

Thiền Về Bản Tính Của Tâm

Chúng ta sẽ quán chiếu xem làm thế nào tâm ta lại là nguồn gốc của hạnh phúc, đau khổ hay bất mãn, là sự tạo dựng lên những kinh nghiệm của chính mình.

Bạn hãy bắt đầu bằng cách nhớ lại một hoàn cảnh phiền phức trong đời bạn, một sự việc thật sự đã xảy đến với bạn, có thể là một sự xung đột đối với một người nào đó. Khi bạn nhớ lại sự việc này, hãy tập trung vào những ý nghĩ hay những cảm giác bạn có lúc đó. Hãy cố gắng đừng chú trọng vào những gì người kia đã nói hay làm. Hãy cố gắng nhớ lại những suy nghĩ và cảm giác của chính mình.

Bây giờ, bạn hãy tự hỏi: “Cách ta tự diễn tả sự việc đó đã ảnh hưởng đến cách ta cảm nhận hoàn cảnh đó như thế nào?”

Tùy theo cách bạn diễn tả hoàn cảnh này cho chính mình mà bạn đã nghĩ rằng sự việc xảy ra như vậy, rồi bạn bắt đầu phát ngôn và hành động. Vậy thì thái độ của bạn đã ảnh hưởng đến lời nói và hành động của bạn như thế nào? Và những điều bạn nói và làm đã ảnh hưởng đến hoàn cảnh này ra sao, ảnh hưởng đến những người trong cuộc như thế nào?

Hãy nhớ đến cách mà bạn đã diễn giải hoàn cảnh này và tự hỏi mình: “Nghĩ như vậy có đúng thực tế hay không? Mình có thật sự nhìn sự việc này một cách khách quan chẳng? Hay là mình đã nhìn sự việc qua cái nhìn đã bị bóp méo vì cái tôi và những cái thuộc về tôi?”

Thông thường, khi chúng ta xung đột với một người nào đó, chúng ta nghĩ rằng chúng ta đang nhận thức sự việc một cách khách quan. Chúng ta nghĩ rằng chúng ta đang nhận thức sự việc một cách chính xác, nhưng vì chúng ta là một nhân vật quan trọng trong việc đó, chúng ta thường hay gạn lọc câu chuyện qua cái nhìn riêng của mình, qua những nhu cầu và mục tiêu riêng của mình. Hãy quay lại và suy gẫm về điều này, xem sự việc có xảy ra như vậy hay không, khi bạn là người đang ở trong cuộc?

Bạn còn có thể nhìn hoàn cảnh trên qua cách nào khác hơn hay không? Hoàn cảnh sẽ thay đổi như thế nào nếu bạn cảm nhận qua cách nhìn của người kia? Qua những nhu cầu của họ, những lo lắng của họ? Bạn có thể nghĩ ra những cách diễn giải khác, hay những cách tường thuật khác về những việc đó hay không, và liệu những sự diễn giải mới này có thay đổi cách bạn cảm nhận sự việc lúc đó hay không?

Để kết luận, hãy cố gắng nhận thức rằng cách bạn diễn giải sự việc sẽ ảnh hưởng đến cách bạn cảm nhận chúng, quyết tâm rằng bạn sẽ hết sức lưu ý những khi bạn có thể gán ghép những tính chất tiêu cực lên một người khác hay một hoàn cảnh nào đó, hay khi cái nhìn của bạn bị thiên vị và hẹp hòi. Hãy có một sự quyết tâm rằng bạn sẽ cố gắng nhận thức những sự kiện một cách phóng khoáng, từ bi và cởi mở.

=====

Ghi chú : Trên đây là bài dịch theo 'Guided Meditations on the Lamrim' của Tỳ kheo ni Thubten Chodron, trong bộ 14 CD hướng dẫn cách thiền về những đoạn đường đưa đến giác ngộ. Phát hành bởi Dharma Friendship Foundation, PO Box 30011, Seattle, WA, 98103 USA.

Xin hỏi hướng mọi công đức đến sự toàn giác của tất cả chúng sinh. Mọi sai sót là lỗi của người dịch. Quan Âm Thiền Phật Học Viện, Lozang Ngodrub, Lozang Pema dịch và hiệu đính tại Brisbane, Queensland, tài liệu phân phát nhân dịp Ani Tenzin Tsepal hướng dẫn bàn luận và thiền luận về đề tài trên tại Chùa Linh Sơn, 89 Rowe Terrace, Darra Queensland, vào ngày 28 tháng 4 năm 2007.