

Thiền giữa đời thường
Tỳ kheo Thiện Minh dịch Việt

Chương 7

Tình bạn, mối quan hệ, và lòng nhân từ

Vấn đề chủ yếu đối với tâm lòng con người là gì? (sự hiểu biết)

Cuộc sống không thể chân thật nếu những mối quan hệ không chân thật (tình bạn)

Mối quan hệ thì thiêng liêng

Điều tốt đẹp nhất tôi có thể mang đến cho bạn là tình bằng hữu

Mối quan hệ là nguồn gốc của những niềm vui lớn lao nhất và nỗi đau khổ lớn lao nhất của tinh thần.

Phẩm chất của cuộc sống chúng ta tùy thuộc nhiều về phẩm chất mối quan hệ của chúng ta với những người chung quanh.

Thật vui sướng để có những người bạn tốt

Cuộc sống sẽ hết sức tẻ nhạt khi không có những người bạn cao quý.

Thật quý báu thay để có một người bạn

Bạn yêu mến, tôi không còn có nhiều bạn bè. Tuy thế tôi đánh giá cao về bất cứ điều gì với những người bạn tôi

vẫn thường có.

Để có một người bạn là một trong những cảm nhận tuyệt vời ở cuộc sống. Để phát huy sự hiểu biết càng sâu sắc hơn về một người và thế giới thì cũng rất tuyệt vời. Đối với tôi sự hiểu biết là điều thỏa mãn nhất trong cuộc sống.

Không có thời gian và khoảng trống giữa tình bạn của chúng ta.

Tôi có nhiều người bạn mới mà tôi có thể quan hệ với họ; tôi không đặt bất cứ kỳ vọng nào nơi họ: chỉ là một sự giao tiếp chân thật, thoải mái.

Đúng, tôi cũng có "những tham ái sâu xa hơn đối với một số hình thức của người tri âm, tri kỷ"

Tôi muốn mỗi quan hệ với bạn, với anh ta, với những đứa con gái của tôi, với người vợ cũ là một mối quan hệ được chăm bón và nuôi dưỡng.

Những mối quan hệ với mọi người thật sự không đáng tin cậy ở hầu hết mọi trường hợp. Hầu hết những mối quan hệ là những trò chơi. Một mối quan hệ trung thực, bao dung, chân thành, chính đáng, không thao túng, không độc đoán, ở đó có sự kính trọng và tin tưởng lẫn nhau, và không có những kỳ vọng ảo tưởng - như thế có thể là một mối quan hệ được không?

Tôi muốn trích dẫn từ sách của C.Roger "Freedom to Learn"

"Hơn thế nữa, tôi không có ham muốn hướng dẫn độc giả của mình, hoặc gây ấn tượng cho bạn với sự hiểu biết của tôi ở lĩnh vực này. Tôi không có ham muốn kể cho bạn những gì tôi phải suy nghĩ, hoặc cảm nhận hoặc thực hiện."

Giải pháp duy nhất tôi tìm ra đó là tôi có thể chia sẻ một điều gì đó của bản thân, một điều gì đó về sự kinh nghiệm

của tôi trong mối quan hệ giữa hai người, một vài điều gì đó đã từng giống như trường hợp của tôi trong sự giao tiếp với những người khác?

"...mối giao tiếp giữa hai người thì hầu như không bao giờ đạt thành quả ngoại trừ ở một góc độ nào. Bạn có thể chẳng bao giờ cảm nhận được sự hiểu biết thông suốt bởi người khác, và tôi cũng thế. Tuy vậy, tôi nhận thấy nó hết sức thỏa đáng khi tôi có thể, bằng một ví dụ đặc biệt, quan hệ bản thân chân thật với người khác. Tôi nhận thấy nó rất quý giá đúng vào một thời điểm, khi tôi cảm thấy nó thật sự gần gũi, liên hệ mật thiết với người khác."

Tôi tin tưởng tôi biết tại sao tôi hài lòng để lắng nghe một ai đó. Khi tôi có thể thật sự lắng nghe một ai đó, nó giúp tôi quan hệ với anh ta nó làm cho cuộc sống của tôi phong phú (C.Rogers)

Một người cần một mối quan hệ tốt cho sự phát triển tâm lý của họ. Một mối quan hệ tốt là sự cần thiết cho đời sống một con người. Người ta học hỏi và trưởng thành trong một mối quan hệ tốt, không có mối quan hệ tốt chúng ta giống như người máy; với một mối quan hệ xấu, chúng ta trở nên những con thú hoặc tồi tệ hơn những con thú. Người ta đang càng trở nên tàn ác bởi vì họ không có những mối quan hệ tốt với mọi người.

Mối quan hệ là đất mà ở đó chúng ta tâm lý. Nếu đất kém màu mỡ chúng ta không phát triển tốt hoặc chúng ta bị còi cọc; nếu đất tốt thì chúng ta phát triển tốt, khỏe mạnh và chín chắn. Có thể không thật sự có sự chín chắn tâm lý mà không có những mối quan hệ tốt. Như thế chúng ta cần những mối quan hệ tốt với sự giao tiếp trung thực, thoải mái, thông suốt và không sợ hãi bất cứ điều gì. Những mối quan hệ xấu xa là thuốc độc.

Với sự hiểu biết chân thật và cởi mở, ân cần, từ bi và nhẫn nại chúng sẽ chắc chắn đạt được tốt đẹp. Hầu hết những mối quan hệ không có hiệu quả bởi vì họ không có sự cởi mở, quan tâm đúng mức, thật sự kính trọng người khác,

và một sự hiểu biết rằng tất cả chúng ta đều là con người (mỗi người chúng ta đều có những điều không hoàn hảo, những giới hạn). Mong đợi quá nhiều từ những người khác cũng có thể là một nguyên nhân của sự thất vọng dẫn đến sự chối bỏ (nghĩ rằng đây là không phải những gì tôi đã mong đợi, hoặc có thể chấp nhận)

Với sự bao dung, trung thực, nhạy cảm, tâm từ và sự hiểu biết nó sẽ là một mối quan hệ tốt sẽ gia tăng tâm linh, sự chín chắn v.v...Hầu hết những mối quan hệ trở nên một thông lệ sau một thời gian (trí tuệ, không có sinh khí)

Không có sự trung thực không thể có sự giao tiếp thật thà; không có sự giao tiếp thật thà không thể có mối quan hệ trung thực; không có mối quan hệ trung thực không thể có sự giúp đỡ thật thà (sự hỗ trợ, giáo dục...)

Bạn cần một người bạn tốt (hoặc những người bạn tốt, thì tốt hơn nếu có thể được). Người ta không nên sống một nơi không có tình bạn. Nhưng tình bạn là gì? Và bạn cần một nơi thích hợp với tính khí của bạn.

Thật dễ dàng cho người ta có lòng bi mẫn với sự đau khổ của một chúng sinh. Nhưng thật không dễ dàng sống với người đó với phần còn lại của cuộc sống.

Chỉ tình yêu thương thôi thì không đủ giúp cho hai người sống chung với nhau; sự hiểu biết sâu sắc lẫn nhau là cần thiết. Tình yêu thương cũng chưa đủ cho một mối quan hệ; sự hiểu biết sâu sắc và sự cảm thông cũng cần thiết. Hãy nhận thức nếu bạn có thể chấp nhận tất cả những điều xấu xa về người ấy mà không muốn thay đổi người ấy và nếu nhận thấy bạn có thể kính trọng người ấy như bản thân anh ta lúc này. Những mối quan hệ ỷ lại không đạt kết quả tốt.

Chúng ta đừng sử dụng những mối quan hệ như là những phương tiện, nó phải kết thúc trong tình yêu thương, sự hiểu biết, kính trọng và cảm thông. Không có ai hoàn hảo

toàn bộ. Đôi lúc những mối quan hệ trở nên phức tạp nếu họ không đặt trên cơ sở

Đùng đùng hôn nhân hoặc bất cứ mối quan hệ nào như là một phương tiện để giải quyết một vấn đề. Người ta phải quan hệ với nhau bởi vì họ yêu thương, kính trọng, ngưỡng mộ lẫn nhau theo những tính cách của họ. Ngược lại họ sẽ không có một mối quan hệ đúng nghĩa.

Yêu thương nhau là một vấn đề bình thường nhưng đừng vội vã kết hôn. Người ta thay đổi một khi họ ở trong một mối quan hệ thâm giao.

Người ta phải mất nốt cả cuộc đời để chắc chắn rằng bạn thật sự yêu thương một ai đó. Cỏ khô bùng cháy với ngọn lửa lớn và tàn ngay trong một thời gian ngắn, nhưng trấu khô cháy ngầm và kéo dài thật lâu.

Hôn nhân không phải là điều tồi tệ. Tôi đã từng thấy nhiều cặp vợ chồng sống hòa thuận, giúp đỡ nhau tu tập giáo pháp. Mặc dù điều này rất hiếm hoi.

Thật hiếm hoi tìm được một ai đó chăm sóc cho bạn. Tình yêu thương không có hy vọng cho mối quan hệ tồn tại lâu dài. Hãy nhìn buổi bình minh rực rỡ trong lúc nó còn hiện diện, nhưng bạn không thể giữ nó mãi được.

Chúng ta chưa bao giờ có thật nhiều tâm từ, thường thường chúng ta có rất ít. Tâm từ thật đúng nghĩa chẳng bao giờ làm cho bạn buồn phiền. Sự chấp thủ và những kỳ vọng làm cho bạn buồn khổ. Bạn không thể mong đợi ở tâm từ như sự đền đáp cho bạn tâm từ; tâm từ không thể mua bán. Nếu có một sự trông đợi; như thế có nghĩa là ích kỷ. Nếu chúng ta yêu thương một ai bởi vì chúng ta muốn được yêu, như thế rồi chúng ta cảm thấy tổn thương khi chúng ta không sự đáp đền lại bằng tâm từ.

Tình cảm cũng như ham muốn đến rồi đi - hãy để chúng đến và đi. Đừng đặt nặng vào chúng. Chỉ theo dõi chúng. Nếu bạn không cố gắng để kiểm soát chúng và không cần

chúng thì ngược lại bạn sẽ không buồn chán. Những ham muốn của chúng ta được khống chế làm chúng ta bị suy sụp tinh thần, thể xác. Chúng ta không đau khổ vì chúng ta có trái tim, chúng ta đau khổ vì chúng ta ham muốn và coi trọng chúng.

Tôi hy vọng bạn và anh ta là những người bạn lâu dài của giáo pháp giúp đỡ lẫn nhau trên con đường phát triển trí tuệ; áp đặt những tư tưởng và lý tưởng của một người cho một ai đó có thể gây nên sự mâu thuẫn lớn lao. Phán xét và chỉ trích cũng không giúp ít gì nhiều; nó có thể tạo nên sự cô đơn. Bạn không thể thay đổi anh ta và anh ta không thể thay đổi bạn. Mong đợi rằng những người khác phải thay đổi những trở ngại trong việc giao tiếp. Tốt hơn chúng ta đừng nên có những mong đợi về một mối quan hệ.

Chia xẻ và chăm nom là phương thuốc đủ xoa dịu. Điều này sẽ dẫn đến việc trút hết những tâm tư tình cảm của người ấy. Người ta muốn trút bỏ gánh nặng những tình cảm của họ nhưng họ e ngại rằng họ sẽ bị khinh khi; rằng họ sẽ bị hiểu lầm hoặc bị chi phối; rằng họ sẽ bị bàn tán và không được yêu thương nếu mọi người biết tất cả những điều đó, rằng họ sẽ bị nghĩ là không được bình thường v.v...Nhu thế họ mang theo tất cả những điều đau khổ, sợ hãi, thất vọng, và khát khao suốt cả cuộc đời; giữ mãi nỗi cô đơn và hành động như những kẻ hung bạo, nhưng họ sẽ dịu xuống khi gặp gỡ những người khác không phê phán hoặc bàn tán về họ; những người đó vẫn yêu thương họ thậm chí sau khi người đó biết tất cả về họ; và họ thật sự chăm sóc họ.

Sự chấp nhận vô điều kiện là những gì người ấy cần. Bạn có thể mang lại cho người ấy hình thức chấp nhận đó. Không? Tôi sẽ lấy/cưới anh/em nếu...Tôi sẽ không lấy anh/em nếu...Những chữ nếu thật sự khủng khiếp, những điều ghê sợ.

Khi một ai đó nói "tôi thương anh/em" chúng ta cảm thấy hạnh phúc, nhưng chúng ta thật sự không tin vào điều đó.

Chúng ta luôn luôn có sự sợ hãi này trong tâm của chúng ta, "khi người ấy biết rõ tôi, người ấy sẽ không còn yêu thương tôi nữa. Tôi cần phải chuẩn bị cho điều đó. Tôi phải chuẩn bị cho sự từ chối." Chúng ta không có một lòng tin cậy hoàn toàn, chúng ta luôn luôn thay đổi. Chúng ta có thật sự chắc chắn khi chúng ta nói "tôi yêu anh/em" không? Rất hiếm hoi. Dường như rất hiếm hoi để biết một ai đó có thể thật sự hiểu bạn. Khi bạn không có bất cứ ai hiểu mình (hoặc ít nhất có tìm hiểu có cảm tình với bạn), bạn cảm thấy rất cô đơn. Có bao nhiêu người cô đơn trong thế giới năm tỷ người này? Có một mối quan hệ thật tình giữa người này người khác không? Chúng ta có thể thật sự người khác được không? Liệu bạn sẽ để người khác bạn được không?

Nhiều người bảo tôi "bạn là người duy nhất hiểu tôi" tôi ngạc nhiên khi nghe người ta nói đến điều đó nhiều lần, và cái cách họ đang nói thật sự xúc động. Tôi cố gắng. Tôi ước ao mình có thể mọi người sâu sắc; tôi không mong đợi hiểu được mọi người - điều đó có lẽ quá sức của tôi. Nhưng ít nhất tôi muốn hiểu những đứa con gái của tôi và mẹ của chúng, và những người bạn thân của tôi.

Bạn cần một ai đó yêu thương bạn. Tuy thế khi bạn yêu thương một ai đó bạn không cảm thấy rằng bạn xứng đáng với tình yêu của họ. Làm cho bạn không cảm thấy xứng đáng với tình yêu của họ. Để làm cho bạn cảm thấy xứng đáng với tình yêu của người ấy bạn phải hy sinh bản thân, nhưng hình thức của một quan hệ đó chẳng bao giờ an toàn và thỏa mãn. Sự vững lòng trong những mối quan hệ: chỉ có khả năng đối với những người chín chắn và vững vàng với bản thân của họ. Đối với những người có những cảm giác không vững lòng và không xứng đáng sẽ không bao giờ cảm thấy vững vàng ở bất cứ mối quan hệ nào.

Người ta thường không yêu thương người đã từng hy sinh cho họ; họ không muốn bị mắc nợ với bất cứ ai. Và thậm chí hơn nữa nếu bạn nhắc nhở về việc bạn đã hy sinh cho họ biết bao, lạ lùng thật? Đúng, con người thật lạ lùng. Nếu bạn đã giúp một ai đó tốt nhất bạn cho bạn nếu như

bạn có thể quên đi về việc đó. Nếu họ nhớ, đó là điều tốt đẹp của họ nhưng nếu bạn nhắc nhở về việc mình đã hy sinh nhiều cho họ, họ sẽ ghét bạn về điều đó.

"Nếu tôi hy sinh cho người ấy, người ấy sẽ yêu tôi mãi mãi". Không! Đừng dối mình.

"Tôi yêu bạn không bởi những gì bạn mang đến cho tôi, nhưng vì bản thân bạn."

"Tôi sẽ quên người ấy và người ấy sẽ quên tôi, và chúng tôi sẽ yêu thương nhau".

Không! Đó là một hình thức thỏa thuận, mua bán.

"Tôi không ban sống với cuộc đời luôn luôn tự hỏi, có phải người ấy đang nói cho bạn sự thật; điều này sẽ làm khô cạn năng lực tinh thần và thể chất của bạn. Đúng, một kẻ nói dối có thể làm bất cứ điều gì. Tôi sẵn sàng không sống với một người mà tôi không tin tưởng. Tôi có thể tha thứ nhưng tôi không thể sống với người không xứng đáng với niềm tin. Hãy đọc Sanity, Madness and Family của R.O.Laing. Bạn biết là thế nào khi bạn có thể điên cuồng khi phải sống với người sẽ không nói sự thật với bạn.

Giúp đỡ một người thì được nhưng đi vào quan hệ sâu sắc với một người không trung thực thì thật mệt mỏi. Bạn không thể có một mối quan hệ hết mức với một người bạn không đặt niềm tin và kính trọng.

Người ta muốn được yêu thương, bao gồm cả bạn và tôi, nhưng những gì chúng ta làm để được yêu thương lại là khác biệt.

Để được yêu thương vô điều kiện, đó là những gì chúng ta thật sự cần. Nhưng chúng ta không thể yêu bản thân vô điều kiện phải không?

Bạn có yêu bản thân không? Một câu hỏi lạ lùng. Chúng ta không nghĩ về nó.

Yêu thương thì dễ dàng hơn tìm hiểu, tốt hơn nữa, nếu hai người vẫn cùng nhau tiến bước.

Chúng ta phải học hỏi để yêu thương và không trở nên ỷ lại hoặc sở hữu. Tình yêu chân chính không gây nên đau khổ.

Tâm từ chân thật thì cần thiết trong những mối quan hệ; không có nó những mối quan hệ không còn nhiều ý nghĩa. Với tâm từ đi đến sự chấp nhận, hiểu biết và tha thứ. Chúng ta không hoàn hảo và chẳng ai hoàn hảo. Để nhìn thấy sự khiếm khuyết của bản thân và cảm thấy tạm ổn về nó thì rất quan trọng đối với hạnh phúc và thậm chí đối với sự tiến bộ trong việc tu tập của chúng ta. Nếu chúng ta không thể chấp nhận những khiếm khuyết của bản thân chúng ta thì làm sao chúng ta có thể chấp nhận sự khiếm khuyết của người khác?

Người ta có thể sống hòa hợp nếu chúng ta sẵn lòng mang lại cho nhau tự do càng nhiều càng tốt, nếu họ không quá tự mãn hoặc ta đây.

"Năng lực của tâm từ, thậm chí tâm từ cá nhân, tâm từ dành cho một người đặc biệt; và điều này có thể có một tác động thế nào về đời sống tinh thần của một người".
Đúng vậy.

Tình yêu chân thật và sự hiểu biết sâu sắc thì thỏa thích nhiều hơn khoái lạc hoặc tiền bạc. Hơn thế nữa cách sống dựa trên chánh niệm và trí tuệ chắc chắn sẽ tạo cho cuộc sống này đáng sống.

Bạn không thể có tâm từ cho ai đó với sự mong đợi là họ sẽ tử tế với bạn. Bạn cần được hạnh phúc và an lạc, như thế hãy mở rộng cách cư xử đó với những người khác. Không còn cách nào nữa. Bạn phải cầu mong cho người khác đạt được những điều tốt đẹp đó cũng là bạn ước mong cho chính bản thân.

Chúng ta cần tâm từ ở nhiều người, có khả năng là tất cả mọi người chung quanh ta. Ngày nay hầu như mọi người đều đau khổ bởi hội chứng thiếu lòng nhân từ (metta - deficiency syndrome MDS). Hầu hết mọi người cuồng điên bởi vì họ không có tâm từ và giới luật, chánh niệm và trí tuệ họ bị xa những thứ xa hoa, đồ chơi mới thu hút, vì thế họ đã đánh mất cái nhìn về những phẩm chất tốt về cái tâm lòng của họ - theo một cách nói, họ đã bán linh hồn cho quỷ dữ.

Bạn có nghĩ rằng mình có thể tìm được một ai đó có thể giúp cho bạn hạnh phúc? Bạn nghĩ rằng bạn có thể tìm được một người mãi mãi yêu thương bạn vô điều kiện?

"Sự quan tâm đến người khác đó là sự quan tâm bản thân chúng ta, một vinh dự sâu sắc của con người mà tất cả chúng ta đều chia sẻ". Điều đó đúng khi không có cái ngã và khi chúng ta nhận thấy tất cả chúng sinh đều có mối quan hệ.

"Bạn không thể làm hại người khác mà lại không hại bản thân mình". Như thế khi bạn giúp đỡ kẻ khác tức là giúp mình; sự quan tâm của chúng ta đến người khác thì cũng đang quan tâm cho mình. Để nhận thức và cảm nhận được điều này, chúng ta phải bỏ đi cái ngã của mình không có những người khác, tôi không tồn tại. Hãy tưởng tượng rằng không có một điều gì, không có một ai, như vậy rồi sẽ ra sao? Vì thế mọi người chúng ta biết với một cách nào đó đều ảnh hưởng đến cuộc sống chúng ta. Bạn có thể tưởng tượng điều gì tác động đến bạn, tôi và cuộc đời của tôi? Bạn biết điều gì tác động đến bạn, tâm, và đời sống của bạn? Đối với tôi nó cũng đúng như thế: Bạn cũng có một tác động lớn lao đến cuộc sống của tôi; ở nhiều hình thức nào đó bạn đã làm cuộc sống của tôi phong phú hơn.

Một phụ nữ với chính cái tâm của mình có thể yêu thương một người đàn ông với chính cái tâm của anh ta.

Hai người trưởng thành, những người độc lập về tâm lý chín chắn kính trọng lẫn nhau và tự do, có thể có một mối

quan hệ sâu sắc, bền vững, đầy ý nghĩa, chăm nom chúng ta có thể mua một người nô lệ nhưng không thể mua một tình bằng hữu.

Người ta có thể không hiện thực khi bị tình yêu tràn ngập. Tình yêu thật phi lý. Bởi vì chúng ta không thể nói, giải thích được nó hoặc thậm chí có nó, chúng ta cho rằng mình biết nó. Nhưng nó huyền bí biết bao. Chúng ta cảm thấy nó; chúng bị nó làm mê muội, đôi khi không thể tin vào bạn. Có thể điều này thật sự đúng khi tôi yêu thương ai với tất cả tấm lòng phải không! Bởi vì chúng ta luôn luôn kín đáo và bởi vì chúng ta không tin vào bản thân, chúng ta không tin bất cứ ai.

"Tôi yêu thương em/anh hết lòng. Và tôi biết rằng anh/em yêu tôi. Không còn bất cứ điều gì để nghi ngờ. Điều này thật kỳ diệu. Ít nhất đối với tôi, tôi biết rằng điều đó không thể xảy ra với tôi. Tôi chẳng bao giờ mong đợi nó. Làm sao tôi có mong chờ những điều mà tôi chưa hề biết được? Như vậy nó còn hơn một điều ngạc nhiên. Tôi cảm thấy thật sự biết ơn. Nhưng với ai đây? À, với cuộc đời - một nỗi khát khao - cay đắng ngọt ngào.

Nếu bạn chưa yêu (và nếu bạn không yêu) một ai đó với tất cả tấm lòng thì bạn chưa phải là chính thật một con người, bạn chỉ là một con người có tiềm năng.

Yêu thương là một trạng thái tâm tinh giác. Tình yêu không có lý lẽ; nó vượt qua lý lẽ.

Bạn đang sống và tràn đầy tình cảm. Sự việc như thế xảy ra một lần trong đời. Tôi rất sung sướng biết rằng trái tim bạn đang rộng mở. Hãy để trái tim của bạn cởi mở mặc dù đôi lúc nó có thể đau đớn. Chúng ta sẽ tình yêu, e ngại rằng chúng ta sẽ bị từ chối; ngại rằng chúng ta sẽ không được quan tâm, hoặc chúng ta sẽ bị chi phối, e ngại rằng chúng ta sẽ bị tổn thương, và đôi lúc chúng ta không tin vào bản thân; chúng ta không tin rằng mình có thể thật sự yêu thương một người.

Hãy để cho tình cảm của bạn bộc phát. Ghi chép vào, diễn tả tình cảm của mình vào nguồn thơ tự do.

Đừng vội vã kết hôn. Hãy tìm hiểu cô ta. Cô ta cũng là con người, giống như tất cả chúng ta cô ta phải có những lỗi lầm. Hãy tìm hiểu toàn bộ một con người và yêu cô ta về điều đó, không chỉ về những phần của cô ta, hoặc chính sự tưởng tượng của anh về hình cô ta.

Bạn nói, "cô ấy rất trung thực" đó là phẩm chất quan trọng nhất, không có nó không thể có mối quan hệ có ý nghĩa.

"Nhưng cô thật nhạy cảm, đau khổ về mọi điều".

Bạn mong đợi điều gì? Thật sự điên đầu đối với người yêu cô ta mù quáng. Lẽ dĩ nhiên cô ta phải cẩn thận. Cô ta phải có một ít kinh nghiệm với những người đàn ông đã điên cuồng và rồi...tốt hơn cô ta nên tìm hiểu để yêu thương bạn càng nhiều hơn. Đối với một phụ nữ, mối quan tâm thì lớn hơn và tình yêu chưa đủ. Chắc hẳn bạn đã đọc về tình yêu lãng mạn, một số đã không bền vững, một số đã có những kết cuộc bi thảm.

"Nó đau đớn như một vết thương". Aụ, à, nó đau đớn và cùng một lúc bạn không muốn sự đau đớn đó biến mất. Nó thật quý báu, thật đặc biệt. Nó đau đớn và cũng khoái lạc.

Yêu thương một ai đó với tất cả trái tim của bạn thì trở thành một con người thật sự. Cái cảm nhận này của bạn có một tác động thật sự vào cái cách bạn nhìn vào tất cả chúng sinh; nó vô giá.

Thậm chí tình yêu đối với một phụ nữ có thể là một sự cảm nhận thuộc về tâm linh. Chắc hẳn có một khía cạnh tâm linh ở trong mọi khía cạnh đời sống tinh thần của chúng ta. Thế rồi chỉ có cuộc đời là đẹp đẽ và có ý nghĩa.

Bạn thấy đó, chẳng một ai có thể dạy bạn mở rộng trái tim của mình; nó dễ bị tổn thương dường nào; làm thế nào để

yêu thương một người khác; làm thế nào để vượt qua tất cả những qui ước; làm thế nào để vượt qua những giới hạn và để nhận thức đó là điều vượt xa sự tầm thường.

Những gì bạn đang trải qua là một điều gì đó tương tự với sự cảm nhận về sự giác ngộ. Bạn ở trong một thế giới hoàn toàn khác lạ và những giá trị khác biệt; bạn đã trở nên một người khác biệt và bạn không giống như con người bạn trước đây - sự chuyển hóa không thể đảo ngược được.

"Tôi đánh giá cao sự quan hệ đầy cảm thông với những người khác." Tôi biết những gì cảm thấy như là sự quan hệ với người bằng sự cảm thông giữa hai trái tim. Hầu hết những mối quan hệ không tốt đẹp bởi vì không có sự quan tâm, chia sẻ lẫn nhau, sự gây tổn thương, trung thực, dịu dàng, sâu sắc và tâm từ thật sự (không ham muốn) có một phẩm chất nữa mà không kém phần quan trọng nghĩa là sự hiểu biết sâu sắc về người khác như là một người (không phải vấn đề tình dục). Tình dục cũng là một phần của mối quan hệ giữa người đàn ông và đàn bà; nó không nên thờ ơ nhưng nó phải được hòa hợp với sự chia sẻ thật sự của khoái lạc và không chỉ là một sự thỏa mãn sự khát khao thú tính của một người.

Chúng ta bàn cãi quá nhiều về tình yêu. Bạn có biết chúng ta đang nói về việc gì không? Bạn nói "đôi lúc, nó cảm thấy giống như mình không còn biết thực tại là gì". Miễn là chúng ta nghĩ về thực tại. Chúng ta không bị dính mắc vào nó; khi chúng ta ở cùng với thực tại chúng ta không còn suy nghĩ về nó.

Nếu tôi có thể giúp bạn ý kiến. Tôi muốn nói bạn hãy từ từ tìm hiểu tâm của mình thật sắc về điều gì bạn thật sự cần ở cuộc đời này. Người ta có thể tiếp tục làm hết việc này đến việc khác để bước vào và thoát khỏi những mối quan hệ. Bạn mong đợi điều gì ở mỗi quan hệ? Bạn đang tìm kiếm điều gì? Nếu bạn không biết mình đang tìm kiếm điều gì, bạn sẽ đi đến một kết luận có nhiều điều mà bạn không cần chúng.

Tôi biết điều bạn ngụ ý khi bạn nói "sống bằng trái tim". Hầu hết mối quan hệ của tôi với mọi người tôi đã hết sức thất vọng cho rằng những điều tạo nên những mối quan hệ đáng tin đang biến mất. Thật đúng ở một vài trường hợp, bản thân tôi không có nó. Như thế mọi việc cuối cùng tiến triển tốt đẹp; một vài sự việc đi sai. Nhưng bây giờ tôi đang nhận thức nhiều về nó. Tuy thế đối với một số người tình bạn xảy ra thật tự nhiên; ví dụ, nó thật dễ dàng cho tôi được quan hệ với bạn.

Tôi hy vọng cả hai bạn đều thật sự bao dung và trung thực với nhau. Không có sự việc như là "họ đã sống hạnh phúc mãi mãi. Sẽ luôn luôn có những vấn đề không như ý muốn; chúng ta chỉ cần học hỏi để giải quyết một cách khéo léo.

Thật cần thiết để có một số vấn đề. Sau khi các bạn đã cùng nhau vượt qua thời điểm khó khăn với sự sâu sắc và kiên nhẫn các bạn trở nên gần gũi hơn, các bạn hiểu nhau nhiều hơn. Sự hiểu biết lẫn nhau đó tạo nên mối quan hệ - càng ý nghĩa và lâu dài. Riêng tình yêu vẫn chưa đủ. Sự hiểu biết về tình cảm lẫn nhau, ước mong, mơ ước, sợ hãi, hy vọng v.v...đều rất quan trọng. Bố mẹ chúng ta yêu thương chúng ta. Làm thế nào chúng ta có thể quan hệ với họ?

Các bạn rất may mắn biết ý nghĩa những gì để yêu thương người khác. Tôi không biết về tương lai, nhưng tôi tin tình yêu của anh dành cho cô ta đã mang lại nhiều sâu sắc và ý nghĩa cho cuộc đời của bạn. Tôi nghĩ rằng duy nhất điều đó cũng đủ cho một phần đời. Nhiều người đã sống và chết mà không biết điều gì có ý nghĩa để yêu thương dịu dàng. Dù rằng họ hát những ca khúc về điều này.

Họ nói rằng chim sơn ca đâm xuyên qua

...ức nó với một cây gai nhọn
Khi nó hát lên bài tình ca của mình
Tất cả mọi người chúng ta cũng vậy

Còn cách nào khác nữa để chúng ta nên hát? (Kahlil Gibran)

Rất vui sướng biết rằng cô ta và bạn bây giờ rất tâm giao. Hiểu biết cuộc sống một cách thực tế - tâm cảm xúc, những khó khăn của cô ta trong sự chấp nhận bạn và nước Mỹ và sự mâu thuẫn trong lòng cô ta. Nếu như cô ta có bất cứ điều nào (hầu hết mọi người đều có sự mâu thuẫn) bạn có thật sự hiểu được sự sâu kín về con người của cô ta? Bạn có biết cảm nghĩ thế nào về con người của cô ta? Điều gì nếu cô ta sẽ không lấy anh?

Điều gì tạo một mối quan hệ thật sự đầy sức sống, thỏa mãn, tồn tại, sống động và không phải chỉ là thông lệ.

Bạn đã viết "tôi cần cô ta rất nhiều..." nhưng bạn cần gì? Câu hỏi đó rất quan trọng, và không ai có thể cho bạn câu trả lời đối với điều đó. Bạn phải nhìn sâu vào bản thân đối với câu trả lời.

Sự kết hợp của những trái tim - sự hiểu biết sâu sắc và theo trực giác của nhau; một mối giao cảm (không bằng lời); huyền nhiệm, vượt quá khả năng của tất cả các lý lẽ; một sự nhận biết thật rõ ràng hai người muốn cùng nhau được tái sinh, yêu thương, chăm sóc và giúp đỡ nhau: biết được sự hiểu biết giữa hai người sẽ phát triển và phát triển cho tới khi tâm của họ hoàn toàn trong sạch; không sợ hãi, không bí ẩn và một niềm tin hoàn toàn, không có các trò chơi, hoặc đóng vai tham dự, dễ tổn thương. Điều này có thể được không?

Hãy đề nghị cô ta nói cho anh ta về cô ta - tuổi thơ của cô ta, bố mẹ, anh chị em của cô ta, những niềm hy vọng, lo sợ v.v... bạn nói; "như thế, sự ham muốn mãnh liệt đây thú vị đã phai nhạt" và cũng vậy "có phải bởi vì nó tự mình phai nhạt? Hoặc một phần bởi vì tôi dần dần thành công trong sự đạt được tình thương của cô ta". Cuộc sống không thể tiếp tục với sự mãnh liệt như thế, nó sẽ làm bạn kiệt sức. Hầu như nó thật đơn giản.

Một vật trong thiên nhiên đi theo những chu kỳ. Bạn không thể tiếp tục với tình cảm mãnh liệt đó. Ở mọi lúc, cuộc sống của bạn sẽ bị nguy hiểm, bạn sẽ không thể thực hiện những việc bình thường bạn cần làm trong cuộc sống của mình. Cảm giác mãnh liệt hết sức ám ảnh. Tôi không làm mất giá trị hoặc bất cứ cách nào cho rằng cảm giác mãnh liệt không quan trọng. Nó mang lại cho chúng ta một cái nhìn thoáng qua về những gì có nghĩa là "thật sự sống động" và nó thay đổi những giá trị, những mục đích của chúng ta. Câu hỏi thứ hai của bạn có thể được trả lời một cách khẳng định. Bạn có được sự cảm mến của cô ta. Như thế bạn không còn phải bận tâm về việc đạt được nó; điều đó làm bạn cảm thấy thật thú vị, nhưng điều đó không có nghĩa tình yêu của bạn dành cho cô ta kém hơn trước kia. Có nghĩa là tâm bạn bây giờ vững vàng hơn (hoặc tình yêu) sự khát khao bốc cháy hừng hực không tốt đẹp trong một thời gian dài. Sự ám áp thậm chí đôi lúc một thứ tâm từ mát mẻ (không lạnh lùng) lại càng tốt đẹp hơn nhiều; nó càng chắc chắn và càng áp ủ nhiều hơn. À, bạn sẽ say mê trở lại khi bạn có đứa con đầu lòng. Tôi sẽ chờ điều đó.

Khi bạn có con hãy để tôi làm bạn với nó, người bạn đồng hành, bạn cùng chơi đùa. Hãy để tôi giúp nó hiểu biết về thiên nhiên, cuộc sống và về bản thân nó.

Một mối quan hệ không lành mạnh cần được kết thúc. Nếu bạn không thay đổi, bạn không sống trọn vẹn. Bất cứ điều gì mà cuộc đời phải có sự cần thiết thay đổi. Không thay đổi có nghĩa là chết. Như vậy đối với một tình bạn là một sinh vật sống, nó phải luôn luôn thay đổi. Hầu hết chúng ta không cảm thấy sinh động bởi vì chúng ta sợ thay đổi (đi vào sự vô danh) chúng ta không muốn mạo hiểm.

Trước khi bạn đoạn trừ sự chấp thủ (bám víu) với ai hoặc bất cứ điều gì hãy nhìn vào sự chấp thủ trong tâm. Hiểu được sự chấp thủ thì rất quan trọng. Chỉ có sự hiểu biết sâu sắc về sự chấp thủ mới có thể giải thoát tâm khỏi điều đó. Nếu bạn buộc tâm phải đoạn trừ sự chấp thủ mà không

thật sự nhìn thấy được bản chất của nó, nó sẽ quay trở lại sớm. Nhận thức rõ ràng và hiểu biết sâu sắc là cách duy nhất để vượt qua nó. Sự xả bỏ bị bắt buộc (không bám víu) là không phải là sự xả bỏ thật sự.

Hầu hết mọi người đã trưởng thành trong một vỏ bọc không nhìn thấy, không thể hiểu được chung quanh họ để bảo vệ họ khỏi bị tổn thương, và họ tìm kiếm tiền bạc, chức vụ, khoái lạc, ma túy, rượu và tình dục phần đông vì không có ai yêu thương họ và hiểu biết họ sâu sắc hơn. Quá lo sợ thì không thể bao dung và dễ tổn thương !

Có thể có tình yêu bị bắt buộc (hoặc giả tạo), sự thương xót, sự bằng lòng, sự nhún nhường v.v...đằng sau tình yêu bị bắt buộc, và nhún nhường, cũng có thể có (và hầu hết các trường hợp đều có) sân hận, sợ hãi, kiêu hãnh. Thật quan trọng để chúng ta nhìn thấy sân, tham, kiêu hãnh v.v...nhận thức được hoàn toàn có nghĩa là có thể đoạn trừ toàn bộ.

Tôi cũng có những khó khăn tương tự trong sự quan hệ với mọi người. Tôi nhận thấy hầu hết mọi người đều hơi hẹp. Bởi vì tôi là nhà sư tôi có thể tránh xa những người tôi không thể khoan dung, nhưng chúng ta là con người (những con vật có xã hội); chúng ta không thể sống một mình, chúng ta cần sự quan hệ của con người, và chúng ta đang sống trong một thế giới ở nơi đây hầu hết mọi người rất thiếu chánh niệm, ích kỷ, vô tình, ngu dốt, kiêu hãnh, ganh tỵ v.v...

Như thế một người sâu sắc và thông minh chắc hẳn phải có sự đau khổ khi tiếp xúc với người khác. Sự bao dung và hiểu sâu sắc mọi người thì rất quan trọng. Đôi khi bạn phải nhắc nhở bản thân bằng những điều đức Phật dạy: "Puthujjano ummattako" (những người mê đắm trần tục)!

Bạn đang quan hệ với những người điên cuồng. Con người trưởng thành nhưng họ không nhất thiết đều chín chắn! Như vậy là bạn đang quan hệ với những đứa trẻ khôn trước tuổi. Bởi vì bạn không thể tránh được những

người như thế, hãy cố gắng tìm một phương cách để quan hệ với những người có trí tuệ và nhân từ.

Khi bạn không có những tương đồng với người khác, bạn không thể chia sẻ bất cứ điều gì với họ. Bạn cảm thấy như một người lạ. Nếu bạn muốn có thêm bạn bè hãy xem nếu bạn có điểm tương đồng với họ. Nếu bạn quan tâm họ họ sẽ cảm thấy gần gũi bạn.

Hãy học cách lắng nghe mọi người mà không phán xét. Bạn không cần phải giải quyết các vấn đề của họ. Hãy rộng lượng và tử tế.

Có sự mâu thuẫn với mọi người là điều chán nản. Ham muốn sự kính trọng, cảm thông và kính mến của mọi người là một sự tù túng.

Nếu có khả năng, hãy tránh việc liên hệ với những kẻ ngông cuồng; nếu không được, hãy cẩn thận đừng nghe theo những lời sai trái của họ. Nhưng cũng đừng gây mâu thuẫn với họ. Chúng ta đang sống trong một thế giới đảo điên. Nếu một người quan hệ với những kẻ ngông cuồng không sớm thì muộn cũng sẽ gặp rắc rối. Hầu hết mọi người không chấp nhận đức Phật người chẳng bao giờ đưa ra những lời khuyên sâu xa; nói một cách nghiêm túc.

Đúng, "asevanà ca balànam" (không quan hệ với những kẻ ngông cuồng). Hãy nhận biết họ và tránh xa họ, nhưng đừng làm cho bản thân mình cảm thấy khó chịu phải nghĩ ngợi quá nhiều về họ. Giống như việc tránh xa những con rắn độc; tránh những kẻ ngông cuồng. Nhưng điều gì làm cho người đó ngông cuồng?

Nếu bạn có thể tìm được một người bạn tốt, hãy sống cùng họ; nếu không, hãy sống một mình. Không có tình bạn với một kẻ ngông cuồng.

Khi tôi còn nhỏ, tôi nhận thấy một người hầu hết đều là đạo đức giả. Điều này làm tôi khó khăn để đặt niềm tin vào mọi người; nhưng đó là cái bản chất con người dù tôi

có thích hay không. Chấp nhận hoặc từ bỏ nó. Thỉnh thoảng bạn tình cờ gặp được một người không đạo đức giả mà còn thành thật, và bởi vì những người này thật hiếm hoi, họ thật quý báu.

Hầu hết mọi người theo đuổi tiền bạc, danh vọng, địa vị, lạc thú v.v...thậm chí ngay cả những nhà sư. Rất có ít người nhiệt tình tìm kiếm chân lý và an lạc. Một số người dùng thiền như là một sự thay thế cho ma túy. Bạn có khó chịu về điều này không? Sau đó bạn có thể khó chịu cho toàn bộ phần đời còn lại của bạn.

Tôi rất hạnh phúc vì vẫn có một số người trung thực, thật thà v.v... hãy cố tìm khía cạnh sáng chói của mọi người. Họ không tồi tệ như họ đã có thể, họ còn tồi tệ hơn nữa!

Mọi người đều tồi tệ. Sau khi chúng ta đã chấp nhận điều đó, chúng ta thật sự có thể cảm thấy điều đó khi chúng ta thấy được một vài điều tốt nơi mọi người.

Dường như đối với tôi bạn già dặn hơn nhiều, tâm lý, hơn hầu hết những người cùng tuổi với bạn. Như vậy bạn không hòa hợp với lứa tuổi của bạn. Bạn có biết rằng những người thông minh cực kỳ gặp phải một thời gian vất vả khi thực hiện những công việc hơn là người bình thường.

Bởi vì những giá trị của bạn thật khác biệt với những giá trị của những người chung quanh bạn, bạn mâu thuẫn với họ, điều này thật hoàn toàn tự nhiên. Trước tiên nhất là hãy tìm hiểu bản chất của tất cả các vấn đề. Đôi khi hiểu được vấn đề là giải quyết được phân nửa các vấn đề.

Bạn cần một người tin tưởng để nói về những gì trong tâm của bạn, đặc biệt là những điều phiền muộn và lo lắng. Đôi khi tôi nghĩ rằng bạn cảm thấy cô đơn trong một thành phố đông đúc. Bạn đang sống xa gia đình, đôi lúc bạn cảm thấy cần một ai đó gần gũi, người không lợi dụng bạn, người hiểu bạn, sự đấu tranh và nỗi đau của bạn.

Ngày nay người ta thật khó mà tin tưởng một ai ngoài gia đình. Nhưng tôi nghĩ cũng có những người tốt khắp thế giới. Bạn phải tìm họ. Có ai đó trong vòng bạn bè của bạn từ tế và đạo đức?

Tôi hiểu bạn đang phải trải qua điều gì và tôi đã có những kinh nghiệm tương tự bạn. Phần khó khăn nhất là quyết định. Sự đau khổ sẽ lành mạnh sau một thời gian tôi đã sống với quá nhiều sự sợ hãi, đau đớn và tội lỗi trong nhiều năm, nhưng bây giờ những điều đó đã thành quá khứ. Một ngày nào đó tôi sẽ kể cho bạn câu chuyện về đời của mình.

Bạn cần một thời gian để phục hồi những gì đã làm tổn thương mối quan hệ đã gây cho tâm của bạn. Hãy giữ chánh niệm và thanh thản hơn. Tâm của bạn đã phản ứng thật lâu dài trong sự chán nản như thế đó, điều này sẽ cần nhiều sự chánh niệm và kiên nhẫn để quên đi những hành động và những phản ứng quen thuộc. Không đặt thành vấn đề mất thời gian bao lâu; hãy kiên nhẫn và giữ bạn thân tốt đẹp. Không bị ép buộc đổi thay, người ta cần phải hoan hỉ với điều này. Phẩm cách của bạn cũng sẽ thay đổi.

Điều tồi tệ có thể xảy ra đối với một người là mất đi lòng tự trọng.

Bạn nói, "những gì mà giáo pháp còn tồn tại duy nhất ở một nơi chán ngắt này trong khi các vị sư tốt và nhiều người ở Miến Điện". Nhìn sự việc theo một quan điểm khác, bạn có thể nói "giáo pháp thật tuyệt vời có thật nhiều người bạn tốt, những vị sư tốt như là những người bạn cao quý ở Miến Điện."

Trên thế giới không ai chỉ có một độc nhất một người bạn. Được yêu thương vô điều kiện là những gì chúng ta thật sự cần đến, nhưng chúng ta có thể yêu thương bản thân vô điều kiện được không?

Thật là quan trọng trong cuộc sống của một ai đó. Có thể tạo nên một sự khác biệt. Nhưng đối với tôi...

Một người không yêu bản thân mình vô điều kiện và yêu thương thật sự với bất cứ ai. Để có thể yêu thương thật sự với bất cứ ai. Để có thể yêu thương chúng ta phải tự do.

Tôi có thật sự yêu thương bất cứ ai không? Ở hầu hết các trường hợp, chúng ta yêu thương bởi vì chúng ta quá cô đơn. Hy vọng rằng chúng ta sẽ vượt qua sự cô đơn nếu chúng ta thật sự yêu thương một người và người đó thể thật sự yêu tôi. Trừ phi chúng ta có thể chấp nhận sự cô đơn và chấp nhận sự cô đơn của người khác thì chúng ta không thể thật sự thông cảm cho nhau. Mỗi người chúng ta thì hoàn toàn cô đơn. Chúng ta hãy chấp nhận sự cô đơn của mình, và đừng tìm cách che dấu hoặc trốn chạy nó hoặc tìm cách vượt qua nó. Chúng ta sẽ mãi mãi cô đơn. Chỉ trong những khoảnh khắc ngắn ngủi khi chúng ta quên đi bản thân chúng ta tạm thời thoát khỏi được sự cô đơn này càng nhiều hơn. Có rất ít người có thể đến và hiểu được chúng tôi. Giữa mỗi con người có một khoảng cách biệt tư tưởng lớn về sự hiểu lầm.

Tôi có những người bạn yêu thương và kính trọng tôi, nhưng họ không biết tôi là ai hoặc hiểu tôi như là một con người. Họ không thể biết tôi sẽ không đổ lỗi họ vì họ không biết tôi là ai. Họ yêu những hình tượng của họ nghĩ về tôi, là một hình tượng giả tạo. Nhưng tôi có biết tôi là ai? Những gì tôi nghĩ về tôi cũng là một hình tượng của tâm mình. Tốt hơn hãy giữ chánh niệm từng sát na mà không cố gắng tìm những câu trả lời cho những câu hỏi này. Chánh niệm là nơi nương náu của tôi.

Tôi biết người ta cô đơn biết bao; tôi biết bạn cô đơn thế nào; bởi vì tôi biết mình cô đơn như thế nào. Tôi đã học hỏi để sống yên lặng, an lạc, và cô đơn, nhưng tôi đánh giá cao sự thông cảm giữa người và người.

Tôi đau khổ thật nhiều và trở thành một nhà sư.

Tôi đau khổ hơn nhiều và tôi trở thành một con người.

Thật khó khăn để có được một người bạn. Một người bạn là người không thao túng bạn; người lắng nghe và hiểu biết; người có thời gian lắng nghe mà không ngắt lời hoặc lơ là; và lắng nghe với sự chú ý và sâu sắc. Hầu hết mọi người đều đang trí, không chánh niệm, và bất hạnh; họ bị các vấn đề chi phối.

Nếu bạn không an lạc, làm sao bạn có thể lắng nghe?

Tôi biết có nhiều người rất chân tình; họ đã cho tôi về cuộc sống và những cảm nghĩ của họ chưa bao giờ kể cho ai, và ở trong một vài trường hợp họ đã kể cho tôi những vấn đề mà họ chưa bao giờ trước khi suy nghĩ chín chắn. Chỉ khi tôi hỏi họ thêm nhiều câu hỏi để làm sáng tỏ một số điểm họ thật sự bắt đầu nhìn vào tâm/tâm lòng của họ thật sâu sắc và đối với sự ngạc nhiên của họ, họ bắt đầu nhận thức những sự việc họ chưa nhận thấy trước đây. Chúng ta không che đậy được bản thân mình thật tốt. Hầu hết mọi người đều chia rẽ; họ không có toàn bộ. Nếu bạn không trọn vẹn bạn không thể trưởng thành. Để được trọn vẹn bạn đừng nên phủ nhận hoặc bác bỏ bất cứ điều gì, bất cứ ý tưởng hoặc tình cảm hoặc ý kiến, không đặt thành vấn đề họ có thể không chấp nhận mình là gì.

Vì thế từ những sự cảm nhận với những người tôi biết rằng người ta cô đơn, thậm chí những người đang sống với gia đình của họ, và một số với những đại gia đình; sự cô đơn không biến mất bởi có nhiều người xung quanh bạn, sự cô đơn khi không có sự hiểu biết sâu sắc cùng với sự chấp thuận. Thậm chí những thành viên trong gia đình không hiểu và chấp nhận nhau. Có quá nhiều sự đánh giá và hiểu nhầm ngay trong các thành viên của gia đình.

Nguồn gốc của vấn đề nằm trong sự không biết và không hiểu một người sâu sắc và chấp nhận người đó. Chúng ta luôn luôn từ chối những khía cạnh của bản thân. Có thể chúng ta yêu và kính trọng bản thân vô điều kiện không?

Như thế, trừ phi bạn biết được bản thân mình sâu sắc (và điều này không dễ dàng) không còn phương cách để giải

quyết vấn đề này. Hầu hết chúng tôi cần mối quan hệ bởi vì chúng ta cảm thấy cô đơn. Mối quan hệ là một phương tiện để vượt qua sự cô đơn không đạt kết quả, mỗi người chúng ta đều mong đợi một ai đó có thể làm cho chúng ta bớt cô đơn. Mối quan hệ là phương tiện để đến một sự kết thúc luôn luôn chấm dứt bằng nỗi thất vọng. Chạy trốn nỗi cô đơn. Đó là điều mà chúng ta luôn luôn thực hiện ở mọi lúc. Chúng ta không có thời giờ cho những việc khác.

Một khi bạn có một sự hiểu biết sâu sắc bản thân cuộc sống của bạn có một sự thay đổi mới; và điều đó cần một người bạn tốt người hiểu biết sâu sắc với bản thân; người cảm thấy bằng lòng bản thân của họ; người không ngại nhận thấy sự việc họ là như thế; người quen thuộc nhận thấy sự việc mà hầu hết mọi người giả vờ không có ở đó. Nó giống như việc phóng sâu vào đại dương: bạn nhận thấy những sự việc mà bạn không bao giờ tưởng tượng đến - những hình dáng ảo tưởng cũng như màu sắc, một điều gì đẹp để một điều gì xấu xí !

Người ta tìm kiếm hồng ngọc không nhìn thấy kim cương bởi vì kim cương không có màu. Dù rằng viên kim cương thì không có màu sắc và nó lại lấp lánh (mặc dù kim cương nhân tạo có màu sắc)

Tốt hơn bạn giúp đỡ mọi người với một khả năng ít nhất mà bạn có thể bởi vì bạn có thể làm điều đó không có nhiều thời gian và nỗ lực, như thế bạn không bị chán nản hoặc kiệt sức. Nếu khi bạn có thể, thỉnh thoảng thực hiện một chút (nhưng không luôn luôn như thế) nếu bạn thực hiện tối đa theo khả năng của bạn, chẳng mấy chốc bạn sẽ cảm thấy rằng bạn không thể tiếp tục thực hiện nó được nữa; nó trở nên quá nhiều.

Bạn nói, "Sayadaw, người ta thật lạ lùng. Khi bạn tốt với họ, họ sẽ cho là bạn đúng, bạn từng là xấu xa với họ". Không, bạn không từng xấu xa với họ. Bạn chỉ cần một giới hạn dứt khoát với điều bạn có thể làm, vài bạn có thể làm được bao nhiêu. Bạn phải nói với họ giới hạn của mình và phương cách bạn muốn dành cho ngày của bạn.

Nếu bạn không bảo cho họ, làm thế nào họ có thể biết không? Bạn có mong đợi họ biết nhu cầu của bạn mà không nói cho họ. Họ càng trở nên quan tâm hơn về những gì họ cần, chứ không phải những gì bạn cần. Như thế bạn phải cho họ biết, bạn phải yêu cầu.

Nếu bạn không nói cho họ về giới hạn của bạn họ sẽ đòi hỏi bạn càng ngày càng nhiều, và cuối cùng bạn cảm thấy bị khai thác và bạn sẽ phản ứng với sự thất vọng, mà nó sẽ tạo nên sự hủy hoại mối quan hệ của mình với những người đó. Tôi luôn luôn nói với mọi người về giới hạn của tôi, thậm chí đó là một điều gì về giáo pháp.

Như thế nếu bạn đi đến một nơi khác, ngay từ lúc đầu đặt ra một giới hạn, có một chương trình nghiêm ngặt. Quá tốt đẹp, bạn tận diệt được những gì đáng cay. Bạn chấm dứt sự thù hận với những người bạn đã thỏa mãn cho bản thân bạn quá nhiều. Tất cả mọi người, bao gồm những thành viên trong gia đình của chúng ta, mong mỗi rất nhiều nơi chúng và họ cho chúng ta là đúng.

Chẳng có một ai quyền lực áp buộc nào với bạn trừ phi bạn trao quyền cho họ. Bạn cho phép người ta làm áp lực trên tâm của bạn. Bây giờ bạn không sẵn lòng để họ gây áp lực với bạn, họ không còn quyền lực và không có một áp lực với bạn. Bạn không thấy họ có thể sợ hãi khi không có quyền lực và ý lại như thế nào không? Họ sẽ cư xử như những nhà vua, những hoàng hậu nếu bạn đặt họ lên ngai vàng, nhưng nếu bạn hạ bệ họ xuống đất, bạn sẽ thấy rằng họ giống như những người khác- không quyền lực, yếu đuối, lo sợ, ý lại và cô đơn.

Khi chúng ta đoạn trừ được sự tự tôn, khi chúng ta bỏ được sự tự vệ, chúng ta thật sự nhận ra chúng là ai, tôi không khác gì bạn nhiều.

Năng lực thật sự đến từ hiểu biết bản thân

"Sự phô trương thật về năng lực thì bị gò bó" (Aristotle).

Người dân trao quyền lực cho người làm tổng thống. Như thế tổng thống có quyền lực.

Đừng để người ta lợi dụng bạn. Khi bạn bị người ta lợi dụng, hãy tự bảo với bản thân rằng đó là cái giá bạn phải trả để tìm hiểu có phải một người nào đó sẽ lợi dụng bạn hay không ở làm cách nào khác để bạn có thể chắc chắn về điều đó?

Rừng tre lay động và ngã nghiêng khi gió mạnh đến. Đó thừa cho ai? Gió hay rừng tre? Tôi đã đọc một số sách hay, viết thư cho bè bạn của mình, và cố giữ chánh niệm. Tôi thỏa thích ở nơi đây - yên lặng và an lạc; bầu trời xanh và mây trắng cuộn cuộn; chim chóc, cây rừng. Tôi buồn mà lại còn nhớ con gái mình rất nhiều; cô đã thành mục tiêu cuộc sống của mình!

Như thế, bạn biết, luôn luôn có điều này điều nọ. Rất khó mà sống cho bản thân. Chúng ta cần một điều gì (một lý tưởng) hoặc một ai để sống cho họ. Ngay cả một ẩn sĩ cũng có một lý tưởng để sống.

Này bạn thân mến, tôi hy vọng sẽ gặp bạn một ngày nào đó. Không biết khi nào sẽ đến ngày đó. Bạn sẽ thay đổi và tôi sẽ thay đổi. Như thế chúng ta đừng thất vọng khi chúng ta nhận ra sự khác biệt nhau. Tôi cảm thấy OK miễn là chính bản thân thật sự của bạn; và bạn sẽ nhận ra tôi giống như thế.

Tôi chắc chắn có một điều: Tôi không có bất cứ quyền lực nào để thay đổi bất cứ ai. Tôi không quan tâm để làm điều đó. Tôi sẽ không bao giờ trở thành một vị thầy tinh thần. Nếu như tôi chưa trở thành bất cứ cái gì, tôi sẽ trở thành một người rất đơn giản, và tôi cũng hy vọng mình nhưn nhường.

Tôi đánh giá cao rất nhiều về tình bạn. Có một số điều thật khó cho tôi để dứt bỏ ngay bây giờ. Tôi sẽ cố gắng giữ tâm từ và đoạn trừ sự chấp thủ.

Bạn là bạn của tôi. Điều đó có đủ lý do để chia sẻ những tình cảm sâu sắc của mình với bạn được không? Xin vui lòng đừng nghĩ rằng bạn không xứng đáng với nó. Tôi hy vọng bạn sẽ hiểu.

Tôi đã sống với bạn lâu dài, và tôi nghĩ tôi biết một điều gì đó về mọi người bởi kinh nghiệm lâu dài của tôi với sự liên hệ với họ. Tôi nghĩ tôi biết về bạn và hiểu bạn một phần nào đó. Nếu nó tốt với bạn, tôi sẽ tiếp tục kể cho bạn về những tình cảm sâu kín nhất của tôi.

Nếu như tôi ở bất cứ lối sống đặc biệt nào, sau đó bạn cũng phải đặc biệt ở một số tính cách đặc biệt nào đó là bạn của tôi.

* *
*

Có một sự mong ngóng, khát khao trong lòng tôi.
Tôi đến với bạn. Tôi biết bạn đang đến với tôi.

Nhưng tôi không thể đến với bạn. Một điều gì đó làm cách biệt chúng ta. Điều đó là gì?

Tôi cảm thấy giống như có một sự trống vắng trong lòng.
Tôi đang sống nhưng tôi không cảm thấy thật sự đang sống

Làm sao tôi có thể cảm thấy sống mà không điều đó?
Làm sao tôi có thể tới với bạn mà không có điều đó?

Chúng ta xa cách phải không? Nhưng chúng ta không biết.

Điều gì đang thật sự làm chúng ta cách biệt?
Chỉ sau này tôi khám phá ra điều đó tôi không có nó.
Tôi vẫn thường có nó
Và tôi đã đánh mất nó
Tôi không biết mình đã đánh mất nó.

Nhưng tôi luôn luôn biết rằng đó là một điều gì đang thiếu vắng

Không có sự sống trong cuộc đời của tôi.
Tôi cảm thấy bế tắc.
Với tất cả mọi giá
Tôi phải tìm nó lại
Không có nó cuộc đời không đáng sống

Thật điên rồ tôi đã xao lãng điều đó và thay đổi toàn bộ thân, tâm của tôi.

Hướng đến những điều hời hợt như thế.
Bây giờ lòng tôi đang thổn thức.
Tôi đã sống thật giả dối.

Thật là phí phạm nếu tất cả cuộc đời mình lại sống như thế này.
Vô nghĩa biết bao!

Tôi có thể vượt qua điều kiện sai lầm của mình không?
Tôi có đủ cam đảm để vượt qua điều dối trá này không?
Tôi có thể sống một cuộc sống lành mạnh và có ý nghĩa được không?
Tôi có đủ lành mạnh để trở thành lành mạnh nữa không?
Để trở thành một con người thật sự hoàn hảo lần nữa được không? (Sayadaw U Jotika)

Có một lần tôi đã từng lo ngại đánh mất người bạn của tôi bởi vì sự thay đổi, sự hiểu biết và những giá trị. Nhưng, dần dần, bây giờ tôi có thể chấp nhận điều này. Tôi phải thật lòng với bản thân.

Bây giờ nó trở nên một lệ thường. Không còn nhiệt tình nữa
Tôi nhớ nó như thế nào.
Đã có sự thay đổi. Đã có niềm hy vọng

Đã có một sự lo lắng điều đó nó sẽ không đến với tôi.
Đã có một sự buồn chán tuyệt vọng. Cuộc sống thật mãnh

liệt.

Thậm chí sự đau đớn dữ dội, một nỗi đau đớn mãnh liệt, ê
chề

Trong lòng tôi thật vô cùng ý nghĩa

Ít nhất nó đã mang lại cho tôi một vài ý nghĩa với cuộc
sống của mình.

Hoàn toàn từ bỏ, hoàn toàn đoạn trừ một sự hiểu biết đầy
đủ, và một sự chấp nhận hoàn toàn.

Mong mỏi cho hai kết hợp thành một.

Một cái gì đó hồn nhiên, không chuẩn bị hoặc không tính
toán

Khi tôi đạt được điều đó tôi cảm thấy giống như một điều
gì mất mát

Đó là điều gì đang mất mát

Tôi biết. Nhưng tôi không thể định nghĩa nó.

Đó có phải là một điều nào đó mà chúng ta chỉ có thể mơ
về phải không?

Khi nó vượt qua khỏi tầm tay của tôi. Nó không có vẻ
hoàn hảo

Khi nó ở trong vòng tay của mình, một điều gì đang mất
mát.

Chỉ là ảo giác.

*

* *

*Chân thành cảm ơn Tỳ kheo Thiện Minh đã gửi tặng
phiên bản điện tử (Bình Anson, 01/2000)*

[[Mục lục](#)]

[\[*Thư Mục*](#)
[*chính*](#)]

Last updated: 21-01-
2000

Web master:
[*binh_anson@yahoo.com*](mailto:binh_anson@yahoo.com)
[*binh_anson@hotmail.com*](mailto:binh_anson@hotmail.com)