

Kết bạn với cảm xúc

Cuối cùng, tự điều chỉnh tức là **kết bạn với cảm xúc**. Tất cả những bài tập và kỹ thuật được miêu tả trong chương này – đường ray phía Bắc Siberia, không cho quái vật ăn, nhìn ra những mặt tích cực trong việc bị kích thích, v.v – đều hướng đến việc kết bạn với cảm xúc.

Mingyur Rinpoche đã đưa ra một ví dụ thuyết phục của chính bản thân về việc kết bạn với cảm xúc. Ông bị bệnh tâm thần hoảng loạn nặng cho đến năm 13 tuổi. Khi 13 tuổi và đang tham dự một khóa tu thiền, Mingyur đã quyết định nhìn sâu vào cơn hoảng loạn của mình.

Ông nhận ra rằng có hai việc sẽ khiến cơn hoảng loạn lớn hơn và mạnh hơn: **một là coi nó như ông chủ và tuân theo mọi mệnh lệnh** của nó, hai là **coi nó như kẻ thù và muốn nó biến đi**. Thay vào đó, Mingyur quyết định ông sẽ **học cách để kết bạn** với cơn hoảng loạn, không nhận lệnh từ nó cũng không muốn nó biến đi mà chỉ đơn giản cho phép nó đến và đi tùy thích, cũng như đối xử với nó bằng tình yêu thương. Chỉ sau ba ngày, cơn hoảng loạn của ông đã biến mất hẳn. “Cơn hoảng loạn trở thành người bạn thân nhất của tôi, nhưng chỉ sau ba ngày, nó đã biến mất, vì vậy mà giờ tôi lại thấy nhớ người bạn của mình”, ông nói với tôi nửa đùa nửa thật. Sau đây là đoạn ông miêu tả về hiểu biết ông thu nhận được từ bài tập này:

Tôi ngồi thiền trong phòng mình ba ngày... Tôi dần nhận ra những suy nghĩ và cảm xúc gây đau khổ cho mình bấy lâu nay thực ra mong manh và ngắn ngủi biết chừng nào, chỉ vì chăm chăm tập trung vào những vấn đề nhỏ mà tôi đã biến chúng trở thành những vấn đề lớn. Chỉ cần ngồi yên lặng, quan sát những ý nghĩ cũng như cảm xúc của mình đến rồi đi rất nhanh, theo nhiều kiểu rất vô lý nữa, tôi bắt đầu nhận ra rõ ràng rằng chúng không hề chắc chắn hay thật như tôi tưởng. Một khi tôi bắt đầu thả được niềm tin của mình vào câu chuyện chúng dường như đang kể, tôi bắt đầu nhìn ra được “tác giả” đằng sau chúng – đó chính là nhận thức cội rễ vô hạn, rộng lớn vô hạn, vốn là bản chất của tâm trí.

Nhà thơ vĩ đại của Ba Tư, Remi, đã miêu tả một cách rất đẹp đẽ tình bạn của tâm trí và cảm xúc trong bài thơ nổi tiếng của mình, “Nhà khách”, như sau:

*Con người là một nhà khách,
Mỗi sáng một vị khách mới lại đến.
Một niềm vui, một nỗi buồn, một ý nghĩa,
một sự nhận thức ngăn ngòi nào đó
đến như một vị khách không mời.*

*Hãy chào mừng và khiến tất cả vui vẻ!
Dù cho đó là một đám đông nỗi buồn,
những kẻ thô bạo quét sạch đồ đạc
ra khỏi ngôi nhà của bạn.*

*Song, hãy đối xử trân trọng với từng vị khách.
Có thể người đó đang làm sạch tâm trí bạn
để những luồng sáng mới có thể chiếu vào.*

*Có thể người đó đang làm sạch tâm trí bạn
để những luồng sáng mới có thể chiếu vào.*

*Ý nghĩ đen tối, sự tui hỏ, tính hiểm độc,
Hãy đón họ ở cửa và cười lớn,
rồi mời họ vào.*

*Hãy biết ơn bất kỳ ai đến,
vì mỗi người đều được trên cao gửi đến
để làm người hướng dẫn.*

Được Rumi và Mingyur truyền cảm hứng, và cũng vì tôi là một kỹ sư thích giả vờ là một nhà thơ, tôi muốn kết thúc chương này bằng một bài thơ tôi viết với tựa đề “Những con quái vật của tôi”:

*Những con quái vật của tôi xuất hiện, với đủ hình dạng và kích cỡ.
Qua nhiều năm, tôi đã học được cách đương đầu với chúng.
Tôi làm việc đó bằng cách buông thả đi.*

*Đầu tiên, tôi buông thả mong muốn đè nén chúng.
Khi chúng đến, tôi thừa nhận chúng.
Tôi để chúng đó.*

*Tiếp theo, tôi buông thả bản năng đang muốn phi báng chúng.
Tôi tìm cách thấu hiểu.
Tôi nhìn chúng đúng như chúng vốn dĩ là vậy.
Chúng chỉ là những tạo vật của cơ thể và tâm trí.*

Chúng chỉ là những tạo vật của cơ thể và tâm trí.

Tôi trêu chúng một chút.

Tôi đùa với chúng.

Tôi đùa về chúng.

Tôi để chúng chơi.

Sau đó, tôi buông thả ham muốn cho chúng ăn.

Chúng có thể chơi ở đây thế nào tùy thích.

Nhưng sẽ không được ăn uống gì đâu.

Chúng được thoải mái ở đây chịu đói, nếu muốn.

Tôi tiếp tục để chúng đói.

Rồi chúng thực sự đói.

Và đôi khi chúng bỏ đi.

Cuối cùng, tôi buông ham muốn níu kéo chúng.

Chúng được tự do bỏ đi nếu muốn.

Tôi để chúng đi.

Tôi tự do.

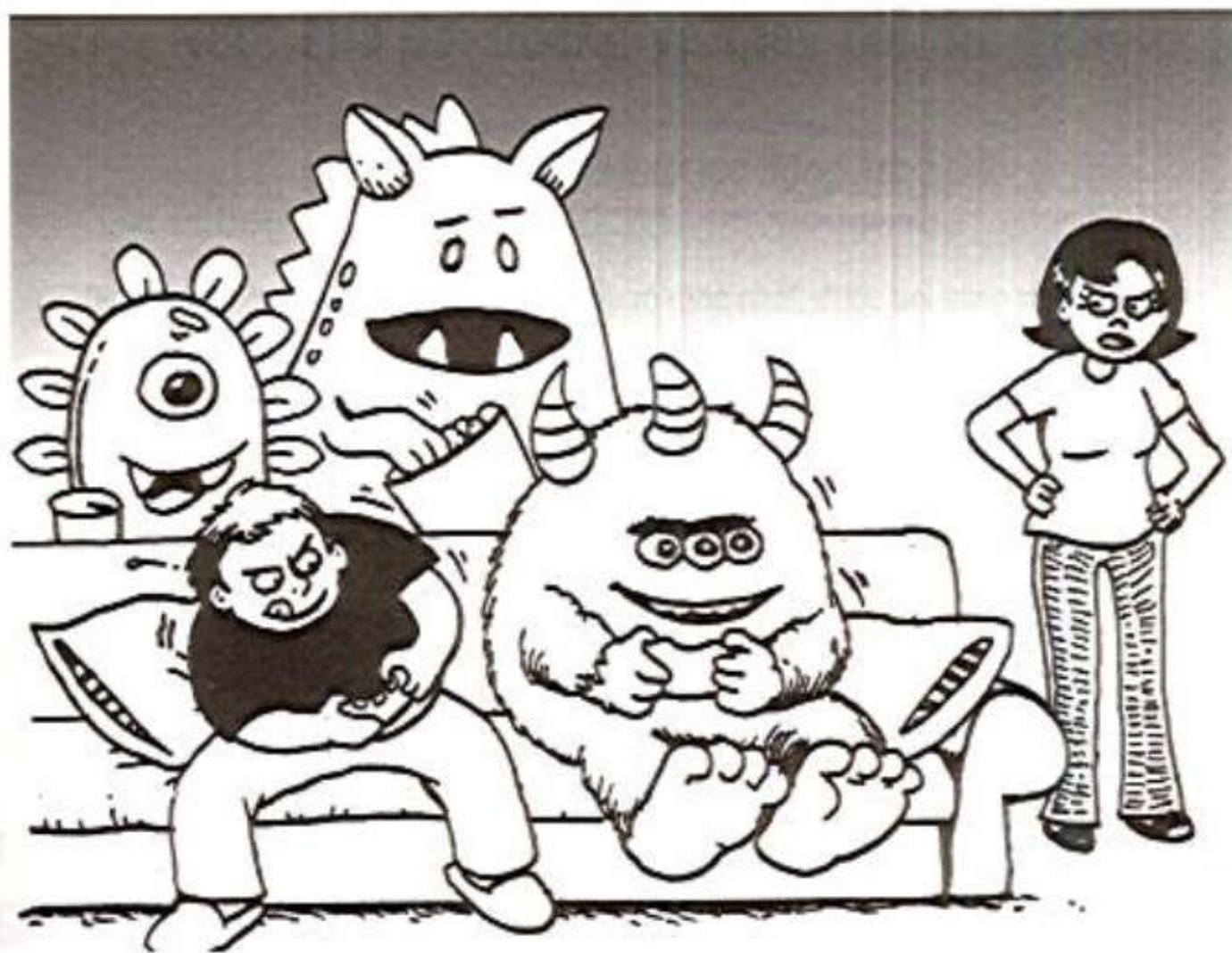
Trong lúc này.

Tôi không vượt qua chúng.

Chúng không vượt qua tôi.

Và chúng tôi sống cùng nhau.

Trong hòa hợp.



"Em biết giờ chúng là bạn tốt của anh nhưng có nhất thiết chúng phải chơi ở đây thường xuyên thế không?"