

#1 INTERNATIONAL BESTSELLER

HAE MIN



Yêu những điều không hoàn hảo

Lee Eung Kyun minh họa | Nguyễn Việt Tú Anh dịch

Yêu những điều không hoàn hảo



Tác giả: Hae Min

Minh họa: Lee Eung Kyun

Người dịch: Nguyễn Việt Tú Anh

Phát hành: Nhã Nam

Nhà xuất bản Thế Giới 2018

ebook©vctvegroup

LỜI NÓI ĐẦU

TÌNH YÊU THƯƠNG VƯỢT QUA MỌI HIỂU BIẾT CỦA CON NGƯỜI

Đôi khi chúng ta gặp được những bộ phim để lại dư âm trong ta suốt một thời gian dài. Đối với tôi, *A river runs through it* là một bộ phim như thế. Lấy bối cảnh thiên nhiên đẹp đẽ của tiểu bang Montana nước Mỹ vào đầu thế kỷ 20, bộ phim kể về gia đình Maclean, một gia đình tôn sùng sở thích câu cá như một tôn giáo. Người cha của gia đình ấy là một mục sư có hai cậu con trai, cậu con trai cả Norman thuận theo ý cha trở thành giảng viên, còn cậu con trai thứ Paul lại làm phóng viên cho một tờ báo địa phương, sống cuộc sống có phần nổi loạn. Thế rồi Paul không trả nổi những khoản nợ phát sinh do đánh bạc, anh bị đánh đến chết trên đường phố. Người cha rơi vào nỗi đau tột cùng vì mất con, vào buổi thánh lễ ngày Chúa nhật, ông cầu nguyện cho con mình và nói với các tín đồ một câu đầy cảm xúc.

“Chúng ta vẫn có thể yêu thương nhau trọn vẹn mà không cần hiểu nhau một cách vẹn toàn.”

Người cha mục sư không thể hiểu tại sao đứa con trai thứ của mình lại sống ngang tàng như thế, nhưng điều này không có nghĩa là ông ngừng yêu thương Paul. Bộ phim đã gửi đến cho người xem một thông điệp, rằng tình yêu thương vượt xa khỏi phạm vi những

điều mà con người có thể hiểu được bằng tri thức. Không phải chỉ khi nào cảm thấy vừa lòng hay hiểu thấu thì ta mới yêu thương lẫn nhau, cũng không phải khi không hiểu nhau nữa thì tình yêu cũng cạn. Tình yêu thương của người cha bắt nguồn ngay từ sự tồn tại của đứa con, dù không vừa lòng, không tán thành những hành động của con, tình yêu thương ấy vẫn không suy suyển. Như dòng chảy của con sông sâu, tình yêu thương luôn luôn chảy trong sâu thẳm trái tim mỗi người.

Ngẫm lại cuộc sống của chính mình, ta sẽ nhận thấy rất nhiều điều không hoàn hảo. Trước hết, chỉ nhìn vào bản thân mình thôi ta đã cảm nhận được nhiều thiếu sót rồi: lời nói và hành động mâu thuẫn với nhau, vụng về trong những mối quan hệ xã hội, chuyện học hành, công việc không suôn sẻ như ý muốn. Chưa kể đôi khi ta còn khiến người khác tổn thương, thậm chí còn làm những việc khiến bản thân cảm thấy tội lỗi và hối hận.

Và khi nhìn vào những người thân trong gia đình, bạn bè, đồng nghiệp, ta cũng nhận thấy những điều không-hoàn-hảo tương tự như vậy. Con cái không nghe lời cha mẹ, cha mẹ không hiểu cho lối sống của con cái, những thói quen làm ta khó chịu của người bạn đời... Những người anh em nhiều tuổi luôn khiến ta lo lắng từ chuyện tiền bạc đến sức khỏe, những người bạn thân thiết gặp khó khăn không nỗ lực vượt qua mà chỉ than vãn phàn nàn... Đến một khoảnh khắc nào đó, bạn bỗng muốn rời xa họ. Mỗi ngày, khi theo dõi chương trình thời sự buổi sáng, ta sẽ thấy thế giới không ngừng

xảy ra những sự kiện và sự cố bắt nguồn từ những mâu thuẫn, bất hòa.

Nhưng dù đang sống giữa thế gian đầy rẫy những điều không hoàn hảo, ta vẫn không thể ngừng yêu thương chính những điều không hoàn hảo ấy. Cuộc sống rất đáng để trân trọng, ta không thể phí hoài cuộc sống vào việc mĩa mai hay căm ghét thứ gì đó chỉ vì không thể hiểu được nó hoặc nó không vừa ý ta. Hơn nữa khi bắt đầu cầu nguyện hoặc tu hành, ta sẽ cảm nhận được rằng bên trong ta không chỉ tồn tại những thiếu sót mà còn có cả cái nhìn từ bi âm áp dành cho những thiếu sót ấy. Trong bản thân mỗi người chúng ta luôn tồn tại ánh mắt âm áp chan chứa yêu thương hằng dõi theo và chấp nhận chính bản thân mình, như người mẹ luôn dõi theo đứa con duy nhất của mình vậy.

Tuy còn nhiều thiếu sót, nhưng tôi đã tập hợp lại trong cuốn sách này những ghi chép và suy nghĩ của mình mỗi khi ngắm nhìn bản thân và thế giới bằng cái nhìn từ bi ấy. Ngoài ra, thông qua những buổi thỉnh giảng như chương trình Hòa nhạc chữa lành trái tim, tôi cũng có cơ hội gặp gỡ nhiều người, họ đã đem lại những bài học lớn và trở thành cảm hứng viết cho tôi. Trong số những trăm trở mà họ đưa ra trong buổi giảng, có những câu hỏi rất cụ thể và nghiêm túc, mà dù có tới vài tấm bằng tiến sĩ tâm lý học tôi cũng không thể nào giải đáp dễ dàng. Từng người từng người đều là những người thầy đưa tôi đến với con đường trí tuệ, đồng thời họ cũng là hiện thân của lòng từ bi giúp tôi luôn rộng mở trái tim mình. Mong sao những dòng chữ nhỏ bé của tôi có thể đem đến

cho độc giả dũng khí, giúp họ chữa lành vết thương lòng và dành ra cho riêng mình khoảng thời gian để yêu bản thân hơn đồng thời nhận ra được bản chất thực sự của tình yêu thương. Mong sao cuốn sách này sẽ trở thành bàn tay giữ lấy bạn khi bạn rơi vào tuyệt vọng, sẽ trở thành khoảng lặng để bạn tạm dừng chân giữa những hỗn độn ồn ào.

Tại Trường học chữa lành trái tim, Insadong, Seoul

Đại đức Hae Min

YÊU BẢN THÂN

ĐỪNG SỐNG QUÁ HIỀN LÀNH

Khi còn nhỏ, bạn có thường được khen là hiền lành? Bạn có phải là đứa trẻ không bao giờ cãi lời cha mẹ hoặc thầy cô, gặp chuyện khó khăn cũng cố gắng chịu đựng mà không than phiền tiếng nào? Rồi bây giờ, khi đã trưởng thành, bạn có luôn chịu trách nhiệm và hết mình với công việc được giao cũng như luôn cố gắng để không làm ảnh hưởng đến người khác? Bạn có phải là người dù gặp phải kẻ gây khó dễ cho mình, dù bị đối xử bất công vẫn suy nghĩ rằng chỉ cần mình chịu đựng là được nên cứ thế im lặng cho qua mọi chuyện? Và bạn có phải là người không thể nói lên những điều khiến người khác khó chịu hay làm họ tổn thương?

Càng những người “hiền lành” như vậy lại càng dễ mắc bệnh trầm cảm hay chứng rối loạn hoảng sợ, cũng như các bệnh về tâm lý khác nảy sinh giữa những mối quan hệ trong gia đình hoặc nơi làm việc. Điểm chung của những người hiền lành này là cách nói chuyện từ tốn, thái độ nhã nhặn và rất biết nhường nhịn người khác. Cho dù bản thân cũng có điều muốn làm hay có lời suy nghĩ khác đi chẳng nữa, họ vẫn luôn sẵn sàng chiều theo ý đối phương. Không chỉ một hai lần tôi chứng kiến và cảm thấy đáng tiếc cho những người hiền lành như vậy, sao ông trời lại vô tâm ban cho họ cõi lòng nhiều khổ tâm đến thế.

Thực ra hồi còn nhỏ tôi cũng là một đứa trẻ hướng nội và dễ bảo nên rất hay được khen ngoan. Tôi đã tưởng rằng làm một cậu con trai hiền lành không khiến cha mẹ phiền lòng, một học trò ngoan ngoãn luôn nghe lời thầy cô là việc tốt. Thế nhưng khi sang Mỹ học, lần đầu tiên tôi nhận ra rằng chỉ biết sống hiền lành thôi thì không ổn. Khi làm bài tập nhóm với những người thông minh và cá tính, tôi thường bị đùn đẩy cho phần mà ai cũng tránh. Tôi luôn cho qua, vì nghĩ rằng chuyện đó cũng không có gì là không tốt, nhưng những tình huống tương tự cứ lặp đi lặp lại khiến tôi căng thẳng vô cùng. Và chỉ một mình tôi khốn khổ bởi điều này. Khi tôi kể chuyện này cho một đàn anh thân thiết người Mỹ, anh đã khuyên tôi rằng:

“Hãy trở thành một người hiền lành với chính bản thân mình trước khi hiền lành với người khác!”

Khoảnh khắc đó, tôi cảm giác như mình bị ai đó đánh thật mạnh vào gáy. Trước đó tôi đã sống mà luôn lo lắng không biết người khác sẽ nghĩ gì về mình. Tôi chưa bao giờ thực sự nghĩ tới việc lo lắng, yêu thương chính bản thân mình cả.

Sống hiền lành là như vậy đấy. Khi chúng ta gọi một người nào đó là hiền lành, nghĩa là chúng ta đang nói về một người không nhân mạnh chủ kiến của mình và luôn nghe theo yêu cầu của người khác. Cho dù rõ ràng cũng có điều muốn nói, muốn làm nhưng họ hiếm khi thể hiện ra mà luôn thuận theo ý kiến, chủ trương của người khác. Người luôn nghe lời người khác như vậy dĩ nhiên là một người dễ chịu, một người tốt, một người hiền lành. Tóm lại,

đường như chúng ta luôn gọi những người không thể hiện hoặc đè nén nhu cầu của bản thân vì người khác là người “hiền lành”.

Tuy không thể khẳng định một trăm phần trăm nhưng khi trò chuyện với những người “hiền lành” mắc bệnh tâm lý như trầm cảm ta có thể nhận thấy vài khuynh hướng chung trong mối quan hệ giữa họ với cha mẹ hoặc những người dưỡng dục họ. Ví dụ, trong số họ có nhiều người lớn lên dưới sự nuôi dưỡng của một ông bố gia trưởng hoặc một bà mẹ nghiêm khắc. Hay một ví dụ khác, có những người lớn lên với nhiều anh chị em, không được cha mẹ quan tâm nên luôn có xu hướng làm mọi thứ cha mẹ muốn để được công nhận. Một số trường hợp khác, vì mối quan hệ của cha mẹ không được tốt hay hoàn cảnh gia đình khó khăn nên người con nghĩ rằng ít nhất mình cũng phải biết nghe lời để cha mẹ bớt nhọc nhằn.

Nhưng vấn đề là, khi ta sống mà quá cố gắng chiều theo yêu cầu của người khác, ta sẽ bỏ bê những cảm xúc và nguyện vọng của chính mình. Nếu không xem trọng mà lơ đi những gì mình đang cảm nhận thì khi trưởng thành ta sẽ không biết mình muốn làm gì, bản thân mình là ai. Hơn nữa khi bị đối xử bất công hay gặp những người làm ta khó chịu, ta sẽ không thể giải tỏa nỗi oan ức hay phần nộ mà mình đang cảm nhận, những cảm xúc đáng lẽ phải bộc lộ với đối phương lại bị dồn nén bên trong ta và dần dần sẽ công kích chính bản thân ta. Và ta không khỏi tự hỏi “Tại sao mình cứ như một kẻ ngốc, không biết nói chuyện thẳng thắn cũng không biết nổi giận với người khác?”

Đầu tiên, bạn cần ghi nhớ điều này. Những cảm xúc mà ta đang cảm nhận không phải là những thứ vụn vặt có thể làm lơ, ngược lại chúng vô cùng quan trọng và luôn cần được quan tâm tới. Hơn nữa, những cảm xúc đó sẽ không biến mất dễ dàng cho dù ta có đè nén hay lờ chúng đi. Rất nhiều vấn đề về tâm lý nảy sinh bắt nguồn từ thói quen tự đè nén cảm xúc khiến năng lượng của những cảm xúc bị đè nén không được giải phóng khỏi tâm trí một cách lành mạnh. Cảm xúc cũng giống như dòng nước, nếu không chảy thoát được sẽ ứ đọng lại một chỗ và bốc mùi khó chịu.

Bây giờ vẫn chưa quá muộn. Từ bây giờ bạn hãy học cách lắng nghe tiếng nói của chính mình để biết mình muốn gì, trước khi hành động theo kỳ vọng của người khác. Nếu người khác có yêu cầu bạn làm cái này, cái kia nhưng bạn cảm thấy mình không muốn làm thì nhất định đừng làm để tránh cảm giác tự ti và thu mình lại sau này. Hãy luôn cố gắng thể hiện cảm xúc của mình cho đối phương hiểu. Đừng lo sợ rằng nói thật cảm xúc của mình sẽ khiến đối phương ghét mình hay khiến mối quan hệ giữa mình và họ sẽ trở nên bất tiện. Cũng rất có thể đối phương vì không biết được cảm nhận của bạn nên mới đưa ra những yêu cầu đó.

Khi những người khác đều ăn mì tương đen nhưng bạn muốn ăn cơm rang, hãy đừng ngại nói “Tôi muốn ăn cơm rang.” Trở thành người tốt đối xử tử tế với người khác là một việc tốt, nhưng trước hết ta có nghĩa vụ phải trân trọng chính mình.

Biết cách nói lên điều mình muốn mà không cảm thấy khó khăn
Là một kỹ năng cần thiết trong cuộc sống, cũng như việc biết lái xe vậy.
Nếu không có kỹ năng ấy, bất mãn sẽ liên tục chất chồng
Rồi bùng nổ như núi lửa phun trào, phá hủy các mối quan hệ ta đang có.

*

Bạn có từng cảm thấy tủi thân và tự hỏi
Mình phải một mình giúp người khác đến bao giờ nữa?
Nếu có, đừng cố nén cảm xúc vào trong mà hãy nói ra thành lời
“Một mình tôi không làm được, bạn giúp tôi được chứ?” Tập thể hiện cảm
xúc từng chút từng chút một, bạn sẽ dần khá hơn rất nhiều.

*

Khi ai đó nhờ vả điều gì
Đừng quên rằng bạn luôn có quyền lựa chọn từ chối
“Xin lỗi, nhưng việc này hơi khó.”
Bạn không có nghĩa vụ phải nhận lời nhờ vả của tất cả mọi người, nhất là
những nhờ vả quá sức, để khiến chính mình phải khổ sở.
Nếu vì bạn không giúp mà mối quan hệ giữa bạn và người đó trở nên xa
cách
Thì ngay từ đầu đó đã không phải là mối nhân duyên tốt rồi.

*

Khi đi máy bay, ta vẫn thường được hướng dẫn rằng trong trường hợp khẩn cấp

Ta cần đeo mặt nạ dưỡng khí cho mình trước khi đeo cho trẻ em đi cùng.

Tương tự, chăm lo cho bản thân mình trước

Hoàn toàn không phải là một hành động ích kỷ.

Bản thân mình phải hạnh phúc thì mới có thể làm cho những người xung quanh hạnh phúc.

*

Khi bạn tự biết trân trọng bản thân,

Thế gian cũng sẽ bắt đầu trân trọng bạn.

*

Hãy trở thành một người tốt đối với chính bản thân mình.

Giống như khi yêu ai đó, bạn luôn muốn được ở bên họ

Ngày hôm nay hãy dành thời gian ở bên “bản thân” cũng rất xứng đáng được bạn yêu thương.

Hãy mua cho mình món ăn ngon, cho mình đi xem một bộ phim hay,

Và đưa mình đến một nơi phong cảnh đẹp.

Hãy dành công sức cho bản thân như khi bạn dành công sức cho những người bạn yêu thương.

*

Bạn thân mến

Chính nhờ tự cảm thấy mình còn nhiều điều thiếu sót

Nên bạn mới có thể rộng lòng hiểu cho người khác,

Và biết nỗ lực hơn vì những thiếu sót đó

Để rồi cuối cùng chạm đến thành công.

Chúng ta, đừng ghét bỏ những gì mình còn thiếu sót

Mà hãy một lần nhìn nhận chúng với sự biết ơn.

*

Dù bản thân có nhược điểm cũng không sao.

Làm sao chúng ta luôn giữ cuộc đời mình sạch sẽ như một con hạc trắng được?

Trong cuộc sống nhiều khi ta không tránh khỏi để lại những vết sẹo trên cơ thể, tâm hồn, và cả trong những mối quan hệ.

Thay vì một cuộc sống không vết nhơ vì không làm gì cả do lo sợ gây ra lỗi lầm

Hãy chọn cuộc sống mà bạn có thể trưởng thành giữa những thất bại và tổn thương.

Và hãy nói thật lớn với bản thân đang nỗ lực của mình rằng

“Tôi, yêu bạn rất rất nhiều.”

*

Ai cũng có một nỗi niềm trong lòng

Không thể dễ dàng bày tỏ với người khác.

Nỗi đau vì chuyện gia đình, cảm giác tự ti luôn giấu kín, một căn bệnh không thể tiết lộ,

Hay sự tổn thương trong những mối quan hệ, một trách nhiệm nặng nề không thể né tránh

Nhưng chính sức nặng của nỗi niềm đó sẽ giúp ta không hành động ngông cuồng mà luôn khiêm tốn,

Hiểu người khác hơn và luôn cố gắng sống đẹp hơn mỗi ngày.

Con người ta, vẻ bề ngoài không phải là tất cả.

*

Chắc hẳn có những lúc bạn cảm thấy ghen tị

Khi nhìn thấy hình ảnh vui vẻ của bạn bè đăng trên mạng xã hội?

Nhưng đừng ghen tị quá nhiều.

Một trong những sai lầm thường gặp nhất của chúng ta

Là so sánh hình ảnh bên ngoài của bạn bè với hình ảnh bên trong của chính mình.

Chúng ta đâu biết nội tâm của người kia thế nào?

Chưa biết chừng người ấy cũng đang nhìn vẻ bề ngoài của bạn mà ghen tị nhiều lắm đấy.

*

Có bao giờ bạn cảm thấy tự ti vì người anh họ luôn giỏi giang hơn mình?

Sẽ luôn có một người anh họ học giỏi hơn bạn, theo học một trường đại học danh giá hơn trường bạn và làm ở công ty tốt hơn công ty bạn.

Thế nhưng vốn dĩ phải chờ đến khi nhắm mắt xuôi tay ta mới biết được hết giá trị của cuộc đời.

Chuyện học hành, trường lớp, nơi làm việc có thể là những thước đo khiến bạn ghen tị lúc này

Nhưng khi bạn có tuổi, những thứ ấy sẽ chẳng còn to tát nữa.

Ai biết hài lòng và sống cuộc sống của chính mình, đó mới là người chiến thắng.

*

Con người ta thiếu sức hút không phải vì những điểm yếu, những điều họ cảm thấy mình thua kém người khác,

Mà chính là vì khi cảm thấy thua kém người khác, họ sẽ tự xấu hổ về bản thân, và điều đó làm mất đi sức hút của họ.

Nếu bạn tự tin và cảm thấy thoải mái với bản thân mình, thì những điểm yếu ấy sẽ chẳng phải điều gì to tát đáng bận tâm.

Sự tự tin chính là sức hút của bạn đấy.

*

“Không nhất thiết phải là người giỏi nhất. Là hạng hai, hạng ba thì đã sao?

Tôi vui khi thấy mình luôn nỗ lực thế này.

Tôi sẽ yêu thương bản thân mình nhiều hơn nữa.”

Hãy luôn tự nói với mình như thế.

*

Nếu bạn liên tục bận tâm về những điều người khác chê bai
Thì bạn sẽ tự thu mình lại và dần dần không thể làm bất cứ việc gì nữa.
Đó chính là điều họ muốn thấy ở bạn.
Đừng giao chìa khóa cuộc đời mình cho những người chê bai bạn.
Mỗi khi nghe thấy tiếng họ, bạn hãy nói thật to rằng “Hãy xem ai mới là người đúng! Nhờ có các người, tôi sẽ càng cố gắng hơn nữa!”

*

“Tại sao tôi phải hủy hoại cuộc sống của chính mình
Chỉ vì lời chê bai từ những người không biết rõ về tôi?”

- Hong Seok Cheon

*

Khi những lời đàm tiếu về bạn hiện lên trong tâm trí
Nếu bạn tin vào những lời ấy
Thì từ giây phút đó chúng sẽ bắt đầu chi phối bạn.
Chỉ vì những lời đó xuất hiện trong tâm trí bạn không có nghĩa chúng đều là sự thật.
Đừng quên rằng chúng không phải là suy nghĩ của bạn, và đừng để bị chi phối bởi chúng.

*

Khi bạn nghe thấy bên trong mình cất lên tiếng nói “Người vốn dĩ có biết vẽ bao giờ đâu”

Thì lúc đó bạn nhất định phải vẽ nhiều hơn nữa.

Tiếng nói đó sẽ im lặng ngay thôi.

- Vincent van Gogh

*

Chúng ta được yêu thương không phải vì chúng ta làm tốt điều gì đó.

Chỉ riêng sự tồn tại của chúng ta thôi cũng đã đáng được yêu thương rồi.

Hãy tự coi trọng và biết yêu thương chính bản thân mình.

Có chút thiếu sót, có chút lỗi lầm cũng không sao.

Cho dù ta không hoàn hảo theo những quy chuẩn, những thước đo của thế gian

Sự tồn tại của chúng ta đã là thứ có giá trị và đáng được yêu thương rồi.

*

Khi đến Ấn Độ, bạn sẽ thấy người ta chào nhau bằng câu “Namaste.”

Thật ra “Namaste” là một câu nói có ý nghĩa rất đẹp và sâu sắc.

“Điều thiêng liêng bên trong tôi

Xin được cúi đầu chào điều thiêng liêng bên trong bạn.”

Bản thân mỗi người chúng ta

Đã là sự tồn tại vĩ đại và thiêng liêng hơn chúng ta nghĩ, rất nhiều.

CHỈ CẦN BẠN TỒN TẠI LÀ ĐÃ ĐỦ RỒI

Nhờ có lời mời giảng Pháp môn cho kiều bào ở Úc và New Zealand nên lần đầu tiên trong đời tôi có dịp băng qua đường xích đạo. Vì đã nhận lời từ một năm trước, nên dẫu có xa xôi tôi vẫn nhất quyết lên đường. Hơn nữa đối với tôi, chuyến đi lần này còn là để thực hiện một lời hứa khác nữa. Tôi muốn đến thăm người bạn thân nhất của mình thời cao học. Người bạn đó đã cùng học cao học với tôi tại Mỹ, sau khi hoàn tất việc học, anh tới Úc làm giảng viên và sống ở đó cho đến bây giờ. Đã mười năm trôi qua kể từ khi tôi hứa sẽ đến Úc để gặp người bạn đó. Cứ đến cuối năm mỗi khi nhận được thiệp mừng Giáng sinh từ anh, tôi lại nhớ tới lời hứa chưa thực hiện được. Lần này có cơ hội thực hiện lời hứa của mình, tôi thực sự rất kỳ vọng về chuyến đi.

Thời tiết ở nửa bên kia xích đạo hoàn toàn trái ngược với ở Hàn Quốc. Ngày tôi có buổi giảng Pháp môn, nhiệt độ lên đến 35 độ. Ngoài ra, tôi còn biết thêm rằng ở Nam bán cầu, khi chọn nhà, để đón được nhiều ánh nắng, người ta chọn nhà hướng Bắc chứ không phải hướng Nam như ở Hàn Quốc. Các con sông cũng chủ yếu chảy về hướng Bắc thay vì hướng Nam, và trên bầu trời đêm chòm sao sáng nhất là Nam Thập Tự chứ không phải Bắc Đẩu. Nơi này hoàn toàn trái ngược với nơi tôi sống, nhưng tấm lòng của những

kiêu bào tìm đến với buổi giảng lại không khác là bao. Vì hiểu rõ cuộc sống khó khăn và cô đơn của người nhập cư, nên tôi đã rất vui khi có thể gửi đến họ những lời động viên, dù chỉ là trong chốc lát.

Sau khi kết thúc tất cả các buổi giảng theo lịch trình, tôi tìm đường đến nhà người bạn cũ ở Úc. Tôi vừa nhấn chuông cửa chính, bạn tôi đã xuất hiện, vui mừng đón tôi với nụ cười thật tươi. Như thể gia đình ly tán lâu năm gặp lại, tôi và bạn không ai bảo ai đều dang tay ôm chầm lấy nhau rồi nắm lấy tay nhau thật chặt. Dù đã mười năm trôi qua nhưng anh ấy trông vẫn như xưa, ngoại trừ việc tóc mỏng hơn và cân nặng có tăng lên một chút. Bạn tôi vẫn là một người ấm áp và phóng khoáng, vợ anh, Jane, cũng là một người bạn tôi quen từ thời cao học nên tôi cảm thấy rất thoải mái khi gặp họ.

Sau bữa tối, chúng tôi ngồi ngoài ban công uống trà dưới ánh hoàng hôn, hỏi nhau sao mới chớp mắt đã thấy mình hóa trung niên, rồi cùng nhau cười thật lớn. Chúng tôi vẫn chưa thể tin được rằng mình đã ngoại tứ tuần, trở thành những ông chú, trong khi tâm hồn vẫn còn như thời sinh viên. Đúng như những người bạn lâu năm, chúng tôi thoải mái thổ lộ hết mọi điều trong lòng mình. Anh ấy là người bạn thân thiết mà khi ở bên tôi không cần phải thể hiện hình ảnh mình cố gắng xây dựng, một người bạn luôn đón nhận chính bản thân tôi và luôn đứng về phía tôi. Bạn tôi bắt đầu kể về chuyện đời mình trong suốt mười năm qua, và tâm sự với tôi một nỗi trăn trở gần đây.

Điều khiến bạn tôi lo lắng chính là anh luôn cảm thấy bất an khi không làm việc. Triệu chứng bất an này đã xuất hiện từ lâu, làm anh mệt mỏi cả về thể xác lẫn tâm trí và gần đây có vẻ còn trở nên nghiêm trọng hơn rất nhiều. Jane, vợ anh, lo rằng cứ thế này chồng mình sẽ đổ bệnh nặng. Chị kể rằng anh cứ như người mắc chứng nghiện việc, ngày nào cũng làm việc trước màn hình máy tính tới quá 12 giờ đêm, ngủ cũng không được sâu, luôn luôn bận rộn vì công việc. Dĩ nhiên nhờ làm việc chăm chỉ, bạn tôi đã được giới học thuật công nhận, nhanh chóng thăng tiến trong sự nghiệp giảng dạy hơn bất cứ ai, nhưng vấn đề là anh không những không thể ngừng làm việc mà kể cả khi không có việc trong lòng anh cũng luôn cảm thấy bất an.

Trời trở lạnh hơn nhiều vào buổi tối. Chúng tôi tránh muỗi, chuyển vào ngồi ở bộ sô pha trong nhà. Bạn tôi mở mấy bản cello nhẹ nhàng, nói sẽ uống một ít rượu vang thay vì uống trà, rồi tự tay rót đầy ly rượu của mình. Hồi trước anh từng kể với tôi rằng thời niên thiếu của mình rất khó khăn. Cha anh là người thành công ngoài xã hội, nhưng ông luôn giải tỏa những căng thẳng nhận từ bên ngoài bằng cách trút giận lên người nhà. Chính vì vậy thời nhỏ bạn tôi luôn cảm thấy như đang bước đi trên một lớp băng mỏng. Đặc biệt mỗi khi uống rượu, cha anh lại biến thành một người kỳ lạ, thậm chí thỉnh thoảng còn đánh đập người trong nhà. Nhiều khi mẹ anh phải bỏ nhà đi để tránh chồng, bạn tôi là con trai trưởng nên phải chăm sóc các em thay cho mẹ. Vì không biết khi nào cha

mình lại nổi nóng, bạn tôi đã luôn sống trong sự căng thẳng và nỗi sợ hãi như thế suốt nhiều năm liền.

Ngẫm lại về thời niên thiếu của anh, tôi dần đoán được bệnh nghiện công việc và chứng bất an của anh bắt nguồn từ đâu. Với hy vọng có thể giúp được bạn mình phần nào, tôi thận trọng lên tiếng.

“Mỗi người đều có hoàn cảnh khác nhau nên rất khó để đưa ra kết luận, nhưng có lẽ một trong những lý do khiến anh mắc chứng nghiện công việc là vì hồi nhỏ anh đã không được bố mẹ yêu thương vô điều kiện, anh luôn suy nghĩ rằng mình phải làm tốt một việc gì đó thì mới được cha mẹ công nhận. Những người lớn lên với các bậc cha mẹ ít quan tâm đến con cái hoặc quá tiết kiệm lời khen dành cho con rất dễ mắc những triệu chứng như thế. Hơn nữa tâm trí anh cũng luôn bất an vì những thói xấu và đòn roi khi say xỉn của cha, lại không có mẹ ở bên che chở bảo vệ, chắc chắn anh đã rất khổ sở. Có lẽ khi còn nhỏ, với nỗi sợ hãi không biết khi nào cha sẽ lại nổi nóng, việc duy nhất anh có thể làm là nghe và tuân theo tất cả những gì ông muốn. Rồi sau này lớn lên và trưởng thành, thay vào vị trí người cha là những yêu cầu của xã hội, nếu không đáp ứng những yêu cầu đó anh sẽ lại bất an và cảm thấy sự tồn tại của mình vô ý nghĩa.”

Bạn tôi gật đầu tỏ vẻ đồng ý. Có vẻ anh cũng đã rất nỗ lực tìm căn nguyên chứng bất an của mình.

“Nhưng thực ra chỉ với sự tồn tại của mình, anh đã là người đáng được yêu thương rồi. Không phải chỉ những khi đáp ứng được yêu cầu của xã hội anh mới là người có giá trị, mà anh vốn đã là

một sự tồn tại rất quan trọng. Hãy nhìn đứa trẻ vẫn còn đang run rẩy sợ hãi trong ánh mắt thật ấm áp và hãy yêu thương nó thật nhiều. Không có mẹ lại còn phải chịu những cơn thịnh nộ của cha một mình thay cho các em, việc đó khó khăn biết nhường nào cơ chứ?”

Trò chuyện được một lát thì cả tôi và bạn tôi đều khóc. Bạn tôi nhắm nghiền đôi mắt dầm nước mắt một hồi lâu rồi bình tĩnh nói.

“Ra vậy. Thì ra trong tôi vẫn tồn tại một đứa trẻ luôn run rẩy sợ hãi vì không được yêu thương. Có lẽ bao lâu nay đứa trẻ ấy vẫn hằng cầu xin tôi đừng bỏ rơi nó, đừng chỉ biết làm việc mà hãy quan tâm tới nó một chút. Suốt thời gian qua tôi đã chỉ để ý đến ánh mắt của những người xung quanh mà bỏ quên đứa trẻ đáng thương bên trong mình.”

Vài ngày sau khi rời nhà bạn mình, tôi có để lại cho anh một lời nhắn.

“Anh giống như một người anh lớn, đã giúp tôi vượt qua nhiều khó khăn trong khoảng thời gian chúng ta học cao học. Anh không biết tôi luôn cảm thấy biết ơn và vững lòng thế nào mỗi khi nghĩ đến tấm lòng ấm áp của anh đâu. Vậy nên mong anh hãy luôn nhớ rằng, không cần anh làm gì vĩ đại, với tôi, chỉ cần sự tồn tại của anh là đã đủ rồi.”

*

Đừng để quá khứ nhiều đau thương quyết định tương lai của bạn.

Làm vậy sẽ chỉ khiến chúng ta sống như một vật hy sinh của quá khứ cho đến tận cuối đời.

Ngay giữa nỗi đau bên trong chúng ta vẫn luôn tồn tại một sự thay đổi đầy sức sống đang chờ nảy mầm và bùng nổ.

Hãy tin vào sức sống ấy, chấp tay chào nỗi đau của quá khứ và quyết tâm rằng

“Từ bây giờ tôi sẽ cố gắng để hạnh phúc hơn.”

*

Lý do một người không thể nghĩ đến ai khác ngoài bản thân mình

Có thể là do trong quá trình lớn lên và trưởng thành anh ta đã không nhận được sự quan tâm và tình yêu thương đầy đủ

Cũng có thể vì anh ta cảm thấy thế gian này quá lạnh lẽo và vô nghĩa

Và vì sự sinh tồn của bản thân

Anh ta chỉ có thể lo lắng cho chính mình.

Nếu xung quanh bạn có người nào đó quá ích kỷ khiến bạn khó chịu

Hãy quan tâm và thấu hiểu cho nỗi đau khổ của họ.

*

Nếu để ý kỹ những hành động thường ngày của chúng ta

Bạn sẽ phát hiện ra rằng dù đã trưởng thành chúng ta vẫn hay hành động

Với khao khát muốn được người khác công nhận và yêu thương.

Đừng chỉ khen trẻ nhỏ khi chúng làm được điều gì đó

Mà hãy yêu thương chính sự tồn tại của chúng.

Đề khi lớn lên chúng không phải “đòi” sự công nhận và tình yêu thương.

*

Trong số các con của bạn, nếu có đứa ghen tị với anh chị em của mình

Hãy dành thời gian đi du lịch riêng với nó, dù chỉ là một chuyến đi ngắn thôi.

Hoặc nếu không thể đi du lịch, hãy cố dành riêng nửa ngày để ở bên cạnh nó.

Mua cho nó những món ăn ngon, đưa nó đến công viên, nơi mà nó luôn muốn đến.

Nếu hồi nhỏ không được quan tâm đầy đủ, nhiều khả năng khi lớn lên

Ham muốn được công nhận và sự thiếu thốn tình thương của đứa trẻ sẽ ngày càng nghiêm trọng

Ảnh hưởng lớn đến những mối quan hệ nhân sinh của chính nó.

*

Trong cuộc sống, đôi khi bạn cũng nên để bản thân hưởng thụ những thú vui xa xỉ nho nhỏ.

Bạn có thể mua vài đóa hoa đẹp bày lên bàn ăn

Hoặc mua một miếng bánh phô mai thật ngon ăn cùng với cà phê

Hoặc mua một đôi tất leo núi dày mà mỗi khi xỏ vào chân bạn lại cảm thấy thật vui vẻ...

Những thứ xa xỉ nho nhỏ ấy cũng giống như dầu bôi trơn, giúp cuộc sống của bạn nhẹ nhàng và thoải mái hơn.

*

Với những bộ bát đĩa đẹp, trà, rượu vang, quần áo, bút, chăn đệm mới...

Mà bạn vẫn thường để dành cho các dịp đặc biệt, hãy sử dụng chúng ngay khi bạn thấy cần.

Không có dịp nào được mặc định là dịp đặc biệt cả.

Khi bạn sử dụng chúng, khoảnh khắc ấy chính là dịp đặc biệt rồi.

*

Bạn cảm thấy cuộc sống của mình sung túc nhất khi nào?

Với riêng tôi, bởi sống một mình nên tôi thường xuyên phải tự nấu ăn

Khi xắt những quả ớt چرا gà màu vàng, màu cam là lúc tôi cảm thấy đời mình sung túc nhất.

Ớt چرا gà đắt tiền hơn ớt chuông xanh nên tôi thường phải đắn đo rất nhiều mới dám mua

Đến khi quyết tâm mua ớt چرا gà về rồi xắt chúng ra, chỉ nhìn những miếng ớt thôi tôi đã cảm thấy mình hạnh phúc hơn rất nhiều rồi.

Nhân tiện, tôi nghe nói ớt چرا gà có lượng vitamin C nhiều hơn cam gấp ba lần cơ đấy.

*

Nếu bạn thích hình ảnh lúc này của mình
Thì bạn cũng sẽ thích cả những người xung quanh.
Ngược lại nếu bạn bất mãn với chính mình
Bạn sẽ thấy bất mãn với tất cả những người xung quanh.
Hy vọng bạn sẽ trở thành người hâm mộ của chính mình...

*

Nếu bạn tử tế với người khác, dù chỉ một chút thôi
Khi tự nhìn lại bản thân bạn sẽ thấy mình thật đẹp.
Những người đang gặp khó khăn vì thiếu tự tin
Hãy thử một lần tử tế với người khác.
Khi bạn cảm thấy mình trở nên tốt đẹp hơn, sự tự tin cũng sẽ tăng theo.

*

Kể cả những món đồ hiệu phiên bản giới hạn
Cũng được sản xuất mỗi lần vài chục cái giống hệt nhau.
Nhưng món hàng hiệu mang tên “tôi” chỉ có một trên thế gian này.
Hãy giữ gìn món hàng “tôi” có cá tính riêng biệt và duy nhất ấy nhé.

*

Dù lý trí bạn nói rằng
“Đừng ghét người ta đến thế”

“Hãy vì bản thân mình mà tha thứ cho kẻ khác”

“Đừng ghen tị với thành công của bạn mình”

Thế nhưng sẽ có nhiều khi trái tim bạn không chịu nghe lời lý trí.

Khi ấy bạn hãy cầu nguyện. Điều bạn cần làm những khi ấy chính là cầu nguyện.

*

Chúng ta vừa ghét bỏ nhưng cũng vừa nhớ đến người khác.

Sự ghét bỏ cũng là một nỗi nhớ để lại dấu vết hằn sâu trong trái tim mỗi người.

*

Nếu bạn đang ghét một ai đó

Hãy thử nhìn lại thật kỹ trái tim mình.

Để xem lý do khiến bạn ghét bỏ người đó là gì.

Đây chính là cơ hội tốt nhất để bạn hiểu thấu lòng mình.

Con người chúng ta có thể phóng tên lửa đến tận Mặt Trăng

Nhưng lại mù mờ về chính trái tim mình.

*

Bạn có thể lắng nghe và tham khảo ý kiến của người khác

Nhưng người đưa ra quyết định cuối cùng phải là chính bạn.

Khi đưa ra quyết định đừng để ý người khác nghĩ gì mà hãy nghe theo lời của con tim.

Những quyết định dựa trên suy nghĩ của người khác nhất định sẽ khiến bạn hối hận về sau.

*

Có câu càng suy nghĩ nhiều càng dễ đưa ra quyết định sai. Trước khi làm gì đó nếu bạn lo lắng và suy nghĩ quá nhiều

Sẽ dễ làm lỡ dở nhiều chuyện.

Đôi khi cũng cần quyết định theo cảm tính và tin vào trực giác của mình.

*

Khi bạn đứng trước một quyết định quan trọng nhưng lại không biết phải làm gì

Hãy dừng hết mọi việc và lắng nghe trái tim mình nói.

Hãy một mình im lặng dạo quanh công viên, hoặc đi du lịch nơi nào đó gần nhà,

Hoặc tìm gặp một người bạn đáng tin cậy và thổ lộ hết những tâm sự trong lòng.

Vốn dĩ trái tim thông minh hơn cái đầu rất nhiều

Nó đã biết sẵn câu trả lời dành cho bạn rồi.

*

Khi trong đầu bạn nghĩ “Yes” là câu trả lời, nhưng bạn vẫn cảm thấy có điều gì đó không ổn

Đừng vội trả lời ngay mà hãy cho mình thêm chút thời gian.

Đôi khi trực giác chính xác hơn những suy nghĩ lý tính rất nhiều.

Chỉ cần bạn tự cho mình thêm chút thời gian, bạn sẽ nhận ra ngay lý do tại sao bản thân mình lại chần chừ.

*

Bất kỳ ai cũng cần những khoảng thời gian ở một mình.

Đôi khi bạn sẽ cảm thấy bức bối khi trở về nhà sau một ngày dài mệt mỏi vì phải gặp gỡ và va chạm với bao người ngoài xã hội mà người thân trong gia đình cũng không để bạn được yên.

Những lúc như thế đừng tự trách mình đã tỏ ra khó chịu

Mà hãy dành cho bản thân một khoảng thời gian riêng.

Bạn có thể ghé hiệu sách, tới quán cà phê, nhà thờ hoặc đền chùa,

Hoặc chỉ cần đi dạo một mình cũng được.

Khi ở một mình, thế gian sẽ tạm dừng chân và giúp bạn tĩnh tâm hơn.

*

Ngay lúc này hãy dành cho những nỗi đau và những khó khăn bên trong bạn

Ánh mắt ấm áp của tình yêu thương

Như thể người mẹ nhìn những vết thương của đứa con mình.

Khi bạn nhìn nỗi đau với ánh mắt ấm áp

Thay vì chỉ đắm chìm trong nỗi đau ấy

Bạn sẽ nhận ra rằng luôn tồn tại tình yêu thương ở chính gốc rễ những nỗi đau.

Khi tình yêu thương nảy nở giữa nỗi đau, bạn sẽ được chữa lành.

NHỮNG MỐI QUAN HỆ

ĐIỀU NHỎ BÉ TÔI NHẬN RA KHI Ở THIÊN PHÒNG

Khác với khi mùa An cư mới bắt đầu vào cuối tháng Tám, đến tháng Chín khu chùa Bongam đã khá lạnh vào sáng sớm và ban đêm. Mùa An cư lần này đông hơn những lần khác, có khoảng một trăm vị sư tề tựu chuyên tâm tu hành tại đây. Cứ ba giờ sáng chúng tôi thức dậy, rửa mặt rồi cùng nhau hướng về pháp đường để hành lễ. Chỉ cần ngược nhìn lên mái hiên là có thể thấy vô số những ngôi sao lấp lánh khắp bầu trời đêm trong trẻo. Bầu không khí trong lành của núi Huiyang và tiếng suối róc rách chảy quanh chùa giúp tâm trí tôi thức tỉnh trong khoảng không gian và thời gian ấy.

Trong mùa An cư lần này tôi nhận bốn phận Khán sàng trưởng. Khán sàng 看床 là người có trách nhiệm chuẩn bị sao cho những món ăn do nhà bếp nấu được bày biện cẩn thận, để không có bất kỳ sơ suất nào xảy ra trong lúc các nhà sư thực hiện nghi thức Bình bát cung dưỡng^[1]. Trong số bảy nhà sư nhận bốn phận Khán sàng, tôi là người có số năm tu hành lâu nhất nên đã được giao chức Khán sàng trưởng. Tất cả các Khán sàng đều là những vị sư chăm chỉ và tốt tính, nên khi đến giờ làm bốn phận Khán sàng chúng tôi luôn làm đúng phần việc mình được giao trong không khí hòa hợp vui vẻ.

Thế rồi một ngày nọ khi tất cả chúng tôi đang bận rộn chuẩn bị thức ăn cho nghi thức Bình bát cung dưỡng, một vị sư tiền bối gọi tôi ra, yêu cầu nhóm Khán sàng chúng tôi quét dọn bậc thang ở trước nhà bếp. Nghe vậy tôi đã cảm thấy rất khó hiểu, tại sao lại bắt nhóm Khán sàng làm công việc đó. Tự dung tôi thấy giận vị tiền bối ấy vì bắt chúng tôi làm cả công việc dọn dẹp trong khi chúng tôi đang tất bật chuẩn bị thức ăn. Chắc chắn vị tiền bối ấy cũng hiểu rằng việc mình không muốn làm thì người khác cũng sẽ không muốn làm, nếu tiền bối thấy khó chịu khi đi qua đi lại mấy bậc thang sao không tự mình dọn dẹp mà lại đẩy công việc ấy sang cho những người đang bận rộn vì việc khác.

Sau khi kết thúc bốn phận Khán sàng ngày hôm ấy, tôi vừa tự nhủ sau này tuyệt đối sẽ không trở thành người đùn đẩy việc mình không muốn làm cho các sư hậu bối như vị tiền bối kia vừa im lặng quét tước một mình. Thế rồi tôi nhận ra mình mất chưa đến mười phút để quét hết mấy bậc thang ấy. Công việc đơn giản như vậy đáng lẽ chỉ cần làm chút xíu là xong, thế mà chỉ vì một chuyện con con tôi đã tự làm mình khó chịu. Bỗng dung tôi cảm thấy xấu hổ vô cùng.

Thực ra nỗi khổ tâm của chúng ta không xuất phát từ những tình huống xảy đến với bản thân, mà chính từ nguồn năng lượng phát sinh bởi suy nghĩ muốn phản kháng lại những tình huống ấy. Trong mối quan hệ với người khác, ta thường nảy sinh tâm lý phản kháng khi cảm thấy bất công vì mình phải làm công việc mà người khác cũng có thể làm, trong khi thực tế thì công việc ấy không có

gì khó khăn cả. Tâm trí ta sẽ cảm thấy mệt mỏi và căng thẳng vì chính những suy nghĩ như vậy.

Dĩ nhiên nếu ai đó nghĩ rằng thiện chí của ta là quyền lợi của bản thân họ mà tiếp tục hành xử lấn lướt thì ta cần phải trực tiếp trò chuyện thể hiện rõ quan điểm của mình. Nhưng ngoài những trường hợp đó, nếu cứ cố chấp chối bỏ tình huống xảy đến với mình thì sự bức mình và khó chịu sẽ ngày càng tăng, càng phản kháng thì chính bản thân ta lại càng khổ sở hơn. Sư Seong Cheol và những vị đại sư khác vẫn thường dạy rằng, đừng sống với nỗi chán ghét quá nhiều thứ, hãy tìm lấy tự do cho tâm trí bằng cách rộng lòng từ bi, ngày lạnh thì sống theo ngày lạnh, ngày nóng thì sống theo ngày nóng, “mỗi ngày đều là một ngày hạnh phúc”.

Tôi còn một câu chuyện nhỏ khác liên quan đến Cung dưỡng, ở chùa Bongam, chúng tôi thường ăn theo kiểu Bình bát cung dưỡng vào bữa sáng và bữa trưa, còn bữa Cung dưỡng tối được gọi là Dược thạch 藥石, các nhà sư sẽ ăn rất ít hoặc không ăn gì cả. Vậy nên bữa tối chúng tôi không ngồi dưới sàn và ăn trong tô lớn như Bình bát cung dưỡng, mà ngồi vào bàn ăn với một lượng thức ăn rất nhỏ được bày trong bát. Trong bữa Cung dưỡng buổi tối chúng tôi ngồi theo thứ tự năm tu hành. Suốt cả mùa tôi đã phải ngồi đối diện một nhà sư mà gương mặt không bộc lộ bất kỳ biểu cảm nào. Ban đầu, tôi đã thử hỏi han bắt chuyện vì muốn tạo dựng mối quan hệ tốt đẹp. Nhưng ông chỉ trả lời tôi ngắn gọn, vẻ như không hứng thú chuyện trò gì.

Sau một hai ngày, số bữa Cung dưỡng buổi tối tăng dần lên, việc ngồi im lặng đối diện với nhà sư ấy trở nên không thoải mái chút nào. Tôi rất băn khoăn, không biết ông ghét tôi hay có ý nghĩ không hay về tôi. Thế rồi sau nửa tháng ngồi đối diện nhà sư ấy, một hôm ở thư viện tôi đã vỡ lẽ một điều.

Thư viện bên trong chùa Bongam mới xây dựng chưa được bao lâu, có lẽ vì vậy mà trong mùa An cư chỉ có tôi và một nhà sư khác thường tìm đến. Nghĩ lại thì, trong suốt nửa tháng cùng ngồi chung một chiếc bàn đọc lớn trong thư viện, tôi và nhà sư ấy cũng chưa từng nói chuyện hay nhìn nhau tỏ ý quan tâm lẫn nào cả.

Ngay khi nhận ra điều đó, tôi cảm thấy hình ảnh nhà sư im lặng vô cảm ngồi trước mặt tôi mỗi bữa tối cũng chẳng khác gì hình ảnh chính mình ngồi trong thư viện. Và việc tôi im lặng, không quan tâm đến nhà sư trong thư viện chẳng phải vì tôi có thành kiến hay ác cảm với vị sư ấy. Đơn giản chỉ là vì tôi đã tập trung hết tâm trí vào cuốn *Kinh Viên Giác* mình đang đọc. Nói cách khác, tôi không hề có suy nghĩ, dù là tốt hay xấu gì về nhà sư trong thư viện ấy cả. Tương tự, có lẽ nhà sư ngồi đối diện tôi mỗi bữa tối cũng chẳng mang suy nghĩ gì đặc biệt về tôi?

Hôm ấy có lẽ là khoảng gần ba tuần kể từ ngày mùa An cư bắt đầu. Rất tình cờ, tôi có cơ hội cùng uống trà với nhà sư ngồi đối diện mình mỗi bữa tối. Nhìn nhà sư ấy đưa cho tôi miếng táo do chính tay ông bỏ và bắt chuyện với tôi rất thoải mái, tôi lại một lần nữa vỡ lẽ. Rằng chúng ta thường quá bận tâm tới những hành động hoàn toàn không có ý gì đặc biệt của đối phương, ra sức gán thêm

vào đó những tưởng tượng tiêu cực, rồi lại tự mình phỏng đoán “Người đó chắc hẳn đang suy nghĩ thế này thế kia về mình”. Sự phỏng đoán ấy chỉ phản chiếu tâm lý bất an của chúng ta mà thôi, vậy mà chúng ta vẫn cứ tin đó là sự thật và nảy sinh cảm xúc tiêu cực với đối phương. Và dĩ nhiên phần lớn trong các trường hợp này, đối phương thường không hề có suy nghĩ nào như chúng ta tưởng tượng.

Sau khi kết thúc bữa Cung dưỡng, tôi cùng các sư nhóm Khán sàng rửa bát, dọn dẹp rồi đi dạo trên con đường núi dọc theo dòng suối được hàng thông cao lớn bao quanh. Có được những người bạn đồng đạo cùng đi trên con đường tu hành quả thật là một điều khiến tôi cảm thấy an tâm và biết ơn vô cùng. Khác với cái se lạnh của buổi sáng sớm, buổi trưa ở đây như vẫn còn chút mùa hè nán lại.

*

Việc sống cùng bạn cùng phòng, gia đình hay người thân

Cũng giống như một quá trình tu hành vậy.

Ta không thể chỉ làm theo ý mình

Mà còn phải biết tôn trọng, tiết chế, từ bỏ để hòa hợp với người khác,

Đó chính là tu hành.

Không phê phán người khác vì họ sống khác ta

Mà cố gắng hiểu và chấp nhận con người họ,

Đó cũng là tu hành.

*

Có những trường hợp đối phương không hề nghĩ như vậy
Nhưng chính bản thân ta lại tự phỏng đoán điều xấu nhất
Và tự tay phá vỡ mối quan hệ của mình với đối phương.
Những lúc như thế, hãy dừng lại một lát.
Hãy cố nén cơn kích động muốn nói lời cuối cùng và cắt đứt mối quan hệ.
Vì có nhiều trường hợp sau này ta sẽ hối hận
Rằng “Phải chi khi ấy mình không làm gì cả.”

*

Tất cả chúng ta ai cũng mong mình sẽ thuộc về một nơi nào đó.
Vì nhờ có những người lo lắng, quan tâm cho ta
Ta mới cảm nhận được hạnh phúc và ý nghĩa sự tồn tại của mình.
Tất cả chúng ta đều là những cá thể yếu đuối
Luôn cần có nhau.

*

Càng là người bạn cảm thấy thu hút, bạn càng không nên cố gắng sở hữu họ
Hãy để khoảng thời gian bạn ở bên họ trôi qua thật tự nhiên và vui vẻ.
Như vậy bạn mới có thể gặp họ vào những lần sau nữa.
Khi chúng ta vui vẻ, không cố giữ lấy nhau, không mong chờ nhận được gì
ở nhau

Khi đó mỗi nhân duyên mới tiếp tục kéo dài được.

*

Mức độ cảm xúc giữa hai bên nên tương đương nhau hoặc nếu có chênh lệch cũng không nên chênh lệch quá nhiều.

Nếu một phía “thích” quá nhanh và quá giới hạn

Sẽ khiến phía còn lại cảm thấy áp lực, sợ hãi, hoặc thậm chí phiền phức.

*

Đôi khi bạn có ấn tượng đầu tiên rất tốt về người nào đó

Nhưng chưa được bao lâu thì mối quan hệ giữa bạn và người đó nhanh chóng trở nên xấu đi.

Đó là vì khi mới gặp, bạn đã không nhìn người đó như chính con người thật của họ

Mà chỉ thấy sự kỳ vọng và tưởng tượng của mình đắp lên họ mà thôi.

*

Hãy cẩn thận khi bạn và một ai đó thân thiết quá nhanh.

Vì chỉ cần một vài sai sót nhỏ thôi bạn và người đó cũng có thể trở thành kẻ địch ngay.

Những mối quan hệ thân thiết đến mức không có gì là không thể nói với nhau

Theo cách khác cũng chính là những mối quan hệ dễ làm tổn thương nhau nhất.

*

Với người mà ta nhanh chóng trở nên thân thiết và gặp gỡ liên tục trong một thời gian ngắn,

Sẽ đến một lúc ta cảm thấy mình như đang bị quản chế

Hoặc đang bị đối xử quá tùy tiện

Mà trở nên chán ghét người đó.

Thực ra chúng ta cần khá nhiều thời gian để nảy sinh tình cảm và tin tưởng lẫn nhau.

Bởi mỗi cuộc gặp gỡ vốn luôn cần một chút tiếc nuối thì mới khiến ta mong chờ đến lần gặp gỡ sau.

*

Dành cho những ai nghĩ rằng nếu có duyên thì sẽ gặp nên chẳng buồn nỗ lực,

Hở ra là than thở “Cô đơn quá, cô đơn quá...”

Nhân duyên sẽ không bỗng một ngày xuất hiện

Rồi đến gõ cửa nhà bạn

Như trong bộ phim Pháp *Amélie* đâu.

Ngay cả người đã được trời định vào vị trí tổng thống đi chăng nữa

Cũng phải vận động tranh cử mới có thể đắc cử.

Tương tự, nếu chính bạn không chủ động tìm kiếm thì sẽ chẳng có mối nhân duyên nào tìm đến với bạn cả.

*

Bạn thích đối phương nhưng đối phương không thích bạn,
Đối phương thích bạn nhưng bạn lại không thích đối phương,
Cả bạn và đối phương đều có cảm tình với nhau nhưng mọi người xung quanh ngăn cản...
Đề nên duyên với một người nào đó quả thật chẳng dễ dàng.
Nhưng nếu bạn quyết không từ bỏ và tiếp tục cố gắng
Sẽ có đúng người tìm đến với bạn vào đúng thời điểm thôi.

*

“Thưa thầy, cuối cùng con đã nhận ra.
Tỷ lệ thành công của những lần xem mắt đúng là 1:10.
Phải gặp đến mười người
Mới xuất hiện người con thích
Và người đó cũng thích con.”

*

Thực ra không có ai là định mệnh được chọn trước cho ai cả.
Nếu bạn có cảm tình với một người nào đó và gặp gỡ người đó trong một khoảng thời gian dài

Thì người đó sẽ trở thành định mệnh của bạn.

*

Nếu bạn có một người mình yêu thương

Tôi nay hãy thì thầm với họ rằng

Tôi yêu bạn hơn cả bản thân tôi,

Tôi yêu bạn hôm nay nhiều hơn hôm qua,

Mỗi buổi sáng bạn chính là điểm xuất phát của trái tim tôi.

*

Khi bạn sắp xếp một buổi hẹn cho một tuần hoặc một tháng sau, cuối cùng
khi đến ngày hẹn

Bạn sẽ cảm thấy cuộc gặp gỡ ấy đáng trân trọng như quãng thời gian dài
chờ đợi vậy.

Giữa thế gian biến hóa từng phút từng giây

Nếu bạn mong mỗi chờ đợi để gặp một ai đó

Giây phút bạn được gặp người đó sẽ trở nên đặc biệt vô cùng.

*

Nếu bạn thích ai đó thực sự thì đừng bao giờ viện cớ là không có thời gian.

Nếu thực sự thích thì dù bận bịu bạn vẫn có thể dành thời gian riêng cho
người đó.

Nếu có ai đó thường xuyên xuyên viện cớ hoặc giải thích lý do với bạn, hãy sớm nhận ra

Rằng họ không quan tâm đến bạn nhiều như bạn nghĩ đâu...

*

Khi gặp người ấy bạn thường cảm thấy buồn và hay dối?

Lý do là gì nhỉ?

Có thể một phần do tính bạn hướng nội, nhưng về căn bản

Có thể là do bạn thích người ấy nhiều hơn và nghĩ về người ấy nhiều hơn đấy.

Trong trường hợp này, hãy tập trung làm công việc của mình và giữ khoảng cách.

Nếu đúng duyên, người ấy sẽ tìm cách tiến lại gần bạn.

*

Không có gì ngốc nghếch bằng việc cứ bám lấy người không thích mình

Và cố mọi cách để thay đổi cảm xúc của họ.

Hãy biết buông tay.

Như vậy, đến một lúc nào đó bạn sẽ lại gặp được một mối nhân duyên mới.

*

Phải chia tay với người ấy, bạn đã rất đau khổ đúng không?

Nhưng nếu bình tâm suy nghĩ, bạn sẽ thấy chính bản thân mình cũng đã nhận ra từ rất lâu rồi.

Sự thật rằng ngay từ đầu người ấy đã không phải là người thích hợp với bạn...

*

Kỳ vọng càng lớn thì những mối quan hệ càng dễ đi trật đường.

Khi bạn cảm thấy mối quan hệ của mình bắt đầu khó khăn, hãy nhìn lại.

Liệu bạn, hoặc đối phương

Có đang kỳ vọng quá nhiều hay không...

*

Nếu bạn đối xử tốt với người khác rồi lại hỏi họ “Sao không đối tốt với tôi như tôi đã làm?”

Rồi cảm thấy thất vọng về đối phương, thì ngay từ đầu đừng đối tốt với họ làm gì.

Hoặc chỉ nên đối xử với họ ở mức độ không kỳ vọng họ sẽ báo đáp lại bạn mà thôi.

Khi cảm thấy mình mong chờ điều gì đó ở đối phương, mối quan hệ sẽ bắt đầu trở nên khó xử.

*

Chúng ta thường chăm sóc cũng như nương tựa vào gia đình và bạn bè mình một cách thái quá

Để rồi bị tổn thương vì điều đó.

Đòi hỏi quá nhiều cũng như bị đòi hỏi quá nhiều

Rốt cuộc đều khiến mối quan hệ trở thành quan hệ nghĩa vụ mà cả hai bên đều không đáng nổi.

Vì vậy ta cần điều chỉnh các mối quan hệ như giữ khoảng cách với một chiếc lò sưởi.

Nếu cảm thấy quá nóng hãy tự lùi một bước về phía sau.

*

Đôi khi ta tưởng lầm sự ám ảnh về một ai đó là tình yêu. Nhưng chắc chắn không phải.

Vì không giống tình yêu, nỗi ám ảnh bao gồm cả lòng ích kỷ

Luôn muốn điều khiển đối phương theo ý mình.

Chính vì vậy nỗi ám ảnh luôn kèm theo sự mong chờ được nhận lại thứ gì đó,

Càng về sau càng khiến mối quan hệ trở nên khó chịu hơn.

*

Khi mối quan hệ giữa bạn và ai đó nảy sinh vấn đề, đừng chỉ nhẫn nhịn

Mà hãy thừa nhận và chấp nhận sự thật rằng mình và đối phương khác nhau.

Nếu chỉ lẳng lặng nhẫn nhịn bạn sẽ không tránh khỏi ám ức với suy nghĩ mình mới là người đúng

Rồi bạn sẽ dễ nổi giận vì không thể làm theo ý mình.

Đến hai anh em sinh ra và lớn lên dưới cùng một mái nhà còn có thói quen và sở thích khác nhau.

Đừng chỉ cố điều khiển mọi thứ theo ý mình mà hãy biết chấp nhận sự khác biệt.

*

Có phải ban đầu bạn thích đối phương vì những điểm khác với bản thân mình

Nhưng bây giờ chính những điểm khác nhau ấy lại đang làm khổ bạn?

*

Nếu bạn cảm thấy cực kỳ ghét người mình đã rất thích lúc mới gặp,

Hãy mau chóng nhận ra rằng:

Tình yêu là thứ vô thường biết bao nhiêu.

Trái tim là kẻ xảo trá biết nhường nào.

Và đã có bao nhiêu điều kiện được đánh vào cảm xúc “thích” ban đầu ấy.

*

Hãy nhớ rằng khi một tình yêu rung động trái tim tìm đến với bạn

Thì cả lòng ghen ghét, sự đố kỵ, nỗi nhớ nhung, niềm tiếc nuối, cả lòng căm thù và sự thảm hại

Cũng sẽ đến cùng trên một chuyến tàu.

*

Cách mà đôi phương nói về những người yêu cũ

Chính là thước đo

Để đoán định anh ta sẽ nói với người khác về bạn ra sao

Khi mối quan hệ của hai người xảy ra xích mích, dù chỉ là những xích mích vô cùng nhỏ nhất.

*

Sống trên thế gian này, đừng mong chờ sẽ tìm được một nửa nào đó lấp đầy những phần còn thiếu trong bạn. Tình yêu lành mạnh chỉ hình thành khi bản thân ta đã vững vàng tròn trịa như trăng rằm và gặp được một vàng trăng rằm khác cũng tròn đầy như ta.

Hãy tạo dựng mối quan hệ mà không ai trong hai người phải cố thay đổi cho phù hợp với người kia hay miễn cưỡng hòa hợp, thay vào đó hãy như hai vàng trăng rằm, cùng sáng trong và tròn trịa, cùng tôn trọng cá tính, sở thích của nhau và cùng chiếu sáng cho nhau trên một bầu trời.

CÁCH GIẢI QUYẾT CẢM XÚC “PHẬT LÒNG”

Khi được hỏi rằng điều gì khiến bạn cảm thấy khó khăn nhất trong cuộc sống, có rất nhiều người trả lời là “những mối quan hệ”. Những mối quan hệ thường dễ bị ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố bên ngoài và không thể được duy trì chỉ bởi nỗ lực từ một phía, vậy nên để có được một mối quan hệ tốt đẹp là điều rất khó. Khi ngẫm lại những kinh nghiệm của bản thân, tôi nhận ra rằng ngay chính những mối quan hệ đã kéo dài nhiều năm cũng thường bắt đầu rạn nứt khi trong lòng mình vô thức xuất hiện cảm xúc “phật lòng” với đối phương. Tức, sự “phật lòng” có thể được coi như một dạng đèn cảnh báo chúng ta rằng, chỉ cần sơ sẩy chút nữa thôi thì mối quan hệ có thể sẽ chấm dứt ngay lập tức.

Tuy nhiên khác với những cảm xúc khác, “phật lòng” là cảm xúc khá kỳ lạ, nếu bộc lộ ra ngoài ta sẽ dễ cảm thấy bản thân mình nhỏ nhen, nhưng nếu cứ im lặng không nói thì cảm xúc này sẽ liên tục bị dồn nén khiến ta mệt mỏi, không biết cư xử sao cho phải. Ấm ức thì còn có thể nói rằng mình ấm ức, buồn cũng còn có thể vì buồn mà khóc, còn “phật lòng” lại chỉ có thể giữ trong lòng, rất khó để giải quyết thứ cảm xúc này cho thỏa đáng.

Tôi đã phát hiện ra một sự thật khá thú vị về cảm xúc “phật lòng”. Trong khoảng thời gian sống tại một đất nước sử dụng tiếng

Anh tôi nhận ra một điều, rằng những người sử dụng tiếng Anh như tiếng mẹ đẻ không hay sử dụng câu “Anh làm tôi thấy phật lòng.” Tôi rất thường thấy họ nói những câu như “Anh làm tôi tổn thương *hurt*, buồn *sad*, hối hận *regret*, nổi giận *mad*”, nhưng chưa có câu nào mang sắc thái kiêu “Anh làm tôi thấy phật lòng” cả. Khi suy nghĩ tìm hiểu lý do, tôi nhận ra nghĩa của từ “phật lòng” trong tiếng Hàn hơi đặc biệt một chút. “Phật lòng” là cảm giác khi trong lòng ta mong đợi điều gì đó ở đối phương, nhưng đối phương lại không nhận ra được điều đó, khiến ta thất vọng. “Anh muốn tôi nói ra thành lời mới chịu hiểu sao? Anh phải nhìn nét mặt tôi, quan sát tình huống để đoán ra tôi muốn gì chứ, sao chỉ có mỗi việc đó thôi mà cũng không làm được?” Đó chính là cảm xúc “phật lòng”.

Theo những nhà ngôn ngữ học, khác với tiếng Anh hoặc tiếng Đức, khi giao tiếp bằng tiếng Hàn, chúng ta thường sử dụng cách “giao tiếp phi ngôn ngữ”. Nói đơn giản, người Hàn Quốc khi giao tiếp không chỉ dùng từ ngữ, mà còn dùng nét mặt, cử chỉ cơ thể theo ngữ cảnh, thêm vào đó giọng điệu, độ lớn giọng nói, khoảng cách với người nghe, ánh mắt... cũng cực kỳ quan trọng. Riêng về từ ngữ, người Hàn cũng dùng uyển ngữ nhiều hơn các từ có ý nghĩa trực tiếp, vì vậy khi giao tiếp bằng tiếng Hàn phải tinh ý mới có thể giao tiếp tốt được, khó hơn khi giao tiếp bằng tiếng Anh. Những đứa trẻ sinh ra và lớn lên ở phương Tây thường được cha mẹ dạy rằng khi muốn thứ gì đó thì hãy nói thẳng ra chứ đừng chỉ thể hiện bằng thái độ. Ngược lại, trẻ em ở Hàn Quốc thường bị mắng tại sao dám lên tiếng trả treo khi nói chuyện với người lớn. Vì vậy, sự thật

là khả năng thể hiện chính xác điều mình muốn bằng lời nói của chúng ta kém hơn hẳn người phương Tây.

Cùng xem thử gần đây mọi người hay cảm thấy “phật lòng” vì điều gì nhé. Sau những lần trò chuyện tư vấn, tôi nhận thấy rằng có nhiều người cảm thấy phật lòng khi nghĩ rằng cha mẹ không quan tâm tới mình nhiều bằng những anh chị em khác, hoặc khi cảm thấy mình bị cha mẹ phân biệt đối xử. Ngược lại cũng có nhiều ông bố nói rằng họ phật lòng khi đã cống hiến cả cuộc đời cho gia đình nhưng vẫn cảm thấy bị vợ và các con đối xử không đúng mực. Trong trường hợp những người vợ, họ phật lòng khi chồng không đứng về phía mình khi xảy ra bất đồng giữa họ và phía nhà chồng. Những cặp đôi đang yêu nhau thì phật lòng khi người yêu trở nên lạnh nhạt, đôi lúc hỏi còn không buồn lên tiếng trả lời, không còn quan tâm như thời mới yêu. Còn trong môi trường làm việc, người ta cảm thấy phật lòng khi dự án mình chuẩn bị ngày đêm bị cấp trên nghiêm nhiên giành công, hoặc khi bị đồng nghiệp, đàn em không tôn trọng.

Thế nhưng đâu là người tinh ý đến mức nào đi chăng nữa, cũng khó lòng đọc được ý muốn thực sự không bộc lộ ra bằng lời nói của đối phương. Chúng ta đâu thể luyện nội Tha tâm thông 他心通 để đọc suy nghĩ của người khác, làm sao chúng ta có thể luôn luôn hiểu đối phương muốn gì và làm theo điều họ muốn? Chính vì vậy, khi bạn cảm thấy phật lòng, dù là vì lý do gì đi nữa, đừng chỉ trách đối phương sao không chịu hiểu lòng mình, mà hãy trực tiếp trò chuyện với họ để giải tỏa cảm xúc này.

Để giải tỏa bằng đối thoại, bạn đừng dồn nén cảm xúc “phật lòng” ấy lâu ngày rồi mới bắt đầu nói chuyện, mà hãy bộc lộ ngay từ khi cảm xúc ấy mới nhen nhóm. Có thể bạn sẽ cảm thấy khó khăn, không biết phải thể hiện cảm xúc ấy bằng lời thế nào, nhưng thực ra chỉ cần bạn khéo léo một chút là sẽ ổn thôi. Bởi lẽ chúng ta hầu như không bao giờ cố tình lên kế hoạch làm “phật lòng” ai đó cả. Nếu không thể hiện ra sớm, cảm xúc này sẽ ngày càng dồn ứ chồng chất, đến khi đã muộn thì cảm xúc đè nén bấy lâu sẽ bùng nổ, làm cả đối phương cũng như chính bản thân ta tổn thương. Chính vì vậy khi cảm thấy “phật lòng” bạn hãy cố gắng bày tỏ ngay chứ đừng để lỡ cơ hội.

Tuy nhiên, khi thể hiện sự “phật lòng”, bạn chú ý tuyệt đối không nên dùng giọng điệu đả kích hoặc phê phán đối phương. Và cũng đừng thể hiện cảm xúc này khi bản thân đang giận dữ. Hãy miêu tả những gì mình cảm nhận khi bạn đang trong trạng thái bình tĩnh. Ban đầu sẽ hơi gượng gạo, nhưng sau vài lần bạn sẽ học được cách giải phóng cảm xúc của mình mà không phá hỏng mối quan hệ với những người quan trọng xung quanh.

Cuối cùng, nếu bạn cảm thấy mình phật lòng thường xuyên hơn so với những người khác, hãy dành thời gian để nhìn nhận lại bản thân. Tôi nghĩ rằng cảm xúc phật lòng thường nảy sinh khi bạn trông chờ điều gì đó ở người khác, dù ít dù nhiều. Vì thế bạn hãy ngẫm lại xem tại sao mình không thể tự lập mà luôn kỳ vọng vào người khác, tại sao mình luôn mong chờ sẽ nhận được điều gì đó từ người khác. Có thể do hoàn cảnh trưởng thành hoặc do chấn

thương tâm lý, hoặc vì khi còn nhỏ không được bố mẹ quan tâm và công nhận nên khi lớn lên bạn muốn tìm sự quan tâm và công nhận từ những người xung quanh, hoặc vì một tổn thương nào đó mà bạn luôn dễ dàng cảm thấy “phật lòng” hơn những người khác... Và khi cảm xúc phật lòng tìm tới, bạn hãy thử nhớ lại xem mình có từng làm ai đó phật lòng trong quá khứ với cách thức tương tự không, đây cũng là một cách để điều tiết cảm xúc phật lòng trong bạn đấy.

*

Đôi khi, bạn hãy thành thật thể hiện những gì mình đang cảm nhận.

Ban đầu đối phương có thể cảm thấy bị tổn thương

Nhưng về sau họ sẽ cảm ơn bạn.

Sự thật sẽ giúp cho người nói ra và người lắng nghe

Cùng trở nên tự do.

*

Những người bạn, người đồng nghiệp tốt,

Không phải là những người luôn nói lời làm vui lòng ta.

Khi ta phạm sai lầm

Những người thẳng thắn chỉ ra lỗi của ta

Mới là những người bạn, những người đồng nghiệp tuyệt vời.

*

Đừng than tại sao người khác không chịu làm theo ý bạn.

Chẳng phải cái tư tưởng luôn muốn người khác làm theo ý mình của bạn mới chính là vấn đề đây sao?

Trên thế gian này chẳng có vị thánh nào, chứ chưa nói tới con người, có thể răm rắp làm theo ý bạn suốt 24 giờ một ngày đâu.

*

Những hiểu lầm và bất hòa trong các mối quan hệ

Thường xảy ra vì thiếu những cuộc đối thoại.

Khi bạn dừng đối thoại, tâm tư của hai người cũng sẽ trở nên xa cách

Bạn sẽ hiểu lầm ý đồ của đối phương, và dễ cảm thấy phật lòng.

Đặc biệt trong những mối quan hệ thân thiết như gia đình, người yêu, bạn bè,

Dù có giận đến mấy cũng đừng buông lỏng sợi dây đối thoại quá lâu.

*

Có những trường hợp đối phương muốn nói chuyện

Nhưng ta lại muốn trừng phạt họ nên từ chối.

Thời gian ngưng đối thoại càng kéo dài

Thì chính hình phạt “làm ngo” ấy

Sẽ trở thành nguyên nhân khiến vấn đề nghiêm trọng hơn, thay vì trở thành chìa khóa giải quyết vấn đề.

Hơn nữa đôi khi ta cố tình không nói chuyện để trừng phạt đối phương

Nhưng đối phương lại không nhận ra điều đó

Cuối cùng chỉ có bản thân ta thêm bức bối và càng khó chịu hơn.

Đừng im lặng, hãy đối thoại để giải tỏa cho chính bản thân mình.

*

Có tiền, danh vọng, công việc ổn định cũng tốt

Nhưng khi mối quan hệ của ta và những người xung quanh suôn sẻ,

Khi cảm nhận được có nhiều người quan tâm và công nhận mình,

Ta sẽ cảm thấy hạnh phúc nhiều hơn.

*

Hạnh phúc sẽ tìm đến khi bạn tạm quên đi bản thân

Và cảm nhận được sự liên kết hoặc biết ơn với người khác.

Ngược lại khi bạn không quan tâm đến người khác mà chỉ nghĩ cho bản thân

Bạn sẽ tự cô lập mình và bắt đầu cảm thấy bất an về mọi thứ.

*

Hãy nghĩ về một người mà bạn cảm thấy biết ơn dạo gần đây.

Và ngay lúc này hãy gửi email hoặc tin nhắn thể hiện lòng biết ơn đến họ.

Khi soạn email hoặc tin nhắn cho họ, bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc và không hề cô đơn.

Chỉ cần chờ một lát thôi

Sẽ có tin nhắn hồi đáp khiến bạn vui vẻ mỉm cười đấy.

*

Khi được tặng một bộ lịch mới hoặc mua một cuốn sổ kế hoạch mới

Hãy ghi tên những người thân thiết với bạn vào ngày sinh nhật của họ trên lịch.

Đến ngày sinh nhật họ, bạn hãy liên lạc và trở thành người chúc mừng họ sớm nhất.

Khởi nguồn của hạnh phúc thực sự

Chính là mối quan hệ khăng khít với những người bạn luôn biết ơn.

*

Trong cuộc sống, chúng ta không cần gì quá vĩ đại.

Thực ra, những người ta gặp gỡ thường chính là nội dung cuộc đời ta.

Bởi vậy ta cần biết tôn trọng những người đang ở bên cạnh mình.

Họ sẽ trở thành câu chuyện của chính cuộc đời ta.

*

Về cơ bản con người ta luôn có tham vọng

Vượt qua bản thân và liên kết thật sâu sắc với thế gian.

Bởi thế khi chia sẻ với người khác, ta cảm thấy mình được kết nối hơn và cũng hạnh phúc hơn.

Tuy nhiên biết khi nào cần buông tay ta cũng sẽ dễ dàng gỡ bỏ những chương ngại vật chằng ngang đường kết nối ta với thế giới.

Đề hạnh phúc hơn, đừng chỉ lo khur khur giữ chặt cho bản thân, mà hãy biết chia sẻ đúng lúc.

*

Trong mỗi quan hệ với người khác, nếu bạn muốn nắm vị trí cao hơn đối phương

Rất đơn giản.

Hãy cho đi nhiều hơn.

Khi cho đi nhiều hơn, tự nhiên đối phương sẽ nghe lời và quý mến bạn hơn.

*

Nếu muốn giữ các mối quan hệ được suôn sẻ

Hãy dùng ngay thói quen tính toán mọi thứ.

Nếu bạn tính toán chi li mình đã cho bao nhiêu

Sao đối phương lại không đáp lại bạn từng ấy

Thì mỗi quan hệ sẽ liên tục bị đập thủng giữa chừng.

*

Những người thông thái trước khi nhờ vả ai việc gì
Đều sẽ suy nghĩ xem mình có thể giúp gì cho người đó hay không
Và khiến đối phương cảm động trước.
Ngược lại, những người ngốc nghếch thường nhờ vả vô điều kiện.
Và khi nhờ vả, họ thường lớn giọng khoe mình quen biết ai đó, hoặc nhấn
mạnh tính nghĩa vụ của công việc,
Hoặc chỉ biết trình bày hoàn cảnh của bản thân.

*

Đừng vội đứng ra giải quyết vấn đề
Trong khi đối phương còn chưa lên tiếng nhờ bạn giúp đỡ.
Có thể bạn có ý tốt,
Nhưng đối phương sẽ nghĩ rằng bạn chưa hỏi ý họ đã tự tiện hành động
Khiến họ cảm thấy quyền tự chủ cuộc đời mình bị bạn cướp đi
Và khiến lòng tự trọng của họ bị tổn thương.

*

Khi trong gia đình xảy ra bất hòa
Đừng đứng về phía người nào mà hãy lắng nghe cả hai bên.
Chỉ cần sơ suất một chút thôi vấn đề sẽ rất dễ trở nên nghiêm trọng
Và khiến tất cả đều tổn thương ngoài ý muốn.

*

Lý do chúng ta tự cho rằng mình khác biệt

Và giỏi giang hơn người khác

Chính là vì đâu đó trong ta vẫn còn cảm giác mình thua kém người khác.

Vì có sự tự ti nên lòng tự tôn mới tồn tại trong mỗi người chúng ta.

*

Trong cuộc sống, sẽ có lúc bạn gặp những người khiến bạn cảm thấy tự ti. Ví dụ như người đồng nghiệp có bằng cấp tốt hơn bạn, người anh em cột chèo xuất thân giàu có hơn bạn, hay người bạn kết hôn với vị hôn thê có điều kiện tốt hơn bạn, hoặc những người có khuôn mặt, hình thể đẹp hơn bạn,... Nếu chỉ xét trên những điều kiện bề nổi ấy, có thể bạn sẽ cảm thấy tự ti và thua kém, nhưng nếu nhìn kỹ hơn, bạn sẽ nhận ra những người tưởng chừng có điều kiện tốt hơn bạn cũng đang khổ tâm vì những điều bạn có mà họ không có. Nếu bạn ghen tị với ai đó, hãy quan sát kỹ hơn và suy ngẫm sâu hơn, điều bạn ghen tị có khi lại chính là nỗi khổ tâm của họ đấy.

*

Những thứ to tát và dễ đập vào mắt như bằng cấp, điều kiện gia đình, ngoại hình

Không phải là những thứ thể hiện hình ảnh thực sự bên trong của một người.

Phải biết một người có khiếu hài hước hay không, có biết giữ lời hứa hay không, có biết chia sẻ hay không, có biết nhường chỗ ngồi cho người khác hay không, có biết dẫn dắt cấp dưới mình hay không,... bạn mới có thể hiểu được cuộc sống cụ thể cũng như bản chất của người đó.

Khi đánh giá người khác, đừng bị đánh lừa bởi ngoại hình, bằng cấp, điều kiện gia đình.

*

Ban đầu, lời nói có thể làm người khác cảm động.

Nhưng nếu không đi kèm với hành động thì sự cảm động ấy cũng chẳng duy trì được lâu.

*

Thế nào là một người bất hạnh?

Chính là người chỉ nhìn thấy những sai lầm của người khác.

*

Khi lắng nghe những câu chuyện về người khác

Có nhiều trường hợp câu chuyện ấy thể hiện rõ người đang kể chuyện là người như thế nào.

Vì thường khi nói về người khác, giữa những điều đa dạng về người đó
Chúng ta thường chọn để nói về những điều ta cảm thấy không vừa ý.

*

Khi gặp những người dù trước đó chưa gặp bạn lần nào

Nhưng đã tự ý tưởng tượng

Và dựng chuyện về bạn thế này thế kia

Hãy nói với họ thật ngắn gọn.

“Anh cũng như vậy đây!!”

*

Trong một buổi gặp mặt, khi mọi người bắt đầu đàm tiếu sau lưng về một người mà tất cả đều quen biết

Một vị đại sư đã lên tiếng rằng

“Sao lại nói chuyện về một người không có mặt ở đây?”

*

Những chuyện bắt đầu bằng câu “Chuyện này là bí mật...” Thì thường không phải là bí mật thực sự, hoặc không phải là bí mật của người đang kể.

Nếu kể về bí mật của bản thân bằng cách này

Có nghĩa là người kể đang muốn nói “Tôi đang mệt mỏi lắm, hãy an ủi tôi.”

Còn nếu là kể về bí mật của người khác, thì người kể chỉ đang muốn cảm nhận khoái cảm khi phơi bày chuyện của người khác mà thôi.

*

Với một người bạn nào đó, thật kỳ lạ ta chỉ muốn bàn tán về những nghệ sĩ nổi tiếng,

Với một người bạn khác ta chỉ nói chuyện tiền bạc, với một người bạn khác nữa ta lại chỉ đàm đạo chuyện chính trị,

Và cũng có một người bạn mà ta luôn thổ lộ tâm tình.

Lý do là bởi mỗi chúng ta đều không phải một thể cố định

Mà luôn thay đổi tùy theo người ta gặp gỡ và mỗi nhân duyên của ta với người đó.

Vì vậy khi gặp gỡ người khác

Hãy giao lưu gắn bó với người khiến ta cảm thấy bản thân tốt đẹp hơn.

*

Cơm cuộn phải ăn cùng với mì gói trộn bánh gạo cay mới thực sự ngon.

Nếu ăn cùng cơm trộn thì không phù hợp chút nào.

*

Khi gặp chuyện oan ức

Hãy ít nhất một lần lên tiếng về điều bạn cảm thấy bất công

Thật chính xác và rõ ràng.

Mục đích là để người khác tránh gặp chuyện tương tự như bạn.

Và sau khi nói xong hãy để cho chuyện đó qua đi.

Nếu không quên được mà cứ giữ mãi trong lòng cảm giác oan ức đó

Bạn sẽ để lỡ cơ hội tiếp theo.

Trong cả cuộc đời bạn

Sẽ có những lúc bạn thấy bất công và oan ức

Nhưng chẳng phải cũng có những lúc

Bạn gặp may mắn và thuận lợi đó sao?

Hãy nhanh chóng giải tỏa lòng mình
Và tập trung cho những cơ hội mới.
Vì đó mới thực sự là hành động cho bản thân mình.

*

Trong những mối quan hệ, rất khó để nhanh chóng giải quyết các vấn đề.
Sẽ không có chuyện đối phương thay đổi để làm vừa lòng bạn
Cũng sẽ không có chuyện những cảm xúc phật lòng tích tụ trong bạn đột
nhiên biến mất.
Việc duy nhất chúng ta có thể làm
Là tìm hiểu tại sao đối phương lại hành động như thế,
Và hiểu cho hoàn cảnh mà trước kia ta không hề biết của đối phương.
Khi bạn nhận ra điều này, dĩ nhiên vấn đề sẽ không biến mất
Nhưng sẽ trở nên dễ hiểu hơn
Và bạn sẽ nhận ra bản thân mình đã trở nên bao dung hơn trước rất nhiều.

SỰ ĐỒNG CẢM

CÁI ÔM ẤM ÁP NHƯ ÁNH NẮNG MẶT TRỜI

Bạn đã bao giờ nghe câu nói này chưa? Rằng nếu có ai đó ôm bạn một cái thật ấm áp thì tuổi thọ của bạn sẽ được kéo dài thêm một ngày. Dĩ nhiên không có cách nào xác nhận điều ấy có phải là sự thật hay không, nhưng tôi tin rằng tất cả chúng ta đều hiểu câu nói này có ý nghĩa gì. Trong cuộc sống đầy va chạm, khi bạn bị tổn thương, người im lặng đến bên và dành cho bạn một cái ôm thật ấm áp thường sẽ khiến bạn cảm thấy được chữa lành hơn là người thích lý luận dài dòng và giảng giải tại sao cuộc sống của bạn lại khó khăn đến thế. Cái ôm chính là sự biểu hiện tình cảm ấm áp nhất của cả cơ thể lẫn tấm lòng, tựa như lời nhắn nhủ vỗ về dù tôi không thể chịu đau khổ thay cho bạn, nhưng tôi sẽ đứng về phía bạn, luôn bên cạnh bạn, ngay cả trong hoàn cảnh khó khăn này tôi cũng không rời bỏ bạn.

Khi mới đến Mỹ, tôi đã mất khá nhiều thời gian để tập làm quen với kiểu chào của người phương Tây. Tôi phải học cách chào thoải mái vừa đi vừa chỉ khẽ cúi đầu và nói “Hey”, khác hoàn toàn kiểu chào cúi đầu lịch sự truyền thống của người Hàn Quốc. Tôi cũng phải học cách bắt tay chặt, vừa bắt tay vừa nhìn vào mắt đối phương và mỉm cười, chứ không chỉ bắt tay hờ như với người Hàn Quốc. Nhưng thực ra trong số các kiểu chào, kiểu chào khiến tôi

mất nhiều thời gian để làm quen nhất là ôm. Đặc biệt sau khi trở thành một nhà sư quen cúi người và chắp tay chào cung kính, kiểu chào dang rộng hai tay rồi ôm một ai đó khiến tôi cảm thấy rất xấu hổ, gượng gạo và áp lực.

Nhưng các bạn cũng biết đấy, chào hỏi đâu phải là việc có thể làm một mình. Khi đối phương dang rộng cánh tay sẵn sàng cho một cái ôm tạm biệt, nếu mình chỉ chìa tay ra để bắt thì không chỉ làm đối phương bối rối, mà còn đem lại cảm giác như đang cố tình giữ khoảng cách và trở nên hơi thất lễ đối với đối phương. Sau một thời gian, cuối cùng tôi cũng đã có thể ôm bạn bè hoặc đồng nghiệp thân thiết một cách tự nhiên hơn. Kỳ lạ hơn nữa, sự gượng gạo ban đầu cũng biến mất, thay vào đó là cảm giác thân thiết, gần gũi và hạnh phúc ấm áp vô cùng.

Gần đây tôi được biết thêm vài kết quả khảo sát thú vị có liên quan đến những cái ôm. Đã có không ít minh chứng khoa học cho hay những cái ôm đem lại lợi ích rất lớn cho sức khỏe con người. Giáo sư tâm lý học Anthony Grant ở Đại học Sydney nước Úc đã công bố một kết quả nghiên cứu chứng minh rằng những cái ôm làm giảm nồng độ Cortisol, một loại hoóc môn sinh ra do căng thẳng, từ đó tăng miễn dịch đối với các vi khuẩn gây bệnh, giúp giảm huyết áp và giảm cả các triệu chứng bất an tâm lý cũng như cảm giác cô đơn. Giáo sư Karen Grewen thuộc trường Đại học Tiểu bang Bắc Carolina nước Mỹ thì cho rằng những cặp vợ chồng ôm và nắm tay nhau khoảng 20 giây trước khi đi làm có chỉ số căng thẳng thấp hơn hẳn một nửa so với những cặp vợ chồng không làm

vậy. Nghĩa là việc những người thân trong gia đình chia sẻ cái ôm ngắn nhưng ấm áp vào buổi sáng sẽ giúp tạo ra một tấm màng bảo vệ họ khỏi những tổn thương do căng thẳng gây ra cho cả tâm hồn lẫn thể xác trong suốt một ngày dài.

Là một người tu hành, nhiều lúc tôi cũng phải tạo nên tấm màng bảo hộ ấy cho những người khác. Tôi vẫn còn nhớ trong buổi giao lưu với độc giả ở Seoul, một độc giả nữ trong khi chờ tôi ký tên vào sách bỗng dung bật khóc nức nở và nói:

“Thưa thầy, hai tháng trước chồng con đột ngột qua đời vì tai nạn giao thông. Vì cú sốc quá lớn nên trong hai tháng qua con chỉ biết ngồi thần thờ trong nhà. Thấy con quá đau khổ, em gái con đã tặng con quyển sách của thầy. Vừa đọc hết chương đầu tiên, con đã khóc rất nhiều. Con đang nuôi hai đứa con nhỏ, vì nghĩ rằng nếu gặp được thầy một lần thì con sẽ tìm được dũng khí sống tiếp, nên từ sáng sớm con đã đón chuyến tàu lên Seoul để gặp thầy.”

Khi tôi nhìn người phụ nữ ấy, khuôn mặt chị đã nhòe nhoẹt nước mắt, giọng nói chị cũng run run. Khoảnh khắc đó, bất giác tôi đã đứng dậy và đi về phía chị. Rồi tôi dang hai tay ôm lấy chị thật lâu và nói:

“Tôi cũng sẽ cùng chị cầu nguyện cho cha hai đứa trẻ. Chắc hẳn ở thế giới bên kia, anh nhà vẫn luôn dõi theo hình ảnh chị vừa chăm sóc hai con vừa cố gắng sống thật chăm chỉ. Bây giờ chị đang rất cô đơn và đau khổ, nhưng chính những trải nghiệm đau đớn trong khoảng thời gian này sẽ giúp chị trở nên thông thái và

manh mẽ hơn. Từ hôm nay mọi chuyện sẽ tốt đẹp hơn, từng chút từng chút một. Chị đừng quá lo lắng.”

Vừa ôm người phụ nữ đang thổn thức ấy, tôi vừa quyết tâm. Dù bản thân còn nhiều thiếu sót, nhưng tôi sẽ cố gắng trở thành một nhà sư ấm áp như ánh mặt trời, để có thể đem đến niềm an ủi và dũng khí cho nhiều người hơn nữa. Và bất kỳ lúc nào ai đó cần một cái ôm, tôi sẽ ôm họ không ngần ngại. Quý vị độc giả đang đọc những dòng chữ này, hãy thường xuyên dành cho những người thân trong gia đình hoặc bạn bè mình đang gặp khó khăn những cái ôm ấm áp. Vì chưa biết chừng chính nhờ những cái ôm ấy mà mạng sống của mỗi người chúng ta được kéo dài hơn.

*

Vì trong mỗi chúng ta đều có những tổn thương

Nên ta mới có thể ôm ấp vỗ về những tổn thương của người khác.

Vì chính bản thân ta từng thiếu sót, và ngay lúc này đây ta vẫn còn thiếu sót

Nên ta mới có thể tha thứ và bao dung cho những sai lầm của người khác.

Mong cho những thương tổn trong mỗi chúng ta sẽ trở thành hạt giống từ bi hướng về những người khác...

*

Khi bạn muốn thể hiện tình yêu thương đến gia đình hoặc bạn bè

Hãy tập trung lắng nghe những lời đối phương nói bằng cả tâm lòng.

Khi bạn lắng nghe đối phương với ánh mắt ấm áp

Họ sẽ cảm nhận được rằng

“Minh thực sự là một cá thể quan trọng”, “Thì ra đây chính là cảm giác được yêu thương”.

*

Người ta nói rằng chỉ cần nhìn vào ánh của người mình thích

Là đã cảm thấy như được uống thuốc giảm đau.

Và khi nhìn thấy một người giúp đỡ người khác

Hoức môn hạnh phúc trong cơ thể sẽ tăng cao như chính ta là người đang giúp đỡ vậy.

Tất cả chúng ta đều đang cộng hưởng và cùng tồn tại như thế đấy.

*

Nếu bạn yêu thương ai đó hãy gắng chịu đựng đến cùng.

Khi người bạn yêu thương đau khổ,

Đừng cố tìm cách nhanh chóng giúp họ vui vẻ trở lại bằng vài lời an ủi ngọt ngào

Mà hãy thực sự hiểu cho nỗi đau, sự vất vả của họ

Và cùng họ chịu đựng đến cùng.

Chỉ cần bạn cảm thông và cùng cố gắng chịu đựng

Người bạn yêu thương sẽ cảm nhận được niềm an ủi rất lớn

Và tự tìm cách thay đổi hoàn cảnh của mình.

Lý do chúng ta cố nói thật nhiều lời an ủi
Hoặc vội vàng tìm cách giải quyết vấn đề
Có thể là bởi bản thân chúng ta cảm thấy khó xử khi nhìn đối phương đau khổ.
Hãy thử ngẫm lại xem có phải bạn đang cố tìm lời an ủi đối phương
Chỉ để bản thân mình được thanh thản hơn không.

*

Tôi đã gặp lại một người bạn thời cấp ba sau nhiều năm.
Người bạn ấy nói với tôi rằng
Khi nhìn thấy vợ và con đứng trước ga tàu điện ngầm chờ anh về nhà sau
giờ tan sở,
Anh đã tìm lại được mục đích sống của mình.
Những điều thực sự quan trọng
Ở rất gần bên ta
Đôi khi vì vội vã sống mà ta quên mất sự tồn tại của những điều quan trọng
ấy.

*

Trên thế gian này sẽ có những người yêu thương chính sự tồn tại của bạn,
Cũng sẽ có những người yêu lời nói, hành động, thành quả của bạn.
Những người yêu thương chính sự tồn tại của bạn

Sẽ không bao giờ thay lòng đổi dạ dù bạn có mắc lỗi hay thất bại đi chăng nữa.

Họ chính là gia đình thực sự, những người bạn thực sự.

Mong rằng tất cả chúng ta đều sẽ trở thành những người biết yêu thương sự tồn tại của nhau.

*

Hãy nói lời động viên những người thân thiết của bạn

Khi họ đang gặp khó khăn vì công việc không được thuận lợi như kế hoạch.

“Dù công việc của anh có thuận lợi hay không, trong mắt tôi anh đã là một người xuất sắc.

Cách anh luôn cố gắng dù gặp khó khăn đã chứng tỏ rằng

Anh luôn là một người xuất sắc dù kết quả công việc có như thế nào đi chăng nữa.

Anh đang làm rất tốt, hãy cố lên!”

*

Tôi mong bạn được hạnh phúc.

Đừng thụ động dựa vào những điều kiện bên ngoài

Và chờ đợi một ai đó sẽ làm bạn hạnh phúc.

Tôi mong bạn quyết tâm trở nên hạnh phúc và tự mình thay đổi để có được hạnh phúc ấy.

Tôi thực sự mong bạn được hạnh phúc.

*

Khi có người hỏi bạn “Hôm nay tâm trạng bạn thế nào?”

Nhưng bạn lại không biết phải trả lời ra sao

Thì hãy đơn giản nói rằng “Tôi thấy rất vui!”

Ngay khoảnh khắc thốt ra lời, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy vui vẻ hơn nhiều.

*

Những lời người khác nói khi đang mệt mỏi

Là do sự mệt mỏi của họ nói ra chứ không phải lời nói thật tâm của họ.

Với những cuộc đối thoại quan trọng, bạn có thể đợi sau khi đối phương đã ngủ một giấc thật ngon rồi bắt đầu cũng chưa muộn.

Khi người khác mệt mỏi, hãy rót cho họ một cốc nước ấm thay vì gợi chuyện

Hãy để họ được nghỉ ngơi.

*

Một trong những biểu hiện của tình yêu thương

Chính là để đối phương được yên lặng một mình.

*

Lời nói của chúng ta chính là những lời chúc phúc.

“Chúc anh một ngày cơ thể thoải mái và tâm trí bình yên.”

“Chúc anh hôm nay gặp nhiều chuyện tốt bất ngờ.”

Khi chúng ta trao nhau những lời như vậy

Những nguồn năng lượng mới sẽ tuôn trào trong ta.

Trong tục ngữ Hàn Quốc cũng có câu “Lời nói sẽ trở thành hạt giống của mọi điều” kia mà.

*

Cho dù ta có nói đúng đi chăng nữa

Nhưng nếu trong lời nói đó chứa đựng cảm xúc ghét bỏ

Thì cảm xúc đó sẽ che khuất những điều đúng đắn trong lời ta nói

Khiến người nghe chỉ cảm thấy đang bị ghét bỏ mà thôi.

*

Đôi khi nghe những lời đúng đắn cũng có thể khiến ta khó chịu.

Nội dung của lời nói tuy quan trọng

Nhưng thái độ của người nói cũng quan trọng không kém.

Đừng quên rằng dù bạn có nói đúng đến thế nào đi chăng nữa

Thái độ của bạn vẫn có thể vô tình khiến người khác tổn thương.

*

Dĩ nhiên nội dung lời nói rất quan trọng

Nhưng đôi khi cách nói còn quan trọng hơn.

Chúng ta không chỉ nói bằng lời

Mà còn nói bằng nét mặt, động tác cơ thể, độ lớn giọng nói và cả tốc độ lời nói nữa.

*

Những hình thức bộc lộ cảm xúc tiêu cực như nổi giận, dùng vũ lực, phê phán người khác

Có vẻ có hiệu quả hơn rất nhiều so với lòng kiên nhẫn hay những lời nói, cử chỉ nhân từ.

Thế nhưng chúng sẽ để lại những vết thương hành hạ ta

Hoặc sự hối hận vô tận.

*

Khi bạn nổi giận

Cơn giận thoát ra sẽ như chiếc boomerang trở về với chính bạn

Cơn giận hướng đến đối phương sẽ trở thành một cơn giận khác quay ngược lại bạn,

Dưới dạng những cuộc đối đầu về mặt tâm lý khiến tâm tư bạn mỗi ngày đều không được ngơi nghỉ,

Hoặc biến thành những cuộc đàm tiếu sau lưng không bao giờ chấm dứt.

Chính vì vậy bạn phải cân nhắc và suy nghĩ thật kỹ trước khi nổi giận.

*

Nhà cửa bừa bộn nhưng bạn cảm thấy việc dọn dẹp quá phiền phức?

Vậy hãy mời bạn bè tới nhà chơi.

Bạn sẽ cảm nhận được sức mạnh bất ngờ giúp bạn dọn dẹp chỉ trong vòng ba mươi phút!

*

Việc phiền phức nhất trên thế gian này:

Rửa chén ngay sau khi vừa ăn cơm xong.

Việc phiền phức ngang ngửa việc trên:

Xếp gọn chăn đệm ngay sau khi vừa ngủ dậy.

*

Tôi nghĩ rằng khi được bạn bè mời đến nhà dùng bữa tối

Thời gian lý tưởng nhất để nhấn chuông cửa

Là năm phút muộn hơn so với giờ hẹn.

Đôi khi việc đến muộn một chút sẽ giúp ích cho người đã mời bạn

Vì khi ấy có thể họ đang tắt bật chuẩn bị và dọn bàn bày biện thức ăn.

*

Tôi đã học được một điều sau khi xem phim *The Intern*^[2].

Việc một người đàn ông luôn mang theo khăn tay

Không phải chỉ vì bản thân anh ta.

Mà còn để phòng khi những người xung quanh mình cần đến khăn tay.

*

Khi giúp đỡ người khác

Thay vì nghĩ rằng “Mình làm vậy là vì họ.”

Hãy nghĩ “Mình làm vậy để chính bản thân mình thấy thoải mái.”

Để sau này nếu người bạn từng giúp có làm bạn phật lòng

Tâm trí bạn sẽ không bị dao động nhiều.

*

Có những trường hợp bạn muốn đáp trả ân huệ của những người từng giúp mình khi gặp khó khăn nhưng họ đã không còn sống trên thế gian này nữa. Vậy hãy tìm những người trẻ tuổi đang lâm vào cảnh khó khăn tương tự bạn ngày trước và giúp đỡ họ. Những người đã giúp bạn trước kia chắc hẳn sẽ rất vui lòng.

*

Khi Đại sư Pháp Đĩnh đến thăm New York, một lần tôi đã đưa sư thầy đến hiệu sách. Sư thầy đã nói với tôi rằng “Sư Hae Min có sách gì muốn mua thì chọn đi.” Giờ nhớ lại, khi ấy tôi hơi thiếu suy nghĩ, thầm viện cớ mình đang học cao học, tôi đã chọn bỏ vào giỏ không chỉ một hai cuốn mà tận tám cuốn sách. Thấy vậy vị ân sư đi cùng đã ra hiệu bảo tôi chỉ lấy một cuốn thôi. Đến khi ấy tôi mới giật mình, định bỏ bớt sách ra thì Đại sư Pháp Đĩnh lên tiếng “Đối với người học hành thì sách cũng giống như cơm và

không khí vậy.” Nói rồi sư thầy đã thanh toán hết tám cuốn sách và còn ký tặng cho tôi nữa.

“Sư Hae Min, hãy học khóa tiền sĩ thật chăm chỉ
Và truyền đạt những bài học lớn tới nhiều người hơn nữa.

- Pháp Đỉnh 法頂”

Thực sự, chúng ta đang sống nhờ ân huệ của những bậc bề trên.

Tôi cũng phải trở nên đức hậu như những bậc bề trên ấy. Hôm nay tôi bỗng thấy nhớ những bậc bề trên đã qua đời.

LẮNG NGHE LÀ MỘT BIỂU HIỆN CỦA TÌNH YÊU THƯƠNG

Trong cuộc sống chắc hẳn có những lúc bạn gặp khó khăn và muốn được chia sẻ cùng ai đó? Những lúc như thế bạn thường tìm đến ai? Những người có năng lực và giỏi phán đoán hơn bạn hay những người biết lắng nghe câu chuyện của bạn? Tôi thường chọn tìm đến những người bạn ở về thứ hai hơn. Dĩ nhiên khi trò chuyện với người có năng lực và giỏi phán đoán, họ sẽ giúp tôi chỉ ra vấn đề của mình một cách khách quan nhất. Nhưng khi thực sự gặp chuyện khó khăn, tôi vẫn cảm thấy thiếu thiếu 2% gì đó khi chỉ ngồi nghe những lời khuyên lý tính. Có thể vì khi gặp khó khăn, thay vì nghe những lời khuyên đúng đắn, tôi chỉ muốn có ai đó lắng nghe và hiểu cho tâm trạng của mình mà thôi.

Đây là chuyện xảy ra hồi tôi đang dạy học tại một trường đại học ở Mỹ. Tuy cảm thấy mình sống có ích và hạnh phúc khi dạy dỗ các sinh viên ở đây, nhưng cũng nhiều lúc tôi cảm thấy “Chuyện dạy học thật chẳng dễ dàng!” Bên cạnh sự khác biệt về ngôn ngữ và văn hóa, trong số các sinh viên ở đây đôi khi có vài bạn phản bác ý kiến của giáo sư một cách quá thẳng thắn, hoặc có vài bạn khác tạo cho tôi cảm giác họ không thực sự tập trung vào giờ học của tôi.

Khi nhìn số ít sinh viên ấy, từ lúc nào không hay trong thâm tâm tôi bắt đầu dần làm ngơ họ. Những lúc như vậy tôi cảm thấy rất khó chịu. Vì không có nỗi khổ tâm nào bằng việc người làm giáo sư cảm thấy ghét bỏ sinh viên chính mình dạy dỗ. Mỗi khi cảm giác đó xuất hiện, tôi lại cảm thấy khổ sở khó chịu và muốn tìm tới một giáo sư tiền bối để tâm sự về vấn đề này. Tôi vừa muốn hỏi chỉ có mình tôi gặp hoàn cảnh này hay những tiền bối khác cũng từng gặp chuyện tương tự, và tôi cũng mong có ai đó sẽ vỗ về tâm trí đang rối bời của tôi.

Nhưng những lúc như thế, thay vì tìm đến vị tiền bối chuyên ngành triết học rất thông thái và giỏi nói chuyện mà tôi thân thiết hơn, tôi lại tìm đến vị giáo sư trước kia từng là tu sĩ Công giáo, người thường im lặng lắng nghe những lời tôi nói một cách bao dung. Khi ngẫm xem tại sao mình lại lựa chọn như thế, tôi nhận ra rằng việc có ai đó lắng nghe mình không đơn thuần chỉ là bản thân mình được lắng nghe. Tôi có thể cảm nhận được vị giáo sư ấy chấp nhận tôi với chính những gì tôi có và đem đến cho tôi nguồn năng lượng ấm áp thông qua từng biểu cảm khuôn mặt cùng giọng nói. Khi anh nhìn tôi với ánh mắt tập trung, không ngắt lời giữa chừng hay đổi chủ đề sang chuyện khác và để cho tôi nói hết những gì muốn nói, tôi cảm thấy lòng mình như được rộng mở. Những cảm xúc nặng nề mà tôi đã chịu đựng một mình cũng như tìm thấy lối thoát đáng tin cậy trong tâm hồn và dần dần lắng xuống, tâm trạng tôi nhẹ nhõm hẳn.

Chỉ cần có ai đó, như một tấm gương soi tỏ, thấu hiểu những gì đang khiến ta mệt mỏi là đủ để đem tới cho ta nguồn an ủi to lớn rồi. Không những thế, những đau khổ ta đang chịu đựng cũng bỗng trở nên ý nghĩa hơn. Nếu người đang lắng nghe ta nói rằng họ đã từng gặp chuyện mà ta tưởng chỉ riêng mình gặp phải, ta sẽ cảm thấy rằng đó là chuyện có thể xảy đến với bất kỳ ai và nhờ thế dễ dàng tiếp nhận hoàn cảnh hiện tại hơn. Lắng nghe chính là xuất phát điểm của sự đồng cảm và cũng là nền tảng của sự chữa lành.

Là một nhà sư đồng thời là một học giả, đã không ít lần tôi giảng Pháp môn và những chủ đề khác trước nhiều người. Nhiều lúc tôi gặp những thính giả vui vẻ cười đáp lại chuyện đùa nhạo nhẽo của mình hoặc có những phản ứng khiến tôi hứng thú trong suốt buổi giảng, ngược lại cũng đôi khi tôi gặp những thính giả cứng nhắc, khiến bầu không khí chùng xuống. Dù nói cùng một nội dung, nếu không có phản ứng từ người nghe, người nói sẽ cảm thấy mất sức hơn bình thường gấp hai ba lần. Nhờ có những người chăm chú lắng nghe ta nói như nghe tiếng nước bình đàm chảy mà câu chuyện của ta sẽ trở nên thông suốt và bầu không khí cũng vui vẻ hơn. Ngược lại nếu đối phương chỉ như một bức tường im lìm không phản ứng gì, lời ta nói sẽ trở nên vô nghĩa, và chính bản thân ta cũng bắt đầu thu mình lại. Bởi vậy, chân thành lắng nghe người khác chính là cách bộc lộ sự quan tâm, nhường nhịn và tình yêu thương cụ thể, năng động nhất.

Đã từng có lúc tôi thắc mắc không hiểu tại sao người ta sử dụng các mạng xã hội như Twitter, Facebook, Kakao Story... bất kể

ngày đêm như thế. Tôi đã không thể hiểu được lý do tại sao dù không ai bắt ép nhưng mọi người vẫn chia sẻ hình ảnh, suy nghĩ, những việc mình làm trong ngày với cả thế gian. Có lẽ vì chúng ta vẫn hằng mong sẽ có ai đó trên mạng lắng nghe câu chuyện của mình. Phải như vậy ta mới cảm thấy hành động của mình có ý nghĩa và sự tồn tại của mình có giá trị. Cảm giác mệt mỏi vì phải sống từng ngày từng ngày không chút ý nghĩa, như phải đứng trên một sân khấu không khán giả không ai quan tâm, cũng sẽ được xóa nhòa.

Hãy nhìn xung quanh xem có người thân hay bạn bè nào của bạn đang gặp khó khăn hay không. Cho dù bạn không biết cách giải quyết những vấn đề của họ đi chăng nữa, họ cũng sẽ rất biết ơn nếu bạn thật lòng lắng nghe câu chuyện của họ đấy.

“Chữa lành nỗi đau của một ai đó

Thực ra không phải là ra tay giải quyết các vấn đề cho họ.

Khi ta khiến đối phương nhận thấy rằng ta cũng từng có nỗi đau tương tự,

Và mở lòng lắng nghe, đồng cảm với họ

Đối phương sẽ được tiếp thêm dũng khí và tự chữa lành bản thân mà không cần bất kỳ câu trả lời rõ ràng nào khác.”

*

Khi trò chuyện

Đôi lúc chúng ta chỉ mong đối phương thực sự lắng nghe mình

Thay vì muốn nghe những lời khuyên đúng đắn từ họ.
Khi có ai đó nói chuyện với bạn đừng vội vàng đưa ra lời khuyên
Mà hãy lắng nghe đến khi họ nói xong câu chuyện của mình.

*

Nhìn nhận đối phương bằng sự quan tâm và lắng nghe câu chuyện của họ
Thay vì cố thay đổi họ cho vừa ý mình
Chính là cách thể hiện tình yêu thương thuần khiết nhất.
Khi bạn muốn thay đổi đối phương, hình ảnh vốn có của họ sẽ biến mất
Và bạn sẽ chỉ còn nhìn thấy ở họ những vấn đề nảy sinh từ chính những tiêu
chuẩn của bạn.

*

Tôi nghĩ yêu thương thực sự là yêu thương bất chấp.
Khi bạn có thể bao dung tất cả những gì thuộc về đối phương
Cả những điểm vừa lòng bạn
Lẫn những điểm không vừa lòng bạn
Thì khi ấy, cảm xúc của bạn dành cho đối phương đã trở thành tình yêu
thương thực sự.

*

Trẻ con thường muốn phô ra những vết thương của mình.

Vì chúng muốn nhận được sự lo lắng và quan tâm từ người khác.
Nhưng nghĩ lại thì không cứ gì trẻ con, ngay cả người lớn cũng như thế.
Khi đau đớn, mệt mỏi, buồn bã, oan ức
Đừng chỉ chịu đựng trong lòng mà hãy như trẻ nhỏ, cho người khác thấy vết
thương của mình
Và nói rằng “Tôi đã rất đau.”

*

Khi bạn cho rằng mình đã hiểu rõ đối phương thì bạn sẽ không cố tìm hiểu
đối phương nữa.
Khi bạn nghĩ rằng mình vẫn chưa hiểu rõ đối phương thì bạn sẽ để ý và
quan tâm đối phương kỹ hơn.
Tình yêu chính là khi bạn nghĩ rằng mình vẫn chưa hiểu rõ và dõi theo
ngắm nhìn thật kỹ đối phương.
Hãy ngẫm lại xem, có phải bạn đang nghĩ rằng mình đã hiểu rõ những
người xung quanh.
Nếu bạn nghĩ như vậy
Thì bạn sẽ khó nhìn thấy được hình ảnh đối phương ở hiện tại
Mà chỉ nhìn thấy họ thông qua suy nghĩ trong quá khứ của bạn mà thôi.

*

Khi nghe thấy người khác nói xấu về bạn thân của mình
Liệu có nhất thiết phải nói lại cho người bạn ấy hay không?

Đôi khi không biết lại là một liều thuốc tốt cho họ.
Nếu đó là câu chuyện không đem lại ích lợi gì
Và chỉ khiến người nghe đau đớn thì bạn hãy giữ miệng.

*

Những người hay nói xấu người khác khi ở bên cạnh ta, khi không có ta bên cạnh chắc hẳn họ cũng sẽ nói xấu ta với người khác.

*

Đừng kỳ vọng rằng khi bạn chỉ trích lỗi sai của người khác
Họ sẽ thay đổi.
Có nhiều trường hợp đối phương không thay đổi mà chỉ cảm thấy bị tổn thương.
Chi bằng hãy dùng những lời ngợi khen để giúp họ phát huy điểm mạnh.
Với những khuynh hướng tính cách bẩm sinh, dù bản thân có muốn sửa cũng không dễ dàng sửa được.

*

Dù chỉ là khách sáo, khi gặp người khác hãy tặng họ một lời khen.
Rằng họ trông đẹp hơn, trẻ ra
Hoặc khen quần áo, giày dép của họ.
Lời khen giúp đối phương có thiện cảm với bạn
Và mọi việc sau đó cũng sẽ suôn sẻ hơn

Như chiếc cúc áo đầu tiên nếu được cài đúng chỗ thì những chiếc cúc sau cũng sẽ tự động nằm vào đúng vị trí vậy.

*

Khi tôi mặc bộ tăng phục có lớp bông lót chuyên dùng cho mùa đông và đi dạo ở Manhattan

Thình thoảng tôi lại được hỏi rằng:

“Tôi có thể tìm mua bộ trang phục vừa đẹp vừa thời trang như thế này ở đâu?”

*

Trời đã vào đông nên thời tiết khá lạnh.

Có lần tôi xem một đoạn quảng cáo nói rằng “Con người chính là lò sưởi”,

Đúng vậy, chính nhờ có nhau

Nên chúng ta mới có thể xua tan cái lạnh của cả thể xác lẫn tâm hồn.

Hôm nay bạn hãy thử trở thành một chiếc lò sưởi ấm áp cho người khác nhé.

*

Nhiều nỗi đau khổ trong cuộc sống xuất phát từ những cuộc tuyệt giao.

Khi chúng ta đóng cửa trái tim, những tổn thương cũng bắt đầu xuất hiện, nỗi sợ hãi và sự nghi ngờ sẽ nảy sinh.

Nếu bây giờ bạn đang cảm nhận nỗi đau đoạn tuyệt, hãy cầu nguyện cho người đã đoạn tuyệt với bạn.

Không thù ghét đối phương chính là cách phục thù tốt nhất mà không để lại vết thương nào trong trái tim bạn.

*

Khi gặp người làm khổ bạn, hãy tự nhủ rằng

“Chắc hẳn anh ta làm vậy là để chu cấp cho gia đình, cũng giống như mình thôi.

Chắc hẳn anh ta làm vậy là để hạnh phúc hơn, cũng giống như mình thôi.

Chắc hẳn anh ta đang gặp chuyện khó khăn, cũng giống như mình thôi.”

*

Trong cuộc sống, khi gặp những người làm bạn khổ sở chẳng có lý do gì

Hoặc những người mà bạn không thể nào hiểu nổi

Hãy vì chính bản thân mình mà tự nhủ rằng

“Thế gian rộng lớn nên cũng có lắm người kỳ lạ.”

*

Suy nghĩ giữa bạn và người khác có thể khác nhau.

Hãy học cách chấp nhận sự khác biệt đó

Thay vì chỉ trích “Anh sai rồi” và khiến đối phương bị tổn thương.

Hãy thử đứng vào vị trí của đối phương và nghĩ lại xem

Nếu có ai chỉ thẳng mặt bảo bạn sai rồi, bạn sẽ cảm thấy như thế nào.

*

Rất khó để nghe hiểu một câu chuyện theo đúng ý nghĩa của nó.

Vì con người ta khi nghe chuyện gì đó

Thường lấy những nội dung trong quá khứ của mình ra

Rồi thêm nêm vào chuyện vừa nghe và phân tích nó theo cách riêng của mình.

Vì vậy khi kể cho mười người nghe cùng một câu chuyện

Cả mười người đều sẽ nghe và phân tích câu chuyện theo kiểu của mình.

Sự tu hành xuất phát chính từ việc bạn tự nhận thức được rằng

Mình đang nghe và hiểu câu chuyện theo ý của riêng mình.

*

Mỗi người đều có lập trường riêng của mình. Khi đứng trên lập trường của mình, chúng ta luôn nghĩ rằng mình đúng. Nhưng để giải quyết mâu thuẫn ta không thể chỉ khẳng khẳng giữ lấy lập trường của mình mà còn cần thấu hiểu và biết cách nói câu “Tôi hiểu lập trường của anh. Chắc hẳn anh cũng mệt mỏi lắm.” Đừng cố thuyết phục người khác mà trước tiên hãy hiểu cho tâm trạng của họ.

*

So với những tổn thương ta cố ý gây ra cho người khác

Thì những tổn thương ta vô ý gây ra còn nhiều hơn.

Nếu bạn và ai đó làm tổn thương lẫn nhau, hãy cố gắng lên tiếng trước

Thật nhẹ nhàng rằng, “Xin lỗi vì tôi đã không hiểu lòng anh.”

*

Chúng ta thường làm người khác tổn thương mà không hề hay biết.

Chúng ta làm người khác tổn thương vì không biết mình đang làm họ tổn thương.

Bởi vậy lòng ăn năn thực sự không chỉ là ăn năn về những tổn thương bản thân nhận thức được rằng mình đã gây ra

Mà còn về những mối nhân duyên mà mình từng vô tình làm tổn thương nữa.

*

Những người lái xe giỏi có thể dễ dàng nhìn bao quát và đoán được nhịp độ của làn xe

Để len vào hòa làm một với làn xe ấy.

Những người lái xe kém thường không làm được như vậy

Mà chỉ nghĩ đến việc mình đang lái xe như thế nào.

*

Khi đang làm việc gì đó mà có cảm giác bất mãn hoặc muốn gây sự với người khác, hãy tự hỏi mình rằng “Mình có đang tập trung vào công việc

mình được giao hay không?”

Những khi bắt đầu vào Tham thoại đầu tại phòng thiền, vì phải tập trung tĩnh tâm nên tôi thường không để tâm đến chuyện của người khác. Nhưng khi mất tập trung, tôi lại rất hay nhìn ra lỗi sai ở người khác. Tức, khuyết điểm của người khác có thể xem là khuyết điểm của chính ta được phản chiếu trên tấm gương tâm hồn. Những lúc như thế bạn hãy cố tìm về sơ tâm và tập trung hơn nữa vào việc mình phải làm.

DŨNG KHÍ

GỬI NHỮNG BẠN TRẺ TÔI YÊU MẾN

Gửi những bạn trẻ tôi yêu mến, mỗi khi nhìn bờ vai trĩu nặng, nghe giọng nói không chút sức lực của các bạn, lòng ngực tôi như thất lại. Ngày hôm nay các bạn thế nào? Có mệt mỏi cả về thể xác lẫn tinh thần không? Từ khi còn bé chúng ta đã chẳng được dạy cách tận hưởng hiện tại, tận hưởng chính giây phút này. Mà không, có lẽ là chưa từng có ai cho phép chúng ta tận hưởng hiện tại cả. Giờ là lúc cần tập trung học hành, tạm thời hãy gác cuộc sống con thật sự muốn sống sang một bên, bỏ qua những ham muốn, cố đuổi theo tốc độ của thế gian... Dường như tất cả chúng ta đều chỉ được nghe những lời như thế. Dù có muốn hẹn hò, muốn học nhạc, học nhảy hay đi du lịch, chúng ta cũng luôn bị ngăn cản bởi câu “giờ là lúc tập trung học hành”. Người đời bảo chúng ta rằng đợi đến khi vào đại học rồi chơi cho thỏa thích. Ta bỏ cả thời niên thiếu để giam mình trong thư viện và các trung tâm học thêm những mong đỗ đại học. Đến khi đỗ được vào đại học rồi, bạn thấy sao? Giờ lại là lúc chuẩn bị tìm việc làm, học để thi công chức, học để lấy đủ các loại chứng chỉ, chẳng phải lại có thêm đủ các lý do khiến chúng ta tiếp tục tạm gác những điều mình muốn làm sang một bên đấy sao?

Chưa biết chừng chúng ta đã ngày càng quen với việc hy sinh hiện tại để lo cho tương lai, xem nó là câu trả lời duy nhất cho cuộc đời. Chưa biết chừng chúng ta đang tự nhủ rằng gắng gượng chịu đựng sống cuộc đời không phải của mình là chuyện đương nhiên, bởi ý nghĩ chỉ cần kết quả như ý thì quá trình như thế nào cũng không quan trọng. Nhưng rồi sẽ có một ngày bạn không tránh khỏi nổi nghi ngờ rằng, liệu những khổ sở mình đang phải chịu đựng ở hiện tại có được bù đắp trong tương lai bằng một ước mơ mà chính bạn cũng chưa rõ có thể thành sự thật hay không. Và chưa biết chừng, sau khi đã thực hiện được “ước mơ”, bạn lại bắt đầu bất an và nhận ra đó không phải là ước mơ của mình mà là ước mơ của cha mẹ, hoặc chỉ là tiêu chuẩn thành công mà xã hội đặt ra gò ép bạn mà thôi.

Giả như bạn có may mắn được tuyển vào công ty mình mong muốn đi chăng nữa, cũng sẽ có lúc bạn cảm thấy mình chỉ là “lính đánh thuê”, và cũng không dễ gì để bạn gặp được cấp trên hoặc đàn anh nào trong công ty chịu lắng nghe hay xem trọng ý kiến, suy nghĩ của bạn. Khi mới vào công ty và bắt đầu học việc, việc bạn mắc lỗi là rất dễ hiểu. Khi mắc lỗi, nếu bạn được các tiền bối trong công ty kiên nhẫn chỉ bảo từng chút một thì tốt quá rồi. Thế nhưng nếu các tiền bối lại tỏ vẻ phiến toái ra mặt, có thể bạn sẽ tự trách mình thiếu năng lực và cảm thấy khổ sở vì suy nghĩ đó. Rồi mỗi ngày đi làm bạn sẽ băn khoăn không biết có nên cống hiến cả cuộc đời mình cho nơi này, và liệu có phải mình đang làm việc ở đây chỉ để đáp lại kỳ vọng của ai đó, để trở thành một đứa con đáng tự hào

của cha mẹ. Và rất có thể bạn sẽ rơi vào trạng thái suy sụp tinh thần.

Thực ra tôi cũng từng như thế. Tôi đã nghĩ rằng nếu đỗ vào một trường đại học tốt, tôi sẽ được gia đình, họ hàng, cả xã hội công nhận. Bản thân tôi cũng đã muốn được công nhận theo cách đó. Khi còn nhỏ nhà tôi rất nghèo, nên tôi đã coi việc đỗ vào một trường đại học danh giá là một cách để thoát nghèo. Tôi đã nỗ lực hơn những người khác, và còn học lên tận cao học dù biết bản thân mình cũng chẳng giỏi giang gì lắm trong khoản học hành. Dĩ nhiên bây giờ nhìn lại, khoảng thời gian đó không khiến tôi cảm thấy bất hạnh hay hối tiếc, nhưng khi tự hỏi mình đã đạt được gì sau khi hoàn thành cả khóa học tiến sĩ đằng đẵng, thành thật mà nói thứ tôi đạt được chỉ là “Hóa ra cuộc sống giáo sư là vậy đấy” mà thôi. Thậm chí tôi còn cảm thấy những kiến thức hàn lâm cũng chẳng giải đáp được hết những câu hỏi về cội rễ con người. Và có lẽ điều lớn nhất tôi đạt được đó là, tôi đã bớt ám ảnh về chuyện học hành.

Nhiều người hỏi tôi rằng làm thế nào mà tôi lại có dũng khí để trở thành một nhà sư. Có thể đó là nhờ tôi đã chọn cách sống cuộc đời của riêng mình và thôi bận tâm đến cái nhìn của người khác. Tôi không muốn cả đời tự giam mình trong những tiêu chuẩn thành công người khác đặt ra, để rồi đến tận lúc chết vẫn phải lo lắng người khác nghĩ gì về mình. Tôi muốn tự mình, dần dần từng bước, ngộ ra lý do mình được sinh ra trên đời, sau khi chết mình sẽ trở thành thế nào và bản chất tâm trí mình là gì. Nhìn ở một khía cạnh nào đó, sự lựa chọn của tôi có hơi ích kỷ, nhưng nhìn ở một khía

cạnh khác, đó lại là một sự lựa chọn dũng cảm. Nhưng dù thế nào, tôi vẫn muốn ít nhất một lần trong đời được sống và thực sự làm chủ cuộc đời mình. Chẳng phải trong trái tim mỗi chúng ta đều ấp ủ khao khát cháy bỏng về một cuộc sống như thế hay sao? Chẳng phải chúng ta ai cũng mơ ước được sống đúng với khát vọng của mình không chút hối hận đấy sao? Được sống cuộc sống mình muốn mặc người đời chê bai lựa chọn của mình là ngốc nghếch, đó mới chính là trải nghiệm quý báu đối với chúng ta. Phải như thế ta mới có thể đường hoàng tuyên bố với cả thế gian rằng ta đã yêu cuộc sống của mình đến nhường nào.

Hỡi những bạn trẻ mà tôi yêu mến. Các bạn hoàn toàn có thể sống cuộc sống các bạn mong muốn. Thay vì sống cuộc sống cha mẹ các bạn muốn, cuộc sống mà xã hội cho rằng có tương lai, các bạn hoàn toàn có thể sống cuộc sống mình thực sự muốn sống, cuộc sống mà các bạn cho rằng có ý nghĩa với bản thân mình. Những người xung quanh sẽ ngăn cản bạn, nhưng họ đâu thể sống thay cuộc sống của bạn? Khi bạn thấy mình yếu lòng và tự hỏi “Thực sự sống như thế cũng được chẳng?” hãy mỉm cười và trả lời “Có chứ!” Khi ta muốn đi con đường chưa ai đặt chân lên hoặc ít người biết đến, chuyện những người xung quanh ngăn cản ta là hết sức thường tình. Nhưng chỉ cần bạn quyết tâm tự mình gánh vác mọi trách nhiệm đi kèm sự lựa chọn của mình thì bạn hoàn toàn có thể làm theo lời trái tim mách bảo và không cần phải quan tâm đến những gì người khác nói.

Tôi mong sao tất cả các bạn, dù chỉ là một phút thôi, cũng có đủ dũng khí để làm chủ, tự nắm lấy tay lái điều khiển cuộc sống của mình, không phải sống cuộc sống chỉ lo đáp lại kỳ vọng của những người xung quanh. Các bạn hãy cố lên!

*

Có những trường hợp ta đang đứng vững trên con đường mình chọn nhưng những người xung quanh lại khiến ta dao động.

Họ nói ta hãy nghĩ đến tuổi tác của mình, nói về chuyện kết hôn, tiền bạc, công việc

Và so sánh ta với người khác.

Những lúc như thế đừng nao núng, cũng đừng nhìn lại con đường mình đã đi

Mà hãy như một chú tê giác, hướng sừng tiến thẳng về phía trước.

*

Nếu bấy lâu nay bạn vẫn chờ một người nào đó xuất hiện và thay đổi cuộc sống của mình

Nhưng đến lúc này vẫn chưa có ai xuất hiện

Thì có thể đó là ý trời muốn bạn đừng chờ đợi nữa

Mà hãy tự trở thành người làm thay đổi cuộc sống của chính mình.

Khi bạn muốn dựa dẫm vào ai đó, hãy nhớ rằng

Bên trong bạn đang tồn tại một cá thể

Thông thái và mạnh mẽ hơn bạn nghĩ nhiều.

*

Hãy tự hỏi rằng

Giá trị nào dẫn lối cho cuộc đời bạn?

Điều bạn thực sự muốn đạt được trong cuộc sống là gì?

Nếu có câu trả lời rõ ràng,

Bạn hoàn toàn có thể sống cuộc đời của chính mình

Và không phải sống theo những gì người khác muốn.

*

Nếu bạn không nỗ lực tìm hiểu xem mình muốn gì

Thông qua những trải nghiệm đa dạng

Mà chỉ làm theo người khác

Bạn sẽ chọn những ngành nghề có tỷ lệ cạnh tranh cao.

Sau nhiều năm khổ nhọc chuẩn bị thi cử mà kết quả không được như ý

Bạn sẽ cảm thấy tuyệt vọng và mất phương hướng vì chưa từng nghĩ đến con đường nào khác trong nhiều năm.

Đừng quên trên đời này có hơn một vạn loại nghề nghiệp.

Mong bạn sẽ thoát khỏi cái khung mà cha mẹ, xã hội đã sắp đặt

Và tạo ra con đường của riêng mình. Đó chính là thành công.

*

Khi bắt đầu học một thứ gì đó mới

Tất nhiên bạn sẽ gặp những tình huống đáng xấu hổ.

Bạn sẽ bị người ta coi thường rằng những thứ cơ bản nhất cũng không biết

Và sẽ có lúc cảm thấy ghét bản thân mình vì không làm tốt.

Nếu bạn không tự vượt qua quá trình ấy

Thì cả đời bạn sẽ không học được gì, từ ngoại ngữ, nhạc cụ, thể thao, lái xe cho đến cả công việc.

*

Cho dù bạn không thích học bài đi chăng nữa, hãy bắt đầu từ môn mình thích nhất.

Cho dù mâm cơm có tầm thường đi chăng nữa, hãy chọn ăn từ món bạn thấy ngon nhất.

Bạn cũng có thể bắt đầu đọc một cuốn sách từ phần bạn muốn đọc nhất.

Vạn sự khởi đầu nan, nhưng một khi đã quyết tâm và thực sự bắt đầu

Bạn sẽ không thấy khó khăn nữa và mọi việc sẽ suôn sẻ ngay thôi.

*

Văn hóa phòng tự học của Hàn Quốc thực sự rất đặc biệt.

Không phải thư viện, mà là phòng tự học.

Đó là nơi tôi từng đến để học, rồi cùng bạn bè trò chuyện về tương lai đầy bất an đến tận 1 giờ sáng, cùng nhau ăn khuya với mì gói, cơm cuộn, bánh gạo cay...

Không biết những người bạn từng học chung phòng tự học với tôi ngày ấy bây giờ đang làm gì.

*

Những ý tưởng sáng tạo thường dễ nảy sinh ở bên ngoài trào lưu của cuộc sống.

Bởi những ý tưởng ấy luôn mang tính thử thách và nghi ngờ những tiêu chuẩn mà trào lưu đặt ra.

Bởi vậy dẫu nằm ngoài trào lưu, bạn cũng hãy tích cực tận dụng vị trí của mình

Và không ngừng tìm tòi thử làm mọi thứ theo cách của riêng mình.

*

Những nhà tư tưởng phương Tây nổi tiếng thế kỷ 20 như Michel Foucault, Jacques Derrida, Edward Said đều xuất thân từ tầng lớp bị phân biệt đối xử.

Michel Foucault là người đồng tính, Jacques Derrida có gốc Algérie thời Pháp trị, Edward Said là tín đồ Thiên Chúa giáo Palestine có gốc Ả Rập.

Họ không xem xuất thân của mình là điểm yếu mà tiếp nhận sự thật ấy đầy tích cực và đã làm thay đổi nền triết học phương Tây bằng những quan điểm mà những người ở trào lưu chính không bao giờ thấy được.

*

Suy nghĩ nhiều không có nghĩa là vấn đề sẽ được giải quyết.

Đừng cố giải quyết vấn đề chỉ bằng suy nghĩ mà hãy dành thời gian cho tâm trí mình được nghỉ ngơi.

Chính khi bạn tạm ngừng những suy nghĩ phức tạp, cách giải quyết vấn đề sẽ xuất hiện.

Sự thông thái luôn bắt đầu từ sự tĩnh lặng.

*

Khi bạn cảm thấy bất an vì lo lắng quá nhiều, hãy tự hỏi mình rằng

Liệu có gì sẽ thay đổi khi bạn luôn lo lắng về tương lai như vậy

Và liệu bạn có đang lãng phí thời gian của hiện tại vì những lo lắng vô ích ấy hay không.

Nếu bạn nhận thấy rằng dù bạn lo lắng thế nào cũng sẽ chẳng có gì thay đổi, hãy nói với sự bất an trong mình rằng

“Nếu chuyện đó thực sự xảy ra, hãy để đến lúc đó rồi lo lắng!”

*

Hãy sắp xếp theo thứ tự những lo lắng mà bạn đang có.

Chuyện bạn lo lắng vẫn chưa xảy ra, nhưng nếu bạn cứ giả định nó đã xảy ra và bắt đầu lo lắng

Thì bạn sẽ chỉ càng đau đầu hơn mà thôi.

Vì vậy hãy chỉ tập trung suy nghĩ về hiện tại

Đừng lo lắng vì những điều chưa xảy ra, hoặc không bao giờ xảy ra.

*

Khi bạn suy nghĩ quá nhiều sẽ rất khó để có thể làm tốt việc gì.

Có những việc không hề khó khăn, chỉ cần bắt tay vào làm là xong nhưng vì bạn lo nghĩ quá nhiều

Mà bỗng nhiên chúng lại trở thành những việc “quá khó, quá mệt, không thể làm nổi”.

Khi bạn thức dậy sớm vào buổi sáng, đầu óc còn sáng khoái và chưa vướng bận nhiều suy nghĩ

Hãy làm ngay việc bạn cần làm.

Cứ dùng dằng là trong đầu bạn sẽ lại bắt đầu nảy ra những suy nghĩ ngăn mình làm việc đấy.

*

Dù chưa hoàn hảo, nhưng nếu bạn nghĩ rằng 85% là đã ổn rồi

Hãy bỏ qua và bắt đầu làm việc tiếp theo.

Cứ tiếp tục bám lấy một việc vì muốn làm cho nó hoàn hảo chưa chắc đã là điều hay.

Vì đó chỉ là sự hoàn hảo theo suy nghĩ chủ quan của bạn mà thôi.

*

Trước khi đi thi hoặc đi phỏng vấn

Hãy nhớ rằng thực ra bạn hiểu biết nhiều hơn bạn nghĩ.

Trong tiềm thức của bạn luôn ẩn chứa vô vàn tiềm năng.

Vì vậy hãy tự tin vào chính mình.

*

Hãy phân biệt đâu là việc bạn có thể kiểm soát và đâu là việc bạn không thể kiểm soát.

Bạn không thể quay lại những chuyện đã xảy ra trong quá khứ.

Bạn cũng không thể điều khiển những gì người khác nghĩ về mình.

Nhưng hiện tại có một việc ngay trước mắt bạn mà bạn phải làm và hoàn toàn có thể làm.

Chính là ngừng lo lắng. Hãy tập trung vào việc mà bạn có thể làm.

*

Đừng sợ phạm sai lầm.

Mà hãy sợ mình không học được gì thông qua những sai lầm.

“Chuyên gia” ở một lĩnh vực là từ được dùng để gọi những người tích góp được nhiều kinh nghiệm thông qua những sai lầm.

*

Trong cuộc sống, khi những cơn sóng thử thách ập tới

Đừng chỉ lúng túng hoang mang

Mà hãy đến một nơi yên tĩnh và im lặng ngắm nhìn tâm trí mình.

Khi tâm trí chậm được đến sự im lặng sâu thẳm bạn sẽ nhận ra.

Rằng sức mạnh vượt qua thử thách lần này đang hiện hữu ngay trong chính bản thân bạn.

*

Tuổi trẻ có lẽ là khoảng thời gian khó khăn nhất của đời người. Thế hệ trước luôn cho rằng bạn còn nhỏ và thiếu kinh nghiệm, nên bạn phải liên tục chứng minh bản thân. Chính tôi cũng cảm thấy mệt mỏi nhất trong khoảng thời gian thanh xuân ấy. Nhưng đường hầm nào cũng có điểm kết. Con đường bạn đi không tự dưng sáng bừng lên, mà sẽ sáng từ từ từng chút từng chút một. Hỡi những người đang cố thoát khỏi con đường hầm tăm tối mang tên tuổi trẻ, tôi luôn ủng hộ các bạn bằng cả trái tim!

KHI LẦN ĐẦU TIÊN THẤT BẠI TRONG ĐỜI

“Thưa thầy, con không đỗ vào bất kỳ trường đại học nào đã đăng ký nguyện vọng cả. Lúc này con cảm thấy mình tội tệ lắm. Giờ con phải ôn thi lại, nhưng con không biết phải quyết tâm và bắt đầu lại như thế nào nữa.” “Con đã ôn thi vào biên chế giáo viên suốt ba năm nay. Những người bạn cùng ôn thi với con đều đã đỗ, chỉ còn lại mình con. Con không biết từ bây giờ mình phải làm gì nữa. Con không biết mình nên tiếp tục ôn thi hay nên tìm một con đường khác. Con phải làm sao đây?” “Tôi nghĩ việc để mở một hàng ăn, nhưng không được đông khách như dự kiến, cuối cùng tôi đành phải đóng cửa nhà hàng. Tôi không còn mặt mũi nào nhìn gia đình mình nữa. Kinh tế khó khăn nên chính bản thân tôi cũng cảm thấy mất hết tinh thần. Xin sư thầy hãy truyền cho tôi thêm sức lực.”

Thất bại đầu tiên trong cuộc đời mỗi người đều rất đau đớn. Không một ai là ngoại lệ cả. Những người chưa quen với thất bại khi lập kế hoạch cho tương lai thường có ý nghĩ “biết đâu”. Tỷ lệ cạnh tranh cao nhưng biết đâu mình sẽ đỗ. Gần đây tình hình kinh tế không được tốt lắm nhưng nếu mình chăm chỉ biết đâu cửa hàng của mình sẽ thành công lớn. Họ thường tưởng tượng những điều như thế. Không nhiều người chuẩn bị sẵn phương án giải quyết cụ

thể nếu họ thi trượt hay kinh doanh thất bát. Đặc biệt càng những trường hợp nỗ lực hết sức mình và chỉ tập trung vào một mục tiêu đã đặt ra, khi giấc mơ đổ vỡ, họ càng cảm thấy bế tắc hơn vì chưa từng nghĩ đến phương án nào khác. Ngoài ra những người hay được khen là học giỏi từ nhỏ, hoặc những người sống mà chưa từng gặp khó khăn, họ sẽ tuyệt vọng vô cùng khi gặp phải thất bại đầu tiên trong đời.

Nhưng bạn có biết không? Những thất bại như hôm nay sẽ còn tìm đến hàng chục lần nữa trong cuộc đời bạn. Sẽ còn vô số chuyện không tiến triển theo kế hoạch mà bạn đã đặt ra. Và đã là con người thì bất kỳ ai cũng đều phải trải qua những lần nản lòng như thế cho đến tận lúc chết. Điều đó có nghĩa rằng thất bại hôm nay của bạn là điều hết sức bình thường. Hãy nhớ điều quan trọng nhất: không phải vì bạn đã thất bại một lần mà cả cuộc đời bạn trở thành kẻ thất bại. Bạn thất bại không phải vì bạn có nhiều khuyết điểm hay thua kém người khác. Thất bại chỉ là một bài học đáng quý để bạn nhận ra rằng mình đã chọn sai cách tiếp cận để đạt được thứ mình muốn. Vì vậy sau khi thất bại hãy bình tĩnh tự hỏi “Thất bại lần này đã đem lại bài học gì cho mình?” Phải tìm được câu trả lời rõ ràng về nguyên nhân thất bại bạn mới có thể trưởng thành hơn. Nếu thiếu quá trình này khả năng bạn lặp lại thất bại tương tự sẽ rất lớn.

Chắc hẳn các bạn sẽ cảm thấy buồn cười khi nghe chuyện nhà sư gặp khó khăn vì xin việc làm. Nhưng thực ra tôi đã từng thất bại đau đớn trong quá trình xin làm giảng viên đại học ở Mỹ. Sau khi kết thúc khóa tiến sĩ, tôi đã tìm đọc các thông tin tuyển dụng và

nộp đơn xin làm giảng viên ở một vài nơi. Tôi may mắn vượt qua vòng 1, vòng hồ sơ, rồi vòng 2, vòng phỏng vấn học hội, của sáu trường. Nhưng sau khi tham gia tuyển vòng 3, phỏng vấn tại trường, trường đại học tôi muốn tới làm việc nhất lại là trường đầu tiên thông báo đánh trượt tôi. Trước đó tôi chưa từng gặp thất bại nào lớn trong đời cả. Khi được báo tin tôi đã cảm thấy rất tổn thương và tuyệt vọng. Dù vẫn còn lịch hẹn phỏng vấn ở vài nơi nữa, nhưng khi ấy, nghĩ mình là kẻ thất bại, tôi bắt đầu nghi ngờ năng lực của bản thân và muốn bỏ cuộc ngay lập tức. Tôi chán chường và chỉ muốn ngủ vùi cả ngày.

Vài hôm sau, một sáng tôi thức dậy từ rất sớm và dành thời gian ngẫm lại tại sao mình không được trường đại học ấy chọn. Trước đó tôi chỉ nghĩ rằng nếu tôi cho họ thấy hình ảnh tốt nhất của mình, tự khắc họ sẽ chọn tôi. Nhưng tôi đâu ngờ đó chính là một suy nghĩ quá đối ngẫu thơ và sai lầm. Trường đại học ấy muốn ứng cử viên chứng tỏ mình là người có năng lực phù hợp nhất với yêu cầu của họ chứ không phải người cho họ thấy sự cố gắng cùng hình ảnh tốt nhất của mình. Nghĩa là tôi đã quá thiếu sót trong việc tìm hiểu điều đối phương thực sự muốn. Khi lên kế hoạch cho việc gì đó, để kế hoạch thành công ta cần đặt xuất phát điểm ở nhu cầu của đối phương chứ không phải bản thân mình. Phải thông qua thất bại ấy tôi mới nhận ra sự thật rằng mình đã quá coi nhẹ điều này. Sau lần đó, khi đi phỏng vấn vòng 3 tại các trường đại học khác, tôi bắt đầu tìm hiểu kỹ lưỡng xem các trường cần điều gì ở người mà họ

sẽ tuyển làm giảng viên và không lâu sau đó tôi đã nhận được tin vui từ một trường.

Có phải bạn đang cảm thấy đau khổ vì thi trượt đại học? Vậy thì đừng chỉ quyết tâm mơ hồ rằng chỉ cần mình chăm chỉ học hành là được, mà hãy tìm hiểu nguyên nhân cụ thể vì thói quen xấu nào mà thành tích học tập của bạn không tiến bộ. Có phải bạn đang mất phương hướng sau khi trượt kỳ thi công chức? Hãy thề trước mặt gia đình mình rằng bạn sẽ thử thi lại một lần nữa, nếu vẫn không đỗ bạn sẽ tìm một hướng khác để đi. Khi bạn xác định đó là lần cuối cùng, bạn sẽ sống chết cố gắng vì điều đó, và giả như sau này có đi con đường khác bạn cũng sẽ không phải hối hận rằng “Phải chi lúc ấy mình cố gắng thêm chút nữa.” Có phải bạn đang tuyệt vọng vì chuyện kinh doanh không như ý? Vậy hãy tỉnh táo tìm nguyên nhân dẫn đến thất bại từ chính bản thân mình thay vì đổ lỗi cho người khác. Hãy tìm ra nguyên nhân rõ ràng, có thể là bạn chọn sản phẩm không nổi bật, hoặc mắc sai lầm khi phân tích nhu cầu thị trường, hoặc chọn sai vị trí cửa hàng, hoặc lỡ mắc lỗi trong các mối quan hệ kinh doanh. Nếu bạn muốn bắt đầu lại, hãy đầu tư thời gian nhiều hơn gấp hai, gấp ba lần để có thể phân tích và chuẩn bị mọi thứ kỹ càng hơn.

Đừng quên rằng thất bại là điều mà ai cũng sẽ phải trải qua, và những lần nếm trải thất bại chính là những cơ hội quý báu để bạn tích lũy kinh nghiệm cuộc sống, từ đó giúp bản thân trở nên thận trọng và thông thái hơn. Tôi sẽ luôn ủng hộ những thất bại của các bạn.

*

Không phải chỉ vì bạn không thể thực hiện mục tiêu mình muốn
Mà tất cả những cố gắng của bạn hướng về mục tiêu ấy suốt thời gian qua
trở nên vô nghĩa.

Quá trình không tồn tại chỉ vì kết quả
Chính quá trình đã là một điều có ý nghĩa rồi.
Trước khi đi đến hết cuộc đời không ai biết được chuyện gì sẽ xảy ra.

*

Bạn chỉ thi hỏng chứ không làm hỏng cả cuộc đời mình.
Bạn chỉ thất bại trong việc kinh doanh chứ không biến cuộc đời mình thành
một chuỗi thất bại.
Khi bạn gặp chuyện không như ý
Hãy cảnh giác với những ý nghĩ có xu hướng khiến ta phân tích quá mức
cần thiết.

*

Khi bạn thất bại, điều đầu tiên bạn cần làm để khắc phục thất bại
Chính là thừa nhận và chấp nhận sự thật rằng mình đã thất bại.
Khi bạn thực sự chấp nhận sự thật ấy, tâm trí bạn sẽ thanh thản hơn
Và bạn sẽ nhìn thấy được những việc mình phải làm tiếp theo.

*

Người ta thường nói rằng thành công khi còn quá trẻ
Là một trong ba tai ương lớn nhất cuộc đời.
Đừng thất vọng khi chưa thành công ở lần thử thách đầu tiên
Mà hãy cứ chậm rãi bước từng bước về phía trước.

*

Khi công việc không suôn sẻ, chỉ có một cách duy nhất là tiếp tục cố gắng
Chứ không phải chỉ ngồi và lo lắng.
Vì trong cuộc sống, không có câu trả lời khách quan nào được định sẵn cả,
Nếu tiếp tục cố gắng
Bạn sẽ tìm được câu trả lời phù hợp với hoàn cảnh của riêng mình.

*

Sau một ngày trời mưa dầm dề kèm theo sấm chớp
Khi ngẩng nhìn bầu trời xanh trong cùng những dãy núi xanh ngát
Bạn sẽ cảm thấy sắc trời sắc núi đậm nét và rõ ràng hơn trước nhiều.
Tương tự vậy, sau khi trải qua những bão giông thử thách
Chúng ta sẽ nhìn nhận rõ hơn
Đâu là điều thực sự quan trọng trong cuộc đời mình.

*

Đừng chỉ ngồi chờ cho cơn mưa qua đi

Rồi phí hoài cuộc đời mình.
Hãy vừa nhảy vừa hát dưới cơn mưa
Trong lúc chờ mưa tạnh.

- Khuyết danh

*

Điều đang khiến bạn mệt mỏi chỉ là đám mây bay ngang qua mà thôi.
Nó chỉ là một đám mây bay lướt ngang đời bạn trong chốc lát.
Vì vậy đừng nản lòng và hãy cố lên.

*

Khi bạn ước gì có ai đó xuất hiện và giải quyết vấn đề thay cho mình,
Hãy nhớ rằng
Trên thế gian này tuyệt đối không có thứ gì là miễn phí cả.
Nếu ai đó giải quyết vấn đề không công cho bạn
Thì sau khi vấn đề được giải quyết chính người đó sẽ trở thành vấn đề của bạn đấy.

*

Nếu bạn không tự định được tương lai của chính mình
Thì đến một lúc nào đó ngay cả những người bạn thân thiết cũng sẽ cảm thấy bạn phiền hà.

*

Đừng cầu xin sự quan tâm của người khác.

Chỉ cần bạn tiếp tục tích lũy thực lực

Thì những người khác sẽ tự động quan tâm đến bạn.

Khi bạn nhận ra mình đang vô thức nài kéo người khác quan tâm

Hãy tự nhủ đầy quyết tâm “Mình phải trau dồi thực lực hơn nữa.”

Tuyệt đối đừng đối xử với chính bản thân đáng quý của mình như với một kẻ ăn mày.

*

Khi công việc dao động và bạn cũng để mình dao động theo, thế gian sẽ khiến bạn dao động nhiều hơn nữa.

Hãy học theo những tảng đá vững chãi, không dễ dàng dao động trước cả những lời khen lẫn những lời chê bai.

*

Dù bạn đã nỗ lực hết sức mình

Nhưng có thể vẫn sẽ có ai đó chê bai hoặc nói xấu về những việc bạn làm.

Thực ra, ngay với những món ăn hàng đầu được nhận ba sao Michelin

Chắc chắn cũng sẽ có người nghĩ rằng chúng không hề ngon tí nào.

Không một ai có thể làm vừa lòng tất cả mọi người trên thế gian này.

*

Con người chúng ta chịu ảnh hưởng của một lời chê bai
Nhiều hơn là ảnh hưởng của mười lời khen.
Vì vậy khi cảm thấy tổn thương vì bị ai đó chê bai, hãy nhớ rằng
Đằng sau một lời chê bai ấy,
Có mười tiếng vỗ tay của những người luôn yêu thương và ủng hộ bạn.

*

Khi nhìn những người làm một việc gì đó hết sức mình, tôi cảm thấy họ rất thu hút.
Nhưng sức hút ấy chỉ có thể tỏa ra khi họ thực sự quên bản thân và hòa thành một với công việc mình đang làm chứ không phải vừa làm việc vừa bận tâm về hình ảnh của mình.

*

Đã bao giờ bạn cố gắng hết sức làm một việc gì đó mà khiến chính bản thân bạn cảm động chưa?
Người khác có thể không biết, nhưng bản thân bạn là người biết rõ nhất.
Rằng mình đã thực sự làm hết sức hay chưa.
Khi thực sự cảm động vì bản thân, nước mắt bạn sẽ trào ra. Mà chính bạn cũng không hay biết...

*

Với những người quảng cáo và bán hàng

Nếu họ không thực sự cảm thấy món hàng đó tốt
Thì món hàng đó sẽ rất khó bán chạy.
Người ta thường không chỉ mua hàng
Mà mua chính sự nhiệt huyết của người bán hàng.

*

Khi muốn giúp bạn trưởng thành
Ông trời sẽ gửi đến cho bạn một đối thủ.
Đối thủ ấy sẽ có nền tảng tốt, năng lực nhỉnh hơn bạn
Thậm chí tính cách cũng tốt nữa.
Đó là cách ông trời giúp bạn đốt cháy nhiệt huyết nỗ lực và đánh thức tiềm năng trong bạn.
Khi cạnh tranh, có thể bạn cảm thấy đối thủ của mình thật đáng ghét
Nhưng sau này nhìn lại quá trình trưởng thành của mình
Bạn sẽ nhận ra mình trưởng thành một phần là nhờ vào chính đối thủ ấy.

*

Hãy thử giải một câu đố
“Trong các công việc của một tổ chức, công việc nào là cực nhọc nhất?”

.
. .
.

Đáp án:

“Chính là công việc mà bản thân chúng ta đảm đương.”

*

Đừng cố làm nổi bật sự tồn tại của mình

Bằng cách bắt những lỗi cởn con của người khác.

Những cao thủ thực sự sẽ nhận ra ngay chiêu trò của bạn đấy.

*

Đừng cố vươn lên đứng đầu

Bằng cách chê bai người đang dẫn trước mình.

Nếu dùng cách đó sớm muộn gì bạn cũng sẽ bị người đi sau giẫm đạp và phê phán mà thôi.

Thay vào đó hãy cố gắng để được công nhận bằng thực lực và sự nỗ lực chân thành.

Khi bạn chơi xấu ai đó, bản chất thật của bạn sẽ bị lộ ngay.

*

Những người luôn bất an vì không có thực lực

Là những người dùng thủ đoạn và mượn sức mạnh chính trị để xử lý mọi việc.

*

Đừng nghĩ rằng vì đó là công việc bạn yêu thích nên mọi chuyện sẽ luôn tốt đẹp.

Dù có là công việc bạn yêu thích đi chăng nữa, khi thời gian trôi qua Chắc chắn sẽ có những lúc bạn cảm thấy khó khăn và chán nản.

Đừng quên rằng với mọi việc, bạn phải vượt qua được những khoảng thời gian khó khăn thì mới có thể gặt hái được thành quả.

*

Tôi đã từng nghĩ rằng làm giảng viên đại học là chỉ cần dạy cho sinh viên kiến thức và thực hiện các nghiên cứu của bản thân. Phải đến khi trở thành giảng viên tôi mới biết ngoài dạy học và nghiên cứu tôi còn phải làm những việc mà mình không thích chút nào, như tổng kết các chi phí, viết giấy giới thiệu, viết giấy tài trợ nghiên cứu, soạn báo cáo tài trợ nghiên cứu, thỉnh giảng các nơi khác để quảng bá cho trường... Nhưng ngẫm lại, dường như tất cả các ngành nghề đều như thế cả. Chúng ta luôn phải làm những việc mình không thích mới có thể làm được những điều mình thích.

*

Với bất kỳ việc gì, nếu bạn đã cố gắng chuẩn bị hết sức mình

Thì đến ngày thực hiện việc đó

Bạn sẽ thấy cực kỳ bình tĩnh dù trước đó đã tưởng rằng mình sẽ rất căng thẳng

Và có thể bạn còn cảm thấy hưng phấn nữa

Bởi suy nghĩ đã đến lúc để mình thể hiện những gì chuẩn bị trong suốt thời gian qua rồi.

Hãy cố gắng chuẩn bị thật kỹ lưỡng. Bạn sẽ không phải run sợ nữa đâu.

*

Dù chỉ là một việc nhỏ, hãy vận động toàn bộ trái tim, tâm hồn và trí tuệ của mình để hết lòng thực hiện. Đó chính là bí quyết của thành công.

- Sivananda Saraswati

*

Bước ngoặt của cuộc đời thường đến vào lúc ta gặp khó khăn, đau khổ hoặc bị dồn vào đường cùng

Hơn là những lúc mọi chuyện đang suôn sẻ.

Khi ấy ta trưởng thành hơn và có đủ dũng khí để thay đổi.

Sau này nhìn lại, ta sẽ nhận ra rằng thời điểm khó khăn ấy chính là liều thuốc đối với ta.

Hỡi những người đang uống thuốc, hãy cố lên!

*

Hãy luôn chuẩn bị một câu đáp trả táo bạo cho chính mình.

Hãy đối diện với phần tự ti trong mình và nói thật lớn rằng “Thế thì sao nào?” Ví dụ như bạn luôn căng thẳng mỗi khi gặp bài kiểm tra hoặc bài thi, hãy tự nói với mình rằng “Ừ cũng hơi run đấy, thế thì sao nào?” “Đúng là

mình thấp hơn những đối thủ cạnh tranh khác đấy, thế thì sao nào?” “Đúng là nhà mình có hơi nghèo đấy, thế thì sao nào?” Một khi học được cách chấp nhận sự thật, bạn sẽ chỉ cảm thấy bức bối trong chốc lát thôi, sau đó bạn sẽ có dũng khí để chiến thắng nỗi tự ti trong mình. Vấn đề chỉ nảy sinh khi chúng ta giấu giếm và cảm thấy xấu hổ vì những điều khiến mình tự ti. Nhưng khi bạn thừa nhận sự tự ti, nỗi mặc cảm trong mình và cao đầu hỏi lại “Thế thì sao nào?”, bên trong bạn sẽ dấy lên một sức mạnh giúp bạn vượt qua giới hạn của bản thân.

GIA ĐÌNH

“CON YÊU MẸ RẤT RẤT NHIỀU”

Tất cả mọi người trên thế gian này đều là đứa con quý giá của một ai đó. Và người tu hành như tôi cũng là một cậu con trai đáng quý của cha mẹ mình. Dù đã xuất gia với lòng giác ngộ muốn chung tay giải quyết những vấn đề của chúng sinh, nhưng chúng tôi vẫn giữ đạo nghĩa huyết thống với gia đình. Một trong những đệ tử của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là Tôn giả Mục Kiền Liên nổi tiếng với câu chuyện cứu mẹ khỏi địa ngục nhờ vào lòng hiếu thảo của mình. Thiền sư Cảnh Hư, người vực dậy nền Phật giáo Hàn Quốc cận đại, đã tìm đến mẹ đầu tiên ngay sau khi giác ngộ. Thiền sư Cảnh Hư đã vừa đi khát thực vừa tận tâm phụng dưỡng mẹ già trong suốt hai mươi năm. Có thể nói rằng giác ngộ không có nghĩa là lòng hiếu thảo đối với cha mẹ sẽ biến mất. Xung quanh tôi cũng có rất nhiều nhà sư phụng dưỡng mẹ trong chùa.

Mỗi khi về Hàn Quốc, tôi đều dành ra vài ngày ở lại nhà cha mẹ và cố gắng chuộc lỗi vì không thể làm tròn bổn phận của một người con. Điều khiến tôi thấy đau lòng nhất là cứ mỗi năm trôi qua, gặp lại mẹ sau một thời gian dài, tôi lại nhận ra mẹ tôi già yếu hơn trước nhiều. Tóc mẹ bạc hơn, răng cũng rụng nhiều. Nhìn mẹ mình dần trở thành một bà lão, tôi không thể không chạnh lòng. Dù

biết vạn vật trên thế gian này đều là vô thường, nhưng tôi vẫn luôn hy vọng mẹ mình sẽ tránh được cái quy luật vô thường ấy.

Tôi rất giống mẹ. Mẹ tôi là người sống nội tâm nhưng luôn vui vẻ và ôn hòa. Mẹ có mắt thẩm mỹ cao, thích âm nhạc và hội họa. Mẹ thích đọc sách, mỗi khi nghe được câu nói hoặc nảy ra suy nghĩ nào hay, mẹ đều ghi chép lại. Gặp chuyện khó khăn mẹ cũng luôn kiên nhẫn giải quyết đến cùng. Tôi đã lớn lên trong vòng tay một người mẹ như thế, và luôn muốn trở thành một người giống mẹ.

Tôi từng nghĩ rằng mẹ tôi sẽ mãi vui vẻ, xinh đẹp và khỏe mạnh. Nhưng cách đây không lâu khi có dịp về Hàn Quốc, tôi mới biết gần đây sức khỏe mẹ xấu đi nhiều. Vì không muốn con trai ở xa phải lo lắng, mẹ đã dặn mọi người không được báo cho tôi biết. May mắn là bệnh tình mẹ không nghiêm trọng lắm, nhưng phận làm con, trong một tháng lưu lại Hàn Quốc, lúc nào lòng tôi cũng đau đáu nghĩ về mẹ. Tôi chạy Đông chạy Tây lo giúp đỡ người khác chữa vết thương lòng, nhưng lại không thể chăm lo cho sức khỏe của chính mẹ mình. Sự thật này khiến tôi hết sức xấu hổ và đau lòng.

Khi có những buổi giảng cho đông đảo quần chúng, vào cuối giờ tôi luôn cùng mọi người nắm tay và thiền “chữa lành trái tim”. Tôi thường bảo mọi người rằng hãy tưởng tượng người đang ngồi cạnh và nắm tay mình là cha, là mẹ mình. Rồi chúng tôi cầu nguyện để mình hiểu cha mẹ hơn và chúc phúc cho cha mẹ.

“Trong kiếp này mẹ đã vất vả nhiều. Cha cũng đã vất vả nhiều. Mong cha mẹ luôn khỏe mạnh. Mong lòng cha mẹ luôn bình an.

Mong cha mẹ luôn được che chở dù cha mẹ có đi đâu.”

Sau khi cầu nguyện như thế, nhiều người đã rơi nước mắt. Khi nghĩ về cha mẹ, hiếm ai không xót thương và áy náy vì là phận làm con mà không thể phụng dưỡng cha mẹ tốt hơn. Ai cũng muốn thể hiện lòng hiếu thảo với cha mẹ, nhưng hoặc họ không biết cách, hoặc không có cơ hội, hay đã vượt mất cơ hội nên chưa thể nói hết điều mình muốn nói. Đến khi cùng nhau nhắm mắt và cầu nguyện cho sức khỏe, bình an, hạnh phúc của cha mẹ, bất giác nước mắt họ chảy dài. Khi tôi cùng mọi người cầu nguyện cho sức khỏe của mẹ, tận sâu trong đáy lòng tôi thốt ra một câu ước nỡ:

“Mẹ, mẹ ơi, con yêu mẹ rất rất nhiều.”

Những lời được nói từ trái tim chứ không phải từ bộ não luôn đơn giản và chân thành như thế. Tuy có hơi ngượng ngùng, nhưng ngay sau khi thien tôi đã gửi tin nhắn cho mẹ nói rằng tôi rất yêu mẹ. Nghĩ lại, tôi còn không nhớ nổi lần cuối mình nói mình yêu mẹ là khi nào nữa. Và khi nhắn tin, tôi còn rất tự nhiên dùng từ “eomma” thay cho từ “eomeoni”^[3]. Sau này tôi mới biết, khi nhận được tin nhắn mẹ đã khóc rất nhiều. Và mẹ đã quyết tâm sẽ khỏe mạnh trở lại vì tôi, con trai của mẹ. Cha mẹ là những người như thế đấy. Họ chăm lo cho sức khỏe của mình không phải vì chính bản thân mình, mà vì không muốn trở thành gánh nặng, không muốn con cái phải lo lắng cho mình.

Trong tiểu thuyết *Hãy chăm sóc mẹ*, những người con sau khi để mất mẹ rồi mới nhận ra tình yêu của mẹ. Trong một bài phỏng vấn, tác giả Shin Kyung Sook có nói rằng cô đã lên kế hoạch cho

cuốn tiểu thuyết đó từ rất lâu mà mãi không thể viết nổi. Nhưng sau khi đổi cách gọi mẹ từ eomeoni thành eomma, cô đã viết trôi chảy hơn hẳn. Trong truyện, người con gái lớn đã đến thành Vatican, đứng trước bức tượng Đức mẹ sầu bi miêu tả cảnh Thánh mẫu Maria ôm lấy xác Chúa Giêsu, đặt chuỗi tràng hạt làm từ cây hoa hồng xuống và nói “Hãy chăm sóc mẹ.” Cuốn tiểu thuyết đã kết thúc như thế.

Tuần sau tôi lại rời Hàn Quốc. Phải để lại mẹ mà ra đi, lòng tôi xót xa vô cùng. Bất giác tôi nhận ra trong lòng mình đang liên tục niệm “Quán Thế Âm Bồ Tát, Quán Thế Âm Bồ Tát”.

*

Chỉ cần nắm tay người mình yêu thương thôi
Bạn cũng có thể cảm thấy nỗi đau trong mình vơi đi nhiều
Hơn là khi bạn ở một mình.
Càng đau khổ ta càng cảm thấy tình yêu thương của gia đình quan trọng.
Càng đau khổ hãy càng yêu thương nhiều hơn.

*

Khi người mình yêu thương đau khổ
Món quà ý nghĩa nhất bạn có thể dành tặng cho họ
Chính là sự tồn tại của bạn.

Những lời nói êm tai hay những sự giúp đỡ mang tính vật chất đương nhiên cũng cần thiết

Nhưng trước tiên hãy cứ ngồi bên cạnh, nắm tay và cười với người bạn yêu thương

Vừa nhìn thật sâu vào mắt họ.

*

Chúng ta sống lâu không phải vì không mắc bệnh tật gì.

Dù có bệnh, nếu chăm sóc bệnh tình tốt ta vẫn có thể sống lâu.

Dành cho những người đang chiến đấu với bệnh tật, cùng những người đang ở bên cạnh họ,

Mong mọi người sẽ không đánh mất hy vọng...

*

Dù dự báo thời tiết có nói rằng trời sẽ mưa cả ngày

Nhưng nếu để ý bạn sẽ thấy cũng có những lúc trời ngừng mưa.

Dù cho bạn có đang đau đớn vì bệnh tật

Nếu tĩnh tâm ngẫm lại bạn sẽ nhận ra có những lúc mình không đau nhiều đến thế.

Nhưng nếu bạn mang trong mình suy nghĩ “mình mắc bệnh” hoặc “mưa cả ngày”

Bạn sẽ cảm thấy dường như trời cứ mưa không ngừng nghỉ hoặc cơn đau luôn đeo bám bạn.

Khi suy nghĩ quá nhiều, chúng ta sẽ có những tưởng tượng xấu hơn rất nhiều so với thực tế.

*

Chưa biết chừng chúng ta muốn nghe câu

“Tôi cần bạn”

Nhiều hơn là câu “Tôi yêu bạn”.

Đó là bởi câu nói ấy giúp cho chúng ta

Cảm nhận được giá trị tồn tại của mình.

Hôm nay hãy dũng cảm và nói với những người xung quanh

Rằng bạn cần họ.

*

Khi người thân trong gia đình qua đời, chúng ta thường cảm thấy có lỗi vì đã không thể chăm sóc họ tốt hơn, hoặc đã không thể bảo vệ họ. Nếu chịu đựng và vượt qua được quãng thời gian khó khăn và cô đơn ấy, bạn nhất định sẽ được đón mùa xuân ấm áp tưởng chừng như không bao giờ quay trở lại nữa.

Khi ngắm nhìn những đóa hoa nở rộ, đắm mình dưới ánh nắng ấm áp, bạn sẽ cảm thấy dường như những người thân đã qua đời đang ở đâu đó dõi theo bạn và mong mỗi bạn được bình an. Bạn luôn tưởng rằng mình chỉ đơn độc một mình, nhưng sự thật không phải vậy đâu.

*

Có lẽ không chuyện gì có thể khiến bạn phải nghiêm túc xác định lại xem mình đang đứng ở đâu giữa cuộc đời

Bằng việc mất đi một người quan trọng.

Trải nghiệm về sự vô thường chính là người thầy lớn nhất của cuộc đời.

Gửi tới những người đang đau khổ trên thế gian

Mong bạn sẽ sớm nhận ra chân lý của cuộc đời thông qua chính nỗi đau của bạn.

*

Dù là mối nhân duyên với một người rất tốt

Thì sau một thời gian, vì hoàn cảnh đưa đẩy

Mối duyên ấy cũng có thể đổi thay, bạn và người ấy cũng có thể trở nên xa cách.

Những người bạn thân thiết có thể chuyển nhà đi xa,

Người thân trong gia đình có thể vì bệnh tật mà lìa xa trần thế,

Những người thân quen cũng có thể thưa liên lạc chẳng vì lý do gì đặc biệt.

Nhưng đừng vì điều đó

Mà quá đau buồn.

Khi cánh cửa của một mối nhân duyên đóng lại

Sẽ có một mối nhân duyên khác rộng cửa chào đón bạn.

*

Một vài người bước vào đời ta và rồi lại nhanh chóng ra đi.

Một vài người dừng bước trong chốc lát, để lại những dấu chân đẹp đẽ trên trái tim ta, và khiến cuộc đời ta không bao giờ còn như cũ nữa.

- Flavia Weedn

*

Món quà lớn nhất người làm cha mẹ có thể đem đến cho con cái

Chính là sự hạnh phúc của chính bản thân mình.

Nếu cha mẹ hạnh phúc

Con cái lớn lên sẽ trở thành một người có lòng tự trọng cao.

Ngược lại, khi cha mẹ không thỏa mãn với cuộc sống của mình

Con cái sẽ cảm thấy mình là người không có giá trị

Dù làm gì cũng không thể khiến cha mẹ vừa lòng.

*

Có những trường hợp cha mẹ hy sinh cả cuộc đời cho con cái, nhưng thay vì biết ơn

Chúng lại nổi giận và nói rằng mình đang sống cuộc sống cha mẹ muốn

Chứ không phải cuộc sống của chính mình.

Hãy nhìn lại xem bạn có đang bị ám ảnh vì cuộc đời của con cái

Và lầm tưởng rằng đó là sự hy sinh?

Hay bạn có đang cướp đi cơ hội tự học hỏi của con cái

Và gọi đó là sự hy sinh?

*

Trong cuộc sống, có rất nhiều chuyện ta không thể kiểm soát được.
Ta có thể cầu nguyện cho hạnh phúc của con cái, vợ chồng, họ hàng, bạn bè
Và hết mực quan tâm, yêu thương họ.
Nhưng hạnh phúc của họ là tùy thuộc ở họ,
Không phải thứ ta có thể điều khiển theo ý mình.
Hãy làm hết sức những gì mình có thể sau đó để họ tự hành động và có
trách nhiệm với hành động của mình.
Cũng như phải đau ta mới có thể tự tăng sức đề kháng của mình vậy.
Mong muốn được chịu đau khổ thay những người bạn yêu thương
Thực ra không tốt cho họ chút nào.

*

Nếu quá nâng niu học trò của mình, bạn sẽ làm hư chúng.
Giáo dục con cái cũng tương tự vậy.
Tôi đã chứng kiến nhiều trường hợp con thứ hai hoặc thứ ba tuy ít được cha
mẹ quan tâm bằng con đầu nhưng lại có hiếu hơn và thành công hơn.

*

Những đứa trẻ trong tuổi dậy thì thường không nghe lời cha mẹ, cứng đầu,
luôn muốn làm theo ý mình

Đó là bởi ý thức của chúng đang trong quá trình trưởng thành và dần trở nên độc lập như một người lớn thực thụ.

Đừng quá lo lắng, vì đó là chuyện hoàn toàn bình thường.

*

Con cái luôn muốn tôn trọng cha mẹ mình.

Khi cha mẹ làm gương cho con cái, bằng cách giúp đỡ những người gặp khó khăn

Hoặc nỗ lực để bảo vệ những giá trị quan trọng

Con cái sẽ bắt đầu thực sự nghe lời và tôn trọng cha mẹ.

Hãy để con bạn cảm thấy tự hào về bạn.

*

Các bậc cha mẹ hãy dạy con mình rằng

Dù trong bất kỳ trường hợp nào

Việc dùng vũ lực hoặc lăng mạ những người bạn yếu hơn mình là điều không thể chấp nhận được

Và việc thích thú khi nhìn bạn mình đau đớn là vô cùng xấu xa.

Nếu bạn muốn con mình lớn lên một cách chính trực, hãy nghiêm khắc khi chúng gây ra những hành vi trên.

*

Trong những mối quan hệ ép buộc và có tính vũ lực

Người có thể bảo vệ bạn chính là bản thân bạn chứ không phải ai khác.

Nếu đó là mối quan hệ luôn khiến bạn tổn thương

Hãy vạch rõ ranh giới.

Khi giữ khoảng cách như thế, bạn sẽ nghe rõ tiếng lòng mình và trở nên mạnh mẽ hơn.

Đừng bỏ mặc bản thân mình đau đớn quá lâu.

*

Khi tư vấn, tôi hay gặp trường hợp các bạn trẻ mắc khó khăn trong mối quan hệ với chính cha mẹ mình. Nếu bạn cảm thấy mệt mỏi vì vừa thấy yêu lại vừa thấy ghét cha mẹ mình, đừng phủ nhận mà hãy tiếp nhận cảm xúc đó. Chúng ta hoàn toàn có thể vừa yêu vừa ghét một người nào đó.

*

Rất khó để con cái thay đổi tính cách, giá trị quan,

Cách hành động hay mối quan hệ vợ chồng của cha mẹ.

Dù bạn có cho rằng hành động hay suy nghĩ của cha mẹ không đúng đi chăng nữa

Thì điều đó cũng không thuộc trách nhiệm cũng như quyền hạn của người làm con.

Đừng quá mệt mỏi vì cha mẹ của mình.

*

Với những trường hợp khi còn nhỏ bị cha mẹ từ chối và ít được quan tâm, họ thường có xu hướng tìm kiếm sự quan tâm và tình yêu thương từ người bạn đời của mình. Khi người vợ hoặc người chồng tỏ ra hơi vô tâm một chút, họ sẽ nhớ lại những tổn thương khi còn nhỏ, từ đó nảy sinh cãi vã.

Thực ra vấn đề không nằm ở người bạn đời, mà ở chính vết thương họ đang ôm lấy trong lòng. Đừng ném vết thương ấy vào người khác và gây sự, mà hãy gác lòng tự trọng sang một bên, và thành thật nói rằng. Tôi sợ anh cũng sẽ bỏ rơi tôi mà đi như chính cha mẹ tôi đã làm.

Khi ký ức bị tổn thương, ham muốn được công nhận và lòng tự trọng không cần thiết cùng hợp lại, chúng có thể phá vỡ mối quan hệ của bạn.

*

Nếu bạn nghĩ rằng vì đã ở cạnh nhau lâu

Nên không cần thể hiện vẫn có thể hiểu được nhau

Nghĩa là bạn đang không hiểu bất cứ điều gì hết.

HIỂU VỀ CHA

Tôi nổi giận và lớn tiếng với cha.

“Cha, con đã nói bao nhiêu lần rồi, sao cha không đi khám mà cứ lần lữa mãi vậy?”

Tôi đã rất bực mình. Rồi tôi lại cảm thấy giận mình vì đã nổi nóng với cha như thế. Chuyện là thế này. Sau khi kết thúc kỳ An cư ở chùa Bongam vào mùa thu năm ngoái, tôi có ghé qua nhà cha mẹ và thấy cha gầy đi nhiều. Khi tôi hỏi có lý do gì đặc biệt khiến cha gầy đi như thế không, cha tôi đã trả lời là không có. Sau khi nghe kể rằng cha thường phải uống thuốc tiêu hóa vì khó tiêu, tôi bỗng cảm thấy lo không biết có phải cha bị ung thư dạ dày. Tôi từng nghe nói sứt cân chính là triệu chứng ung thư dạ dày thời kỳ đầu... Hơn nữa ông nội tôi cũng đã qua đời vì căn bệnh này.

Nhưng mặc tôi cố thuyết phục, mùa thu ấy cha vẫn không chịu đi nội soi dạ dày. Cha còn trấn an tôi rằng mình không sao, và dặn tôi “sur Hae Min hãy lo cho sức khỏe của bản thân đi”. Rằng bản thân cha không phải là người quan trọng, “sur Hae Min là người sẽ phải làm nhiều việc tốt cho nhân gian nên phải lo cho sức khỏe”... Đến khi tôi gặp lại cha vào mùa đông lạnh cắt da cắt thịt, cha đã bị ốm hơn một tháng vì cảm cúm và viêm xoang. Lần này có lẽ tự cảm thấy cơ thể mình không ổn nên cha chủ động đòi đi khám nội

soi da dày. Nghe cha nói vậy tôi bỗng cảm thấy lo lắng vô cùng, bất giác tôi đã nổi giận với cha. Rằng tại sao cha không biết quý cơ thể mình. Rằng tại sao cha cứ nói mình không phải là người quan trọng. Rằng tại sao cha không biết nghĩ cho con cái đang lo lắng. Rằng tôi rất đau lòng.

Những cảm xúc này không chỉ xảy đến với tôi. Khi trò chuyện với những người thổ lộ nỗi trăn trở tương tự, tôi nhận ra rằng con cái thường cảm thấy mối quan hệ với cha phức tạp và khó khăn hơn mối quan hệ với mẹ. Nhất là con trai. Nguyên nhân thì không ít, nhưng tôi có thể tạm chia thành năm loại nguyên nhân như sau.

Thứ nhất là trường hợp người cha ít thể hiện tình cảm với con cái khi còn nhỏ, khá gia trưởng và hay la mắng con. Khi ấy người cha trở thành ngọn núi đáng sợ mà con cái không bao giờ dám vượt qua. Với những người con bị chiếc bóng đáng sợ và đầy quyền uy ấy của cha đàn áp khi còn nhỏ, sau này trưởng thành họ sẽ cảm thấy mối quan hệ với cha không thoải mái, và dù có ở cạnh nhau cũng không biết phải nói gì. Trường hợp thứ hai là khi người cha hoặc không có hoạt động kinh tế gì đặc biệt, hoặc ngoại tình khiến người mẹ khổ sở. Những đứa trẻ nhìn thấy mẹ mình khổ sở khi còn nhỏ sẽ luôn mang trong mình lòng thương xót mẹ, kèm theo sự tôn thương cũng như phần nộ đối với cha. Với những trường hợp này, nếu cảm xúc về cha không được giải tỏa mà bị kìm nén lâu trong lòng thì đến khi lớn lên họ sẽ giữ nguyên cảm xúc căm ghét và luôn muốn tránh mặt cha.

Trường hợp thứ ba là người cha lập nghiệp từ hai bàn tay trắng và sau này kỳ vọng quá nhiều vào con cái. Trong mắt một người cha luôn vượt lên mọi khó khăn, thì những đứa con dù có học giỏi, có cố gắng chăm chỉ đến đâu chẳng nữa cũng là không đủ. Và những đứa con luôn thêm khát sự công nhận của người cha ấy đến khi lớn lên sẽ luôn cảm thấy bất an và căng thẳng. Đó là do họ nghĩ mình phải làm thật tốt hoặc đạt được thành quả gì đó mới được yêu thương, chứ không phải chính sự tồn tại của họ đã đáng được yêu thương. Tôi đã gặp nhiều bạn trẻ có học vấn cao, nơi làm việc tốt nhưng vẫn rất tự ti. Khi trò chuyện với họ, tôi nhận ra họ thường thuộc trường hợp này.

Trường hợp thứ tư thì ngược lại, đây là trường hợp những người con sinh ra trong gia đình bình thường nhưng cực kỳ giỏi giang và đạt được thành công lớn trong xã hội. Không phải tất cả đều như vậy, nhưng thường những người con trong trường hợp này ghét sự can thiệp của cha và dễ cảm thấy cha mình kém cỏi. Họ luôn cho rằng mình biết rõ những việc cần làm và có một tương lai xán lạn, còn cha mình thì không được như vậy. Và cuối cùng, trường hợp thứ năm là những người mất cha từ khi còn nhỏ. Những đứa trẻ mất cha từ khi còn nhỏ sẽ luôn nhớ về cha mình và luôn cảm thấy một góc trống trải trong lòng. Đến khi trưởng thành, chúng sẽ luôn nhớ về cha như một người hùng, và thường bị hấp dẫn bởi những người thầy, người hướng dẫn giống như cha mình.

Tôi đã rất muốn biết tại sao cha luôn nói rằng mình là người không quan trọng, và tại sao cha không xem trọng cơ thể mình. Và

tôi cố gắng ngắm nhìn cha thật kỹ, giống như tôi vẫn luôn làm khi nói chuyện với người khác để hiểu được đối phương. Đó là lần đầu tiên tôi nhìn cha như một người bình thường chứ không phải là cha của mình. Và rồi tôi nhìn thấy một đứa trẻ không nhận được tình yêu thương và sự quan tâm từ ông nội tôi. Cha tôi là con trai thứ và luôn mang theo ký ức đau buồn từ thời chiến tranh Triều Tiên, khi ông nội chỉ dẫn con trai cả, tức bác tôi, đi tị nạn trước, bỏ lại vợ và đứa con nhỏ. Những món ngon và quý như trứng rán ông cũng chỉ dành cho con trai cả. Ông nội tôi cũng giống như hầu hết những người thời đó, gia trưởng và cục lổc, không hay thể hiện tình cảm. Đứa trẻ luôn bị cái bóng của cha và anh trai che khuất, chưa bao giờ cảm nhận được bản thân mình quan trọng như thế nào. Đứa trẻ luôn nhường nhịn và quan tâm người khác kể cả với những người thân trong gia đình, đến khi đã trở thành một ông lão vẫn nghĩ rằng mình chỉ là người bình thường, người không quan trọng. Đột nhiên tôi cảm thấy mắt mình cay cay.

Sau khi nội soi dạ dày, cha đã gọi cho tôi. May mắn thay cha báo rằng dạ dày ông chưa đến mức bị ung thư. Sau đó cha ngập ngừng một lúc rồi đột nhiên nói “Cha yêu con, con trai à.” Đó là lần đầu tiên tôi nghe câu ấy từ cha. Trong khoảnh khắc, lòng tôi bỗng nóng bừng. Tôi muốn gửi lời đến cha, người đang đọc những dòng này.

“Cha, con cũng yêu cha. Và con cũng rất cảm ơn cha đã nuôi con thành một người luôn tự tin và lạc quan như thế này.”

*

Khi lòng tự trọng của bạn chạm đáy, hãy luôn nhớ rằng
“Mình vẫn là người quan trọng đối với gia đình và bạn bè.
Mình vẫn có thể cống hiến cho xã hội,
Giá trị bản thân mình sẽ không bị định đoạt chỉ bởi đánh giá của vài người.
Mình tin rằng dù mất nhiều thời gian đi chăng nữa,
Mình nhất định sẽ gặp được những người yêu quý và tin tưởng vào năng
lực của mình.”

*

Nếu bạn yêu thương ai đó
Đừng làm những việc mà bạn nghĩ rằng cần thiết cho họ.
Hãy làm những việc chính bản thân người ấy muốn.
Khi làm những việc mà bạn nghĩ rằng cần thiết cho người khác,
Dù chỉ là một chút thôi
Nhưng có thể trong lòng bạn đang có suy nghĩ muốn điều khiển họ theo ý
mình đấy.

*

Chỉ cần lập kế hoạch tốt, bạn vừa có thể chăm sóc những người xung quanh
Vừa có thể xây dựng hạnh phúc của chính mình.
Xét về lâu dài, việc bạn hy sinh bản thân vô điều kiện

Không hẳn là điều tốt cho những người bạn đang chăm sóc.
Chính bạn phải hạnh phúc thì mới có thể chăm sóc người khác được lâu.

*

Bạn cảm thấy lo lắng vì chồng, vợ, con cái mình tăng cân?
Người ta nói rằng phương pháp tốt nhất để giúp người thân trong gia đình giảm cân
Chính là bản thân bạn phải bắt đầu tập thể dục đều đặn trước.
Một khi bạn bắt đầu, khả năng người thân trong gia đình cùng tập với bạn sẽ rất cao.

*

Bạn không cần phải lúng túng
Khi đã làm tất cả những gì có thể nhưng đối phương tỏ ra hờ hững
Hoặc đòi hỏi nhiều hơn thế.
Nếu đã làm hết sức mình, thì giờ là lúc bạn buông tay.
Nếu đối phương thực sự cần, họ sẽ tự biết lo liệu
Dựa trên những gì bạn đã làm cho họ.

*

Nhiều trường hợp bạn muốn giúp đối phương chấn chỉnh lại tinh thần
Nhưng những lời bạn nói lại khiến họ nghe như bị đe dọa.

Đó là những lời răn đe kiểu như nếu đôi phương không làm theo ý bạn, họ sẽ bị mất thứ gì đó

Hoặc bạn sẽ thay đổi thái độ với họ.

Đặc biệt chúng ta thường dùng những lời này trong gia đình hoặc nơi làm việc.

Những lời này không những không giúp đôi phương có thêm động lực thay đổi

Mà còn dễ khiến họ cự tuyệt và cảm thấy bị tổn thương đấy.

Thay vì những lời đe dọa hay thông báo một chiều

Hãy bình tĩnh giải thích cho họ hiểu tại sao việc này lại quan trọng đến thế.

Khi họ đã hiểu ra và thay đổi thì sự thay đổi ấy sẽ có hiệu quả lâu dài

Hơn là những thay đổi vì bị ép buộc.

*

Câu nói khiến tôi nhớ mãi ngày hôm nay.

“Thưa thầy, người ta nói rằng khi dư dả về kinh tế

Thì tình anh em trước kia lạnh nhạt sẽ trở nên thắm thiết hơn.”

Đúng vậy. Chỉ cần ta dư dả kinh tế và cùng nhau chia sẻ là được.

*

Những vấn đề xảy ra trong gia đình Hàn Quốc

Thường bắt nguồn từ những nỗ lực vô nghĩa

Khi mẹ chồng cố chia rẽ con trai và con dâu,

Khi vợ cố chia rẽ chồng và cha mẹ chồng,
Khi chồng cố chia rẽ vợ và gia đình nhà vợ,
Khi em chồng cố chia rẽ anh mình và chị dâu.

*

Dù là với người một nhà hoặc họ hàng thân thiết
Cũng sẽ có những lời bạn nên và không nên nói.
Nhất là khi lâu ngày mới sum vầy vào dịp lễ Tết
Hãy cố kiềm chế, đừng hỏi những câu như “Sao chưa chịu kết hôn?” “Sao mãi vẫn chưa sinh con?” “Sao chưa đi làm?” “Sao không giảm cân đi?” “Sao lại nghỉ chỗ làm cũ?”

*

Trong những nhánh cây cùng lớn lên từ một rễ, sẽ có những nhánh vừa khỏe vừa đẹp vừa ra nhiều trái, nhưng cũng có những nhánh còi cọc và ít trái. Chưa biết chừng đó là bởi những nhánh cây khỏe đã được nhận thêm chất dinh dưỡng mà đúng ra phải dành cho những nhánh cây yếu hơn.

Tương tự, trong số anh chị em sẽ có người thông minh, thành công, và cũng sẽ có người nghèo hơn, phải nhận tiền trợ cấp từ các anh chị em của mình. Nếu bạn nghĩ rằng mình đã bị cướp đi số tiền ấy thì mỗi tối bạn sẽ không thể nào ngủ được, nhưng nếu bạn nghĩ rằng để có thể trở thành nhánh cây khỏe mạnh như hôm nay, bạn đã nhận sự nhường nhịn và hy sinh từ những người anh em còi cọc ấy, bạn sẽ không còn cảm thấy bất công nữa.

- Nhà phê bình văn học Go Mi Sook

*

Càng với những người gần gũi chúng ta lại càng dễ bực mình.

Những lúc như thế nếu cả hai bên cùng nổi nóng thì sẽ chỉ dẫn tới cãi vã lớn.

Khi đối phương nổi nóng, có thể là họ chỉ đang mong rằng bạn sẽ nhận ra họ đang gặp khó khăn

Và hy vọng bạn có thể đồng cảm với họ.

Sau khi bình tĩnh lại, họ sẽ cảm thấy có lỗi vì đã nổi nóng với bạn.

*

Khi tức giận, hãy nghĩ đến gia đình.

Chỉ cần bạn kiềm chế một lần, những người yêu thương bạn sẽ bình an hơn.

*

Khi gặp những đứa trẻ gào khóc hay ồn ào trên máy bay hoặc tàu hỏa

Bất giác ta sẽ cảm thấy bực mình và oán trách cha mẹ chúng.

Những lúc như thế hãy nghĩ rằng những đứa trẻ ấy là con, là cháu của chính bạn.

Khi xem chúng là người lạ, bạn sẽ tập trung vào những tổn thất, bất tiện của mình.

Nhưng khi xem chúng là người nhà, bạn sẽ từ bi hơn

Và tự hỏi không biết đứa trẻ ấy đang khó chịu điều gì, có bị đau chỗ nào không.

*

Chỉ lắng nghe thật chân thành và âm áp
Mà không đưa ra lời khuyên, lời cảnh cáo hay lời phân tích nào,
Đồng cảm với đối phương như đó chính là việc của mình,
Lắng nghe câu chuyện của họ đến cùng không tránh né,
Đó chính là cách ta có thể chữa lành
Cho con cái, vợ, chồng, cũng như bạn bè của mình.

*

Trước khi đặt đầu xuống gối và chìm vào giấc ngủ
Hãy nghĩ về ba người hoặc ba việc
Mà bạn cảm thấy biết ơn trong ngày.
Chỉ cần làm thế trong ba tháng
Bạn sẽ nhận thấy mức độ hạnh phúc và hài lòng về cuộc sống của mình
tăng lên đáng kể.
Vốn dĩ hạnh phúc
Cũng cần phải luyện tập.

*

Dù là bất cứ thứ gì, chỉ cần bạn quan tâm và ngắm nhìn nhiều lần
Nó sẽ trở nên đẹp đẽ và tốt lành.
Như đứa con đã quá thân thuộc với bạn

Là hình ảnh bạn cảm thấy đáng yêu nhất trên thế gian này.
Chỉ cần bạn quan tâm
Thì bất kể thứ gì cũng sẽ trở nên đẹp đẽ và tốt lành trong mắt bạn.

*

Cho dù chỉ là một chú mèo hoang bị bỏ rơi
Nếu bạn đưa về nhà chăm sóc và nuôi nấng
Thì không bao lâu, nó sẽ trở thành chú mèo bạn có cảm tình nhất trên thế gian này.

*

Trong tình yêu,
Ngoài tình yêu ra thì không còn bất kỳ lý do nào khác.

CHỮA LÀNH

KHI GẶP NGƯỜI KHÓ CÓ THỂ THA THỨ

Trong cuộc sống, sẽ có lúc bạn gặp phải những người tưởng chừng không thể nào tha thứ được. Dù biết rằng tha thứ sẽ tốt hơn là sống mà cứ canh cánh lòng ghét bỏ và phẫn nộ, nhưng thực tế làm đâu có dễ như nói. Làm sao có thể dễ dàng tha thứ cho người đã phỉ báng, lăng mạ mình và khiến mình tổn thương cơ chứ? Sẽ có lúc bạn cảm thấy những vết thương trong lòng quá sâu, cả cơ thể và tinh thần đều kiệt quệ mỗi khi nhìn thấy kẻ đã hại bạn vẫn đang tiếp tục diễn kịch như chưa từng có chuyện gì xảy ra hay khi bạn chợt nhớ đến kẻ đã lợi dụng quyền thế, xem bạn không ra gì, miệt thị và chà đạp bạn.

Những lúc như thế đừng vội vàng cố tha thứ cho người đã làm bạn tổn thương. Dĩ nhiên trong lòng bạn cũng đâu muốn tha thứ dễ dàng, phải không? Thực ra, bước đầu tiên để chữa lành vết thương sâu trong lòng chính là thừa nhận cơn phẫn nộ đang trào dâng trong bạn. Khi vết thương càng sâu, cảm xúc oán hận và phẫn nộ hướng về người đã gây ra vết thương là loại cảm xúc sáng suốt nhất giúp cái tôi đã bị tổn thương tự đứng lên bảo vệ mình, vạch rõ ranh giới với đối phương. Cơn phẫn nộ có vai trò như một bức tường chắn, nó giữ nhiệm vụ này cho đến khi vết thương của bạn khép miệng và dần hồi phục. Nếu bạn cố tự thuyết phục bản thân rũ bỏ cơn

phần nộ ấy, chưa biết chừng đôi phương sẽ càng được thể mà mang đến một vết thương khác cho bạn đấy.

Tuy nhiên sẽ có một vấn đề khác nếu bạn đã mang trong mình vết thương từ rất lâu nhưng vẫn giậm chân tại chỗ, liên tục nhớ về nó và tự nhốt mình trong cái khung của người bị hại. Càng nhớ về những ký ức đau thương, bạn sẽ càng thấy chán ghét chính bản thân mình vì không có sức lực để kháng cự và chỉ biết nhận đòn như kẻ ngốc. Và bạn sẽ mãi vấy vùng trong quá khứ u ám với cơn thịnh nộ mà để vuột mất hiện tại. Thường những lúc như thế, cho dù bộ óc ta có quyết tâm tha thứ và quên đi quá khứ thì trái tim vẫn không dễ dàng mở ra. Hơn nữa, vì chúng ta chưa từng được dạy cụ thể phải tha thứ như thế nào nên trái tim và bộ óc hành xử hoàn toàn trái ngược nhau, càng khiến ta đau khổ.

Cuối tuần vừa rồi, vào tối Chủ nhật, sau một thời gian dài tôi đã gặp lại người bạn học mà tôi từng rất thân. Người bạn ấy nói rằng gần đây anh mới biết chuyện tôi xuất gia, và có lẽ vì lâu nay chúng tôi chỉ tập trung vào cuộc sống riêng của mỗi người nên ban đầu cuộc nói chuyện có hơi gượng gạo. Nhưng chẳng mấy chốc chúng tôi đã trở lại như thời xưa, trò chuyện rất vui vẻ. Bạn tôi thuở nhỏ gia cảnh cũng khó khăn như tôi, nhưng anh luôn là người chăm chỉ hơn bất kỳ ai khác. Khi ấy anh không chỉ học giỏi mà chơi thể thao cũng giỏi, giờ học nhạc cũng rất tập trung, hơn nữa còn là người có năng lực lãnh đạo tốt nhất trong lớp. Sau khi tốt nghiệp một trường đại học danh giá, bạn tôi bắt đầu làm việc và tích lũy kinh nghiệm tại một công ty lớn, hiện anh đang chuẩn bị mở công ty của riêng

mình. Có thể nói anh là trường hợp thành công được nhiều người xung quanh công nhận.

Sau bữa tối, đột nhiên người bạn ấy thổ lộ với tôi, như đã chờ cơ hội từ lâu lắm rồi. “Sur Hae Min, sur hãy giúp tôi. Dạo gần đây tôi thấy trong lòng rầu rĩ, cũng không muốn trò chuyện cùng ai. Tự dung thấy mệt mỏi lắm.” Người bạn đã sống rất chăm chỉ và thành đạt đang ngồi trước mặt tôi, hai vai trĩu nặng, vẻ mặt anh rất giống vẻ mặt của cậu bé ngày xưa. Vì tôi cũng biết rõ gia cảnh khi xưa của bạn mình, nên thận trọng hỏi. “Từ nhỏ đến giờ anh luôn cố gắng sống rất chăm chỉ, tại sao lại thế?” Ban đầu bạn tôi nói về nghĩa vụ của người gánh vác gia đình, sau đó câu chuyện chuyển về thời thơ ấu.

“Thực ra sur cũng biết đấy, hoàn cảnh nhà tôi có chút khó khăn. Nếu không chăm chỉ, tôi sợ mẹ sẽ phải chịu khổ cả đời.” Nghe vậy tôi hỏi tiếp. “Có thật là chỉ vậy thôi không? Đơn giản chỉ là anh muốn giúp mẹ sống an nhàn thôi sao?” Ngay sau đó mặt bạn tôi tối sầm lại. Có thể thấy rõ anh đang rất bối rối. “Thực ra tôi đã từng rất ghét bác gái, bác ấy luôn coi thường mẹ tôi vì mẹ nghèo và không được học hành đến nơi đến chốn. Nên từ nhỏ tôi đã muốn học giỏi hơn các anh em họ và chứng tỏ cho họ thấy tôi có thể thành công.”

“Thì ra là vậy. Nhìn bác gái coi thường mẹ chắc đã khiến anh tổn thương rất nhiều. Nếu là tôi hẳn tôi cũng sẽ ghét người bác gái ấy lắm. Nào, bây giờ anh hãy làm theo lời tôi. Hãy tưởng tượng mẹ anh và người bác gái từng khiến anh tổn thương hồi nhỏ đang đứng trước mặt mình. Hãy trở về làm đứa trẻ bị tổn thương khi còn nhỏ,

và nói hết những điều anh muốn nói với bác gái mình. Đừng nói những lời cao thượng người trưởng thành hay nói, mà hãy dùng từ ngữ của một đứa trẻ mười tuổi. Hãy tạm gác lại những tiêu chuẩn đạo đức, hãy nói những điều mình muốn nói, những lời đang dâng trào trong lòng anh, hãy nói thẳng hết ra.”

Chính cảm xúc phần nộ và oán ghét sẽ kéo quyết tâm tha thứ từ trên đầu xuống trái tim bạn. Đừng phủ nhận sự phần nộ và oán ghét dâng trào trong bạn mỗi khi nghĩ đến người đó, cũng đừng tự đắm mình trong những cảm xúc ấy mà sống, hãy chấp nhận và theo dõi những cảm xúc của mình. Để làm được điều đó, bước đầu tiên bạn cần phải đối diện với những cảm xúc oán ghét mình đã tự đè nén bấy lâu nay. Khi những cảm xúc ấy dâng trào, đừng vùng vẫy trong chúng mà hãy ngắm nhìn chúng bằng ánh mắt âm áp của lòng từ bi, xem năng lượng của niềm oán ghét ấy sẽ hiển hiện dưới hình hài nào bên trong bạn. Hãy theo dõi cảm xúc của mình, như người mẹ dõi theo cảm xúc của đứa con. Và điều kỳ diệu sẽ xảy ra. Khi ngắm nhìn cơn phần nộ và nỗi oán ghét trong mình, bạn sẽ nhìn thấy cảm xúc nằm sâu bên trong chúng lộ ra từng chút từng chút một như khi ta bóc vỏ hành tây. Với cá nhân tôi, bên dưới cơn phần nộ của mình tôi cảm nhận được nỗi buồn và sự đau khổ, và khi tiếp tục nhìn ngắm kỹ với ánh mắt từ bi độ lượng tôi đã nhận ra bắt sâu dưới gốc rễ của cơn phần nộ ấy chính là nỗi cô đơn và sợ hãi những cuộc đoạn tuyệt. Cứ như thế, khi bạn ngắm nhìn cảm xúc của mình với ánh mắt từ bi, trái tim đã đóng băng của bạn sẽ dần tan chảy và bắt đầu rộng mở.

Sau đó, vẫn với ánh mắt từ bi ấy, hãy ngắm nhìn chính người đã làm bạn tổn thương. Hãy nhìn xem đối phương mang trong mình nỗi đau gì mà khiến họ đối xử với bạn như thế. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là những lỗi lầm họ gây ra cho bạn sẽ được xí xóa, cũng như không có nghĩa là bạn sẽ phải tha thứ cho họ. Mục đích của sự tha thứ là tự tháo bỏ những xiềng xích đang trói buộc cảm xúc của bạn vào những tổn thương trong quá khứ. Tức, ta tha thứ không phải vì đối phương, mà vì ta muốn trở nên tự do, hoàn toàn thoát khỏi những đau đớn và âm ức bên trong mình. Để đạt được sự tự do ấy, việc hiểu đối phương đóng vai trò quyết định.

Khi bạn mở lòng mình và quan sát đối phương, bạn sẽ bất ngờ vì nhìn thấy những điều trước kia bạn không hề cảm nhận được. Ví dụ như người hay làm bạn tổn thương thực ra là một người cũng đã phải chịu nhiều tổn thương khi còn nhỏ, dưới vỏ bọc hay xem thường bạn là một linh hồn từng bị người khác khinh thường vì ngoại hình, học lực, gia cảnh. Khi khám phá ra những sự thật sâu kín ấy, bạn sẽ cảm thấy thanh thản hơn. Bạn sẽ hiểu rằng ai cũng có những nỗi đau không khác gì mình, và nỗi đau trong bạn sẽ dần biến thành sự từ bi hướng tới chính bản thân bạn và tất cả mọi người trên thế gian này.

Khi nghe tôi khuyên hãy để những tiếng nói bên trong thoát ra ngoài, sau một hồi im lặng, bạn tôi bắt đầu hướng vào khoảng không, vừa gào lớn vừa bộc lộ cơn giận dữ đã phải đè nén bấy lâu nay. Rồi anh gục đầu vào vai tôi và khóc nức nở như một đứa trẻ. Tôi cũng khóc theo, bạn tôi đã phải chịu đựng biết bao nhiêu, đã

đau đớn biết nhường nào. Sau khi khóc một hồi lâu, bạn tôi bình tĩnh lại và nói. “Thì ra là vậy. Lý do tôi vùng vẫy cố gắng sống chính là vì muốn trả thù bác gái, mặt khác cũng muốn được bà công nhận. Nhưng sau khi bác gái tôi đột ngột qua đời vào năm ngoái, mục tiêu ấy biến mất nên lòng tôi mới trống trải thế này đây.”

Vài ngày sau tôi nhận được email của bạn mình. Bạn tôi gửi lời cảm ơn và nói rằng anh đã nhẹ lòng và thanh thản hơn rất nhiều. Anh còn nói thêm rằng:

“Phải đến lúc này tôi mới có thể tha thứ và quên được bác gái. Sau khi về nhà tôi đã làm như sư Hae Min nói, thử suy nghĩ xem bác gái tôi đã chịu đựng nỗi đau gì, rồi tôi nhận ra bác cũng đã phải sống một cuộc đời bất hạnh. Tôi nghe nói bác trai là người thành đạt, nhưng hay ngoại tình, còn bác gái phải sống ràng buộc với gia đình nhà chồng. Tôi nghĩ rằng nếu bác gái có cuộc sống hạnh phúc thì bà đã không đối xử với mẹ tôi như thế. Từ bây giờ tôi cũng sẽ làm hòa với quá khứ từng khiến tôi đau khổ và sống cuộc đời của riêng mình.”

Bên trong mỗi chúng ta không chỉ có giận dữ, ganh ghét, buồn đau, cô đơn và sợ hãi mà còn luôn ẩn chứa ánh mắt của lòng từ bi âm áp luôn dõi theo những cảm xúc ấy nữa. Tôi cầu mong rằng mỗi khi gặp người mà bạn nghĩ rằng không thể nào tha thứ, và vì họ mà bạn cảm thấy cuộc sống của mình quá khó khăn, bạn sẽ bắt gặp ánh mắt của lòng từ bi luôn hiện hữu bên trong mình.

*

Với những người thô bạo và hung tợn
Bên dưới tính cách bạo lực ấy là nỗi sợ hãi,
Và bên dưới nỗi sợ hãi ấy là sự yếu đuối cùng những tổn thương họ đã phải
chịu hồi còn nhỏ.
Đừng chỉ nhìn vẻ ngoài, mà hãy nhìn cả sự yếu đuối cùng những tổn thương
bên trong ấy.
Từ đó ta mới có thể bắt đầu thấu hiểu, thương cảm, và tha thứ.

*

Khi bạn thật sự thấu hiểu một ai đó
Nghĩa là bạn đã tha thứ cho họ.

- Thiền sư Thích Nhất Hạnh

*

Dù là bạn ghét bỏ một người đáng bị ghét đi chăng nữa
Lòng ghét bỏ ấy vẫn sẽ khiến bạn bất hạnh trước tiên.
Lòng ghét bỏ càng lớn
Bạn sẽ càng cảm thấy như mình đang bị nhốt trong địa ngục.
Hãy quyết tâm thay đổi tâm trí.
Không phải vì ai khác, mà vì chính bản thân mình...

*

“Thưa thầy, con đã nói lời xin lỗi, nhưng người ấy vẫn chưa hết giận. Lẽ nào con phải quỳ gối để xin tha thứ?”

Không phải cứ xin lỗi vài câu là đối phương sẽ thỏa lòng. Đối phương đã đau khổ trong một khoảng thời gian dài vì bạn, mọi chuyện đâu thể được xí xóa như chưa từng xảy ra chỉ bằng vài ba câu xin lỗi. Nếu bạn thực sự cảm thấy có lỗi, hãy thật tâm xin lỗi nhiều lần. Nếu chỉ đơn giản bỏ qua sau một câu xin lỗi, đối phương sẽ cảm thấy làm vậy quá dễ dàng so với nỗi đau mà họ đã phải nhận.

*

Những người đối xử tệ với bạn

Nếu để ý kỹ bạn sẽ thấy họ không chỉ làm như thế với bạn

Mà với tất cả những ai ở hoàn cảnh giống bạn.

Đó là bản tính xấu vốn có của họ.

Vì vậy bạn đừng suy nghĩ quá nhiều về hành động và lời nói của họ

Để rồi chính bản thân mình bị tổn thương...

*

Khi người khác nói lời làm bạn tổn thương

Hãy ngẫm xem họ nói vậy là vì bạn đã mắc lỗi,

Hay là vì họ đang chịu áp lực từ người khác,

Hoặc cũng có thể là vì những tổn thương trong quá khứ của họ.

Bạn không cần biến những áp lực hay tổn thương mà họ nhận từ nơi khác
Thành lỗi lầm của bản thân mình.

*

Hãy nghỉ kỹ xem lý do bạn gặp khó khăn và căng thẳng
Có phải là vì trong đầu bạn lúc này
Đang chứa đựng những lời nói và suy nghĩ của quá nhiều người hay không.
Hãy thử tắt điện thoại và không dùng Internet vài ngày
Để lắng nghe cơ thể và trái tim mình.
Dần dần trái tim mình sẽ trở lại trạng thái yên bình vốn có.

*

Quá nhiều thứ lặt vặt nằm lung tung trên bàn, trên sàn nhà
Sẽ khiến bạn càng bừa bộn hơn nữa.
Và dĩ nhiên cũng sẽ ảnh hưởng đến tiến độ làm việc của bạn.
Sau khi về nhà, dù có phiền toái đến mấy bạn cũng nên thay quần áo cất
gọn gàng vào trong tủ.

*

Bạn tôi nói rằng, sau khi trở về Hàn Quốc
Anh đã bỏ xem thời sự như người ta bỏ hút thuốc
Vì sức khỏe tinh thần của bản thân mình.

Và sau khi làm vậy, anh thấy lòng mình không còn rối bời mà thanh thản hơn nhiều.

Chúng ta đều đang tiêu thụ lượng lớn tin tức về những sự kiện, sự cố giật gân mà thực ra chúng ta không cần biết

Như khi dùng thực phẩm ăn liền.

*

Đôi khi sự yên tĩnh của tâm hồn mà chúng ta cảm nhận được khi ở một mình

Lại chính là liều thuốc quý giá dành cho tâm hồn.

Khi im lặng một mình

Bạn sẽ tìm lại được trọng tâm của bản thân và chạm tới sự thiêng liêng trong mình.

Hãy tự kê đơn thuốc tĩnh lặng cho chính mình.

*

Những nỗi đau trong cuộc sống là đối tượng để chữa lành chứ không phải để khắc phục.

Nếu càng cố phủ nhận, càng cố quên đi

Thì ta lại càng nghĩ đến chúng nhiều hơn nữa.

Đừng phủ nhận và cố phản kháng, hãy ngắm nhìn nỗi đau với ánh mắt hiền từ.

Khi ấy, bạn sẽ nhận ra rằng nền tảng nâng đỡ nỗi đau chính là tình yêu thương.

*

Hãy dùng tấm lòng lương thiện, chân thành cầu mong nỗi đau của người khác được chữa lành

Để chữa vết thương lòng của mình trước.

Hãy thành tâm chúc phúc

Cho gia đình, bạn bè, và cả những người bạn gặp khi qua đường.

Phật không phải là làm việc từ bi

Mà tấm lòng từ bi chính là Đức Phật.

*

Chỉ là hôm nay tâm trạng bạn không tốt

Chứ tuyệt đối không phải toàn bộ cuộc sống của bạn là một màu đen u uất.

Tâm trạng không vui ấy

Sau khi ngủ một giấc bạn sẽ thấy khá hơn nhiều. Xin được vỗ về bạn...

*

Những vết thương lòng

Cũng có thể được chữa lành khi gặp những điều đẹp đẽ hoặc hài hước.

Khi bạn vận động cơ thể giữa thiên nhiên tươi đẹp và cho suy nghĩ nghỉ ngơi,

Khi bạn ngắm nhìn một tác phẩm nghệ thuật tuyệt vời và mở cánh cửa cảm xúc đang đóng chặt,

Khi bạn gặp một người hài hước và cảm thấy trong mình bình an, tươi sáng hơn,

Lòng bạn sẽ quay trở lại trạng thái vẹn nguyên ban đầu

Thông qua những điều đẹp đẽ và hài hước.

*

Một câu đùa nhạt tẹt trào mà tôi nghe được gần đây.

“Sur có biết khi một nhà sư nhập viện

Người ta sẽ gọi phòng bệnh của nhà sư ấy là gì không?”

“Tôi không biết.”

.

.

“Phòng điều trị đặc biệt.”^[4]

Sẽ có một số người mất đến 10 giây để hiểu câu chuyện đùa này ha ha ha.

*

Để nhóm được lửa thì giữa những cây củi đốt

Cần có không gian trống.

Khi xếp những cây củi đốt quá chặt không chừa lại chỗ trống nào

Thì lửa sẽ rất khó bén vì thiếu không khí.

Tương tự vậy, trong cuộc sống nếu không có những khoảng nghỉ hoặc những khoảng trống

Thì cho dù cuộc sống có được lấp đầy bởi những thứ quý giá đến mức nào đi chăng nữa

Chúng ta cũng khó lòng vui vẻ tận hưởng.

Để hoàn thiện cuộc sống, thay vì tạo nên những thứ mà chúng ta cho rằng chúng quý giá

Hãy tạo nên những khoảng không gian nghỉ ngơi cho chính mình.

*

Khi có việc phải đi đâu, hãy xuất phát sớm mười phút.

Bước chân của bạn sẽ thư thái hơn và bạn có thể tận hưởng chuyến đi của mình.

Tương tự, khi ăn cơm hãy ăn chậm lại năm phút.

Bạn sẽ cảm nhận được trọn vẹn vị của thức ăn và không khiến dạ dày bạn làm việc quá sức.

Chỉ năm, mười phút ấy thôi cũng có thể quyết định chất lượng cuộc sống của bạn.

*

Nếu trong nhà bạn có nhiều món đồ có cùng công dụng

Hãy chỉ giữ món đồ tốt nhất và bỏ hết những thứ còn lại đi.

Nếu trong nhà có quá nhiều đồ vật, thì không phải bạn đang sở hữu chúng

Mà chính những đồ vật ấy đang sở hữu bạn đấy.

Những khoảng trống được dọn dẹp ấy chính là món đồ xa xỉ nhất

Giúp lòng bạn trở nên thanh thản.

*

Mỗi ngày hãy thử bỏ đi vài ba món đồ bạn đã không dùng trong một thời gian dài.

Những gói thức ăn, thuốc, mỹ phẩm quá hạn sử dụng,

Những bộ quần áo bạn không mặc đến một lần trong suốt năm năm qua, những cuốn sách bạn sẽ không bao giờ đọc lại, những món đồ gia dụng đã hỏng, những thứ được cho miễn phí nhưng không có chỗ dùng mà chỉ chiếm không gian...

Sau khi vứt chúng đi, bạn sẽ đạt được nhiều thứ.

Trước tiên là sự thoải mái mà những khoảng không gian được dọn dẹp mang lại.

Và mỗi khi nhìn những thứ thực sự quan trọng được giữ lại

Bạn sẽ thấy vui vẻ hơn nhiều.

THUA SỰ THẦY, LÒNG CON QUÁ U UẤT

Đã là con người ai cũng sẽ có lúc cảm thấy u uất, chỉ khác nhau ở chỗ thường xuyên hay không mà thôi. Nếu trong cuộc sống chúng ta chỉ toàn gặp chuyện vui thì tốt biết mấy, nhưng như sinh lão bệnh tử đã được định sẵn luôn đi cùng nhau, mỗi khi có chuyện buồn hay khó khăn ập đến dĩ nhiên ta không thể không cảm thấy u uất.

Chẳng nói đâu xa ngay với tôi đây, cảm xúc u uất cũng giống như một vị khách, thường tìm đến khi tôi ngỡ mình đã quên. Khi tôi thất vọng vì đã nỗ lực hết mình nhưng kết quả không như mong đợi, khi tôi gặp phải những hiểu lầm, va chạm trong mối quan hệ với người khác mà không thể làm gì, khi tôi nhận ra người khác đang đặt điều nói sai về mình... Những lúc như thế cảm xúc u uất lại ủa đến. Hoặc khi người tôi tin tưởng phản bội tôi, hay khi tôi cảm thấy không còn chút hy vọng nào thoát khỏi tình huống khó khăn mình đang gặp phải, vị khách u uất này lại lạnh lùng đến gõ cửa trái tim tôi.

Với những người tìm đến trường học chữa lành trái tim trong tình trạng trầm cảm kéo dài chứ không chỉ ở mức độ đôi khi cảm thấy u uất như tôi, tôi luôn khuyên họ đến các bệnh viện chuyên khoa trước. Đặc biệt với những người có suy nghĩ muốn tự tử hoặc

những trường hợp gần như mất ngủ lâu ngày, việc tìm đến các bác sĩ chuyên khoa để được tư vấn là hết sức cần thiết. Cũng có một số người đến nhờ chúng tôi tư vấn trên phương diện tâm lý học Phật giáo, muốn được đưa ra lời khuyên nên làm gì khi rơi vào trạng thái u uất, dù họ không mắc các triệu chứng trầm cảm nghiêm trọng. Họ muốn biết tình trạng u sầu ấy có những đặc tính gì, và nên có thái độ như thế nào khi bản thân trở nên u sầu như vậy, họ muốn nghe những lời an ủi từ chúng tôi.

Trước hết, mỗi khi cảm thấy u sầu, tôi đều cố gắng nhìn thật kỹ vào bên trong lòng mình, nhờ làm vậy tôi đã phát hiện ra một số điểm đặc biệt nổi bật. Đầu tiên, năng lượng làm nảy sinh và duy trì tâm trạng u uất chính là nguồn năng lượng từ “những suy nghĩ lặp đi lặp lại của chính bản thân chúng ta”. Nghĩa là tâm trạng hoặc cảm xúc sẽ thay đổi tùy theo việc chúng ta có suy nghĩ gì. Nếu ta suy nghĩ tích cực thì những cảm xúc tích cực sẽ xuất hiện, ngược lại, nếu suy nghĩ tiêu cực thì chúng ta sẽ bị cảm xúc tiêu cực xâm chiếm. Và nếu chúng ta kiềm chế, không liên tục ném những bó củi được hình thành từ những suy nghĩ u uất vào lò lửa trong lòng mình, thì chẳng bao lâu những cảm xúc u uất ấy cũng sẽ biến mất. Tóm lại để có thể hiểu được cảm xúc u uất, chúng ta cần hiểu được “suy nghĩ”, nguyên nhân chính gây ra cảm xúc này.

Suy nghĩ là một loại quan điểm do tâm hồn tạo ra, phản ứng về những tình huống xảy ra bên trong và bên ngoài cơ thể. Người ta nói rằng mỗi ngày con người có đến 17.000 suy nghĩ. Xét về nội dung thì suy nghĩ thường được tạo nên từ những ký ức của quá khứ

và sẽ nối nhau xuất hiện như những quân domino. Nhưng chúng ta lại hầu như không nhận thức được về những suy nghĩ đó, hoàn toàn đắm chìm vào chúng và để tâm trạng mình trôi theo hướng suy nghĩ kéo đi. Chúng ta là người tạo ra suy nghĩ, nhưng chủ cách bị đảo lộn, từ đó suy nghĩ sai khiến tâm trạng chúng ta chứ không phải tâm trạng chúng ta điều khiển suy nghĩ nữa. Hơn nữa, suy nghĩ liên tục xuất hiện và biến mất trong vô thức nên đôi khi chúng ta không thể phân biệt được những suy nghĩ ấy là sự thật hay chỉ đơn thuần là những quan điểm xuất phát từ cái nhìn cá nhân. Và chúng ta luôn dễ tin vào tất cả những suy nghĩ xuất hiện trong tâm trí mình. Dù có thể chúng không đúng với hiện thực.

Chúng ta đã tìm hiểu về bản chất của suy nghĩ, vậy bây giờ chỉ cần quyết tâm là được. Thứ nhất, tôi hy vọng mọi người luôn nhớ rằng khi suy nghĩ u uất xuất hiện, nó chỉ là một đám mây nhỏ bay ngang qua bầu trời nội tâm thôi, chứ không phải cả cuộc đời chúng ta đều u ám như suy nghĩ đó. Có nhiều vấn đề tâm lý nảy sinh vì chúng ta coi những suy nghĩ nảy ra trong đầu và bản thân mình là một. Tuy nhiên suy nghĩ là thứ sinh ra rồi biến mất trong giây lát giữa các tình huống thay đổi liên tục. Khi có suy nghĩ hoặc cảm xúc u uất xuất hiện, hãy lùi lại một bước và bình thản tự nhủ “Ái chà, lại có một đám mây u ám xuất hiện rồi đây!”, như vậy những suy nghĩ u uất sẽ không được duy trì, và khi cháy hết nguyên liệu chúng sẽ tự động dừng lại. Nếu liên tục bám lấy những suy nghĩ xuất hiện không ngừng và đồng nhất nó với bản thân mình, chúng ta sẽ rơi vào vũng lầy trầm cảm.

Thứ hai, nếu bạn nghĩ rằng mình phải chịu đựng chứng trầm cảm do lời những người khác bàn tán về mình, thì tôi mong bạn hiểu một điều. Rằng có thể bạn cảm thấy những điều họ nói là về bạn, nhưng nếu nghe kỹ, bạn sẽ nhận ra rằng những lời họ đang bóng gió lại bộc lộ chính trạng thái tâm lý của họ đấy. Ví dụ ngay như bản thân tôi đây, khi tôi dùng mạng xã hội, cũng có người chỉ trích tôi là nhà sư trẻ mà không biết kiềm lời, nói này nói nọ quá nhiều. Nghe vậy, ban đầu tôi cũng cảm thấy oan ức và buồn rầu một chút, rồi có một lần tôi tò mò tìm hiểu xem người đó thường ngày nói những gì, thì tôi phát hiện ra trên trang cá nhân ông ta còn viết rất nhiều những lời lẽ không hay về những tác giả nổi tiếng, những chính trị gia, những ngôi sao thể thao, những nghệ sĩ,... Nghĩa là vấn đề không phải ở tôi, mà nằm ở người đó. Chúng ta không cần phải biến tâm trạng bất ổn của người khác thành vấn đề của mình để rồi đau khổ vì nó. Dĩ nhiên chúng ta vẫn có thể cầu nguyện cho họ, mong họ sẽ hạnh phúc hơn để với trái tim hạnh phúc họ sẽ nói ra những lời hạnh phúc.

Thứ ba, phải luôn ghi nhớ rằng đại đa số những suy nghĩ của chúng ta xuất phát từ những quan điểm dựa trên những kinh nghiệm cực kỳ cá nhân. Những quan điểm cá nhân ấy không phải là sự thật cố định bất biến mà thay đổi tùy theo hoàn cảnh, nên những suy nghĩ trong quá khứ chưa chắc đã đúng với thời điểm hiện tại. Ví dụ khi những suy nghĩ bi quan trong quá khứ xuất hiện làm bạn mất tự tin, đừng cố gắng chịu đựng chúng mà hãy kéo lòng mình về với hiện tại. Đặc biệt nếu bạn có thể biến chúng thành “hơi

thở” là tốt hơn cả. Hơi thở luôn ở trong hiện tại, khi bạn cảm nhận được hơi thở đi ra và đi vào bên trong mình, bạn sẽ thấy thanh thản hơn và cơ thể cũng sẽ thoải mái hơn. Khi lòng bạn hướng về hiện tại, vào khoảnh khắc bạn đang thở, những suy nghĩ sẽ tự động dừng lại. Đó là vì chúng ta không thể suy nghĩ về chính khoảnh khắc hiện tại này. Khi bạn về với hiện tại, sẽ không còn suy nghĩ nữa. Để kiểm chứng bạn hãy thử tạm đặt cuốn sách này xuống và hít thở thật sâu rồi cảm nhận trong ba phút. Chỉ cần tập trung vào hơi thở, tâm trạng u uất của bạn sẽ nhẹ đi rất nhiều.

*

Cảm xúc u uất có thể đến với bất kỳ ai trong cuộc sống.
Nhưng cảm xúc đó cũng sẽ biến mất sau một thời gian ngắn
Càng nghĩ về những việc sầu não trong quá khứ
Sẽ chỉ càng khiến những cảm xúc ấy bám dính lấy bạn và kéo dài tâm trạng u uất.
Đừng đắm chìm trong suy nghĩ mà hãy ý thức được rằng mình đang suy nghĩ
Và thoát ra khỏi nó.

*

Cách những đám mây vượt qua nỗi buồn
Là khóc đến khi nào không còn khóc được nữa.

Sau khi đã trút hết sức nặng của những giọt nước mắt
Và không thể khóc được nữa
Những đám mây sẽ trở nên nhẹ nhõm
Rũ sạch nỗi buồn khỏi bầu trời tâm hồn mình.
Khi thấy buồn, bạn cũng có thể khóc như những đám mây.

*

Nếu bạn cảm thấy mệt mỏi vì có chuyện buồn,
Đừng phủ nhận nỗi buồn ấy mà hãy bước thẳng vào bên trong nó.
Và thể hiện cảm xúc buồn bã của mình cho thỏa.
Sau khi chấp nhận nỗi buồn và khóc một lúc
Bạn sẽ nhìn thấy điểm cuối của nỗi buồn.

*

Không phải bất kỳ suy nghĩ nào nảy ra trong đầu chúng ta cũng đều là sự thật.
Đặc biệt khi bạn đang lâm vào hoàn cảnh khó khăn, đừng tin tất cả những ý nghĩ nảy ra trong đầu mình.
Khi đau ốm, bạn sẽ có cảm giác mình sẽ đau đớn như thế này mãi
Khi đang ôn thi viên chức, bạn sẽ cảm thấy như mình đang bước đi trong một con đường hầm tăm tối dài vô tận
Khi mất mát thứ gì đó, bạn sẽ nghĩ rằng mình sẽ sống khổ sở như thế này suốt đời.

Nhưng chắc chắn rằng không có điều gì là mãi mãi cả.

*

Khi bạn có điều khổ tâm, cảm thấy mệt mỏi và rầu rĩ, hãy ngừng đầu quan sát thật kỹ vật đang nằm trước mặt bạn. Vào khoảnh khắc bạn ngắm nhìn nó, dòng suy nghĩ sẽ dừng lại và bạn sẽ nhận ra điều khổ tâm khi này chỉ đơn thuần là “một mớ suy nghĩ” mà thôi. Đừng tiếp sức cho những suy nghĩ ấy mà hãy xem chúng là “những suy nghĩ con con” không đáng bận tâm.

*

Khi những cảm xúc tiêu cực như sợ hãi, buồn rầu, cô đơn trào dâng trong mình,

Việc dừng cảm nhất bạn có thể làm

Chính là dành thời gian ở bên những cảm xúc ấy.

Đừng cố trốn chạy khỏi những cảm xúc tiêu cực bằng cách bật ti vi hoặc gọi điện thoại cho bạn bè mà hãy ngắm nhìn những cảm xúc ấy từ bên ngoài.

Khi được chú ý đúng cách, những cảm xúc ấy sẽ dần thay đổi,

Hoặc sự điềm tĩnh có được khi ngắm nhìn chúng sẽ giúp bạn vượt qua chúng.

*

Việc chúng ta can thiệp một cách thái quá vào chuyện của người khác,

Có thể là do chúng ta đang sợ hãi
Không dám đối mặt với nỗi cô đơn và sự trống trải bên trong mình.

*

Những người bạn thường hay ghen tị, nếu hiểu họ hơn bạn sẽ nhận ra họ cũng đang sống trong “một gian của địa ngục”.

Kể cả những người bạn tưởng chừng như có tất cả, họ cũng đang sống trong một gian nào đó của địa ngục.

Những gì bạn nhìn thấy chưa phải là tất cả đâu.

*

Đáng ngạc nhiên là khi tìm hiểu về nguyên nhân của chứng trầm cảm
Tôi nhận thấy nhiều trường hợp xuất phát từ những cơn phần nộ chứ không phải nỗi buồn.

Khi cảm xúc phần nộ nổi dậy bên trong

Mà ta lại không thể thể hiện ra với đối phương

Và cố nén nó vào trong,

Thì cơn phần nộ ấy sẽ bắt đầu tấn công chính bản thân ta.

Nếu chúng ta không thể xử lý cảm xúc của chính mình

Thì đến một lúc nào đó bản thân ta sẽ mất hết sinh khí

Tình trạng này nếu cứ tiếp diễn sẽ dẫn đến chứng trầm cảm.

Nếu bạn đang khổ sở vì chứng trầm cảm

Hãy ngừng lại xem mình đang phải đè nén sự phần nộ nào.

*

Nếu chỉ nghĩ về những vấn đề của bản thân bạn sẽ cảm thấy chúng cực kỳ quan trọng và đặc biệt, lúc nào bạn cũng nghĩ đến chúng, và cứ như thế bạn sẽ không tránh khỏi u sầu.

Ngược lại, khi để tâm đến nỗi đau khổ của người khác với tấm lòng từ bi, bạn sẽ nhận ra rằng “so với nỗi đau của người khác hóa ra vấn đề của mình chẳng có gì to tát”.

*

Một trong những liều thuốc hữu ích nhất để khắc phục cảm xúc u uất, bức dọc và suy nghĩ cuộc đời này quá vô nghĩa

Chính là việc thân thiện với những người xung quanh.

Hãy luôn tâm niệm

“Hôm nay dù có bận rộn cũng hãy cố thân thiện với mọi người.”

Những hành động xuất phát từ suy nghĩ lương thiện ấy

Chính là khởi đầu của những thay đổi tích cực.

*

Đừng tìm kiếm hạnh phúc từ tiền bạc hay thành quả công việc

Mà hãy tìm nó từ những cuộc gặp gỡ ấm áp giữa bạn và những người thân thiết.

Khi đạt được mục tiêu nào đó về tiền bạc và thành quả, ngay lập tức những mục tiêu mới sẽ xuất hiện.

Chính vì vậy lúc nào bạn cũng sẽ cảm thấy mình rất gần hạnh phúc rồi nhưng không bao giờ chạm được tới nó.

Ngược lại, bạn có thể cảm nhận được hạnh phúc ngay lúc này chứ không phải trong tương lai, từ những cuộc gặp gỡ đầy thân thiết.

Kết thân với những người bạn có thể cùng chia sẻ niềm vui cũng như nỗi buồn trong cuộc sống chính là con đường ngắn nhất để tìm đến hạnh phúc.

*

Nếu bạn cảm thấy u uất vì cuộc sống của mình quá trống rỗng

Hãy chọn và thực hiện một trong những điều dưới đây.

1. Học một điều gì đó mới.

Có thể là nhạc cụ, kỹ thuật, thể thao, ngoại ngữ, hoặc một môn nhân văn bất kỳ.

2. Tham gia các hoạt động tình nguyện cần dùng sức khoảng ba tiếng mỗi tuần.

Khi tham gia tình nguyện bạn sẽ cảm thấy “Thì ra mình cũng là người có ích.”

3. Gọi cho một người bạn lâu ngày không gặp và mời người bạn ấy một bữa ăn.

Khi cảm nhận được mối liên hệ giữa mình và người khác, lòng ta sẽ cảm thấy hạnh phúc và bớt u sầu.

4. Giác ngộ chân lý nhân sinh vô thường.

Hãy nhận thức rằng tất cả mọi thứ trên thế gian này đều sẽ thay đổi theo thời gian rồi biến mất vào một ngày nào đó, và những thứ ta đang đặt mục tiêu vốn dĩ là những thứ chưa từng tồn tại.

*

Hãy thử tưởng tượng rằng

Bạn đã đạt được tất cả những điều bạn muốn.

Con bạn đỗ vào trường đại học danh tiếng, ổn định việc làm, kết hôn với một người tốt,

Người thân của bạn không còn đau ốm nữa, gia đình bạn chuyển đến một nơi ở tốt hơn,

Tài khoản ngân hàng của bạn luôn dư dả... Bạn thấy thế nào?

Bạn sẽ an tâm và bớt lo lắng hơn chứ?

Nhưng sau một thời gian

Chẳng phải ta sẽ lại cảm thấy bất mãn về những thứ khác

Và lại nói rằng mình phải thay đổi chúng hay sao?

Nghĩa là, cho dù chúng ta có thay đổi hoàn cảnh bên ngoài theo ý mình

Nhưng không thay đổi thói quen suy nghĩ

Thì cho dù có ở trong hoàn cảnh tốt đến mức nào đi chăng nữa

Ta cũng sẽ lại rơi ra vấn đề và tự làm khổ bản thân mình.

*

Ngay cả những người sinh ra với tài năng trời phú

Cũng nói rằng quá hoàn hảo cũng là một vấn đề.

*

Trên thế gian này tất cả mọi người đều ước mình trở nên giàu có, nổi tiếng và sở hữu mọi thứ mình muốn. Nhưng đến khi đạt được tất cả những điều đó, họ mới nhận ra rằng. Chúng không phải câu trả lời thực sự mà họ đang tìm kiếm.

- Jim Carrey

*

Gần đây tôi có ghé một quán cà phê khá đẹp mới mở gần nhà.

Tôi định chọn món bánh crepe trà xanh vì trông nó có vẻ ngon

Nhưng khi biết một phần bánh ấy có giá 7.000 won, tôi đã chỉ gọi một tách trà.

Thế nhưng cả ngày hôm đó món bánh ấy cứ hiện lên trước mắt tôi.

Trải qua hai ngày bị ám ảnh bởi món bánh crepe, tôi đã quay lại quán cà phê ấy

Và gọi món bánh mình đã rất muốn ăn.

Món bánh ấy ngon. Nhưng không phải quá xuất sắc.

Có lẽ nếu nhận giải Nobel hay đắc cử tổng thống thì tâm trạng tôi cũng sẽ giống như lúc này mà thôi.

*

Trong cuộc sống sẽ có những lúc bạn không điều chỉnh được cảm xúc của mình.

Những lúc như thế hãy dành ra một khoảng thời gian yên lặng cho riêng mình.

Bạn có thể đi dạo, xem bộ phim bạn yêu thích,

Hoặc cũng có thể ngồi thiền hoặc cầu nguyện.

Hãy cho những cảm xúc bạn đang cố đè nén một khoảng không gian để chúng có thể hít thở thật bình an.

*

Khi Thiền sư Thích Nhất Hạnh lên chùa, trong tuần sẽ có một ngày được sư gọi là Ngày lười biếng.

Vào ngày đó các vị sư sẽ chào hỏi nhau rằng “Hôm nay sư đã lười biếng được bao lâu rồi?”

Đôi khi hãy làm bạn với bầu trời xanh cùng cơn gió mát

Và dành tặng một ngày lười biếng cho bản thân mình đã luôn cố gắng sống thật chăm chỉ.

*

Có những khi trở về nhà sau một ngày làm việc bận rộn

Ta không muốn làm gì cả mà chỉ nằm dài trên sàn và thần người ra xem tivi.

Đó chính là khoảng thời gian để bộ não đã vất vả của bạn được nghỉ ngơi.

Bạn hoàn toàn có quyền thần thờ như thế, không sao cả.

*

Khi thế gian huých vai bạn

Làm bạn ngã,
Hãy đứng dậy và tiếp tục bước đi.
Dù bạn có rơi nước mắt vì đau đớn
Dù bạn có cảm thấy xấu hổ đến mức muốn chết
Hãy cứ tiếp tục bước về phía trước.
Bước đi được một lúc bạn sẽ cảm thấy mình khá hơn.
Bước đi được một lúc nữa bạn sẽ quên đi mọi chuyện.
Tôi sẽ luôn ủng hộ bạn,
Người luôn cố gắng trưởng thành từ những nỗi đau!

*

Nỗi đau
Chính là cánh cửa mở ra một thế giới hoàn toàn mới.

- Hồng y Kim Soo Hwan

*

Luôn có một khoảng cách giữa “biết” và biến điều bạn “biết” ấy thành hành động.
Bởi vậy bạn không thể ngay lập tức được chữa lành và trở nên hạnh phúc
Chỉ nhờ vào đọc sách
Hay được ai chỉ bảo.
Khi bạn từng bước từng bước hành động hóa những điều bạn biết và ứng dụng vào cuộc sống của mình

Những thay đổi rõ rệt sẽ xuất hiện. Việc này cần rất nhiều quyết tâm và nỗ lực.

Đây chính là đạo lý được thể hiện qua hình ảnh người am hiểu Phật pháp - Văn Thù Bồ tát và Phổ Hiền Bồ tát - người hộ vệ của những ai tuyên giảng đạo pháp.

BẢN TÍNH

HIỆN TẠI LUÔN THỨC TỈNH CHÍNH LÀ QUÊ HƯƠNG CỦA TÂM HỒN

Sau cơn mưa kéo dài hai ngày như muốn thúc giục mùa thu tới, bầu trời xanh ngắt dần lộ dạng. Hàng cây khoác áo vàng, đỏ, mượn bầu trời làm sân khấu bắt đầu nhảy múa theo từng cơn gió. Đối với tôi, quãng đầu mùa thu mỗi năm luôn là thời gian tu tâm, tìm lại bản tính của tâm hồn. Thường tôi hay ghé thăm các chùa trong nước để tham gia kỳ An cư tại đó, nhưng năm nay điểm đến tôi chọn là Làng Mai^[5], cộng đồng tập thiền do Thiền sư Thích Nhất Hạnh sáng lập, nằm ở một ngôi làng nhỏ thuộc miền Nam nước Pháp. Từ rất lâu rồi tôi đã tự hứa rằng nhất định phải đến đó một lần. Khi Thiền sư Thích Nhất Hạnh cùng các tăng thân đệ tử đến thăm Hàn Quốc, tôi đã đảm nhận vai trò thông dịch, mối nhân duyên đáng quý của tôi với Thiền sư cũng khởi nguồn từ dịp đó. Tôi đã luôn tò mò không biết những lời dạy bảo xuất chúng của Thiền sư Thích Nhất Hạnh được thực hiện như thế nào thông qua cộng đồng ấy, cuối cùng cũng đã có thể đến thăm và chứng kiến tận mắt.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh là người đã lãnh đạo các phong trào phản đối chiến tranh Việt Nam cũng như phong trào Phật giáo dân thân. Mục sư Martin Luther King đã rất cảm động trước hình ảnh Thiền sư nỗ lực cống hiến cho các hoạt động vì hòa bình và còn

tiền cử ông cho giải Nobel hòa bình. Sau khi chiến tranh kết thúc, Thiền sư Thích Nhất Hạnh không thể trở về Việt Nam nên ông đã thành lập một cộng đồng tập thiền nhỏ tại miền Nam nước Pháp và dành cả cuộc đời để tu hành cùng những người tìm đến lời dạy của mình. Ban đầu cộng đồng này rất nhỏ, sau một thời gian số tăng lữ cũng như số người đến tham gia học thiền ngày một đông và đã dần hình thành cộng đồng Làng Mai có quy mô như hiện nay. Khi Thiền sư bước sang tuổi chín mươi vào năm ngoái, sức khỏe của ông yếu đến nỗi không thể tham gia các buổi giảng Pháp môn. Dù vậy Làng Mai vẫn là địa điểm được nhiều người từ 65 quốc gia trên khắp thế giới tìm đến để tu hành.

Vậy tại cộng đồng tập thiền này có hình thức tu hành gì đặc biệt mà thu hút nhiều người từ khắp thế giới bất chấp xa xôi tìm đến như vậy? Khi các bạn đặt chân đến Làng Mai, điều sẽ khiến các bạn bất ngờ đầu tiên đó là tất cả những người tu hành tại đây đều bước đi rất chậm, hoàn toàn đối lập với hình ảnh thường ngày của con người hiện đại luôn vội vã hối hả. Tôi có cảm giác như mọi người ở đây bước đi thật chậm để truyền đạt rằng chúng ta có thể tận hưởng từng bước chân của mình. Tôi cứ ngỡ họ chỉ bước đi chậm thôi, nhưng không ngờ rằng họ ăn cơm cũng rất chậm. Họ cho từng thìa thức ăn vào miệng, im lặng thưởng thức món ăn trong cả quá trình ấy. Bởi đâu có là sơn hào hải vị đi chăng nữa, nếu khi ăn ta đặt tâm trí mình ở nơi khác thì ta sẽ chỉ đơn thuần ăn cho no bụng mà không biết đến mùi vị thực sự của món ăn. Ngược lại, dù

chỉ uống một ngụm trà thôi nhưng nếu tâm trí ta hoàn toàn thức tỉnh và tận hưởng thì sẽ cảm nhận được vị trà rất mới mẻ.

Như vậy, qua cách những người tu hành ăn uống và bước đi chúng ta đã có thể thấy được lời dạy bảo quan trọng nhất của Thiền sư Thích Nhất Hạnh, đó là hãy thức tỉnh tâm hồn ngay tại đây, ngay chính lúc này. Khi làm điều gì đó, đừng để tâm trí đắm chìm vào những suy nghĩ về ký ức trong quá khứ cũng như lo lắng về tương lai, mà hãy tỉnh táo, tập trung vào chính thời điểm hiện tại. Vì hiện tại chính là quê hương của tâm hồn và cũng là điểm quy y mà những người tu hành luôn tìm kiếm. Khi tâm trí hoàn toàn nằm ở hiện tại, ta sẽ cảm thấy nhẹ nhõm, thanh thản, không còn phải bận lòng vì tạp niệm nữa. Và nhờ không đắm chìm vào những suy nghĩ của bản thân, ta cũng mới có thể nhìn rõ khuôn mặt của người đối diện và hoàn toàn yên lòng tận hưởng hiện tại.

Vậy nói một cách cụ thể hơn, phải làm như thế nào để có thể hướng tâm trí về hiện tại khi tâm trí đang chìm trong ký ức của quá khứ hoặc trăn trở về tương lai? Đó chính là trở về với hơi thở của hiện tại. Hơi thở là cầu nối rất quan trọng giữa cơ thể và tâm trí. Nếu hơi thở dễ chịu thì tâm trí cũng dễ chịu, nếu hơi thở nặng nhọc thì tâm trí cũng nặng nề theo. Ngược lại, nếu tâm trí vội vã thì hơi thở sẽ trở nên gấp gáp, khi tâm trí tĩnh lặng thì hơi thở cũng nhẹ nhàng. Và điều quan trọng nhất là, hơi thở luôn được thực hiện ngay trong khoảnh khắc của hiện tại. Chỉ cần không bỏ lỡ hơi thở của mình thì bạn sẽ không bỏ lỡ hiện tại. Nếu bạn cảm nhận từng hơi thở của mình, tự nhiên bạn sẽ cảm thấy hơi thở trở nên dễ chịu

hơn, sâu hơn và rồi tâm trí cũng theo đó mà trở nên nhẹ nhàng, và bạn sẽ tìm thấy được sự thanh bình nằm sâu bên trong sự tĩnh lặng.

Khi tâm trí đạt được trạng thái tĩnh lặng thông qua những hơi thở thì đến một lúc nào đó bạn sẽ tiếp cận được cả trí tuệ. Thường ngày chúng ta hay đồng nhất những suy nghĩ trong tâm trí với chính bản thân mình, nhưng khi bạn cảm nhận được khoảng không gian của sự tĩnh lặng yên bình giữa bộn bề những suy nghĩ, bạn sẽ nhìn thấy các suy nghĩ cứ tự sinh ra rồi tự biến mất thôi. Tức, suy nghĩ sinh ra không liên quan gì đến bản thân bạn và biến mất cũng không cần đến sự quyết định của bạn, và rồi sau này bạn cũng sẽ không còn quá bận tâm đến tất cả những suy nghĩ hiện lên trong đầu mình nữa. Thay vào đó, bạn sẽ cảm nhận được khoảng không gian ngày càng lớn dần của sự tĩnh lặng và hiểu ra rằng “Suy nghĩ dù có vĩ đại đến mức nào đi chăng nữa cũng không thể sánh bằng sự tĩnh lặng yên bình!”

Bên cạnh đó, bạn sẽ còn nhận ra một sự thật nữa, rằng sự tĩnh lặng yên bình mà bạn cảm thấy không chỉ ẩn bên trong mà còn hiện hữu ở khắp nơi bên ngoài cơ thể bạn. Khi sự tĩnh lặng của bản thân mỗi chúng ta được bao bọc bởi cả vũ trụ, ranh giới giữa điểm bắt đầu và kết thúc của sự tĩnh lặng sẽ được xóa nhòa. Sự phân chia trong và ngoài cơ thể, cũng như sự phân chia bản thân mình và vũ trụ sẽ tan biến trong sự tĩnh lặng, và khi ấy bạn sẽ cảm nhận được chỉ còn tâm trí bạn lấp đầy toàn vũ trụ.

Bầu trời bắt đầu nhuộm ánh hoàng hôn, một nhà sư người Việt Nam gõ lên tiếng chuông buổi tối vang khắp. Tôi có thể nghe rõ

tiếng bước chân của những người tu hành tiến về pháp đường chuẩn bị cho giờ thiền tối. Đường như có một đóa hoa vừa nở bằng lòng biết ơn của toàn vũ trụ này.

*

Bạn muốn có những trải nghiệm mới mẻ? Vậy hãy làm thế này.

Khi dùng bữa, bạn hãy cho thức ăn vào miệng và nhắm mắt lại.

Trong năm giác quan, chúng ta đặc biệt phụ thuộc nhiều nhất vào thị giác.

Khi nhắm mắt và từ từ thưởng thức hương vị của món ăn

Một thế giới hoàn toàn mới đang đón đợi bạn đấy.

*

Một số cách đơn giản để chặn những suy nghĩ phức tạp trong đầu

Và giúp cho tâm trí trở về với hiện tại

1. Ngắm nhìn phong cảnh đẹp đẽ với một nụ cười.
2. Nhắm mắt lại và hít thở thật sâu mười lần.
3. Nhắm mắt lại và tập trung nghe một bản nhạc hay.
4. Vận động khoảng hai mươi phút để tim đập nhanh một chút.
5. Hãy cảm nhận vai và lưng bạn bằng tất cả những giác quan trong cơ thể.

*

Khi bị mắc kẹt trong những suy nghĩ

Bạn sẽ không thể nhìn thấy người đối diện hoặc khung cảnh trước mắt mình.

Ngược lại, nếu bạn để ý và ngắm nhìn những thứ đang ở trước mắt

Tâm trí bạn sẽ thoát khỏi những suy nghĩ đang bủa vây xung quanh.

Thay vì cố xua hết những suy nghĩ đi hãy nhìn thật kỹ những thứ đang hiện hữu trước mắt bạn.

Tâm trí bạn đã về với hiện tại không chút mông lung rồi đấy.

*

Khi hơi thở ta thoải mái, tâm trí ta cũng sẽ trở nên thoải mái theo.

Hơi thở xua đi những suy nghĩ và cũng là chiếc máy thời gian thần kỳ

Giúp cho tâm trí đang chao đảo giữa tương lai và quá khứ của ta trở về với hiện tại.

*

Các cầu thủ bóng chày cho dù có giỏi đánh home-run đến mức nào đi chăng nữa

Cũng phải qua gôn 1,2,3 và trở về đĩa nhà, nơi họ đã xuất phát lúc đầu.

Cuộc sống và tu hành cũng vậy, ta luôn rời gia đình để tìm thứ gì đó vĩ đại

Nhưng sau vô số trải nghiệm về thành công cũng như thất bại

Ta mới nhận ra tầm quan trọng của nơi mình đã bắt đầu và tìm về với nguồn cội.

Thứ chúng ta tìm kiếm bấy lâu có thể chính là thứ đã luôn nằm trong tay ta ngay từ đầu.

*

Khi tâm trí hòa vào hơi thở

Và ta thức tỉnh trong trạng thái tĩnh lặng, không còn dung nạp những tạp niệm

Ta sẽ nhận ra rằng:

Sự yên bình và nguyên vẹn của tâm trí

Quan trọng hơn bất kỳ điều gì trên thế gian này.

*

Khi thức giấc vào sáng tinh mơ, bạn thấy căn phòng tối đen và cả thế giới dường như tĩnh lặng. Hãy cảm nhận và tận hưởng sự tĩnh lặng ấy. Hãy lắng nghe âm thanh của sự im lặng. Khi lắng nghe âm thanh ấy, bạn sẽ nhận ra rằng sự tĩnh lặng tuy trống rỗng nhưng tràn đầy sức sống. Sự tĩnh lặng càng sâu thì sự bình yên trong nó sẽ càng lan tỏa. Không cần phải trở thành thứ gì to tát, không cần phải ép buộc miễn cưỡng, cũng không cần phải đấu tranh, sự bình yên toàn vẹn vẫn luôn tồn tại khắp trong và ngoài mỗi chúng ta.

Hãy cho tâm hồn của bạn được nghỉ ngơi

Bên trong chính tâm hồn đó.

*

Bên trong sự tĩnh lặng tốt cùng của tâm trí đã tiềm ẩn sẵn sự bình yên tốt cùng

Chứ không hoàn toàn trống rỗng như ta tưởng.
Nếu ta thức tỉnh trong sự tĩnh lặng đó
Ta sẽ gặp được bản thân thực sự không bao giờ biến mất của mình.

*

Chân lý
Không phải là thứ để kiếm tìm Mà nó sẽ tự xuất hiện
Khi tâm trí ta bình yên.
Sự im lặng sâu sắc như Vĩnh hằng, lời nói nông cạn như Thời gian.
- Thomas Carlyle

*

Bên trong chúng ta có vô vàn suy nghĩ và cảm xúc xuất hiện rồi biến mất
Nhưng cũng có một cá thể bàng quan đứng phía sau và theo dõi tất cả.
Cá thể bàng quan ấy im lặng ngắm nhìn và hiểu thấu mọi sự
Nhưng không để mình bị cuốn vào suy nghĩ hoặc cảm xúc.
Cá thể bàng quan ấy chính là bản tính của chúng ta.

*

Bản tính của tâm hồn cũng như một tấm gương
Chưa từng bị vấy bẩn và sẽ không thể nào bị vấy bẩn.
Những ghen tuông, hờn ghét, ham muốn

Có thể được phản chiếu trên tấm gương ấy trong giây lát.

Nhưng cho dù có phản chiếu bao cảm xúc, tấm gương vẫn không bao giờ bị vấy bẩn.

Đừng bị ám ảnh bởi những hình ảnh phản chiếu ấy và nghĩ rằng đó chính là bản thân mình.

*

Bầu trời phải hoàn toàn trống trải ta mới có thể biết được bầu trời cao bao nhiêu.

Tâm hồn chúng ta cũng vậy, phải xua tan các suy nghĩ

Bản tính của tâm hồn vốn trong xanh như bầu trời mới hiện ra.

*

Đừng gắn thêm chữ “tôi” vào những suy nghĩ, cảm xúc chỉ xuất hiện thoáng qua trong tâm trí

Và biến chúng thành “suy nghĩ của tôi”, “cảm xúc của tôi”

Rồi lầm tưởng đó chính là bản thân mình.

Với những suy nghĩ, cảm xúc nảy sinh trong hoàn cảnh bạn không khống chế được

Đừng nghĩ rằng chúng là “của mình”

Rồi tự làm khổ mình.

*

Đừng đồng nhất suy nghĩ và bản thân mình.

Những suy nghĩ xuất hiện vì hoàn cảnh bên ngoài mà bạn không điều khiển được

Chỉ là những đám mây thoáng qua chứ không phải bản tính vốn có của bạn.

Đừng cố níu kéo những suy nghĩ thoáng qua ấy.

*

Tự do thực sự là tự do khỏi chính những suy nghĩ của mình.

- Jiddu Krishnamurti

*

Tất cả những gì có thể quan sát được đều không phải là ta.

Ví dụ, ta có thể quan sát những thứ bên ngoài cơ thể như cốc nước, tòa nhà

Nên chúng không phải là “ta” mà là đối tượng quan sát được.

Tương tự với những cảm xúc, cảm nhận, suy nghĩ bên trong cơ thể

Vì ta có thể quan sát được chúng xuất hiện và biến mất Nên chúng không phải ta mà cũng chỉ là đối tượng quan sát mà thôi.

Lý do cơ bản nhất khiến con người ta đau khổ

Chính là vì họ cho rằng những đối tượng mình quan sát được là chính bản thân mình.

*

Sự bình yên không đến khi những điều kiện của cuộc sống thay đổi theo ý ta muốn,

Mà nó đến khi ta nhìn nhận được sự tồn tại sâu sắc của mình như nó vốn có.

- Eckhart Tolle

*

Chân lý và bản tính

Không phải là những thứ có thể đánh mất dù chỉ trong giây lát.

Cũng giống như chúng ta không thể đánh mất hiện tại.

Dù ta có thể vượt mất hiện tại vì mãi suy nghĩ về quá khứ

Nhưng hiện tại vẫn ở đó chứ không hề tiêu tan.

*

Sự siêu thoát

Nghĩa là không còn cảm thấy bất an

Về những thứ không hoàn hảo nữa.

- Thiền sư Tăng Xán

“BẠN THẬT GIỐNG ĐỨC PHẬT”

Khi còn học cấp ba, tôi không biết gì nhiều về Phật giáo, nhưng tôi rất thích dịp lễ Phật đản. Tôi sẽ được nghỉ học vào ngày lễ, một ngày tháng Năm đẹp đẽ, thời tiết không nóng cũng không lạnh, tôi cũng rất thích ngắm nhìn con phố Jongno ở Seoul rạng rỡ hẳn lên nhờ những chiếc đèn lồng nhiều màu sắc. Bước đi trên con đường được chiếu sáng bởi ánh đèn lồng khi trời bắt đầu nhá nhem tối, tôi có thể tạm quên đi những áp lực về điểm số cũng như những lo lắng về tương lai. Nhất là mỗi khi ghé chùa Doseon ở núi Bukhan, cách nhà tôi không xa lắm, tôi vừa đi bộ dưới ánh đèn ngũ sắc vừa nghe nhạc của George Winston hoặc Simon and Garfunkel bằng máy Walkman. Những lúc như thế tôi cảm thấy lòng mình vừa khác lạ vừa rất đổi yên bình.

Hồi ấy, tôi có một thú vui là chơi bóng rổ hoặc bóng bàn cùng những người truyền giáo đến từ Mỹ vào những chiều cuối tuần. Những người truyền giáo ở độ tuổi hai mươi không khác những người bạn, người anh của tôi là bao. Khi ở cùng họ, một cách tự nhiên, tôi có thể vừa học tiếng Anh vừa học về văn hóa phương Tây. Hơn nữa, khi tôi giao lưu cùng họ, những băn khoăn về cuộc sống cũng như mối quan tâm về tôn giáo của tôi cũng tăng dần. Tôi đã rất thích thú khi có thể thảo luận với họ bằng tiếng Anh về

những trần trở như tôi là ai, tại sao chúng ta lại được sinh ra, sau khi chết đi chúng ta sẽ như thế nào, hoặc về những vấn đề bất công trên thế giới. Có lẽ bởi đó là những trần trở tôi không thể hỏi cũng như được giải đáp ở trường học nên tôi lại càng thấy thú vị hơn.

Đến ngày Phật đản, tôi đã cố gắng thuyết phục những người bạn truyền giáo của mình. Tôi bảo họ rằng đã đến Hàn Quốc rồi thì chẳng phải họ nên biết một chút về tôn giáo truyền thống của Hàn Quốc hay sao. Thực ra khi ấy bản thân tôi cũng không biết gì nhiều về Phật giáo, lại càng không thể gọi là Phật tử. Chỉ là tôi cảm thấy muốn giới thiệu cho họ biết về truyền thống Phật giáo của Hàn Quốc mà thôi. Không biết vì thấy tôi nói có lý, hay vì cũng muốn leo núi một chút mà những người bạn truyền giáo đã cùng tôi đến chùa Doseon ở núi Bukhan vào một buổi chiều muộn, khi mà đèn lồng bắt đầu sáng.

Những người truyền giáo da trắng đứng trước pháp đường, vừa cảm thán vẻ đẹp của ngôi chùa, vừa đặt cho tôi rất nhiều câu hỏi. Họ nhìn khuôn mặt vừa uy nghiêm vừa có chút đáng sợ của Tứ Thiên vương ở cổng vào và hỏi “Tại sao Phật giáo lại thờ ác quỷ?”, họ nhìn người ta cúi lạy tượng Phật khắc trên vách núi đá và hỏi “Tại sao người ta lại cúi lạy tượng đá, đó chẳng phải là thờ ngẫu tượng hay sao?” Tôi nín thinh. Khi ấy tôi đã không thể trả lời rằng cũng như trong Thiên Chúa giáo có các thánh thần tiếp nhận vinh quang Chúa như Gabriel hoặc Michael, trong Phật giáo cũng có các thần hộ pháp bảo hộ cho Phật pháp, và Tứ Thiên Vương là một ví dụ. Khi ấy tôi đã tưởng rằng tượng Phật chính là Đức Phật và khi

tôi lạy tượng Phật thì Đức Phật của bức tượng ấy sẽ lắng nghe lời cầu xin của tôi. Bây giờ nghĩ lại, đúng là hồi ấy tôi chẳng biết gì cả.

Đến khi vào đại học và bắt đầu nghiên cứu cụ thể hơn về tôn giáo học, tôi đọc được lời dạy trong kinh Kim Cang, rằng “Không thể nhìn được Đức Phật thực sự qua các hình thù.” Nghĩa là Đức Phật không có hình dáng như cơ thể con người mà chính là tâm trí thức tỉnh, không có hình dạng nhất định mà luôn có ở khắp mọi nơi trong vũ trụ này. Và tâm trí ấy là bản tính của tất cả những sinh vật sống, nếu tôi giác ngộ được điều đó thì chính bản thân tôi sẽ không khác gì Đức Phật. Chính vì vậy việc chúng ta cúi lạy thể hiện lòng tôn kính với một hình thể nào đó tượng trưng cho Đức Phật chính là cúi lạy bản tính, tâm trí vô hình thể của mình.

Sau khi xuất gia, để bắt đầu tìm hiểu về Thiên tông tôi đã tìm đọc *Thiền ngữ lục*. Khác với những bộ kinh điển khác, *Thiền ngữ lục* chứa đựng những lời dạy của các vị đại sư từ thời xưa giúp ta giác ngộ về bản tính, về tâm trí thức tỉnh. Các vị đại sư có đặt ra một câu hỏi rằng:

“Chúng ta cảm thấy tượng Phật đá thiêng liêng là bởi bản thân tượng Phật đá thiêng liêng, hay là lòng ta nhìn tượng Phật một cách thiêng liêng?”

Cùng một bức tượng Phật, sẽ có người cảm thấy nó thiêng liêng, cũng sẽ có người không có cảm giác gì cả. Vậy sự thiêng liêng nằm ở bức tượng đá, hay nằm ở tâm trí nhận thức được sự thiêng liêng của chính ta?

Khi học vấn của tôi dần chín muồi, cơ hội được trực tiếp trải nghiệm những gì đã học đến với tôi. Đó chính là chương trình tập trung Thiền Khán Thoại do sư Soo Bul, trụ trì chùa Beomeo ở Busan tổ chức. Trong một thời gian ngắn thực hành, tập trung tâm trí theo lời dạy của các vị đại sư, tôi đã có thể trải nghiệm Nghi tình 疑情, Đả thành nhất phiến 打成一片, Nghi đoàn độc lộ 疑團獨露, các quá trình mà tôi mới chỉ xem qua trong *Thiền ngữ lục*. Rồi tôi như rơi vào khoảng không vô tận, tất cả các suy nghĩ đều dừng lại, và lần đầu tiên tôi nhìn thấy rõ bản tính tâm trí của mình.

Vốn dĩ bản tính vượt qua ranh giới của ngôn ngữ, nhưng nếu phải giải thích về bản tính bằng lời, thì đó là khi tâm trí thức tỉnh trong trạng thái trống rỗng, cảm giác như mình không phải đã chết mà thực sự đang sống, chỉ có một mình nhưng lấp đầy cả vũ trụ. Và bạn sẽ nhận ra rằng vạn vật hữu hình trong vũ trụ đều bắt nguồn từ tâm trí thức tỉnh và trống rỗng này. Tâm trí này đã tồn tại từ trước khi vũ trụ hình thành, hiện hữu đến tận bây giờ và chưa từng tranh đấu với thế gian nên sẽ không bao giờ biến mất. Nó luôn hiện hữu như bầu trời luôn rộng mở chứa đựng mây, sấm sét cùng những cơn mưa, như sự tĩnh lặng làm nền cho âm nhạc, như tấm gương phản chiếu những hình ảnh khác nhau của thế giới, như ánh mắt người mẹ dõi theo đứa con mình chơi đùa từ xa. Toàn bộ vũ trụ đều nằm trong tâm trí, không có gì tồn tại bên ngoài tâm trí cả.

Sau vài sự kiện, danh tính của tôi xuất hiện sự thay đổi. Hai chữ Hae Min tên tôi bắt đầu được nhiều người trên thế giới biết đến. Khi nhìn lại cuộc đời mình, tôi nhận thấy bản thân có nhiều điều

thiếu sót cũng như đáng xấu hổ. Nhất là khi nghiệp tu hành chưa hoàn toàn đạt đến độ chín mà đã có nhiều người biết mặt và tìm đến càng khiến tôi hổ thẹn với bản thân mình. Khi quá sức bối rối và hoang mang trước tương lai, tôi đã tìm đến chùa Bongam. Tôi sinh hoạt cùng các vị sư tiền bối ở Thiền phòng, và tôi đã rất vui vì có thể học hỏi nhiều điều về tâm trí từ sư Thủ tọa Jeok Myeong.

Sư Thủ tọa đã nói rằng:

“Khi nhận thức được bản tính Bồ tát, chỉ cần ở bước Sơ địa 初地 đầu tiên thôi chúng ta đã có thể lĩnh hội được trí tuệ sáng suốt, có thể hiểu được bất kỳ bộ kinh điển hay lục ngữ nào. Tuy nhiên lý do chúng ta phải đi thêm chín bước nữa để đến bước Thập địa 十地, là vì chúng ta phải học cách biến hành động trong cuộc sống thường ngày của mình đồng nhất với những gì đã lĩnh hội. Có vậy ta mới được nghe người đời nhận xét ‘Bạn thật giống Đức Phật’ và từ đó mới có thể hoàn tất việc tu hành.”

Trên thế gian này, khó nhất là việc biến những điều mình biết thành hành động, cũng như giữ cho lời nói không mâu thuẫn với hành động của mình. Khi nhìn lại mình, tôi nhận thấy lời nói và hành động của mình vẫn còn cách nhau một khoảng khá xa. Thật xấu hổ. Dù vậy tôi vẫn muốn nỗ lực từng ngày giữa những sự kiện, những tình huống xảy đến với mình. Tuy còn nhiều thiếu sót, nhưng tôi vẫn muốn tiếp tục tu hành, bước từng bước một để rút ngắn khoảng cách giữa điều tôi biết và hành động tôi làm. Những chiếc đèn lồng ngũ sắc được treo dọc con phố Jongno hôm nay vẫn giữ nguyên vẻ đẹp như thời tôi còn đi học.

*

Bạn thấy cơ thể mình già đi
Nhưng tâm trí vẫn như thời còn trẻ?
Đó chính là vì tâm trí không bao giờ có tuổi.
Hiện tại vĩnh hằng không màng đến thời gian chính là tuổi của tâm trí.

*

Bạn cảm thấy tâm trí mình bị nhốt trong thân thể chật chội
Và quá nhỏ bé so với vũ trụ rộng lớn kia?
Nhưng sự thật không phải như những gì bạn nghĩ.
Lý do tâm trí bạn có thể nhận thức được vũ trụ
Chính là vì tâm trí bạn cũng bao la như vũ trụ.
Vũ trụ nằm trong tâm trí bạn
Chứ không hề có vũ trụ nào lớn hơn tâm trí tồn tại ngoài kia cả.

*

Tâm trí nhận thức và không gian vũ trụ thực ra là một.
Tâm trí nhận thức tạo ra không gian, và không gian lại chứa đầy sự sống
nên tâm trí nhận thức được.

*

Khi trời mưa, bên ngoài trở nên u tối và lạnh lẽo,
Nếu trở về căn phòng sáng sủa của mình, bạn sẽ cảm thấy ấm áp hơn nhiều.
Cũng như thế, khi thế gian xảy ra nhiều chuyện ồn ào và mệt mỏi
Ta thường có xu hướng trở về với thế giới bên trong và tìm hiểu về tâm trí.
Chưa biết chừng những việc khó khăn của hiện tại
Chính là cơ hội trời cho để bạn hiểu hơn về bản thân mình.

*

Bạn không cần phải đến một địa điểm nhất định để tu hành.
Điểm giao giữa tâm trí và thế gian chính là nơi dành cho bạn tu hành.

*

Dường như vì những người ta không muốn gặp
Mà ta làm lộ ra những góc sâu thẳm nhất của tâm trí mình.
Chính bởi vậy không có ai dạy bạn tu hành tốt hơn chính những người bạn
ghét.
Sur Seong Cheol từng nói rằng
“Bài học lớn nhất cần thấm nhuần là có cái nhìn khác về những khiếm
khuyết của đối phương.”

*

Những tổn thương và ám ảnh trong quá khứ

Không thể dễ dàng được chữa lành bằng tham thiền hoặc tịnh tâm.

Tốt hơn bạn nên vận động cơ thể bằng cách tập yoga hoặc leo núi kèm theo các buổi tư vấn tâm lý

Làm vậy sẽ có hiệu quả hơn là tu hành tâm linh.

Nếu bạn không chữa lành các vết thương tâm lý trước mà bắt đầu tu hành ngay

Bạn sẽ không đạt được tiến triển nào,

Ngược lại còn dễ giam mình trong ký ức đau buồn của quá khứ và nghĩ những ký ức đó chính là mình.

*

Đừng hiểu lầm rằng việc hành hạ cơ thể và tâm trí mình

Chính là một hình thức tu hành.

Hãy ngủ đủ giấc, ăn uống phù hợp

Và đừng ngồi thiền quá lâu khiến có hại cho sức khỏe.

Bạn sẽ có nhiều tiến bộ hơn nếu giữ được cơ thể và tâm trí cân bằng.

*

Khi người tu hành mắc bệnh, họ sẽ tự biết mình đã tu hành được đến đâu.

Họ có thể đánh lừa người khác nhưng tuyệt đối không thể đánh lừa chính bản thân mình,

Họ sẽ nhận ra rằng mình vẫn còn thói quen xem cơ thể chính là bản thân và quên đi bản tính.

Và họ cũng sẽ nhận ra rằng lời nói của họ đã đi trước hành động như thế nào.

*

Ban đầu, ta tự nỗ lực để bắt đầu tu thành chính quả.

Nhưng sau một thời gian cố gắng ta sẽ nhận ra rằng,

Cả thế gian này vốn đều đã là Phật.

Ban đầu, ta cố sống chăm chỉ để được Chúa yêu thương.

Thế rồi ta nhận ra rằng Người chưa bao giờ ngừng yêu thương ta.

*

Điều kỳ bí nhất

Là khi ta giác ngộ được bản tính

Ta đồng thời cũng sẽ giác ngộ về cả vũ trụ.

Bồ tát đi khắp vũ trụ để giúp đỡ chúng sinh

Nhưng thực ra ngay từ đầu Người đã biết rằng tất cả đều là Đức Phật và là chính tâm trí mình.

*

Dưới đây là những từ cùng diễn tả một điều.

Hiện tại, Im lặng, Vô niệm, Yên bình, Không 空,

Tâm trí, Thức tỉnh, Chấp nhận, Tự do, Nguyên vẹn,

Tình yêu, Tử bi, Sinh mệnh, Không ranh giới, Những điều chưa nhận ra.

*

Không phải khi giác ngộ thì nhân cách ta sẽ hoàn thiện.

Sau khi giác ngộ ta vẫn cần phải rèn giũa nhân cách thông qua mối quan hệ với người khác.

Ta cũng cần tiếp tục học hỏi các tri thức cần thiết trên thế gian

Để sử dụng chúng như những phương tiện hữu ích.

Giác ngộ không phải là sự hoàn thiện, mà là điểm bắt đầu.

*

Một người thầy thực sự giác ngộ sẽ không bắt bạn phải nghe lời một mình mình.

Một người thầy chân chính sẽ khuyên bạn nếu có một người thầy nào khác tốt hơn thì hãy đến đó mà học hỏi.

Một người thầy thực sự sẽ quan tâm đến sự trưởng thành trong tâm hồn của học trò

Chứ không xem học trò là vật sở hữu để duy trì thế lực của mình.

Nếu bạn gặp một người thầy muốn được sùng bái như thần linh và dùng quyền uy để khống chế người khác

Bạn có thể thể hiện lòng biết ơn đến ông ta, nhưng hãy nhanh chóng rời khỏi tổ chức ấy

Trước khi chính bản thân bạn bị tổn thương.

*

Nếu chỉ có trí tuệ mà không có cảm xúc
Bạn sẽ không biết cảm thông khi nhìn người khác đau khổ.
Nếu chỉ có cảm xúc mà không có tính chất duy linh
Bạn sẽ đánh mất hy vọng và gục ngã trước khó khăn.
Nếu chỉ có lòng duy linh mà không có trí tuệ
Bạn sẽ dễ lạc vào những tập đoàn ngụy đạo và làm khổ chính mình.

*

Đừng vội tin lời những người tự tuyên truyền rằng mình đã giác ngộ.
Trong nội dung của sự giác ngộ không có “ta”, nhưng họ vẫn còn nói về bản thân mình
Vậy chẳng phải quá mâu thuẫn với câu chuyện đã giác ngộ của họ sao?
Trong *Ban nhược tâm kinh* có nói “dĩ vô sở đắc cố 以無所得故”
Nghĩa là nhờ không đạt được thứ gì nên ta đạt được tự do vô hạn.
Vậy làm sao họ có thể tự khoe rằng mình đã giác ngộ
Khi vẫn còn khăng khăng giữ lấy bản thân mình và khoe khoang mình đã đạt được giác ngộ?

*

Nói một cách nghiêm túc thì không có ai là người giác ngộ cả
Chỉ có những khoảnh khắc giác ngộ mà thôi.

- Shunryu Suzuki

*

Một vị cao tăng thời nhà Tống từng nói rằng
“Vào những ngày tuyết rơi, có thể nhìn thấy ba loại tăng lữ trong chùa.
Thứ nhất, những người thu mình vào Thiền phòng,
Thứ hai, những người thích luận về giác ngộ,
Thứ ba, những người bàn tán về thức ăn.”
Tôi thích cả ba điều trên, vậy tôi là kiểu tăng lữ gì đây?

*

“Cảm giác vạn sự đều quá phiền hà.”
Khi suy nghĩ này xuất hiện thì không chỉ tu hành mà mọi sự đều tiêu tan.

*

Có một cách để biết được
Rằng mình đã hoàn tất việc tu hành hay phải tu hành thêm nữa.
Nếu bạn vẫn còn điều muốn xác nhận, muốn hỏi người khác?
Thì có nghĩa là bạn cần đi thêm một chút nữa.

*

Việc giác ngộ được chân lý

Có ý nghĩa như việc bạn đã biết điều gì đó từ lâu nhưng không thực sự hiểu nó

Và cuối cùng bạn có được cơ hội thực sự trải nghiệm nó.

Chúng ta chưa giác ngộ được không phải vì chúng ta còn thiếu hiểu biết

Mà vì những điều ta biết chưa trở thành kinh nghiệm do chính chúng ta trải qua.

Vào ngày giác ngộ, bạn sẽ hiểu được rằng

Những lời các bậc thánh nhân từng nói đều là những điều có lý.

*

Khi tâm trí được nghỉ ngơi, ta thấy trăng lên và gió thổi,

Rốt cuộc thế gian này đâu chỉ toàn khổ đau.

- Trích *Thái căn đàm*

CHẤP NHẬN

HÃY CHO PHÉP BẢN THÂN MÌNH ĐAU KHỔ

Có lẽ “bỏ qua” là một trong những từ chúng ta thường nghe nhất trong cuộc sống nhưng lại không biết phải thực hiện như thế nào. Trong thời gian qua tôi đã gặp rất nhiều người thổ lộ rằng họ cảm thấy mệt mỏi vì không thể bỏ qua nỗi đau của quá khứ hoặc không thể bỏ qua những tham vọng bên trong mình. Ví dụ như khi ta gặp một ai đó và bị họ làm thất vọng hoặc tổn thương, ta biết rõ rằng tốt hơn hết mình nên nhanh chóng quên họ đi và bắt đầu cuộc sống mới, nhưng càng cố quên ta lại càng nghĩ về họ nhiều hơn, và điều đó khiến ta đau khổ vô cùng. Hoặc khi sắp đạt được một việc ta thực sự khao khát thì mọi sự lại đổ bể ở ngay bước cuối cùng, ta cố bắt đầu một công việc mới nhưng nỗi tiếc nuối và tuyệt vọng khiến ta không những không thể quên trải nghiệm đau thương đó mà còn làm ta mất phương hướng trong một thời gian dài.

Bất kỳ ai cũng từng nếm trải nỗi thất vọng và tuyệt vọng do cuộc sống mang lại. Mỗi lần như thế mọi người xung quanh thường khuyên bảo ta rằng “Quên hết đi, thời gian sẽ giải quyết mọi việc, cứ bỏ qua đi.” Thế nhưng ta càng cố quên thì kỳ lạ thay, những người, những ký ức ta muốn quên lại càng hiển hiện rõ ràng. Chúng ta luôn mong sao mình có thể “bỏ qua” để lòng thanh thản càng sớm càng tốt, nhưng càng những lúc như thế thời gian lại trôi

chậm hơn khiến ta không dễ gì buông bỏ và càng hoang mang không biết phải làm như thế nào để tâm trí mình được yên ổn.

Thực ra “bỏ qua” là một cách nói khác của “chấp nhận”. Nói bỏ qua không có nghĩa là xóa sạch những ký ức đau khổ trong quá khứ. Nếu có thể dùng tẩy để xóa hết những ký ức buồn thì thật tốt biết bao, nhưng đó là chuyện bất khả thi. Và đặc biệt, càng cố gắng quên ta lại càng khắc ghi và bị ám ảnh hơn bởi những ký ức ấy. Nhưng ở đây có một điều quan trọng mà bạn cần chú ý. Thứ làm ta đau khổ không phải là ký ức đau buồn mà chính là những cảm xúc tiếc nuối, thất vọng, tuyệt vọng được ta đính kèm vào ký ức đó.

Điều này tưởng như nhỏ nhặt nhưng lại có sự khác biệt rất lớn. Khi nhớ lại tình huống từng khiến mình đau khổ mười năm trước, ta sẽ không còn cảm thấy khó khăn như mười năm trước nữa. Bởi những cảm xúc đi kèm ký ức ấy đã phần nào biến mất. Tức ta đau khổ đâu phải vì ký ức đó, chính vì thế ta cũng không cần phải ép mình quên hay xóa bỏ nó, nhất là khi ký ức cũng chẳng phải thứ nói xóa là xóa được dễ dàng.

Vậy để có thể “bỏ qua”, chúng ta phải làm gì? Hãy chấp nhận chính bản thân đang đau khổ của mình. Đừng phủ nhận cũng như né tránh mà hãy chấp nhận những ký ức cũng như những cảm xúc kèm theo. Khi bạn cho phép bản thân mình đau khổ, ban đầu bạn có thể cảm thấy khó chịu một chút nhưng trạng thái đó sẽ không kéo dài lâu. Khi coi cảm xúc đau khổ của mình là vấn đề và luôn cho rằng mình phải khắc phục, phải thoát khỏi nó càng sớm càng tốt bạn sẽ luôn cảm thấy nặng nề. Nhưng một khi đã chấp nhận và

cho phép bản thân mình đau khổ, bạn sẽ nhận ra rằng cảm giác đau khổ dường như khựng lại, không tiếp tục hành hạ bạn nữa. Nói cách khác, tâm trí bạn sẽ trở nên an nhiên. Và bạn có thể ngắm nhìn bản thân mình cũng như những cảm xúc từng làm khổ bạn bằng cái nhìn ấm áp hơn. Từ trước đến giờ bạn chỉ cố thay đổi hoặc quên đi những cảm xúc ấy, nhưng khi bạn chấp nhận chúng, tâm trí bạn sẽ được nghỉ ngơi và tự nhiên ngắm nhìn chúng.

Khi dõi theo những cảm xúc của mình bằng ánh mắt ấm áp trong trạng thái tâm trí tĩnh lặng, bạn sẽ có những trải nghiệm kỳ lạ ngoài sức tưởng tượng. Bạn đã tưởng rằng bên trong mình chỉ có những cảm xúc làm bạn đau khổ, nhưng giờ bạn sẽ nhận ra bên trong đó còn tồn tại “một bản thân khác”, một người luôn dõi theo những cảm xúc xảy ra bên trong bạn. Bạn hằng nghĩ rằng chỉ có mình bạn đơn độc chiến đấu trên thế gian này, nhưng thực ra vẫn luôn có một người không bao giờ rời xa bạn, luôn dõi theo tâm trí bạn trong im lặng với cái nhìn đầy từ bi. Và đôi khi bạn sẽ cảm nhận được rằng người ấy đang vỗ về mình “Tâm trí à, mệt mỏi lắm đúng không? Đau đớn lắm đúng không?”

Khi đã tới được cảnh giới này, giữa bản thân bạn và những cảm xúc đau khổ sẽ bắt đầu xuất hiện khoảng cách, và bạn cũng sẽ dần nhận ra mình hoàn toàn có thể chấp nhận những cảm xúc ấy.

Những cảm xúc đau khổ vốn bị nhốt kín trong một căn phòng tâm trí chật chội tối tăm, nhưng khi bốn bức tường của căn phòng sụp đổ, tâm trí sẽ biến thành một công viên rộng rãi ngập tràn ánh nắng và bạn có thể nhìn rõ những cảm xúc chỉ đang nằm ở một góc

nhỏ của công viên ấy thôi. Tuy không hoàn toàn biến mất, nhưng những cảm xúc ấy chắc chắn không còn là vấn đề khiến bạn khổ não nữa. Bạn cũng không cần phải tránh né hay cố thay đổi chúng, mà có thể tự nhủ rằng, Ừm, cỡ này mình hoàn toàn có thể chấp nhận được, và từ đó tâm trí bạn bỗng trở nên yên bình.

Trong cuộc sống nếu có lúc bạn cảm thấy mình đau khổ vì không thể bỏ qua điều gì đó, hãy học cách chấp nhận. Khi tự nhủ rằng “Có đau khổ một chút cũng không sao, có mệt mỏi một chút cũng không sao”, bạn sẽ cảm thấy tĩnh tại hơn, và sẽ nhìn thấy một cái tôi khác lớn hơn, đang vỗ về những vết thương trong bạn bằng ánh mắt từ bi.

*

Khi bạn cảm thấy đau khổ, đừng quá cố gắng thoát khỏi sự đau khổ ấy.

Nếu bạn càng cố gắng

Cảm giác đau khổ sẽ càng tăng lên khiến bạn càng mệt mỏi hơn.

Những cảm xúc xảy đến đều nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta

Chúng sẽ lưu lại trong chúng ta đến khi nào chúng muốn.

Hãy tôn trọng và chờ khoảng thời gian đó trôi qua.

Vì cho dù cảm xúc xảy ra bên trong bạn

Không có nghĩa chúng là thứ bạn có thể sở hữu

Nên chúng sẽ không bao giờ nghe lời bạn đâu.

*

Vào khoảnh khắc bạn hoàn toàn chấp nhận bản thân mình

Sự bình yên sẽ tìm đến với bạn.

Khi bạn hoàn toàn chấp nhận và tự ôm lấy mình

Bạn sẽ cảm nhận được tình yêu thương từ chính sự tồn tại của mình.

Chúng ta không thể, cũng như không cần phải trở thành ai khác ngoài chính bản thân mình.

*

Khi bạn tự chấp nhận bản thân

Chấp nhận mình cô đơn, đau khổ, yếu đuối,...

Từ sự chấp nhận ấy sẽ nảy sinh một nguồn năng lượng.

Khi bạn chấp nhận sự thật như nó vốn thế

Bạn sẽ có được dũng khí để quyết định cần làm gì tiếp theo.

*

Sự ám ảnh sẽ không biến mất khi bạn nghĩ rằng “mình cần phải từ bỏ sự ám ảnh này đi”.

Chỉ khi bạn quan sát và nhận ra khó khăn gì đang chờ đợi mình phía sau nỗi ám ảnh,

Bạn mới có được sức mạnh của sự khôn ngoan và buông bỏ được nỗi ám ảnh ấy.

Hãy quan sát thật kỹ xem có phải mình đang cố gắng chỉ để ném một chút mật ngọt dính trên đầu lưỡi dao hay không.

*

“Việc bạn cứ khẳng khẳng yêu cầu ai đó thay đổi chưa biết chừng là do bạn không thỏa mãn với hoàn cảnh hiện tại chứ chẳng phải vì bạn muốn tốt cho người đó như bạn nghĩ đâu. Có thể vấn đề không nằm ở anh ta, mà nằm ở chính bản thân bạn đây.”

*

Câu “Nếu anh yêu tôi,

Vậy chẳng phải anh nên thay đổi một chút chiều theo tôi sao?”

Nói thẳng ra chính là sự tham lam ích kỷ chứ không phải tình yêu.

Tình yêu là tự do và bao dung, chứ không phải khống chế và kìm hãm.

*

Những người không được làm điều mình muốn và hay tự kiềm chế bản thân, đến khi có quyền lực trong tay thường có xu hướng kìm hãm và điều khiển mọi người xung quanh. Vì họ tin rằng việc họ kiềm chế bản thân là chuyện bình thường và những người xung quanh cũng phải sống theo đúng như vậy. Mỗi người đều đang sống cuộc sống của riêng mình. Bạn phải chấp nhận bản thân mình trước rồi mới có thể chấp nhận những người xung quanh.

*

Khi bạn nói việc gì đó có vấn đề, thì nó sẽ trở thành một vấn đề.

Chính vì suy nghĩ rằng việc đó có vấn đề, bạn sẽ muốn điều khiển và thay đổi suy nghĩ của những người cho rằng việc đó không phải là vấn đề gì to tát.

Chẳng phải bạn đã sống rất ổn trước khi bạn nghĩ rằng nó là vấn đề đây sao?

Liệu có phải bạn đang khiến chính bản thân mình cùng những người xung quanh mệt mỏi chỉ vì một suy nghĩ cố chấp?

*

Có một số người nói rằng “Vấn đề nằm ở người đó, sao sự cứ nói tôi phải mở lòng trước?” Nhưng bạn hãy thử nghĩ xem. Nếu bạn hỏi đối phương, họ sẽ trả lời như thế nào? Chẳng phải họ cũng sẽ nghĩ rằng vấn đề không nằm ở họ mà nằm ở bạn hay sao?

Nếu cả bạn lẫn đối phương đều không chịu mở lòng, thì rốt cuộc mối quan hệ giữa hai người sẽ đổ vỡ.

Hơn nữa thay vì cố gắng thay đổi đối phương, việc bạn tự thay đổi chính mình sẽ nhanh hơn rất nhiều. Nếu bạn mở lòng trước, đối phương cũng sẽ nhanh chóng thay đổi.

*

Khi bạn gặp những việc đau đầu trong cuộc sống

Hãy nhớ đến câu nói sau của Andrew Carnegie.

“Chúng ta đang tự hành hạ và lãng phí thời gian quý báu của mình

Chỉ vì những chuyện chúng ta sẽ hoàn toàn quên đi sau một năm nữa.”

Nếu ngay lúc này bạn đang khổ sở vì một việc gì đó
Hãy nhớ đến việc đã làm khổ bạn một năm trước.
Bạn có còn đau khổ vì việc đó hay không?
Hoặc bạn có còn nhớ chính xác việc ấy là việc gì không?

*

Trong cuộc sống sẽ có những lúc bạn cảm thấy nóng giận
Và chỉ muốn vứt bỏ hết mọi thứ.
Cho dù có khó khăn cũng hãy cố chịu đựng.
Khi bạn nghĩ rằng thực sự mình không thể chịu đựng hơn, hãy cố nén thêm
lần nữa.
Nếu bạn không nhẫn nhịn thì những gì đã tích góp trong thời gian qua sẽ
tan biến trong nháy mắt
Và bạn sẽ hối hận mãi về sau.
Khi con người nhẫn nại và chịu đựng trong khó khăn là lúc giá trị thật của
họ hiện ra rõ nhất.

*

Trong mọi công việc luôn tồn tại song hành cả mặt tốt lẫn mặt xấu.
Nếu bạn bỏ một công việc chỉ vì không thích những mặt xấu của nó
Thì bạn cũng sẽ tự làm vuột mất những điểm tốt có thể nhận được từ công
việc đó đấy.

Người sáng suốt là người khi có việc tốt xảy đến với mình vẫn luôn sẵn sàng để đón nhận cả những điều xấu.

*

Khi một người nào đó thành công hoặc trở nên nổi tiếng
Thì chẳng bao lâu sau sẽ bắt đầu có những điều tiếng chê bai họ.

*

Dường như không có hạnh phúc nào là hoàn hảo đối với chúng ta.
Khi bỗng dưng có được một khoản tiền lớn thì sẽ dễ sinh tranh cãi với anh chị em,
Khi nắm được quyền lực thì những thành viên trong gia đình gây ra chuyện phiền lòng,
Khi nổi tiếng quá lại xuất hiện những anti fan mà bản thân mình chưa bao giờ nghĩ đến.
Cứ như thế, khi ta có được thứ gì đó sẽ lại có một thứ gì đó mất đi.
Vũ trụ đã luôn tuần hoàn như thế, vậy nên nếu ta vẫn ước ao vận may tìm đến với mình
Thì đó là vì ta chỉ biết một mà không biết mười.

*

Khi gió mùa đông thổi và trời bắt đầu trở lạnh, rất khó để bước ra khỏi nhà.
Nhưng nhờ chính những cơn gió lạnh ấy mà bụi siêu vi bị đẩy lùi và bầu

không khí cũng trở nên trong lành hơn. Tương tự, với những thứ khi mới nhìn thấy lần đầu tiên ta chỉ cảm thấy chúng xấu xa, nếu nhìn kỹ ta sẽ nhận ra chúng cũng có nhiều ưu điểm đấy. Đó chính là quy luật của thế gian.

*

Bí quyết của cuộc sống hạnh phúc
Không phải là được làm việc mình yêu thích
Mà yêu thích chính công việc mình đang làm.

- Sư Hae Kwang

*

Ban đầu con người ta thường cố gắng lao tới thành công
Nhưng khi có tuổi, họ bắt đầu nhìn thấy những giá trị khác.
Nếu trèo lên quá cao sẽ có ngày ta ngã đau
Chính vì thế thay vì chăm chú cho thành công
Người ta sẽ quan tâm hơn đến những mối quan hệ đối nhân xử thế, bắt đầu
rèn giữa tâm linh và hướng đến giá trị hạnh phúc chung cho tất cả.

*

Cho dù có được ở trong một môi trường tốt như thế nào đi chăng nữa
Nhưng nếu không biết chấp nhận mà luôn ham muốn những thứ khác
Chúng ta sẽ không cảm thấy hạnh phúc.

Vì hạnh phúc là thứ ta cảm nhận được thông qua sự chấp nhận, khi tâm trí ta không còn ồn ã và đã tìm được sự yên bình.

*

“Thưa thầy, thầy có biết điều khiến con vui nhất khi nhận được tháng lương đầu tiên là gì không?

Là con có thể trả tiền để người khác kì lưng cho mình ở phòng tắm công cộng.”

Vậy đây. Hạnh phúc đâu có to tát? Đây chính là hạnh phúc.

*

Chúng ta thường nghĩ rằng mình sẽ hạnh phúc lâu dài sau khi đạt được thứ mình hằng ao ước bấy lâu, nhưng thực ra không phải vậy. Sau khi đạt được điều đó rồi, chúng ta chỉ cảm nhận được hạnh phúc trong chốc lát, rồi sau đó cơn sóng của sự trống trải sẽ bắt đầu thế chỗ, kèm theo những cơn giông bão bất ngờ do những tình huống mới tạo ra. Bởi vậy bạn hãy cứ tận hưởng quá trình cố gắng của mình. Vì vốn không có gì là hoàn hảo trong cuộc sống này.

*

Chúng ta cần học cách bỏ trống.

Chúng ta luôn cố để lấp đầy

Nhưng sự hoàn thiện và sáng suốt lại nằm bên trong sự trống trải.

Không phải cứ suy nghĩ nhiều thì sẽ dễ dàng đưa ra quyết định

Hay những ý tưởng sẽ đưa nhau hiện ra.

Hãy tin tưởng vào sự sáng suốt nằm bên trong sự trống trải

Và tự cho mình một phút nghỉ ngơi.

KHI BẠN ĐÃ CỐ GẮNG NHUNG TÌNH HÌNH VẪN KHÔNG TỐT ĐẸP HƠN

Đầu năm ngoái, tôi nhận được một cuộc điện thoại từ cầu thủ bóng chày Chu Shin Soo hiện đang thi đấu cho đội Texas. Chúng tôi quen nhau từ hồi cuốn sách *Bước chậm lại giữa thế gian vội vã* của tôi được xuất bản. Sau nhiều lần nhắn tin và trò chuyện qua điện thoại, chúng tôi đã trở nên khá thân thiết. Mỗi khi Chu Shin Soo có trận đấu ở New York, tôi đều cố gắng đến xem và cổ vũ. Nhưng từ nửa đầu năm ngoái, thành tích đánh bóng của cậu không còn được tốt như trước nữa, và cậu đã gọi hỏi tôi làm sao để thoát khỏi tình trạng xuống phong độ này. Nhìn cầu thủ Chu Shin Soo đơn độc cố gắng ở xứ người, tôi cảm thấy lo lắng cho cậu ấy như lo lắng cho em trai của mình vậy. Được nhận mức lương cao, Chu Shin Soo phải chịu áp lực lớn để có được thành tích tốt, đóng góp cho chiến thắng của đội mình, chưa kể còn phải đáp ứng sự kỳ vọng của người hâm mộ. Khi tôi hỏi cậu đã thử làm những gì để thoát khỏi tình trạng xuống phong độ, Chu Shin Soo nói rằng cậu đã thử hết tất cả những phương pháp mình có thể nghĩ ra, nhưng vẫn đang vô cùng bế tắc vì chưa thể tìm ra nguyên nhân chính xác tại sao mình lại rơi vào tình trạng ấy.

Thực ra trong cuộc sống, bất kỳ ai cũng sẽ gặp tình huống như vậy. Có thể chúng ta không bị xuống phong độ như Chu Shin Soo

hoặc các vận động viên thể thao khác, nhưng chắc chắn có những trường hợp dù ta đã cố gắng hết sức nhưng tình hình vẫn không tốt đẹp hơn. Gần đây tôi cũng gặp một tình huống tương tự liên quan đến sức khỏe. Cuối năm ngoái tôi bị cảm rất nặng, sau cơn bạo bệnh, tuy các triệu chứng khác đều đã biến mất nhưng cổ họng tôi vẫn đau không thuyên giảm. Tôi đã cố thường xuyên súc miệng bằng nước muối, uống kháng sinh và đủ loại thuốc khác theo hướng dẫn của bác sĩ nhưng vẫn không thấy khá hơn. Cơn đau họng kéo dài mấy tháng liền, tôi cũng đã thử chụp cắt lớp CT, tìm đến cả các bác sĩ Đông y và viện tới biện pháp châm cứu, nhưng mãi vẫn không tìm ra nguyên nhân và điều trị dứt điểm chứng đau họng dai dẳng ấy.

Trong số những người đặt câu hỏi cho tôi trên mạng xã hội, có rất nhiều trường hợp rơi vào tình trạng giống tôi. Như những trường hợp cố gắng học hành đến mấy thành tích vẫn không khá hơn, hoặc những trường hợp dốc hết sức kinh doanh nhưng vẫn không thấy tia hy vọng thành công nào, hay có cả những trường hợp đã nỗ lực để tạo dựng mối quan hệ tốt đẹp với gia đình nhà chồng hoặc với đồng nghiệp nhưng không có tiến triển, hoặc những người như tôi, dù cố gắng chạy chữa nhưng bệnh tình vẫn không thuyên giảm. Những lúc như thế chúng ta dễ tuyệt vọng và trở nên u uất.

Dù đã đến chùa, nhà thờ và khấn thiết cầu nguyện cũng như thử nhiều cách khác nhưng vẫn chẳng có điều kỳ diệu nào đến với chúng ta. Những lúc như vậy chúng ta phải làm gì? Khi câu nói

“Cố gắng thêm một chút nữa, mọi chuyện sẽ ổn thôi” không còn đủ sức động viên ta nữa, khi đã nỗ lực đủ đường nhưng không thấy tia hy vọng nào, chúng ta phải giữ tâm trí như thế nào để thoát ra khỏi khó khăn này?

Trước hết chúng ta cần quan sát tình huống hiện tại với tầm nhìn lớn hơn. Sóng dâng lên ắt có lúc phải rút xuống. Phải chăng chúng ta đang lầm tưởng rằng chỉ khi sóng dâng cao mới là bình thường, còn khi sóng rút xuống là bất bình thường? Hay có phải chúng ta đã quá tự mãn cho rằng đối với mình chỉ có những ngày nắng rạng mà quên rằng bên cạnh những ngày nắng rạng đó còn có cả những ngày mưa rơi? Trong đời, cần phải biết chấp nhận sự xuống dốc như một phần của cuộc sống. Hãy thử nhìn lại xem bạn có đang chán ghét sự xuống dốc này vì nó ngược với ý bạn, và bạn có đang dễ dàng nổi nóng, bất an và đổ lỗi cho người khác hay không. Nếu nhìn xa trông rộng hơn, bạn sẽ nhận ra ngay rằng sự xuống phong độ là một quá trình tất yếu, sóng phải rút thì mới có thể tiếp tục dâng cao một lần nữa. Nhờ có trải nghiệm trong hiện tại mà khi trở lại đỉnh cao, chúng ta không còn ngạo mạn nữa mà luôn khiêm tốn, biết tự giữ mình tránh hưng phấn quá đà và sáng suốt hơn.

Biết tận dụng nghịch cảnh của hiện tại để đánh thức lòng từ bi trong mình cũng rất quan trọng. Vốn dĩ con người ta hay dễ lầm tưởng công việc của mình diễn ra trôi chảy là điều hiển nhiên và tất cả đều nhờ vào sự nỗ lực của chính bản thân mình. Khi nhìn thấy người khác có thành tích kém hơn mình, có địa vị thấp hơn mình,

sức khỏe kém hoặc bị người khác xem thường trong các mối quan hệ, chúng ta sẽ dễ dàng đổ lỗi cho họ. Ta cho rằng họ buôn bán không thuận lợi là do họ không cố gắng, họ phải nhận mức lương thấp là do họ không chăm chỉ trong công việc. Nhưng vốn dĩ thế gian này cũng giống như một cái lưới lớn, chúng ta sống giữa những mối liên hệ phức tạp, làm sao có chuyện tất cả những khó khăn xảy ra chỉ vì lỗi của một cá nhân được? Chưa biết chừng họ chưa thành công vì không may mắn có được điều kiện tốt như bạn đấy. Bởi vậy, khi rơi vào cảnh khó khăn, bạn hãy tận dụng chính hoàn cảnh đó để nhìn nhận lại bản thân đồng thời cố gắng thấu hiểu cho những người đau đớn và vất vả hơn mình. Đây cũng chính là cơ hội để bạn tỏ lòng biết ơn ấm áp đến những người xung quanh nhiều hơn.

Và hãy tự giác ngộ rằng những nỗ lực chúng ta đang tạo ra lúc này sẽ tích tụ lại và cuối cùng sẽ thay đổi tình huống hiện tại. Trước kia tôi từng nghe một câu chuyện rất hay từ cầu thủ bóng chày Park Chan Ho. Anh nói rằng, dù có xuống phong độ và bị người đời chê bai, anh vẫn phải không ngừng ném bóng, vì đó là việc duy nhất anh có thể làm khi đó. Dĩ nhiên chỉ một quả bóng được ném tốt sẽ không thể giúp anh ngay lập tức lấy lại phong độ đỉnh cao. Nhưng nhiều quả bóng như thế gom lại cuối cùng sẽ tạo ra một sự biến đổi to lớn.

Khi bạn không bỏ cuộc, những nỗ lực nhỏ bé của bạn nhất định sẽ không lãng phí vô ích. Nếu kiên trì cố gắng, cuối cùng bạn sẽ nhìn thấy mặt trời, như sau một mùa mưa dai dẳng trời lại nắng

rạng vậ. Khi viết những dòng này, tôi nhận được tin rằng cầu thủ Chu Shin Soo đang liên tục ghi điểm cho đội của mình. Tất cả chúng ta, hãy cùng cố gắng!

*

Trong tấm vải nổi mang tên cuộc sống, có những lời khen cùng những lời chê bai, có niềm vui và nỗi buồn, có đạt được và mất mát, có hạnh phúc cùng khổ đau được dính liền với nhau tạo thành một.

Vì vậy, tu hành chính là việc giữ mình bình thản trước những lời phê phán, nỗi buồn, sự mất mát hay khổ đau.

Nếu chúng ta chấp nhận được chân lý rằng những thứ đó vốn dĩ là một phần của cuộc sống,

Tâm trí chúng ta sẽ trở nên thanh thản hơn rất nhiều.

*

Dẫu bạn cảm thấy đêm tối cứ kéo dài mãi

Nhưng chắc chắn đến một lúc nào đó trời cũng sẽ sáng dần lên thôi.

Cho dù có cảm thấy nỗi đau cứ tiếp tục kéo dài

Thì đến một lúc nào đó bạn cũng sẽ cảm thấy nguôi ngoai, hoặc lòng bạn bắt đầu “bỏ qua”

Và bạn sẽ tìm thấy những bài học trong nỗi đau ấy.

Trên thế gian này không có gì là mãi mãi.

Kể cả những khổ đau.

*

Nếu cuộc sống thiếu những nghịch cảnh thì ta sẽ không thể phát triển.
Qua bao lần vật lộn cố gắng giải quyết những vấn đề xảy ra với mình
Ta sẽ có thêm những kỹ năng mới và càng lúc càng dày dặn kinh nghiệm hơn.

*

Trong chuyến du hành mang tên cuộc sống, những sự kiện khiến ta gặp khó khăn
Sẽ giúp ta nhìn lại mình
Và nghĩ đến nỗi đau của những người cũng gặp khó khăn giống mình.
Đó chính là nền tảng để lòng từ bi trỗi dậy trong mỗi người.
Tôi mong sao những người đang gặp chuyện khó khăn
Sẽ tìm được tri thức và sự từ bi thông qua chính những khó khăn mình đang gặp phải...

*

Cho dù người bạn đã từng giúp đỡ hay kỳ vọng
Có khiến bạn tổn thương nặng nề đi chăng nữa,
Hãy vẫn nghĩ rằng họ là người thầy tuyệt vời nhất đối với bạn.

- Đạt Lai Lạt Ma

*

Khi ta để tâm nhìn kỹ
Thì bất kỳ ai cũng là một cá thể yếu đuối và đầy mâu thuẫn.
Lời nói và hành động của ta thay đổi theo từng tình huống,
Tùy theo người đang đứng trước mặt mình,
Ta đối xử tốt với người ngoài nhưng lại tùy tiện với người thân trong gia đình,
Kể cả giá trị quan cũng dễ dàng thay đổi theo tình huống...
Sự trưởng thành chỉ thực sự bắt đầu
Khi chúng ta biết nhìn lại, tự suy xét bản thân không hoàn thiện và đầy mâu thuẫn.

*

Sự trưởng thành về linh hồn
Đi kèm với quá trình thừa nhận và chấp nhận
Những điểm bạn ghét ở bản thân mình vẫn luôn là một phần của bạn.
Khi bạn chấp nhận được rằng bên trong mình tồn tại một kẻ nhiều tham vọng,
Có khi như đứa trẻ, có khi lại rất bạo lực, có khi ích kỷ vô cùng,
Thì bạn sẽ dần hiểu được người khác và có thể bắt đầu tha thứ cho họ.

*

Càng trưởng thành về tâm trí
Bạn sẽ càng nhận ra rằng

Những thành công tìm đến với mình
Là nhờ vào sự giúp đỡ của rất nhiều người.
Nếu bạn nhận ra rằng công việc không phải là thứ có thể làm một mình
Và nếu bạn biết cách thể hiện lòng biết ơn với những người xung quanh
Thì sau đó thành công sẽ tìm đến với bạn.

*

Cách để không trở nên khúm núm trước những người có quyền lực và của cải
Chính là biết hài lòng với cuộc sống của chính mình.
Khi bạn không nhìn thấy ở đối phương thứ mình muốn có
Thì dù gặp gỡ ai bạn cũng có thể đường hoàng tự tin.
Chỉ khi tham vọng muốn có được thứ gì đó ở họ, bạn mới trở nên luôn cúi khúm núm.

*

Từ trái nghĩa của tham lam không phải kiềm chế, mà là biết cách tự hài lòng.

*

Những tiếng nói khiển trách và chê bai ta
Thường lớn hơn những tiếng nói ủng hộ và thật tâm lo lắng cho ta rất nhiều.
Chính vì vậy khi gặp khó khăn

Ta thường không nghe thấy những lời động viên ủng hộ.

Nhưng hãy chờ thêm một lát.

Sau khi những người chê bai ta lũ lượt bỏ đi để chuyển sang chê bai người khác

Ta sẽ bắt đầu nhìn thấy

Những người còn lại vẫn luôn ủng hộ mình.

*

Khi có chín chuyện tốt cùng một chuyện xấu xuất hiện trong tâm trí, kỳ lạ là chúng ta thường chỉ bận tâm đến chuyện xấu hơn là những chuyện tốt.

Có ý kiến cho rằng đó là do thói quen còn lại từ thời nguyên thủy, để tồn tại con người phải luôn tập trung chuẩn bị cho những tình huống xấu để gây nguy hiểm cho mình.

Khi thấy bản thân đang tập trung vào chuyện xấu, hãy tự nhủ rằng

“Không sao đâu. Bây giờ không phải là thời nguyên thủy nữa.

Hãy để dành lo lắng đến khi nào chuyện xấu thật sự xảy ra.”

*

Một trong những nỗi sợ hãi lớn nhất của con người

Là bị đối phương chối bỏ

Sau khi đã bộc lộ cho họ thấy bản chất vốn có của mình.

Vì vậy mà chúng ta thường không dễ dàng mở lòng, kể cả với những người gần gũi nhất,

Đỡ rồi tự mình ôm lấy mọi gánh nặng và trở nên mệt mỏi.
Khi có ai đó mở lòng mình và thể hiện hình ảnh thực sự của họ với bạn
Đừng vội đánh giá mà hãy đón nhận họ một cách âm áp.
Không có ai hoàn hảo cả, cũng như chính bản thân bạn đầy thôi.

*

Những người ngồi bên cạnh người lái xe
Nếu không phải tình huống nguy cấp thực sự
Thì không nên chỉ bảo người lái xe phải lái như thế nào.
Mỗi người đều có cách lái xe của riêng mình.
Hãy để việc lái xe cho người cầm lái
Và thoải mái mỉm cười với họ, khi an toàn tại nơi cần đến thì tất cả sẽ đều
hạnh phúc!

*

Con người ta thường nghĩ rằng phương pháp của mình là chính thống, là
chuẩn.
Vậy nên khi thấy người khác làm việc khác mình
Chúng ta luôn muốn bắt bẻ họ.
Nhưng thực ra đó chỉ là vì chúng ta không quen với phương pháp của họ
thôi, chứ không phải họ làm sai.
Hãy thử một lần làm việc theo một cách thức thật khác, thật mới mẻ.
Bạn sẽ gặp được một thế giới mới mà trước giờ bạn không hề biết tới đấy.

*

Khi bạn nổi nóng với ai đó hãy cố gắng nhận thức được cơn giận của mình.
À, mình giận dữ thế này chỉ vì đối phương không làm theo ý mình muốn thôi.

Đối phương cũng có lập trường và quy tắc của bản thân chứ
Nên có thể nếu làm theo ý mình sẽ không đúng với những gì anh ta nghĩ,
Đâu có dễ bỏ qua những giá trị bản thân coi trọng để làm theo ý người khác.

Nếu là anh ta chắc mình cũng không thể hành xử khác được.

*

Tâm trí ta thường bị giày vò
Khi ta trì hoãn công việc phải làm.
Hãy lên lịch cụ thể, hôm nay phải làm việc gì từ mấy giờ,
Và khi đến giờ, đừng nghĩ đến chuyện khác mà hãy thực hiện việc đó ngay.

*

Đôi lúc chúng ta phân vân
Không biết có nên làm việc gì đó cho người khác hay không.
Nếu bạn nghĩ rằng mình sẽ áy náy trong một thời gian dài nếu không làm việc đó
Vậy thì hãy nhanh chóng làm rồi quên nó đi.

*

Khi nhìn thấy một cuốn sách mình muốn đọc trong nhà sách, tôi sẽ mua ngay mà không nghĩ ngợi nhiều.

Nếu đặt cuốn sách đó lên kệ sách, thì nhất định đến một lúc nào đó tôi cũng sẽ đọc nó.

Những cuốn sách nhân văn, xã hội, triết học, hay những cuốn tiểu thuyết dày có thể trông khó nhằn với bạn bây giờ nhưng đừng lo, đến một lúc nào đó bạn sẽ hiểu và thích thú khi đọc chúng đấy.

*

Việc đột nhiên tìm đến một nhà sư và nói “Sư hãy nói điều gì tốt đẹp đi.”

Cũng chẳng khác nào việc vừa gặp nghệ sĩ hài đã yêu cầu “Anh hãy chọc tôi cười đi.”

Nhưng dù gì để chuẩn bị cho những tình huống cấp bách,

Có lẽ tôi nên phòng sẵn vài lời tốt đẹp trong đầu.

*

Lâu lắm rồi tôi mới có dịp đi taxi, tài xế taxi đã hỏi tôi rằng “Trông sư rất giống nhà sư viết quyển sách *Bước chậm lại...*, cái người mà có lần lên ti vi ấy. Chắc sư nghe người ta nói vậy nhiều lắm đúng không?”

*

Sau khi nghỉ ngơi và tìm tòi những chuyện hài hước để cả tâm trí và cơ thể được thư giãn, tôi chợt nhận thấy mình đã biết cách chấp nhận những chuyện mà trong suốt thời gian qua tôi đã nghĩ rằng mình sẽ không bao giờ chấp nhận được. Tôi cầu nguyện cho những ai đang đọc cuốn sách này sẽ yên bình, tĩnh tại, dần dần học được cách chấp nhận và buông bỏ những điều đang khiến bản thân mình bận lòng.

*

Khi hoa tàn

Khi mặt trời lặn

Khi một người lìa đời

Giữa nỗi buồn sâu thẳm

Ta vẫn có thể học hỏi

Cách thấu hiểu và chấp nhận mọi sự ở đời

Cũng như lòng khiêm tốn

Giúp ta tha thứ cho người khác.

- Nữ tu Lee Hae In,

trích từ tập thơ *Lời cầu nguyện nhỏ bé*

“Ngẫm lại cuộc sống của chính mình, ta sẽ nhận thấy rất nhiều điều không hoàn hảo. Trước hết, chỉ nhìn vào bản thân mình thôi ta đã cảm nhận được nhiều thiếu sót rồi: lời nói và hành động mâu thuẫn với nhau, vụng về trong những mối quan hệ xã hội, chuyện học hành, công việc không suôn sẻ như ý muốn. Chưa kể đôi khi ta còn khiến người khác tổn thương, thậm chí còn làm những việc khiến bản thân cảm thấy tội lỗi và hối hận. Và khi nhìn vào những người thân trong gia đình, bạn bè, đồng nghiệp, ta cũng nhận thấy những điều không-hoàn-hảo tương tự như vậy.

Nhưng dù đang sống giữa thế gian đầy rẫy những điều không hoàn hảo, ta vẫn không thể ngừng yêu thương chính những điều không hoàn hảo ấy. Cuộc sống rất đáng để trân trọng, ta không thể phí hoài cuộc sống vào việc mĩa mai hay căm ghét thứ gì đó chỉ vì không thể hiểu được nó hoặc nó không vừa ý ta.

Mong sao những dòng chữ nhỏ bé của tôi có thể đem đến cho độc giả dũng khí, giúp họ chữa lành vết thương lòng và dành ra cho riêng mình khoảng thời gian để yêu bản thân... Mong sao cuốn sách này sẽ trở thành bàn tay giữ lấy bạn khi bạn rơi vào tuyệt vọng, sẽ trở thành khoảng lặng để bạn tạm dừng chân giữa những hỗn độn ồn ào.”

- Đại đức Hae Min

[1] Bữa ăn truyền thống Phật giáo tại Hàn Quốc.

[2] Tựa đề tiếng Việt: “Bố già học việc” (2015).

[3] Trong tiếng Hàn có nhiều cách gọi mẹ. Eomma: cách gọi mẹ thân mật. Eomeoni: cách gọi mẹ trang trọng.

[4] Chơi chữ. Trong tiếng Hàn, “phòng điều trị đặc biệt” (hay còn gọi là “phòng cho bệnh nhân nghiêm trọng”) được viết giống “phòng cho bệnh nhân là nhà sư”.

[5] Tiếng Pháp: Village des Pruniers, tiếng Anh: Plum Village. Nguyên tên là Đạo tràng Mai thôn.

TABLE OF CONTENTS

LỜI NÓI ĐẦU

Yêu bản thân

ĐỪNG SỐNG QUÁ HIỀN LÀNH
CHỈ CẦN BẠN TỒN TẠI LÀ ĐÃ ĐỦ RỒI

Những mối quan hệ

ĐIỀU NHỎ BÉ TÔI NHẬN RA KHI Ở THIỀN PHÒNG
CÁCH GIẢI QUYẾT CẢM XÚC “PHẬT LÒNG”

Sự đồng cảm

CÁI ÔM ẤM ÁP NHƯ ÁNH NẮNG MẶT TRỜI
LẮNG NGHE LÀ MỘT BIỂU HIỆN CỦA TÌNH YÊU
THƯỜNG

Dũng khí

GỬI NHỮNG BẠN TRẺ TÔI YÊU MẾN
KHI LẦN ĐẦU TIÊN THẤT BẠI TRONG ĐỜI

Gia đình

“CON YÊU MẸ RẤT RẤT NHIỀU”
HIỂU VỀ CHA

Chữa lành

KHI GẶP NGƯỜI KHÓ CÓ THỂ THA THỨ

THƯA SƯ THẦY, LÒNG CON QUÁ U SẦU

Bản tính

HIỆN TẠI LUÔN THỨC TỈNH CHÍNH LÀ QUÊ
HƯƠNG CỦA TÂM HỒN
“BẠN THẬT GIỐNG ĐỨC PHẬT”

Chấp nhận

HÃY CHO PHÉP BẢN THÂN MÌNH ĐAU KHỔ
KHI BẠN ĐÃ CỐ GẮNG NHƯNG TÌNH HÌNH VẪN
KHÔNG TỐT ĐẸP HƠN