lý theo ý tưởng của mình, người thích chuyển hóa có thể rơi vào chiếc bẫy xem người khác như là những người cần cải hóa.

Đến lúc này chỉ có ai thông minh và sáng suốt nhất mới kịp nhận ra rằng mình đang cố thay đổi người khác trong khi chính bản thân ta mới cần thay đổi. Khi tâm trí chúng ta còn có sự hiện diện của những lời phán xét, phê bình, chỉ trích thì tức là ta đang rơi vào ảo tưởng về lỗi lầm của người khác. Ta chỉ giúp đỡ được người khác khi bản thân mình không có những nghi kỵ, ta đến với họ bằng sự chân thành và đồng cảm.

Đồng thời, người chuyển hóa cần nhận ra rằng không có người xấu hay kẻ tội phạm, mà chỉ có những người đánh mất sự liên hệ với điều tốt đẹp vốn có. Như chúng ta đã biết, cuộc sống là tấm gương phản chiếu của thế giới nội tâm. Mọi sự kiện, hành động và hoàn cảnh vốn đều tốt đẹp, trừ khi chúng ta làm cho nó trở nên tệ hại đi bằng sự phán xét trong tâm

trí mình. Cách nhìn nhận của ta như thế nào, thì ta sẽ tạo nên thế giới theo tâm nhìn ấy. Chúng ta “nhìn” người khác ra sao, thì mối quan hệ giữa ta với họ cũng sẽ trở nên như vậy. Do đó, nếu biết nhìn vào bản chất thật sự của con người và vạn vật thì thế giới này sẽ vô cùng tốt đẹp.

Cuộc đời luôn có những điều *đúng* và điều *sai*. Có cách suy nghĩ và lối sống *đúng đắn* tạo dựng và nuôi dưỡng cho sự hài hòa trong xã hội, song cũng có cách suy nghĩ và lối sống *sai* (chỉ là tạm thời) làm rạn nứt các mối quan hệ. *Đúng* và *sai* chứ không phải là *tốt* và *xấu* như trước đây chúng ta hằng lầm tưởng.

## Ta sở hữu những gì ta có

*Cách đây vài năm, tại trại cải tạo thuộc hạt Dade, bang Miami – nơi từng có tỷ lệ xung đột, lạm dụng ma túy và trốn trại cao nhất trong số những trại cải tạo ở Mỹ – đã có sự chuyển biến rất lớn khi một giám đốc quản lý trại mới được bổ nhiệm. Ngay khi về nhận chức, ông ấy đã cho tất cả quản trại và nhân viên đến tham dự một khóa học ba ngày về “Dịch vụ chăm sóc khách hàng”. Sau khóa học, ông nói với họ*

*rằng: “Bây giờ, hãy trở về với công việc và đối xử với các tù nhân như thể họ là những khách hàng của các anh!”. Chỉ trong vòng hai tuần, nơi đây như được biến đổi hoàn toàn, trở thành nơi có tỷ lệ bạo lực, lạm dụng thuốc và trốn trại thấp nhất ở Mỹ. Phép lạ nào đã xảy ra? Đó là sự tôn trọng. Thay vì xem những tù nhân như tầng lớp cận bã, những tội nhân của xã hội, nhân viên trại đã nhìn họ như một con người với bản chất tốt đẹp bẩm sinh bị những u mê, ảo tưởng phủ lấp chân giá trị và nhân phẩm của họ. Đó là phép màu duy nhất.*

## **Phản ứng 4**

### ***Tha thứ***

**Muốn tha thứ, hãy bỏ lại quá khứ sau lưng**

Tha thứ là một việc làm thể hiện tính cao thượng và lòng trắc ẩn của con người nhưng khó thực hiện trong thực tế. Chúng ta có thể dễ dàng để tha thứ cho người thân, bạn bè khi họ phạm lỗi hơn là tha thứ cho những người không quen biết. Chúng ta đã nhận ra rằng khi kết tội hay chỉ trích ai, ta đang phóng chiếu cảm xúc tiêu cực của mình lên họ. Việc làm

này vô tình tạo nên khoảng cách thiếu thân thiện và an toàn để xây dựng mối quan hệ tốt đẹp với mọi người.

Nếu bạn nói: *"Tôi tha thứ cho họ vì sự thất vọng, buồn chán và nỗi đau mà họ đã gây ra cho tôi"* thì tức là bạn đã dựa trên một ảo tưởng cho rằng họ là nguyên nhân gây tổn thương cho bạn. Mặc dù về lý thuyết, có thể bạn dễ dàng nhận ra điều này, nhưng lại khó thực hiện trong thực tế. Đối với nhiều người thì điều này giống như là trong chuyện cổ tích, nhất là khi họ phải gánh chịu những tổn thương quá lớn. Ví dụ, ngày nào đó, trên đường đến cơ quan, kẻ khủng bố đặt bom làm nổ đoàn tàu của chúng ta và ta bị mất một cánh tay; sau đó ta được thông báo mất luôn việc làm, và phải sống bằng tiền trợ cấp tàn tật; chẳng lâu sau ta phải bán đi căn nhà của mình và cả gia đình chuyển đến một chỗ trọ tồi tàn, xập xệ. Khi đó, việc nói "Tôi tha thứ" cho kẻ đánh bom và ông sếp không phải là điều dễ dàng.

Tuy nhiên, có một số người làm được việc này, họ đã tha thứ trong những tình cảnh cực kỳ khắc nghiệt. Họ nhận ra chân lý tuyệt đối về cuộc sống và mối quan hệ con người. Sau

đây sẽ là một số điều hữu ích có thể giúp bạn dễ dàng tha thứ cho một ai đó.

## **1. Đừng xem mình là nạn nhân**

Nỗi đau về tinh thần và cảm xúc được thể hiện qua phản ứng của chúng ta trước những gì xảy ra. Đó là lựa chọn của cá nhân, bạn có thể đắm chìm trong đau khổ xem mình là nạn nhân không may mắn hay tiếp tục cuộc sống đang đợi chờ ở phía trước? Chris Moon là một tấm gương tuyệt vời cho tinh thần sống hết mình. Anh đã mất đi một cánh tay và một chân trong khi làm nhiệm vụ tháo gỡ bom mìn. Dù phải chịu nỗi đau lớn về thể xác nhưng anh không dừng lại và nghĩ: *"Tại vì quá mìn... Tại vì kẻ đã đặt mìn... Tại vì lũ chế tạo mìn... Tại vì chính tôi đã không cẩn thận hơn... Tôi là một nạn nhân"*, mà anh tiếp tục sống và tham gia các hoạt động như một người bình thường. Anh tham gia các cuộc chạy marathon hằng năm bằng đôi chân giả, không nỗi đau nào có thể cản bước cuộc sống của anh được.

## **2. Chúng ta không phải là cơ thể, đáng về bề ngoài này**

Có lẽ thừa nhận thực tế này là thử thách lớn

nhất đối với con người. Thể chất là hình thức bên ngoài của con người chứ không phải là bản chất, mà bản chất quan trọng nhất chính là thể giới nội tâm của chúng ta. Khi chúng ta chịu tổn thương về thể chất, nghĩa là hình thức bề ngoài đang chịu nỗi đau chứ không phải con người bên trong ta đang gánh chịu điều ấy. Đây là lý do tại sao tính khí, thái độ và tính cách của một số người không thay đổi, ngay cả khi họ mang thương tật. Dù như là họ đã biết và hành động theo sự thật này, tức là họ đã tách biệt mà không đồng hóa mình với cơ thể bên ngoài.

### **3. Vượt qua trở ngại trên đường đời và tiến về phía trước**

Trong cuộc đời, những chuyện không theo ý muốn của chúng ta vẫn thường hay xảy ra. Hãy vượt qua và tiếp tục tiến về phía trước, nếu không chúng ta sẽ bị mắc kẹt trong những câu chuyện đau buồn ấy. Nó không những làm tinh thần chúng ta bất an mà có khi chúng ta còn làm phiền người khác chỉ vì câu chuyện của mình. Nếu làm như vậy, chúng ta đang nuôi dưỡng nhu cầu cần có sự cảm thông từ người khác và chúng ta bắt đầu rơi vào con

nghiện cảm xúc tiêu cực kia.

#### **4. Mọi vấn đề đều có lợi ích riêng**

Một số người nhận ra rằng mọi điều xảy ra đều có lý do của nó, luôn có những bài học và lợi ích ẩn chứa sau mỗi sự kiện. Vì vậy, họ thường nói: *“Chuyện này có thể đã không xảy ra với tôi. Nhưng nó đã xảy ra là vì tôi. Đó là một bài học dành cho tôi”*. Họ dành thời gian để suy ngẫm, xem xét, nhìn nhận, học tập, thay đổi và tiếp tục tiến lên.

#### **5. Tự do bằng sự giải thoát**

Hãy buông bỏ cho những sự việc, hoàn cảnh đã xảy ra với mình trôi đi, xem nó là quá khứ đã qua và ta đang sống một cuộc sống hiện tại. Nếu chúng ta vẫn tiếp tục tái hiện lại bối cảnh đó trong tâm trí và gọi lại cảm xúc tiêu cực ấy trong trái tim mình, nghĩa là chúng ta đang muốn ôm giữ lấy quá khứ để làm thỏa mãn cơn nghiện cảm xúc. Việc giữ mãi chuyện đau buồn đã qua chỉ làm cho cuộc sống ngọt ngào và hân sâu thêm vết thương trong nội tâm. Vì vậy, hãy cho

---

<sup>4)</sup> Theo Giáo hội Anh giáo (*Anglicanism*), các chức sắc giáo hội không bị bắt buộc sống độc thân, và phụ nữ vẫn được phong linh mục, giám mục. [Xin xem mục từ *Anh giáo* - Bách khoa toàn thư mở Wikipedia]

quá khứ qua đi nhẹ nhàng và tiếp tục cuộc sống.

## 6. Tha thứ là lựa chọn của cá nhân

Trong khi nhiều người cảm thấy tha thứ là điều khó khăn, thì những người khác tin rằng tha thứ là điều cần thiết để cho mọi khổ đau qua đi và tiếp tục sống. Gần đây, một nữ linh mục<sup>(\*)</sup> đã từ bỏ chức phận của mình vì bà không thể tha thứ cho những kẻ đã sát hại con gái bà trong vụ đánh bom ga điện ngầm ở Luân Đôn. Trong khi đó, Gee Walker - người cũng có đứa con trai bị sát hại trong vụ thảm sát đó lại có lựa chọn hoàn toàn ngược lại. Bà đã làm cả nước Anh phải kinh ngạc khi nói lời tha thứ cho hai kẻ sát nhân: *"Tôi không thể cảm ghét hay giữ oán thù với họ. Tôi phải tha thứ. Oán thù chính là điều đã giết chết con tôi... Giờ đây, trong thâm tâm, ắt hẳn họ đang khổ sở và đau đớn nhiều lắm!"*. Trước sự ngạc nhiên của công chúng về hành động cao thượng này, bà giải thích: *"Rõ ràng nếu tôi không tha thứ, và không đáp lại những oán thù và sự kỳ thị bằng lòng khoan dung, nó sẽ trở thành một vết sẹo, một nỗi đau trong ký ức về con trai tôi"*. Bà đã thổ lộ trung thực và rõ

ràng về ý định tha thứ của mình: *“Nhưng tôi tha thứ không phải vì họ. Tôi làm cho chính tôi. Nếu không tha thứ, tôi sẽ phải vác theo gánh nặng này trên suốt quãng đường đời phía trước. Tôi cũng đã chứng kiến chuyện tương tự xảy ra với nhiều người. Họ trở nên đau khổ và càng căm phẫn hơn. Tôi không muốn mình trở thành nạn nhân đến hai lần”*.

## **7. Chân lý tuyệt đối**

Theo quan điểm tâm linh, vạn vật đều phát triển theo quy luật có sinh có diệt, và con người cũng tuân theo quy luật ấy. Chúng ta đến với thế giới này rồi cũng có lúc phải ra đi, không có ai, không có bất kỳ điều gì là thuộc quyền sở hữu của chúng ta mãi mãi. Do đó mọi sự mất mát mà chúng ta chịu đựng trong cuộc sống như sự ra đi của người thân, mất mát về vật chất... đều là sự vận hành theo quy luật tự nhiên. Cái này mất đi thì cái kia sẽ tới, mở ra một cuộc sống mới mẻ hơn. Chúng ta hãy chấp nhận sự thật này và sẵn sàng xoa dịu nỗi đau trong trái tim những người xung quanh. Chúng ta không tự bắt mình không được thể hiện tình yêu thương với người khác,

nhưng chúng ta còn cuộc sống phía trước - đó là quy luật bất biến.

## **Người thiếu ăn và người vô gia cư**

*Sau những ý tưởng về sự tha thứ như trên, hẳn là sẽ có nhiều người muốn nhắc đến hàng triệu người đang rơi vào cảnh thiếu ăn và không nhà cửa ở khắp nơi trên thế giới. Phải chăng họ đang chịu trách nhiệm cho sự khốn khó của mình? Hoàn cảnh của họ liên quan đến khía cạnh đời sống vật chất. Chính hoàn cảnh, bao gồm những người giúp đỡ, đã tập cho họ thói quen xem mình như là những nạn nhân hoàn toàn vô ích. Họ phụ thuộc vào những cá nhân và tổ chức từ thiện đang cố giải thoát họ khỏi cảnh khốn cùng. Thoạt nghe qua, bạn có thể cho rằng lời nhận định này quá lạnh lùng và vô tâm. Nhưng mỗi người vẫn phải có trách nhiệm cho những gì mình đang cảm thấy. Tuy nhiên, họ chưa từng có ý tưởng về điều này. Thực tình cũng khó để giúp họ hiểu được sự thật. Họ chỉ cần có thức ăn và nhà ở, những nhu cầu tối thiểu. Và hầu như tất cả đều được cung cấp đầy đủ. Tuy nhiên, vẫn còn một nhu cầu vô cùng quan trọng mà ít ai quan tâm, đó là kiến thức và sự hiểu biết. Chúng ta đều*

biết đến nguyên tắc quen thuộc về “con cá và cái cần câu”. Điều gì tốt nhất nên làm, nuôi người đói bằng cá, hay dạy cho anh ta biết cách thả câu? Năm 1986, hàng triệu đô-la và hàng ngàn tấn thực phẩm đã được đưa vào Ethiopia; nhưng trong suốt một thời gian dài, cách làm này chẳng tạo nên sự thay đổi đáng kể nào. Cứu trợ không phải là xấu, chỉ là không tốt. Tại sao? Vì nó chỉ giúp chữa triệu chứng, chứ không điều trị nguyên nhân. Ít ai biết rõ được nguyên nhân thực sự của hiện trạng này là thái độ u mê trước sự thật và sự cam chịu cuộc sống khốn khó. Tuy nhiên, một số người có thể “câu được nhiều cá hơn” và có nhà ở thoải mái hơn nhưng đời sống nội tâm thì chất chứa nhiều nỗi lo âu, phiền muộn; trong khi nhiều người “không có cá” và không một mái nhà che mưa nắng lại sống thật mãn nguyện và thoải mái. Vì vậy, nếu thật sự muốn giúp đỡ ai đó, chúng ta nên tìm hiểu nguyên nhân sâu xa để có được “phương thuốc chữa trị” hữu hiệu nhất.

## **Phản ứng 5**

### **Buông bỏ**

## Bỏ qua quá khứ và những điều ta từng gắn kết

Có nhiều người gặp phải những tổn thương quá lớn với nỗi đau in hằn trong tim mà thời gian khó làm nguôi ngoai. Đó là khi họ mất đi người thân yêu vì chiến tranh, vì bị kẻ thù khống chế sát hại, hay bị một người tin cẩn phản bội... Đối với những người này, bên cạnh nỗi đau còn có lòng hận thù đối với những kẻ đã gây ra tội ác, gieo rắc trong họ một niềm tin về việc trả thù nhằm đòi lại sự công bằng. Họ khó quên được nỗi đau và mỗi lần hồi tưởng lại, nỗi đau ấy lại tấy lên trong lòng họ.

Thật vậy, mỗi khi suy nghĩ về tổn thương, chúng ta đang lặp lại khoanh khắc đau đớn ấy trong tâm trí mình. Người ta chỉ nói hay làm điều ấy có một lần thôi. Nhưng chúng ta đã “xem” lại vô số lần, vậy thì ai đang làm tổn thương ai đây? Câu trả lời là: Chúng ta đang làm tổn thương chính mình!

Dù vô tình hay có ý thức, chúng ta cũng đang tự hủy hoại bản thân trong những cơn đau triền miên như thế. Vậy thì tại sao ta không quên đi để tâm hồn nhẹ nhàng, thanh thản đón lấy cuộc sống? Hãy xem đó như những ký

niệm, những hồi ức đáng nhớ, nhưng đừng lưu giữ theo cả những cơn đau nội tâm. Chúng ta không phủ nhận quá khứ nhưng cũng đừng xem đó là thước đo cho cuộc sống của mình ở hiện tại và cả tương lai.

Trong thời gian dài thiền định dưới gốc cây bồ đề, Đức Phật đã nhận ra rằng nguyên nhân gốc rễ cho mọi đau khổ của con người là sự gắn kết. Không phải là sự gắn kết bên ngoài mà là sự gắn kết từ trong nội tâm. Vạn vật đều sinh ra từ ý nghĩ trong tâm trí. Chúng ta gắn kết với những hình ảnh trong tâm trí mình, và khi ai đó đụng chạm đến hình ảnh đó, chúng ta lo âu và gọi nó là nỗi đau. Chẳng hạn như, bạn gắn kết bản thân với con của mình nhưng bạn vẫn chưa nhận ra rằng gắn kết không phải là yêu thương. Mỗi khi chuyện gì đó xảy ra với con bạn, bạn liền tham dự vào như thế đó là cách bộc lộ tình thương với chúng. Nhưng sự thật, gắn kết sẽ ngăn chặn trái tim ta, làm tắc nghẽn dòng chảy tình thương đến với mọi người.

Hãy để cho đứa con mình có thể tự bước đi trên đường đời của nó! Tách rời không có nghĩa là chúng ta không quan tâm, bỏ bê chúng. Cũng không có nghĩa là chúng ta chỉ biết đứng nhìn.

Mà tách rời có nghĩa là chúng ta không đánh mất ý thức về bản thân mình và đồng hóa mình với tổn thương mà đứa con yêu quý của mình đang trải qua. Khi đó, chúng ta sẽ không lo âu, bối rối, sẽ không phản ứng tiêu cực khi có chuyện xảy ra với chúng. Chúng ta giữ mình bình tĩnh và sẵn sàng giúp đỡ chúng vượt qua những trải nghiệm đau đời. Chúng ta để cho con mình đi bằng chính đôi chân của chúng trên đường đời chứ không phải bằng đôi chân của ta; và thật sự ta cũng không thể làm điều đó mãi được vì chúng đang sống cuộc đời của chúng.

Ngày nay, nhiều người không chỉ gắn kết và nghiệm nỗi đau, mà còn bắt đầu xem mình như là người khốn khổ, là nạn nhân. Tuy nhiên, không hề có nạn nhân mà chỉ có những ai gắn kết và nhận dạng sai bản thân với hình ảnh do mình tạo ra trong tâm trí. Đây cũng là một hình thức biểu hiện của “cái tôi” – một trong những kẻ thù nguy hiểm nhất của con người.

Nếu bạn thấy mình đang đi trên con đường mòn này, tại sao không dừng lại? Tại sao không từ bỏ hình ảnh mình là nạn nhân, ngưng diễn đi diễn lại việc làm đau bản thân và nhớ rằng không ai gây đau khổ cho bạn?

Tất cả mọi chuyện đều là lựa chọn của bạn, đều nằm trong tầm tay bạn.

## **Đừng làm cho quá khứ trở thành vật cản lối trên đường đời**

*Bạn đã dành ra bao nhiêu thời gian để nghĩ về quá khứ? Bạn thường xuyên “ghé thăm” ngày hôm qua bao nhiêu lần? Bạn thường sống với quá khứ trong khi đang ở hiện tại? Bạn xem quá khứ như là cơ sở nên tảng để tạo nên ngày mai? Hãy nhớ rằng bạn đang sống ở những phút giây hiện tại và bạn chính là người làm nên cuộc sống của mình ở những phút giây hiện tại này.*

## **Phản ứng 6**

### ***Trả nghiệp - Thanh toán món nợ đời***

**Bạn xem tổn thương là cách để hoàn trả món nợ đời**

Nhiều người nghĩ rằng những tổn thương cả về tinh thần và thể chất ngày nay họ phải gánh chịu là do Nghiệp để lại. Điều này có đúng không? Và Nghiệp là gì?

Nghiệp hiếu đơn giản là sự vay trả trong

mối quan hệ giữa con người với nhau, chúng ta cho đi điều gì thì sẽ nhận về như thế ấy. Chúng ta liên tục gởi đi những *suy nghĩ, cảm xúc, thái độ và hành động* của mình cho thế giới qua những mối quan hệ. Cuối cùng, tất cả đều quay trở lại với ta dưới hình thức này hoặc hình thức khác... Đây là nguyên tắc về Nghiệp ở mức độ đơn giản nhất - gieo và gặt, hành động và phản ứng, điều gì cho đi rồi cũng sẽ nhận về.

Có lẽ chúng ta chưa hoàn toàn đồng ý rằng nguyên tắc nhân quả chi phối toàn bộ thế giới, ở mọi cấp độ, mọi nơi, mọi hoàn cảnh; nhưng cũng không ngạc nhiên khi nguyên tắc này không được hiểu biết một cách sâu rộng. Có lẽ chúng ta chưa sẵn sàng nhận ra và chịu trách nhiệm cho những cảm xúc và hành động của mình. Hoặc ý tưởng này quá lạ lẫm, chúng ta khó chấp nhận rằng mỗi một sự kiện đều có nguyên nhân và kết quả dây chuyền như hiệu ứng domino - con domino này ngã xuống làm những con kế tiếp ngã theo. Nếu nhận ra và chấp nhận tính xác thực của quy luật này, khi gặp bất cứ bất trắc nào trong cuộc sống, bạn đều cho đó là kết quả phải nhận do những việc làm trong quá khứ của chính mình gây

nên, và bạn sẽ không còn đổ lỗi cho ai về những gì bản thân đang gánh chịu.

Nếu không muốn đi quá sâu vào việc tìm bằng chứng về Nhân quả, hãy đơn giản theo dõi những tin tức hàng ngày và bạn sẽ thấy luật Nhân quả đang diễn ra như thế nào. Mâu thuẫn, xung đột giữa các sắc tộc, quốc gia, công ty, tôn giáo... đều là những dạng đồng hóa sai lầm. Nghiệp bắt đầu ngay từ lúc hành động được thực hiện và từ sự gắn kết – một hình thức đồng hóa sai lầm khác. Những khác biệt nhìn thấy được chẳng qua chỉ là những “nhân máy” bên ngoài. Nhưng từ lâu, con người đã quen với việc nhận dạng bản thân như thế, họ xem những “nhân máy” khác như là mối đe dọa đối với mình và hành động với sự sợ hãi, cuối cùng dẫn đến bạo lực, xung đột. Đôi khi, Nghiệp tương chừng như đã biến mất đi, nhưng nó sẽ lại bùng phát và lớn lên theo thời gian, cho đến khi một bên thức tỉnh trước sự thật “Tôi là ai”, và bắt đầu xem người khác không phải là mối đe dọa, mà đơn giản chỉ là những người đang giữ một niềm tin khác. Mà niềm tin thì chưa hẳn đã là chân lý.

Đó là bài học cơ bản về Nghiệp, còn đây

mới là bài học nâng cao. Nghiệp giống như là một chiếc đĩa ghi lại tất cả mọi hành động mà chúng ta đã thực hiện, cùng những niềm tin, và được lưu giữ trong tiềm thức của ta. Nếu chúng ta tin rằng lời nói và hành động của người khác có thể ảnh hưởng đến cảm xúc của mình, thì niềm tin này cũng được ghi vào chiếc đĩa mang tên *Nghiệp đời*. Sau đó, mỗi khi nhìn thấy người mà chúng ta nghĩ là họ gây tổn thương cho ta, chúng ta sẽ mở lại “chiếc đĩa tức giận và đau khổ”, qua đó làm mạnh thêm ảo tưởng rằng người khác phải chịu trách nhiệm cho sự bất hạnh của mình. Nếu cứ nuôi dưỡng cách phản ứng như thế này, Nghiệp của ta không chỉ lớn lên thêm, mà còn ảnh hưởng đến các mối quan hệ, nó sẽ triệt tiêu khả năng giữ bình tĩnh, bình an, thông suốt và tích cực mỗi khi giao tiếp với người đó. Qua thời gian, điều này sẽ mở rộng ra và ảnh hưởng xấu đến mỗi giao tiếp của bạn với bất kỳ ai nhắc đến con người mà bạn cho là khó ưa ấy. Cuối cùng, nó sẽ phá hỏng khả năng giao tiếp của ta với mọi người. Trừ phi chúng ta giải quyết xong món nợ này, trừ phi chúng ta xua tan đi ảo tưởng sai lầm dẫn đến hành động của mình,

nếu không chúng ta sẽ là người hủy hoại cuộc đời của chính mình.

Để minh họa cho điều này, chúng ta hãy xem xét ví dụ về thói quen lo lắng. Mỗi khi lo lắng, chúng ta đang ghi lại thói quen này trong tiềm thức, rồi mang niềm tin rằng *“biết lo lắng là tốt, thể hiện tinh thần cẩn thận, chu đáo!”* Tuy nhiên, lo lắng là hình thức biểu hiện khác của sợ hãi, cũng như quan tâm là biểu hiện của yêu thương. Hai điều này hoàn toàn trái ngược nhau. Bất cứ điều gì trong cuộc sống mà khơi dậy ký ức tiêu cực từ quá khứ cũng có thể kích hoạt “chiếc đĩa lo lắng” này. Lo lắng là sự nhìn nhận quá khứ một cách tiêu cực và phóng chiếu những hình ảnh đó vào tương lai. Mọi chuyện sẽ không kết thúc cho đến khi chúng ta thay đổi thói quen xấu này. Trước tiên, hãy xua bỏ ảo tưởng rằng lo lắng là cần thiết bằng những hiểu biết chân thật: *lo lắng chỉ đơn giản là “mơ mộng viễn vông gây nên thảm họa”, làm phí thời gian và năng lượng*. Nghĩa là, hãy thay thế viễn cảnh về một tương lai mơ hồ bằng những phản ứng tích cực trước những gì đang diễn ra trong cuộc sống vào lúc này. Nếu không, cái “Nghịch lo lắng” sẽ mãi đeo đuổi và gây đau đớn cho ta.

Đến đây thì bạn có thể an tâm rằng Nghiệp có hay không thì cũng đều do chính chúng ta tạo ra chứ không phải của người khác mang đến, do đó chúng ta hãy nhận lấy trách nhiệm với cuộc sống của mình.

### **Lời nhắn dành cho người hay hoài nghi**

Nếu bạn không tin vào quy luật vay trả này, bạn có thể tự tìm lấy bằng chứng thực tế trong cuộc đời của mình. Khi ai đó ủng hộ bạn, thể hiện thiện ý với bạn, tức là bạn đang được tạo cảm hứng làm điều tương tự đáp lại người đó và cho những người khác. Nếu bạn bước vào quán cà phê và mỉm cười với mọi người, hãy để ý xem họ sẽ mỉm cười lại với bạn, mặc dù có thể đó chỉ là nụ cười xã giao bình thường. Tuy nhiên, chẳng ai lại thờ ơ, lạnh nhạt với hành động thân thiện này của bạn cả. Tất cả mọi điều trong cuộc sống đều nằm trong dòng lưu chuyển “cho đi - nhận lại” và chúng ta đang là người thực hiện những điều ấy.

### **Phản ứng 7**

#### ***Khai sáng***

**Bạn muốn am hiểu và sống với chân lý**

## **tuyệt đối về tổn thương và tha thứ**

Bây giờ bạn hãy thư giãn cho thật thoải mái, dành một chút thời gian để bình an nội tâm. Sau đó, bạn cần nhận thức rõ bạn đang làm gì trong ý thức của mình, thật sự biết mình là ai và là gì - một tâm hồn tự do, không bị ràng buộc. Qua đó, mọi tổn thương về thể chất, tinh thần cũng như cảm xúc sẽ được làm sáng tỏ khi tâm hồn ta được khai sáng.

## **Tổn thương thể chất**

Có lẽ nhiều người trong chúng ta đã từng nghe nói về ngưỡng chịu đau. Các vận động viên thể thao là ví dụ điển hình về những người đã chinh phục được cơn đau trong quá trình luyện tập và tham gia những cuộc tranh tài đòi hỏi khả năng chịu đựng cao. Thật ra, tất cả mọi người đều biết cách thực hiện điều này. Một số người phải trải qua ca phẫu thuật nghiêm trọng mà không có thuốc gây mê nhưng họ không cảm thấy đau đớn. Những chuyên gia về châm cứu có thể làm xao lãng đi cảm nhận đau đớn khỏi não bộ của chúng ta. Thậm chí, đôi khi việc mài mê cuốn vào chương trình ti-vi cũng giúp ta quên đi cơn đau răng... Tất cả những

điều này cho thấy năm giác quan giữ vai trò đưa tín hiệu lên não bộ, còn ta mới là ông chủ thật sự của việc điều khiển bộ não. Vì vậy, nếu luyện tập, chúng ta có thể vượt qua cảm giác đau đớn, khó chịu về mặt thể chất.

Vậy thì, nếu ai đó giáng một hòn gạch lên đầu bạn, bạn sẽ xử lý chuyện này như thế nào? **Cách thứ nhất**, bạn có thể *Tha thứ* như cách nhiều người thường làm, chữa lành những vết thương thể chất theo phương pháp điều trị đúng, nhanh chóng bỏ qua quá khứ, và tiếp tục sống. Tuy nhiên, không phải tổn thương nào chúng ta cũng có thể áp dụng phương cách này, với những thương tật chúng ta phải mang suốt đời trên cơ thể thì thật khó mà quên được.

**Cách thứ hai** có phần sâu sắc hơn, chúng ta hiểu rằng bất cứ chuyện gì xảy ra đều có lý do của nó, hy hữu mới có những tai nạn hay sự kiện vô tình xảy ra trong cuộc sống. Cách hiểu này cũng giống như quan niệm về Nghiệp chúng ta vừa khảo sát ở phần trên, giúp chúng ta chịu trách nhiệm cho trải nghiệm của mình, từ đó cho phép ta làm chủ mọi tình huống, không tạo ra giận dữ và oán hận, không xem mình là nạn nhân, và tiếp tục vui sống.

## Tổn thương về tinh thần và cảm xúc

Bạn gọi tôi là đồ ngốc, bạn xúc phạm công việc của tôi, bạn chỉ trích hành động của tôi, bạn nghi ngờ về động cơ của tôi, bạn gọi tôi là kẻ nói dối, bạn đổ lỗi cho tôi về điều mà tôi đã không thực hiện... Sau khi trút những lời lẽ không mấy thiện cảm ấy vào tôi, bạn sẽ nghĩ rằng điều ấy khiến tôi tổn thương, đau khổ? Cũng có thể lắm chứ, vì theo nhiều người thì đó là điều tự nhiên và cũng có khi là hẳn nhiên sẽ xảy ra. Nhưng tôi lại có một lựa chọn khác. Tôi có thể chọn cách *không bị tổn thương* trước lời nói, thái độ của bạn. Tôi có thể chọn cách *không phản ứng* hoặc cũng có thể thêm vài lời: *“Bạn có thể gọi tôi là người nói dối hay nghi ngờ về động cơ của tôi, nhưng tôi biết tôi không phải là kẻ nói dối, tôi muốn giúp bạn”*. Để có được cách phản ứng khác, chúng ta cần có sức mạnh và một tâm trí luôn được nuôi dưỡng bằng những ý nghĩ tích cực. Ngoài ra, chúng ta cũng cần thực hành thường xuyên để tạo thói quen không phản ứng gay gắt hay chống đối lại những ý kiến chỉ trích, nhận xét của người khác. Một lần nữa, điều này cũng chứng minh rằng người khác không bao giờ có thể gây tổn

thương ta, mà luôn luôn là do ta tự làm đau mình. Nói rộng ra, không ai làm tổn thương ai, do đó, không cần đến sự tha thứ.

Đến đây, chúng ta hãy thử làm một trắc nghiệm nho nhỏ, tôi sẽ nói một câu khó nghe về bạn. Tôi gọi bạn là đồ ngốc và bạn cảm thấy tổn thương. Tại sao? Bởi vì bạn đang mang theo hình ảnh bản thân giống như “kẻ ngốc nghếch” trong tâm trí mình – một dạng *gắn kết*. Bạn đưa lời phán xét ấy vào ý thức mình và phân tích. Vì nó trái với hình ảnh bạn biết về bản thân nên bạn cảm thấy bối rối. Bạn bắt đầu tìm cách bảo vệ mình, chống lại mối đe dọa mà bạn nhận thấy được qua lời nói của tôi bằng nỗi tức giận. Tất cả mọi chuyện cũng đều do *cái tôi* mà ra. Bạn đau đớn không phải vì lời tôi nói, mà do những suy diễn trong tâm trí bạn. Nếu bạn không gắn kết với hình ảnh mình là một người thông minh và sáng suốt, thì việc bị gọi là đồ ngốc cũng không làm phiền lòng bạn được. Trước những tình huống như thế, bạn có thể phản ứng lại với sự hiểu biết rõ ràng về bản thân, giả dụ như: “*Vâng, đôi khi tôi làm điều gì đó không được khôn khéo lắm, nhưng tôi không phải là người ngu*”

ngốc”. Kết quả là gì? Không có rối loạn tinh thần, không đau đớn, không tổn thương.

Một trong những bí mật ở đây là tự nhắc nhở bản thân rằng *chúng ta không phải là tình cách, hành động, lời nói hay thậm chí là ý nghĩ của mình*. Chúng là sự sáng tạo của chúng ta. Vì vậy, khi ai đó phán xét và chê bai bất kỳ điều gì về mình, chúng ta không cần phải nhận lấy. Nếu rước chúng vào mình, nghĩa là ta làm tổn thương bản thân vì sự gắn kết và sự đồng hóa mình với ý nghĩ, cảm xúc hoặc tính cách đó. Đây chính là nguyên nhân gây ra mọi đau khổ về tinh thần và cảm xúc.

Một hình thức khác mà ta làm đau chính mình là khi cố gây tổn thương cho người khác. Ta sẽ bị tổn thương đến hai lần, vì trong khi thực hiện điều đó, ở tận sâu trong trái tim ý thức, tiềm thức nói rằng ta đang hành động ngược lại bản chất. Đó là lý do tại sao, sau khi trút hết cảm xúc lên người khác, khi điềm tỉnh trở lại, thường sẽ có một giọng nói hối tiếc vang lên. Đây là tiếng nói của lương tâm, nó đang cố mách bảo rằng ta đã đi ngược lại sự thật, ngược lại với bản chất yêu thương vốn có. Rồi ta cảm thấy đau đớn vì đã gây ra lỗi lầm.

Do đó, ngay khi nhận ra mình đã phạm sai lầm, quan trọng hơn hết là hãy tha thứ cho bản thân trước và thôi không tiếp tục tự đổ lỗi, giày vò mình nữa. Chẳng qua cũng chỉ là do ta quên đi mình là ai trong phút chốc, rồi hành động dựa theo sự u mê đó mà thôi.

### **Ảo tưởng lớn nhất**

Thật sự, không có ai bị làm cho tổn thương, chỉ là do *cái tôi* đã bị phá rối. “Con người nội tâm” không bị tổn thương, mà *cái tôi* mới là nguyên nhân cho sự thiếu thoải mái đó. *Cái tôi* xuất hiện khi ta tạo ra hình ảnh trong tâm trí mình và rồi TA gắn kết vào hình ảnh đó, đến mức chúng ta đánh mất đi hiểu biết thật sự về bản thân, biến nó thành đặc điểm nhân dạng của ta. Khi ai đó tấn công vào hình ảnh này, ta cảm thấy dường như là họ đang tấn công ta, thậm chí người khác cũng nghĩ rằng họ đang tấn công ta. Nhưng không phải vậy, họ đang tấn công vào ảo tưởng. Ta là suối nguồn bình an, yêu thương và vui vẻ, là một tâm hồn thanh khiết không thể nào bị làm cho vẩn đục, ảo tưởng chỉ che phủ bên ngoài nội tâm trong sáng chứ không thể hủy hoại ta.

Nhưng khi quên đi sự thật này, bình an, yêu thương và hạnh phúc biến mất ngay lập tức và thay vào đó là một sự xáo trộn trong tâm trí, được gọi là cảm xúc.

Khi đã hiểu rõ về bản thân, chúng ta dễ dàng nhận ra và cảm thông cho những sai lầm của người khác. Quả thật, người đang công kích, chỉ trích ta cũng đang hành động từ nỗi đau của mình. Trong tâm trí, họ có hình ảnh chúng ta nên/phải là gì và làm gì. Khi ta không hành động hay không trở nên giống như hình ảnh ấy, họ đau khổ và tổn thương. Nhưng họ lại tin rằng chúng ta đã khiến họ cảm thấy như thế. Vì vậy mà họ tấn công ta như một sự trả thù. Rốt cuộc, họ tấn công vào ảo tưởng đến hai lần.

Vì vậy, cuối cùng, không ai có thể gây đau khổ cho ai và chỉ có ta tự làm khổ mình. Nếu bạn mới tiếp cận với ý tưởng này lần đầu, xin đừng căng thẳng, hãy thoải mái đọc qua, suy ngẫm và nghiền ngẫm chúng. Hãy đặt câu hỏi dựa theo tình huống có trong thực tế cuộc sống và sử dụng những hiểu biết trên để tự trả lời.

### **Lời xin lỗi**

Nếu chúng ta không gây tổn thương và làm

đau khổ người khác, có phải là chúng ta sẽ không cần nói lời tạ lỗi hay xin tha thứ không? Vâng! Một số người đã làm như thế. Nhưng thường đó là do họ hoàn toàn vô tình trước những cảm xúc của người khác, chưa thật sự biết cách quan tâm đến người khác hoặc họ quá sợ hãi đến mức không thể thừa nhận mình đã sai.

Khi ai đó đau khổ vì lời nói hay hành động của ta, không phải là chuyện mình sẽ xin lỗi hay không, mà điều cần quan tâm hơn hết là nắm bắt rõ “những mức độ khai sáng” trong họ. Nếu thấy người khác vẫn còn tin rằng tổn thương của họ là do người nào đó gây ra chứ không phải do bản thân họ, và nếu ta vô tình nói hay làm điều gì khiến họ phiền lòng, thì việc nói lời xin lỗi là hoàn toàn cần thiết để giữ cho mối quan hệ không bị rạn nứt. Tuy nhiên, hãy lưu ý hai điều.

*Thứ nhất*, bằng cách xin lỗi, chúng ta không khuyến khích họ phản ứng lại trước bất kỳ điều nhỏ nhặt nào mà mình nói hay làm. Nếu họ nghĩ rằng lời xin lỗi của ta thốt ra là do bị ảnh hưởng bởi phản ứng của họ, thì họ có thể bắt đầu thiết lập lại sự xung đột như hình thức thu hút ngược trở lại nhà ý của ta. Ngay cả

những người chín chắn, có trách nhiệm và hiểu biết nhất cũng có thể rơi vào kiểu cư xử cũ này.

*Thư hai*, nếu chúng ta nói lời xin lỗi, nó phải xuất phát từ sự chân thành, tự tin và không làm giảm đi giá trị, sức mạnh nội tâm của ta.

Tuy nhiên, có nhiều người nhận thức được trách nhiệm của bản thân nhưng đôi khi họ vẫn phản ứng và đổ lỗi cho người khác vì những ưu phiền của họ. Trong trường hợp này thì việc xin lỗi trở thành điều lố bịch đối với cả hai bên. Tốt hơn nên nói điều gì đó đại loại như: *"Bạn có nhận ra rằng bạn đang đóng vai nạn nhân và phóng chiếu nỗi đau do mình tạo ra không?"*.

Còn nếu bạn nghĩ rằng: *"Tại sao tôi phải xin lỗi chứ, tôi biết hết những điều này rồi"* thì đó là sự cao ngạo của *cái tôi*, nghĩa là ta vẫn còn đang nằm trong một áo tưởng rất lớn. Nhưng khi nói lời xin lỗi mà ta lại ở trong tâm trạng không thoải mái, ta như cố ép mình làm điều đó thì thật sự đó là một tổn thương ta tự gây cho mình. Nếu cứ tiếp tục làm như thế, nó sẽ chuyển thành nỗi tức giận về bản thân, rồi cảm thấy tội lỗi, và chúng ta bắt đầu phán xét

và chỉ trích người khác, phóng chiếu con giận của mình lên họ. Cứ như thế, vòng lẩn quẩn nội tâm này tiếp tục luân chuyển không ngừng.

Trao lời xin lỗi người khác khi mắc lỗi lầm là chúng ta đang tiến đến mối quan hệ thân thiện và hữu nghị, nhưng lời xin lỗi sáng suốt nhất lại nằm ở câu nói với bản thân. Nó thể hiện sự yêu thương với chính mình, quan tâm và sẵn sàng tha thứ cho những sai phạm mình mắc phải. Theo thời gian, thói quen tự làm tổn thương cảm xúc của chính mình cũng phai mờ dần, chúng ta sẽ bắt đầu cảm nhận bản chất bình an, yêu thương thật sự của mình từ trái tim nội tâm đang được xoa dịu và chữa lành.

Bên cạnh đó cũng có những người có tư tưởng khá lạ lùng là họ chỉ cảm nhận được tình yêu thương khi được người khác chú ý, chấp nhận và tán đồng. Họ làm mọi cách - cả ý thức lẫn vô thức - để gọi lên sự chú ý. Họ thường lôi kéo những ai mà họ biết là người dễ bị dao động trong cảm xúc. Câu cửa miệng trong cuộc sống của họ là: *"Xin lỗi!"*, nhưng với hàm ý là: *"Tôi đây, làm ơn hãy biểu tôi, chăm sóc tôi và chấp nhận tôi"*, hay rõ ràng hơn là: *"Làm ơn cho tôi tình yêu thương"*. Cần

bệnh “*luôn cảm thấy thiếu thốn tình cảm*” này chỉ có thể được chữa trị khi họ nhận thức đúng đắn về một sự thật là điều mà họ mong tìm kiếm ở người khác thì đã có sẵn trong họ rồi.

Tóm lại, hãy thức tỉnh bản thân và thức tỉnh người khác trước sự thật về việc tự chịu trách nhiệm về cuộc sống của mình. Không cần tìm kiếm sự tha thứ từ người khác nếu nhận ra rằng họ cũng đang làm tổn thương bản thân họ. Bạn chỉ có thể tha thứ cho chính mình. Cấp độ tha thứ sâu sắc nhất là nhận ra sự thật *BẠN không bị làm cho tổn thương*. Sự thật/Chân lý thì không bao giờ thay đổi. Bản chất của bạn là *bình an và yêu thương*, bạn chỉ đánh mất nhận thức về điều này, vì không gì có thể hủy hoại đi sự thật ấy.

## KẾT LUẬN

### **Giận dữ**

Là sự rối loạn về năng lượng ý thức do chính bản thân tạo nên khi một ham muốn hay mong ước nào đó không được đáp ứng. Nó xuất hiện từ niềm tin của chúng ta khi ta cho rằng mình bị người khác làm cho tổn thương hay khi ta nghĩ mình vừa đánh mất điều gì đó mà sự thật là điều đó chưa bao giờ là của ta.

### **Bình an**

Là trạng thái nguyên thủy trong nội tâm của con người - một thực thể tinh thần. Bình an không bao giờ bị đánh mất hay bị cướp khỏi ta, mà do chúng ta đã đánh mất nhận thức của mình về nó. Bình an là nền tảng quan trọng cho sự tồn tại và sức mạnh nội tâm của chúng ta.

### **Tha thứ**

Tha thứ có thể là điều chúng ta thấy mình cần phải làm khi chúng ta tin rằng ai đó đã làm



tổn thương đến  
ta, hoặc là điều  
ta muốn người  
khác dành cho

minh khi ta tin  
rằng ta đã làm tổn  
thương họ. Đó là hành động dựa trên tình yêu  
thương. Khi có được nhận thức rằng thật sự  
không ai có thể làm tổn thương TA, không ai  
có thể ảnh hưởng đến TA, thì chúng ta sẽ  
không cần phải tha thứ nữa.

Ý nghĩa sâu xa của tha thứ là nhận ra rằng  
bản chất của chúng ta là yêu thương và tình  
yêu không bao giờ bị thương tổn. Yêu thương  
là tha thứ (*forgiveness*), nghĩa là bỏ qua hết tất  
cả (*for giving*). Khi chúng ta quên đi sự thật  
này, đó là lúc mà sự ảo tưởng về tổn thương  
được sinh ra.

*Bình an là trạng thái sống - Yêu thương là  
hành động - Sự thật dẫn đường - Hạnh phúc  
là phần thưởng.*

Bạn đã nhận ra điều kỳ diệu này chưa?





## VỀ TÁC GIẢ MIKE GEORGE

**M**ike George là một tác giả nổi tiếng và là một diễn giả truyền cảm hứng cho hàng chục ngàn người ở hơn 30 quốc gia trên thế giới. Là một chuyên gia về quản lý sự phát triển, ông đã đưa ra ba yếu tố then chốt trong thiên niên kỷ này, đó là: Khả năng hiểu biết về tinh thần/cảm xúc; Sự phát triển kỹ năng lãnh đạo/quản lý; và Việc học tập liên tục.

Các buổi thuyết trình của ông giúp con người nâng cao nhận thức về những nguồn lực nội tại của bản thân để qua đó, trở nên hài lòng hơn với chính mình và đạt hiệu quả cao hơn trong mọi công việc. Ông giúp phát triển những kỹ năng thực tiễn về cảm xúc và tinh

# MỤC LỤC

---

◆ <i>Lời giới thiệu</i>	5
◆ <i>Dưới góc nhìn tâm linh</i>	9
◆ <i>Tóm tắt nội dung</i>	13

## PHẦN 1- TỨC GIẬN VÀ NỖI ĐAU

◆ SAU TẮM MÀN NHUNG	20
◆ KHÔNG PHẢI LỖI CỦA HỌ - MÀ DO BẠN ĐẤY!	25
◆ NHỮNG NIỀM TIN NGUY HẠI	30
◆ NHỮNG CUỘC CHIẾN TRONG TÂM TRÍ	40
◆ BIẾT CHẤP NHẬN	46
◆ NGUỒN GỐC CỦA MỌI ĐAU KHỔ	48
◆ TIẾNG KHÓC CỦA NGƯỜI TRONG CUỘC	51
◆ HÀNH TRÌNH CỦA SỰ CÔNG BẰNG	58
◆ QUY LUẬT CÂN BẰNG TRONG CUỘC SỐNG	63
◆ ĐỪNG NUÔI DƯỠNG THÊM TỨC GIẬN!	66
◆ BỐN PHƯƠNG PHÁP ĐỂ THOÁT KHỎI GIẬN DỮ	69

## PHẦN 2 - HÀNH TRÌNH ĐẾN VỚI BÌNH AN

- ◆ NHÌN NHẬN ĐÚNG NGHĨA VỀ BÌNH AN 96
- ◆ LỰA CHỌN BÌNH AN 100
- ◆ TẠI SAO CHÚNG TA KHÔNG CẢM NHẬN ĐƯỢC BÌNH AN? 104
- ◆ LÀM SAO ĐỂ NHẬN DIỆN SỰ TỒN TẠI CỦA BÌNH AN? 109
- ◆ HÃY QUAN SÁT VÀ CẢNH GIÁC 113
- ◆ BẢY QUAN NIỆM SAI LẦM VỀ BÌNH AN 117
- ◆ TẠO DỰNG BÌNH AN 130
- ◆ THIÊN ĐỊNH LÀ CHUYỂN HÀNH TRÌNH TRỞ VỀ MÁI ẤM BÌNH AN 141
- ◆ NHỮNG ĐIỀU KHÔNG NÊN KHI THỰC HÀNH THIÊN ĐỊNH 149
- ◆ TÓM TẮT CÁC BƯỚC THỰC HÀNH 151
- ◆ BẢY ỨNG DỤNG HÀNG NGÀY CHO BÌNH AN NỘI TÂM 155

## PHẦN 3 - THA THỨ CHỨA LÀNH NHỮNG TỒN THƯƠNG

- ◆ CON ĐƯỜNG CỦA SỰ THÔNG THÁI 173
- ◆ BẢY CÁCH PHẢN ỨNG THÔNG THƯỜNG ĐỐI VỚI TỒN THƯƠNG 180
- ◆ KẾT LUẬN 220
- ◆ *Về tác giả Mike George* 224

MIKE GEORGE

DON'T GET MAD GET WISE

# TỪ GIẬN DỮ ĐẾN BÌNH AN

First News

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*  
Giám đốc - Tổng Biên tập  
ĐINH THI THANH THỦY

*Biên tập :* Lê Thị Hồng Lam  
*Sửa bản in :* Duy Danh  
*Bìa & Trình bày :* First News

**NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP  
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**  
62 Nguyễn Thị Minh Khai - Q.1 - TP. HCM  
ĐT: (028) 38225340 - 38296764 - 38247225  
Fax: 84.28.38222726  
Email: tonghop@nxbhcm.com.vn  
Website: www.nxbhcm.com.vn  
Sách điện tử: www.sachweb.vn

**NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 1**  
62 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP. HCM  
ĐT: (028) 38 256 804  
**NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 2**  
86 - 88 Nguyễn Tất Thành, Q.4, TP. HCM  
ĐT: (028) 39 433 868  
**GIAN HÀNG MÔI ĐƯỜNG SÁCH TP. HCM**  
Đường Nguyễn Văn Bình, Q. 1, TP. HCM

*Thực hiện liên kết:*  
**CÔNG TY VĂN HÓA SÁNG TẠO TRÍ VIỆT (First News)**  
11H Nguyễn Thị Minh Khai, P. Bến Nghé, Q. 1, TP. HCM

---

In 2.000 cuốn, khổ 13 x 20,5 cm tại Công ty TNHH SX-TM-DV Kim Bảo (5 Nguyễn Trung Trực, P. 5, Q. Bình Thạnh, TP. HCM - PXSX: 815/4/3B Hương lộ 2, KP 8, P. Bình Trị Đông A, Q. Bình Tân, TP. HCM). Xác nhận ĐKXB số 2559-2019/CXBIPH/04-202/THTPHCM ngày 16/07/2019 - QĐXB số 825/QĐ-THTPHCM-2019 cấp ngày 23/07/2019. ISBN: 978-604-58-9575-7.  
In xong và nộp lưu chiểu quý III/2019.