

TRANG TIÊU ĐỀ

p3-1

Làm thế nào để sử dụng các nguyên tắc và thực hành Phật giáo để chữa lành nỗi đau do nghiện ngập

p3-2

Án bản thứ hai

hợp pháp và bản quyền

p4-1

Bản quyền © 2023 Recovery Dharma Inc. Một số quyền được bảo lưu. Không phần nào của án phẩm này được phép sao chép hoặc truyền đi dưới bất kỳ hình thức nào bằng bất kỳ phương tiện nào vì mục đích thương mại mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Recovery Dharma Inc.

p4-2

Tác phẩm này được cấp phép theo Creative Commons

p4-3

Giấy phép quốc tế Ghi công-Phi thương mại-Chia sẻ tương tự 4.0.(CC BY-NC-SA 4.0)

p4-4

Bạn được tự do:

p4-5

Chia sẻ: sao chép và phân phối lại tài liệu ở bất kỳ phương tiện hoặc định dạng nào Thích ứng: phối lại, biến đổi và xây dựng dựa trên tài liệu

p4-6

Theo các điều khoản sau:

p4-7

Ghi công: Bạn phải ghi công phù hợp, cung cấp liên kết tới giấy phép và cho biết liệu các thay đổi đã được thực hiện hay chưa. Bạn có thể làm như vậy theo bất kỳ cách hợp lý nào, nhưng không theo bất kỳ cách nào gọi ý rằng người cấp phép xác nhận bạn hoặc việc sử dụng của bạn.

p4-8

Phi thương mại: Bạn không được sử dụng tài liệu cho mục đích thương mại. Chia sẻ tương tự: Nếu bạn phối lại, biến đổi hoặc xây dựng dựa trên tài liệu, bạn phải phân phối đóng góp của mình theo cùng giấy phép với giấy

phép gốc.

Công hiến

p5-1

Chúng tôi dành tặng cuốn sách này cho các tổ tiên Nam Á và châu Á, những người đã bảo vệ và hào phóng ban tặng giáo lý của Đức Phật cho tất cả mọi người. Phật giáo có nguồn gốc ở Ấn Độ và sau đó phát triển mạnh mẽ ở các khu vực khác ở châu Á, bao gồm Nam Á, Đông Á, Đông Nam Á, Trung Á và các khu vực khác.

p5-2

Chúng tôi bày tỏ lòng biết ơn sâu sắc đến di sản văn hóa mà chương trình của chúng tôi được thành lập dựa trên đó. Chúng tôi ghi nhận và đánh giá cao rằng nhiều cuộc họp của chúng tôi được tổ chức trên mảnh đất bản địa của tổ tiên chưa bao giờ được nhượng lại. Chúng tôi tôn vinh những người đã cam kết quản lý liên tục vùng đất này.

p5-3

Tương tự như vậy, chúng tôi tôn vinh các cộng đồng người da đen, người bản địa và người da màu, ghi nhận sự áp bức và bị gạt ra ngoài lề xã hội mà các thành viên của các cộng đồng này có thể đã phải trải qua trên thế giới và trong các không gian phục hồi.

p5-4

Chúng tôi công hiến việc thực hành của mình để thúc đẩy sự chữa lành tập thể và giải phóng khỏi mọi áp bức, chu kỳ dày vò của nghiện ngập và đau khổ, với tư cách là một nhân loại. Chúng tôi hết lòng đón nhận tất cả những người mong muốn theo đuổi quá trình phục hồi như một phần của cộng đồng chúng tôi, bất kể chủng tộc, sắc tộc, giới tính, khuynh hướng tình dục, tuổi tác, khuyết tật hoặc quốc tịch.

p5-5

Với tất cả niềm vui và nỗi buồn, sự khéo léo và sự không hoàn hảo, nỗ lực và nghỉ ngơi, nắm bắt và buông bỏ nảy sinh trên con đường chữa lành và trưởng thành này, chúng tôi tôn vinh tất cả những người đã đi trên con đường hồi phục đầy biết ơn trong quá khứ, hiện tại và những người sẽ tiếp tục thực hành này trong tương lai.

TOC

p6-1

LỜI NÓI ĐẦU

p6-2

PHÁP PHỤC HỒI LÀ GÌ?:

p6-3

BẮT ĐẦU Ở ĐÂU

p6-4

THỰC HÀNH

p6-5

PHẦN I

p6-6

TUYỆT VỜI: PHẬT

p6-7

CÂU CHUYỆN VỀ Đức Phật Nguyên Thủy:

p6-8

ĐI THEO CHÂN CHÂN CỦA PHẬT:

p6-9

SỰ THẬT: PHÁP

p6-10

SỰ THẬT CAO CẤP ĐẦU TIÊN

p6-11

SỰ THẬT CAO THỨ THỨ HAI

p6-12

SỰ THẬT CAO THỨ THỨ BA

p6-13

SỰ THẬT CAO THỨ THỨ TƯ

p6-14

Con Đường Bát Chánh Đạo

p6-15

sự hiểu biết khôn ngoan

p6-16

Ý ĐỊNH khôn ngoan

p6-17

Lời nói khôn ngoan

p6-18

HÀNH ĐỘNG khôn ngoan

p6-19

SINH KẾ khôn ngoan

p6-20

nỗ lực khôn ngoan

p6-21

TUYỆT VỜI

p6-22

TẬP TRUNG TUYỆT VỜI

p6-23

CỘNG ĐỒNG: TĂNG HÀ

p6-24

CÁCH PHÁT VÀ KẾT NỐI

p6-25

Vươn tới:

p6-26

NGƯỜI BẠN VÀ NGƯỜI CÓ VẤN THÔNG MINH

p6-27

DỊCH VỤ VÀ HÀNH PHÚC

p6-28

CÓ THỂ PHỤC HỒI

LỜI NÓI ĐẦU

p8-1

Một khi chúng ta đưa ra quyết định cai nghiện - nghiện chất kích thích, thói quen, con người, bất cứ thứ gì - điều đó có thể rất đáng sợ.Cảm giác này thường là mệt mỏi và cô đơn, bởi vì quá trình hồi phục có thể làm lung lay ý thức của chúng ta về một số danh tính cốt lõi cũng như khái niệm về con người của chúng ta.Tôi sẽ liên hệ với người khác như thế nào?Làm sao tôi có thể kiên định với quyết định của mình?Có thể khó đổi mặt với sự thay đổi, ngay cả khi chúng ta biết mình đang từ bỏ điều gì đó gây nguy hiểm cho mình.Recovery Dharma cung cấp các nguồn lực và bối cảnh hỗ trợ cho sự thay đổi dũng cảm này cho dù bạn đang tham gia phần nào của hành trình.

p8-2

Cuốn sách này trình bày việc sử dụng các nguyên tắc và thực hành Phật giáo để phục hồi sau mọi loại nghiện ngập mà không yêu cầu phải trở thành Phật tử.Đức Phật dạy rằng do tham, sân, si mà tâm có thể là nguồn gốc của đau khổ lớn lao.Với con đường này, chúng ta đang sử dụng một phương pháp cổ xưa và đã được chứng minh để chuyển hóa tâm trí và hành vi của mình.Chúng ta đang chọn tin tưởng vào tiềm năng trí tuệ, sự thức tỉnh và lòng trắc ẩn của chính mình đối với người khác và chính mình.

p8-3

Cuốn sách này là sự hợp tác của các thành viên trong cộng đồng của chúng tôi.Nó nhằm mục đích hướng dẫn hỗ trợ cho những người mới bước vào con đường này cũng như những người đã thực hành lâu năm.Nó được cấu trúc xoay quanh “ba viên ngọc quý” của Phật giáo: Đức Phật (khả năng giác ngộ của chúng ta và mục tiêu của con đường), Pháp (những lời dạy/cách chúng ta đạt được điều đó) và Tăng đoàn (cộng đồng những người bạn thông thái/những người chúng ta đi cùng).Chúng tôi sẽ chia sẻ cách chúng tôi sử dụng những lời dạy này để phục hồi sau cơn nghiện theo cách tôn vinh những gì khôn ngoan và hữu ích cho cá nhân chúng tôi, trái ngược với cách tiếp cận chung cho tất cả.

p8-4

Mỗi người trong chúng ta đều có những bản sắc và trải nghiệm sống riêng.Một số người trong chúng tôi đã trải qua chấn thương hoặc thử thách suốt đời do thuộc nhóm thiểu số về chủng tộc, dân tộc, giới tính, khuynh hướng tình dục, địa vị tầng lớp xã hội, tình trạng khuyết tật, v.v. Chương trình của chúng tôi nhận ra rằng quá trình hồi phục cũng có nghĩa là chữa lành và đạt được trí tuệ trong bản sắc xã hội của chính chúng tôi.Chúng tôi khuyến khích bạn điều chỉnh cuốn sách này và đưa ra những câu hỏi có thể giúp thúc đẩy quá trình chữa lành, trưởng thành và hiểu biết dựa trên bản sắc và kinh nghiệm của chính bạn.

PHÁP PHỤC HỒI LÀ GÌ?

p9-1

Dharma là một từ tiếng Phạn có nghĩa là “chân lý”, “hiện tượng” hoặc “bản chất của sự vật”.Khi viết hoa, Pháp thường có nghĩa là những lời dạy của Đức Phật và những thực hành dựa trên những lời dạy đó.

p9-2

Đức Phật biết rằng tất cả con người, ở một mức độ nào đó, phải đấu tranh với sự thèm muốn - mong muốn mạnh mẽ, đôi khi mù quáng muốn thay đổi suy nghĩ, cảm xúc hoặc hoàn cảnh của mình.Những người trong chúng ta bị nghiện đã bị thúc đẩy sử dụng các chất gây nghiện và/hoặc các hành vi có hại theo thói quen để cố gắng tạo ra

sự thay đổi mong muốn này.Mặc dù Đức Phật không nói cụ thể về chứng nghiệm, nhưng Ngài hiểu rõ bản chất ám ảnh của tâm trí con người.Ngài hiểu sự dính mắc của chúng ta vào lạc thú và ác cảm với đau khổ.Anh ấy hiểu những biện pháp cực đoan mà chúng ta sẵn sàng thực hiện, theo đuổi những gì chúng ta muốn cảm nhận và chạy trốn khỏi những cảm giác mà chúng ta sợ hãi.Và anh đã tìm ra giải pháp.

p9-3

Cuốn sách này mô tả một cách để giải thoát bản thân khỏi đau khổ do nghiện ngập bằng cách sử dụng các nguyên tắc và thực hành Phật giáo.Chương trình này giúp phục hồi sau cơn nghiện các chất như rượu và ma túy cũng như các cơn nghiện quá trình như tình dục, cờ bạc, nội dung khiêu dâm, công nghệ, công việc, sự phụ thuộc, mua sắm, ăn uống, phương tiện truyền thông, tự làm hại bản thân, nói dối, ăn trộm và lo lắng ám ảnh.Đây là con đường dẫn đến sự giải thoát khỏi mọi hành vi lặp đi lặp lại và theo thói quen gây ra đau khổ.

p9-4

Một số người trong chúng ta đọc cuốn sách này có thể không quen thuộc với Phật giáo hoặc chưa sử dụng các phương pháp thực hành Phật giáo như một con đường phục hồi.Cũng có thể có những từ ngữ và khái niệm Phật giáo xa lạ trong cuốn sách này.Chúng tôi cũng hiểu rằng những gì chúng tôi trình bày trong cuốn sách này không bao gồm tất cả các truyền thống, dòng truyền thừa, giáo lý và thực hành Phật giáo, và ở một mức độ nào đó có thể khác với thực hành Phật giáo của chính bạn.Mục đích của chúng tôi là mô tả rõ ràng con đường và cách thực hành của chúng tôi trong Pháp phục hồi cho những người mới bước vào quá trình phục hồi, những người mới làm quen với Phật giáo và những người quen thuộc với cả hai.Cuốn sách này mô tả các giáo lý Phật giáo nguyên thủy mà từ đó chương trình của chúng tôi xuất phát, bản chất của những giáo lý cơ bản và ban đầu của Phật giáo - Tứ Diệu Đế - để cho thấy việc thực hành Bát chánh đạo là một con đường thực tế có thể chuyển hóa những thách thức của quá trình phục hồi sớm và lâu dài.

p9-5

Đây là một chương trình dựa trên sự từ bỏ.Bất kể chứng nghiệm cá nhân của chúng tôi là gì, tất cả các thành viên của chúng tôi đều cam kết kiêng cữ bản chất gây nghiện hoặc hành vi đó.Đối với những chứng nghiệm quá trình như thực phẩm và công nghệ, việc từ bỏ có thể có nghĩa là thiết lập những ranh giới và ý định chu đáo.Đối với một số người trong chúng ta, việc kiêng những thứ như hành vi tình dục ám ảnh hoặc buộc phải tìm kiếm tình yêu và các mối quan hệ có thể là cần thiết khi chúng ta cố gắng hiểu và tìm ra những ranh giới có ý nghĩa.Nhiều người trong chúng tôi nhận thấy rằng sau khi từ bỏ chứng nghiệm chính của mình trong một thời gian, những hành vi có hại khác và quá trình nghiện ngập sẽ trở nên rõ ràng trong cuộc sống của chúng tôi.Thay vì nản lòng, chúng tôi thấy rằng mình có thể đối phó với những hành vi này bằng lòng bi悯, trí tuệ và sự kiên nhẫn tìm hiểu những khuynh hướng thói quen của mình.Chúng tôi tin rằng phục hồi là một quá trình toàn diện, kéo dài suốt đời nhằm loại bỏ các lớp thói quen và hành vi có điều kiện để tìm ra tiềm năng thức tỉnh của chính chúng ta.

p9-6

Chương trình của chúng tôi được dẫn dắt bởi đồng nghiệp: chúng tôi không theo bất kỳ giáo viên hay người lãnh đạo nào.Chúng tôi hỗ trợ lẫn nhau như những đối tác cùng nhau đi trên con đường phục hồi.Đây không phải là một chương trình dựa trên giáo điều hay tôn giáo, mà là tìm kiếm sự thật cho chính chúng ta.Cái nhìn sâu sắc này đã có tác dụng với chúng tôi nhưng không phải là con đường duy nhất.Nó hoàn toàn tương thích với các con đường tâm linh và chương trình phục hồi khác.Từ kinh nghiệm của chính mình, chúng tôi biết rằng chỉ có thể phục hồi thực sự với ý định hoàn toàn trung thực, hiểu biết, nhận thức và chính trực, đồng thời chúng tôi tin tưởng bạn sẽ khám phá ra con đường của riêng mình.

p9-7

Đây là một chương trình yêu cầu chúng tôi không ngừng phát triển.Nó yêu cầu chúng ta làm chủ những lựa chọn của mình và chịu trách nhiệm về việc chữa lành vết thương của chính mình.Nó dựa trên chánh niệm, lòng tốt, sự rộng lượng, sự tha thứ và lòng từ bi sâu sắc.

p9-8

Chúng tôi không lấy sự xấu hổ và sợ hãi làm động lực.Những điều này đã không có tác dụng trong quá khứ của chúng ta và thường tạo ra nhiều khó khăn, đau khổ hơn khiến chúng ta tái nghiện và chán nản.Sự can đảm cần có để vượt qua cơn nghiện cuối cùng là lòng can đảm của trái tim và chúng tôi mong muốn hỗ trợ lẫn nhau khi cam kết thực hiện công việc dũng cảm này.

p9-9

Nhiều người trong chúng ta đã dành rất nhiều thời gian để chỉ trích bản thân.Trong chương trình này, chúng tôi từ bỏ bạo lực và làm hại, bao gồm cả bạo lực và tổn hại mà chúng tôi gây ra cho chính mình.Chúng tôi tin vào sức mạnh chữa lành của sự tha thứ.Chúng ta đặt niềm tin vào tiềm năng thức tỉnh và phục hồi của chính mình, vào Tứ Diệu Đế của Đức Phật, vào những người chúng ta gặp và kết nối trong các cuộc gặp gỡ cũng như trong suốt hành trình hồi phục của chúng ta.

p9-10

Tất nhiên chúng ta không thể thoát khỏi những hoàn cảnh và điều kiện vốn là một phần của thân phận con người.Chúng ta đã thử - qua ma túy và rượu, qua tình dục và sự phụ thuộc, qua cờ bạc và công nghệ, qua công việc và mua sắm, qua thực phẩm hoặc hạn chế ăn uống, qua nỗi ám ảnh và những nỗ lực vô ích để kiểm soát trải nghiệm và cảm xúc của mình - và chúng ta ở đây vì nó không hiệu quả.Đây là một chương trình mời gọi chúng ta nhận ra và chấp nhận rằng nỗi đau và sự thất vọng nào đó sẽ luôn hiện diện, để điều tra những cách không khéo léo mà chúng ta đã xử lý nỗi đau đó trong quá khứ và phát triển thói quen hiểu biết, từ bi, tha thứ và sáng suốt đối với nỗi đau của chính mình, nỗi đau của người khác và nỗi đau mà chúng ta đã gây ra.Sự chấp nhận với cái nhìn sâu sắc và lòng trắc ẩn là điều tạo ra sự giải thoát khỏi nỗi đau khổ khiến nỗi đau của chúng ta dường như không thể chịu đựng được.

p9-11

Cuốn sách này chỉ là phần giới thiệu về con đường có thể mang lại sự giải thoát và tự do khỏi vòng nghiện ngập.Mục đích và hy vọng của chương trình của chúng tôi là mọi người trên con đường này sẽ được trao quyền để biến nó thành của riêng mình.

p9-12

Chúc bạn hạnh phúc.

p9-13

Chúc bạn thoái mái.

p9-14

Cầu mong bạn thoát khỏi đau khổ.

p9-15

Cầu mong tất cả chúng sinh thoát khỏi đau khổ.

BẮT ĐẦU Ở ĐÂU

p10-1

Làm thế nào chúng ta có thể sử dụng Phật giáo để phục hồi? Dưới đây là những lĩnh vực mà chúng tôi khuyên bạn nên tập trung sức lực khi đi trên con đường này.

p10-2

Chúng ta hiểu được Tứ Diệu Đế và sử dụng chúng như kim chỉ nam cho con đường phục hồi của mình. Chương trình này không yêu cầu chúng ta tin vào bất cứ điều gì ngoài khả năng thức tỉnh của chính mình: chỉ cho phép bản thân tin rằng điều đó là có thể, hoặc thậm chí có thể là có thể. Thông qua học tập trải nghiệm, chúng ta nhận ra rằng những nỗ lực của mình có thể tạo ra sự khác biệt và đây là cách để phục hồi. Sau đó, chúng tôi đưa ra quyết định liên tục cam kết đi theo con đường này.

p10-3

Khi tìm hiểu về Tứ Diệu Đế - bao gồm cả Bát Chánh Đạo dẫn đến chấm dứt đau khổ do nghiện ngập gây ra - chúng ta áp dụng những nguyên tắc này vào thực hành trong cuộc sống của mình. Cuốn sách này trình bày phần giới thiệu về những Sự thật và Bát chánh đạo này như một hướng dẫn về cách sống không gây hại trên thế giới. Nó vừa là một triết lý vừa là một kế hoạch hành động.

p10-4

Thiền là một phần thiết yếu của chương trình. Cuốn sách này chứa một số hướng dẫn cơ bản để bạn có thể bắt đầu ngay. Hầu hết chúng ta đều thấy việc tham dự các cuộc họp có cơ hội thực tập thiền định với người khác là rất hữu ích. Chìa khóa của chương trình này là thiết lập thói quen thiền định thường xuyên - trong và ngoài cuộc họp. Điều này sẽ giúp chúng ta bắt đầu quá trình điều tra tâm trí, phản ứng và hành vi của chính mình. Chúng ta nhìn sâu vào bản chất và nguyên nhân đau khổ của mình để có thể tìm ra con đường dẫn đến tự do dựa trên sự hiểu biết đích thực về bản thân.

p10-5

Các chương tiếp theo thảo luận về ba khía cạnh của chương trình - "tam bảo" của Phật giáo: Phật, Pháp và Tăng - như một cách phát triển trí tuệ, hành vi đạo đức và thực hành tâm linh dẫn đến sự phục hồi. Chúng tôi hy vọng rằng các nhóm và cá nhân sẽ sử dụng cuốn sách này để điều chỉnh quá trình phục hồi của riêng họ. Chúng tôi đưa ra một số gợi ý trên tinh thần đó. Bạn được mời làm những gì phù hợp với mình và để lại phần còn lại.

p10-6

Cuối mỗi phần đều có những câu hỏi để tự khám phá. Những câu hỏi này có thể được sử dụng như một phần của quy trình chính thức với người có vấn, người bạn thông thái hoặc nhóm; là công cụ để khám phá một hoàn cảnh sống cụ thể; như những hướng dẫn thực hành tự tìm hiểu hàng ngày; hoặc như chủ đề thảo luận trong cuộc họp. Một người bạn hoặc người có vấn khôn ngoan có thể giúp ích rất nhiều trong việc nâng cao hiểu biết của bạn và chúng tôi khuyến khích bạn tiếp cận với những người bạn gặp trong các cuộc họp.

p10-7

Tình bạn hỗ trợ là một phần không thể thiếu trong quá trình luyện tập. Các câu hỏi có thể gợi lên sự xấu hổ, tội lỗi hoặc buồn bã; hoặc chúng có thể kích hoạt chấn thương. Việc thiết lập trước một chiến lược tự chăm sóc có thể

có ích.Mục đích của các câu hỏi là đào sâu sự thực hành của chúng ta để chúng ta có thể trải nghiệm nhiều tự do hơn, không mang lại cho chúng ta thêm đau khổ.

p10-8

Con đường của chúng ta không phải là một danh sách kiểm tra, mà là một quá trình thực hành trong đó chúng ta chọn nơi và cách đầu tư năng lượng của mình theo cách vừa khôn ngoan vừa có lòng nhân ái đối với bản thân và người khác.Cuộc hành trình này bao gồm thiền định, gấp gỡ và kiểm kê bằng văn bản, tất cả đều có thể cải thiện cuộc sống của chúng ta rất nhiều.Việc thực hành Bát Chánh Đạo giúp chúng ta phát triển tuệ giác và lòng bi mẫn khi chúng ta bắt đầu xem xét các nguyên nhân và điều kiện dẫn đến đau khổ của chính chúng ta vì nghiện ngập.Con đường này không có điểm kết thúc.Cuộc sống sẽ còn nhiều đau khổ và thử thách.Con đường này đưa ra một cách để chuyển hóa nỗi đau gây ra bởi những phản ứng theo thói quen của chúng ta trước những thử thách này, đồng thời chấm dứt ảo tưởng trốn thoát mà chúng ta cố gắng tìm kiếm trong các chất hoặc hành vi.Đó là một cách để phá vỡ xiềng xích của chúng ta bằng chính đôi tay của mình.Đó là con đường của sự tự do và quy y sâu sắc.

THỰC HÀNH

p11-1

Thực hành

p11-2

Sự từ bỏ: Chúng tôi hiểu chứng nghiệm mô tả sự thèm muốn quá mức và việc cưỡng bức sử dụng các chất hoặc hành vi để thoát khỏi thực tại ở thời điểm hiện tại, bằng cách bám vào niềm vui hoặc chạy trốn khỏi nỗi đau.Chúng tôi cam kết kiêng rượu và các chất gây nghiện khác.Đối với những người trong chúng ta đang hồi phục sau cơn nghiện quá trình, đặc biệt là những người không thể cai nghiện hoàn toàn, chúng ta cũng xác định và cam kết đặt ra các ranh giới khôn ngoan xung quanh các hành vi có hại của mình, tốt nhất là với sự trợ giúp của người có vấn hoặc chuyên gia trị liệu.

p11-3

Thiền: Chúng tôi cam kết thực hiện mục đích phát triển việc thực hành thiền định hàng ngày.Chúng ta sử dụng thiền như một công cụ để điều tra hành động, ý định, phản ứng và bản chất của tâm trí chúng ta.Thiền là một phương pháp thực hành cá nhân và chúng ta cam kết tìm kiếm nỗ lực cân bằng đối với phương pháp này cũng như các phương pháp thực hành lành mạnh khác trên con đường.

p11-4

Các cuộc họp: Chúng tôi tham dự các cuộc họp phục hồi bất cứ khi nào có thể, trực tiếp và/hoặc trực tuyến, cho dù đó là với Recovery Dharma, các cộng đồng Phật giáo khác hoặc các học bổng phục hồi khác.Trong quá trình phục hồi sớm, bạn nên tham dự cuộc họp phục hồi thường xuyên nhất có thể.Chúng tôi cũng cam kết trở thành một phần tích cực của cộng đồng, cung cấp trải nghiệm và dịch vụ của riêng mình bất cứ khi nào có thể.

p11-5

Con Đường: Chúng tôi cam kết đào sâu và mở rộng sự hiểu biết của mình về Tứ Diệu Đế và thực hành Bát Chánh Đạo trong cuộc sống hàng ngày.

p11-6

****Điều tra và Điều tra**:** Chúng tôi khám phá Tứ Diệu Đế thông qua việc viết và chia sẻ các câu hỏi chi tiết, chuyên sâu.Những điều này có thể được thực hiện với sự hướng dẫn của người cố vấn hoặc nhà trị liệu, hợp tác với một người bạn đáng tin cậy hoặc với một nhóm.Khi hoàn thành các yêu cầu bằng văn bản của mình, chúng tôi cố gắng tự chịu trách nhiệm và chịu trách nhiệm trực tiếp về hành động của mình với mục đích sáng suốt.Điều này bao gồm việc sửa đổi những tổn hại mà chúng ta đã gây ra trong quá khứ.

p11-7

****Tăng đoàn, Những người bạn thông thái, Người cố vấn:**** Chúng tôi nuôi dưỡng các mối quan hệ trong cộng đồng phục hồi, để hỗ trợ quá trình phục hồi của chính chúng tôi và sự phục hồi của người khác.Sau khi chúng ta đã hoàn thành công việc quan trọng về các câu hỏi của mình, thiết lập một phương pháp thực hành thiền định và đạt được sự tự bỏ các hành vi nghiện ngập của mình, chúng ta có thể trở thành người cố vấn để giúp đỡ người khác trên con đường giải thoát khỏi cơn nghiện.Bất cứ ai trải qua một thời gian xuất gia và thực hành đều có thể phục vụ những người khác trong tăng đoàn của họ.Khi không có người cố vấn, một nhóm bạn thông thái có thể đóng vai trò là đối tác trong việc tự tìm hiểu bản thân và hỗ trợ nhau thực hành.

p11-8

****Phát triển:**** Chúng tôi tiếp tục nghiên cứu các thực hành Phật giáo thông qua việc đọc, nghe thuyết pháp, thăm viếng và trở thành thành viên của các tăng đoàn phục hồi và tâm linh, cũng như tham dự thiền định hoặc các khóa tu để nâng cao hiểu biết, trí tuệ và thực hành của chúng tôi.Chúng tôi thực hiện một hành trình phát triển và thức tỉnh suốt đời.

TUYỆT VỜI: PHẬT

p12-1

Hầu hết chúng ta bước vào quá trình hồi phục với một mục tiêu trong đầu: ngăn chặn nỗi đau khổ đã đưa chúng ta đến đây từ đầu, cho dù đó là uống rượu, sử dụng ma túy, trộm cắp, ăn uống, cờ bạc, tình dục, sự phụ thuộc lẫn nhau, công nghệ hay các chứng nghiện quá trình khác.Là những người mới đến, hầu hết chúng ta sẽ hài lòng với việc kiểm soát thiệt hại đơn giản hoặc giảm thiểu hành vi gây hại.Chúng ta muốn ngừng làm tổn thương bản thân hoặc người khác theo những cách cụ thể.

p12-2

Bạn đang đọc điều này bởi vì trong bạn có một tia sáng trí tuệ mong muốn tìm kiếm sự chấm dứt nỗi đau khổ vì chứng nghiện ngập của mình.Bạn đã thực hiện bước đầu tiên trên con đường dẫn tới sự thức tỉnh của chính mình.Tất cả những người có ý định khôn ngoan để phục hồi, dù họ đang ở đâu trên con đường của mình, đều đã tiếp cận được phần trong sáng, khôn ngoan của bản thân mà đồng đố nát của cơn nghiện không bao giờ có thể chạm tới.

p12-3

Rất nhiều người trong chúng ta có trái tim vẫn còn đau đớn vì những đau khổ mà chúng ta đã trải qua.Một số người đã trải qua chấn thương thường khiếu chúng ta phải tìm cách giải tỏa tạm thời hành vi nghiện ngập của mình, điều này vô tình gây thêm đau khổ cho vết thương ban đầu của chúng ta.Chúng tôi cố gắng bảo vệ bản thân bằng cách chạy trốn khỏi nỗi đau, đeo mặt nạ và đẩy mọi người ra xa vì sợ bị tổn thương, tất cả để thích nghi với những gì thường có cảm giác như một thế giới thù địch.

p12-4

Chúng ta bắt đầu hồi phục khi để bản thân tin tưởng và khám phá lại trái tim trong sáng, rạng rỡ và dũng cảm của mình, nơi chúng ta tìm thấy tiềm năng thức tỉnh của mình.Chúng ta là ai trước khi thế giới đến với chúng ta? Chúng ta là ai ngoài nỗi ám ảnh của tâm trí có điều kiện của chúng ta?Chúng ta là ai bên dưới những bức tường và nỗi đau của chúng ta?Bất chấp tôn thương, nghiện ngập, sợ hãi và xấu hổ, vẫn có một phần tinh lặng và trung tâm trong chúng ta vẫn nguyên vẹn.Có một phần trong chúng ta không bị tôn thương, không bị nghiện, không bị nỗi sợ hãi hay xấu hổ chi phối.Đây là nơi khởi nguồn của sự khôn ngoan và là nền tảng cho sự phục hồi của chúng ta.

p12-5

Nếu bạn đang ở giai đoạn đầu của hành trình phục hồi, có vẻ như bạn không thể tiếp cận được phần này của mình.Nhưng bạn ở đây vì bạn đã có rồi.Có lẽ bạn cảm thấy một chút hy vọng nào đó - có thể sinh ra từ sự tuyệt vọng - rằng có thể có một lối thoát, rằng mọi thứ có thể thay đổi nếu bạn hành động khôn ngoan và tìm kiếm sự giúp đỡ.Có thể bạn cảm thấy không thể có niềm tin vào phần này của mình, tin rằng bạn có tiềm năng có được trí tuệ, lòng nhân ái và những hành động đạo đức, tin rằng bạn có thể là nguồn gốc của sự chửa lành và thức tỉnh của chính mình.Phục hồi là một quá trình dần dần.Con đường này là cả cuộc đời của những bước đi riêng lẻ.Không chỉ tấm gương của Đức Phật chỉ đường cho chúng ta, mà cả những người đi trước chúng ta, những người đã trải qua quá trình hồi phục và sang được bờ bên kia.Họ cho chúng ta thấy rằng chúng ta cũng có thể.

p12-6

Vậy Đức Phật có liên quan gì đến sự phục hồi?

p12-7

Có hai cách chúng ta dùng từ Phật, có nghĩa là “thức tỉnh”. Đầu tiên, đó là danh hiệu được trao cho Siddhartha Gautama, một hoàng tử sống ở Nepal và Ấn Độ thời hiện đại khoảng 2.500 năm trước.Sau nhiều năm nghiên cứu học thuật, thiền định và thực hành đạo đức, Ngài đã thức tỉnh về bản chất đau khổ của con người và khám phá ra con đường dẫn đến sự chấm dứt đau khổ và sự giải thoát đến từ sự giác ngộ.Sau khi thức tỉnh, Siddhartha được gọi là Đức Phật.Cách sử dụng thứ hai của từ Phật tiếp nối từ cách sử dụng đầu tiên.Đức Phật có thể đề cập không chỉ đến nhân vật lịch sử mà còn đề cập đến ý tưởng về sự giác ngộ: thực tế là mỗi chúng ta đều có trong mình khả năng thức tỉnh để đạt được sự hiểu biết giống như Đức Phật nguyên thủy.Khi chúng ta quy y Đức Phật, chúng ta quy y không phải vào Siddhartha với tư cách là một con người, mà vào sự thật rằng ngoài đã có thể tìm thấy sự giải thoát khỏi đau khổ của mình và chúng ta cũng có thể làm được.

CÂU CHUYỆN VỀ Đức Phật Nguyên Thủy

p13-1

Để hiểu bản chất của sự thức tỉnh này, có thể hữu ích khi biết đôi điều về cuộc đời của Tất Đạt Đa Cồ Đàm.Một trong nhiều phiên bản câu chuyện của Đức Phật kể cho chúng ta rằng Tất Đạt là một hoàng tử giàu có, sinh ra trong nhiều đặc quyền và được che chở khỏi phần lớn đau khổ của thế gian.Chuyện kể rằng chàng trai Tất Đạt Đa đã lén ra khỏi cung điện của mình và nhìn thấy mọi người phải chịu đựng tuổi già, bệnh tật và cái chết.Anh nhận ra rằng không có đặc quyền nào có thể bảo vệ anh khỏi nỗi đau khổ này.Sự giàu có sẽ không ngăn cản được điều đó.Sự thoái mái sẽ không ngăn cản được điều đó.Niềm vui sẽ không ngăn cản nó.Dù có cuộc sống nhàn hạ nhưng Sidhartha vẫn thấy mình phải chịu đựng đau khổ và bất mãn.Anh ấy sinh ra đã có đủ mọi thứ, nhưng như vậy vẫn chưa đủ.

p13-2

Sự bất mãn dai dẳng này với cuộc sống, dù nghiêm trọng hay tinh tế, được gọi là dukkha, một từ Pali mà chúng ta vẫn sử dụng ngày nay.Tất cả mọi người đều trải qua khổ đau, nhưng một số người trong chúng ta - đặc biệt là

những người đang vật lộn với chứng nghiện - dường như trải nghiệm nó ở mức độ mãnh liệt hơn và để lại hậu quả tồi tệ hơn.

p13-3

Nghiện là gì ngoài cảm giác dai dẳng và dai dẳng “không đủ?” Nghiện là gì ngoài việc thường xuyên không hài lòng?

p13-4

Tất Đạt thấy rằng nỗi đau là một phần không thể tránh khỏi của cuộc sống và anh quyết tâm tìm cách chấm dứt nó. Anh ta rời bỏ gia đình và trong một thời gian, sống cuộc sống khổ hạnh - hoàn toàn trái ngược với cuộc sống sung túc và giàu có trước đây của anh ta. Là một nhà tu khổ hạnh, ông ngồi thiền trong những tư thế cực kỳ khó chịu trong thời gian dài. Anh ấy ngủ rất ít. Anh ấy ăn rất ít. Anh ấy thậm chí còn cố gắng thở rất ít. Ông nghĩ rằng, vì tiện nghi vật chất không loại bỏ được đau khổ, nên có thể mặt trái của tiện nghi vật chất sẽ làm được. Vào lúc cận kề cái chết, Tất Đạt Đa đã thực hiện ý tưởng khổ hạnh cực độ và thay vào đó đã chọn cái mà ông gọi là “con đường trung đạo”.

p13-5

Tất Đạt nhận ra rằng cả hai cực đoan của lạc thú và sự từ chối lạc thú đều không đưa ông đến gần sự giải thoát hơn. Cả hai thái cực đều không giúp anh thoát khỏi nỗi đau khổ. Vì thế ông bắt đầu hành thiền một mình. Ngồi dưới gốc cây bồ đề, ông thiền định sâu sắc và khám phá ra con đường dẫn đến chấm dứt đau khổ. Anh ấy nhìn vào bên trong mình để tìm kiếm sự giải thoát cho chính mình và anh ấy đã tìm thấy nó.

p13-6

Những gì Tất Đạt Đa hiểu được khi ngài thiền định dưới gốc cây bồ đề được gọi là **Pháp**, hay “Chân lý”, giải thích nguyên nhân và bản chất của đau khổ theo chu kỳ. Đó là nền tảng của giáo lý Phật giáo. Trọng tâm của con đường này là Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo, sẽ được giải thích trong chương tiếp theo.

p13-7

Tất Đạt được gọi là Đức Phật, hay “Người tỉnh dậy”, bởi vì hầu hết mọi người trải qua cuộc đời với cảm giác sai lầm về thực tế, giống như đang trong trạng thái mê mẩn. Đức Phật đã dành phần còn lại của cuộc đời mình để phát triển Phật pháp thành một hệ thống đơn giản nhưng tinh vi. Ngài chia sẻ nó với bất cứ ai chịu lắng nghe, công hiến hết mình cho cuộc đời phục vụ để giải thoát mọi người khỏi đau khổ. Ông đã thách thức các chuẩn mực của thời đại mình bằng cách cho phép phụ nữ và tầng lớp công dân nghèo nhất trở thành tu sĩ. Mọi người đều được chào đón trong Tăng đoàn, cộng đồng tâm linh của anh ấy. Trọng tâm những lời dạy của ông là ý tưởng rằng sự giải thoát dành cho tất cả mọi người - những người tan vỡ và bị áp bức nhất trong chúng ta, những người bệnh tật, những người bất lực, những người đã mất tất cả, những người không còn gì để mất. Tất cả chúng ta, ngay cả những người nghiện ngập nhất, lạc lõng nhất, đều có thể tìm ra con đường thức tỉnh, bởi vì tất cả chúng ta đều có khả năng tiếp cận bản chất thuần khiết, khôn ngoan và chân thực bên trong mỗi người.

ĐI THEO CHÂN CHÂN CỦA PHẬT

p14-1

Câu chuyện về Đức Phật có vẻ xa rời thực tế hàng ngày của chúng ta, nhưng cuộc đời của Ngài trước và sau khi giác ngộ cho chúng ta một hình mẫu cho cuộc sống của chính mình. Tất cả chúng ta đều có thể liên tưởng đến sự đau khổ không thể tránh khỏi. Lão hóa, bệnh tật và cái chết đã chạm đến tất cả chúng ta. Chúng ta đã trải nghiệm sự thật về vô thường - những đỉnh cao mà chúng ta đạt được trong cơn nghiện luôn giảm dần, nhưng chúng ta

vẫn tiếp tục theo đuổi chúng.Chúng ta cũng đã phải chịu đựng những hình thức đau khổ khác, một số do chúng ta tự gây ra và một số do bàn tay của người khác.Và chúng ta đã phải đổi mặt với những hình thức tinh tế của dukkha: khó chịu, buồn chán, mất đi những gì mình muôn, không thể giữ được những gì mình có, thiếu kiên nhẫn với cuộc sống, từ chối chấp nhận những gì đang có.Và chúng ta đã làm gì với những trải nghiệm đau khổ này?

p14-2

Tại thời điểm này, hầu hết các câu chuyện của chúng tôi bắt đầu có vẻ khác với câu chuyện của Siddhartha, và sự khác biệt này là nguyên nhân dẫn chúng tôi đến đây.Thay vì ngồi đó với nỗi đau khổ của mình, chúng tôi tìm cách thay đổi nó, tránh nó hoặc thay thế nó bằng một điều gì đó dễ chịu hơn.Đối với một số người trong chúng tôi, điều đó xảy ra dưới hình thức uống rượu hoặc sử dụng ma túy.Những người khác sử dụng tình dục, các mối quan hệ, thức ăn, hành vi tự làm hại bản thân, công nghệ, công việc hoặc cờ bạc.Và một số câu chuyện của chúng tôi có chứa một phiên bản của “tất cả những điều trên”.Dù hành vi nào đi nữa thì đó cũng chỉ là giải pháp tạm thời, luôn dẫn đến đau khổ sâu sắc hơn cho bản thân và người khác.

p14-3

Chúng tôi nhận ra rằng câu chuyện của chúng tôi không nhất thiết phải tiếp tục như thế này.Cuộc đời của Siddhartha, và cuộc đời của vô số người mà chúng ta gặp trong quá trình hồi phục, những người đã tìm ra cách chấm dứt nỗi đau khổ vì nghiện ngập, chứng minh cho chúng ta thấy rằng có một cách khác.

p14-4

Chúng ta có thể nhìn lại cuộc đời của chính mình và thấy rõ con đường đã đưa chúng ta đến đây.Chúng ta có thể xem xét hành động và ý định của chính mình và hiểu được cách chúng ta định hình tương lai của chính mình.Và chúng ta có thể đạt được cái nhìn sâu sắc về bản chất nỗi đau khổ của chính mình và đi theo con đường dẫn đến ít tổn hại và ít đau khổ hơn.

p14-5

Đức Phật khởi đầu là một cư sĩ chịu đau khổ, giống như chúng ta.Đây không phải là con đường của phép màu hay niềm tin mù quáng.Đây là con đường thực hành và Đức Phật có thể là một lý tưởng truyền cảm hứng cho chúng ta.Kinh nghiệm đã cho chúng ta thấy rằng kết quả tốt sẽ đến khi chúng ta nỗ lực cần thiết để phục hồi.Đây là một chương trình trao quyền: chúng tôi chịu trách nhiệm về ý định và hành động của chính mình.Tăng đoàn ở đây để giúp đỡ chúng ta trên đường đi.Chúng ta không cần phải xác định mình là Phật tử và không cần phải thiền định hàng giờ mỗi ngày.Nhưng chúng tôi nhận thấy rằng con đường được vạch ra trong Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo có thể đưa chúng ta đến sự giải thoát khỏi cả nỗi đau do nghiện ngập lẫn nỗi đau khổ đến từ việc làm người.Chúng tôi tin tưởng vào tiềm năng của tất cả chúng ta để tìm được sự giải thoát khỏi nỗi đau khổ này.

SỰ THẬT: PHÁP

p15-1

Là những người đang vật lộn với cơn nghiện, chúng ta đã quen thuộc với sự thật về đau khổ.Ngay cả khi chúng ta chưa bao giờ nói đến Đức Phật, ở một mức độ nào đó chúng ta cũng đã hiểu được cốt lõi của giáo lý: rằng trong cuộc sống này có đau khổ.

p15-2

Có thể bạn sẽ cảm thấy vô cùng tự do khi nghe điều này được nói một cách rõ ràng và trực tiếp như vậy.Không ai cố gắng thuyết phục hoặc chuyển đổi chúng tôi.Không ai nói với chúng tôi rằng chúng tôi phải tin vào điều gì

đó.Không ai phủ đường cho trải nghiệm của chúng tôi.

p15-3

Đức Phật cũng dạy cách giải thoát chúng ta khỏi khổ đau này.Khi Đức Phật giác ngộ, Ngài hiểu luân hồi, hay vòng luân hồi, hình thành và duy trì như thế nào.Trọng tâm của những lời dạy này (mà chúng ta gọi là Pháp) là Tứ Diệu Đế.Bốn sự thật này và những cam kết tương ứng là nền tảng cho chương trình của chúng tôi:

p15-4

1. Có đau khổ.Chúng ta cam kết hiểu rõ sự thật của khổ đau 2. Có nguyên nhân của khổ đau.Chúng ta cam kết hiểu rõ ràng tham ái đưa đến khổ đau 3. Có con đường chấm dứt khổ đau.Chúng tôi cam kết hiểu rằng ít tham ái sẽ ít đau khổ hơn.4. Có con đường dẫn đến chấm dứt khổ đau.Chúng ta cam kết trau dồi con đường.

p15-5

Giống như một tấm bản đồ chỉ đường cho chúng ta, những sự thật này giúp chúng ta tìm ra con đường phục hồi.

SỰ THẬT CAO CẤP ĐẦU TIÊN:

p16-2

Một số cách mà chúng ta có thể trải nghiệm đau khổ là hiển nhiên, như nghèo đói, đau đớn, thất vọng và cảm giác bị tách biệt hoặc bị loại trừ.Ngoài ra còn có đau khổ do sự chia rẽ trong thế giới của chúng ta, chẳng hạn như chiến tranh, thuộc địa và áp bức.Một số ít rõ ràng hơn, như cảm giác thèm ăn, lo lắng, căng thẳng và không chắc chắn.Chúng ta cũng đau khổ khi đấu tranh với sinh, lão, bệnh, tử.Dù chúng ta muốn tránh những gì chúng ta cho là khó chịu và bám víu vào những gì chúng ta cho là dễ chịu, nhưng sự bất mãn, sự chia ly, mệt mỏi và bất công vẫn có thể thường xuyên nảy sinh.Đau khổ xảy ra bất cứ khi nào chúng ta không nhìn thấy bản chất thực sự của sự tồn tại của mình, khi chúng ta khăng khăng muốn kiểm soát hoặc thay đổi thực tế của mình.

p16-3

Sự Thật Cao Quý Thứ Nhất dựa trên sự hiểu biết rằng cuộc sống của chúng ta dường như không như ý vì những trải nghiệm là vô thường và vô ngã.Các giác quan của chúng ta (mà Đức Phật hiểu không chỉ bao gồm nghe, nhìn, ngửi, nếm và xúc giác mà còn cả suy nghĩ) thường không đáng tin cậy và tạm thời, có nghĩa là cách chúng ta trải nghiệm và hiểu thế giới liên tục thay đổi và chủ quan.Chúng ta đau khổ vì chúng ta cứ mong đợi những trải nghiệm tạm thời này là vĩnh viễn và tuyệt đối, và để thỏa mãn niềm khao khát lạc thú hoặc tránh nỗi đau.

p16-4

Nhiều người trong chúng ta đã phải chịu đựng khi cố gắng nhưng không thể kiểm soát được sự phụ thuộc, thói quen và chứng nghiện ngập của mình.Chúng tôi đã sử dụng mọi loại sức mạnh ý chí, thương lượng, lập kế hoạch và tư duy thần kỳ;mỗi lần tưởng tượng kết quả sẽ khác, và tự trách mình khi nó lại diễn ra như vậy.

p16-5

Đã bao nhiêu lần chúng ta hứa: "Chỉ lần cuối cùng này thôi, thê là xong? Tôi sẽ chỉ uống hoặc uống vào cuối tuần, hoặc chỉ sau giờ làm việc, hoặc chỉ trong những dịp đặc biệt. Tôi sẽ không bao giờ uống rượu vào buổi sáng. Tôi sẽ không làm những việc khó. Tôi sẽ không bao giờ phê một mình. Tôi sẽ không bao giờ sử dụng ở nơi

làm việc hoặc khi ở cạnh gia đình. Tôi sẽ không bao giờ uống rượu và lái xe. Tôi sẽ không bao giờ sử dụng kim tiêm."

p16-6

Chúng ta đã thử bao nhiêu chế độ ăn kiêng? Đã bao nhiêu lần chúng ta nói rằng chúng ta sẽ không ăn uống say sura, thanh lọc cơ thể, hạn chế lượng calo hoặc tập thể dục quá sức? Đã bao nhiêu lần chúng ta nhìn vết sẹo trên cánh tay và thề sẽ không bao giờ cắt nữa? Đã bao nhiêu lần chúng ta để vết thương của mình lành lại, chỉ để chúng vỡ ra một lần nữa?

p16-7

Chúng ta đã đặt ra bao nhiêu giới hạn cho bản thân về công nghệ hoặc công việc, chỉ để rồi bị lôi kéo trở lại? Đã bao nhiêu lần chúng ta thề sẽ không còn tình một đêm nữa, thề sẽ tránh xa những người, địa điểm hoặc trang web nhất định? Đã bao nhiêu lần chúng ta vượt qua ranh giới của chính mình và cảm thấy xấu hổ?

p16-8

Đã bao nhiêu buổi sáng chúng ta thức dậy và căm ghét chính mình, thề sẽ không bao giờ lặp lại những gì đã làm tối qua, để rồi lại thấy mình lặp lại sai lầm đó chỉ vài giờ sau đó?

p16-9

Đã bao nhiêu lần chúng ta cố gắng chữa trị chứng nghiện của mình bằng liệu pháp, sách self-help, thanh lọc cơ thể, tập thể dục nhiều hơn hoặc bằng cách thay đổi công việc hoặc mối quan hệ? Đã bao nhiêu lần chúng ta di chuyển vì nghĩ rằng cái bóng của mình sẽ không đi theo mình?

p16-10

Chúng ta đã hứa bao nhiêu điều? Đã bao nhiêu lần chúng ta thất hứa những điều đó?

p16-11

Chịu đựng và đấu tranh với chứng nghiện dưới nhiều hình thức, chúng tôi đã hiểu được sự thật đầu tiên này vì nó liên quan đến quá trình hồi phục: Nghiện là đau khổ. Chúng ta đau khổ khi bị ám ảnh, khi chúng ta bám víu vào tất cả những ảo tưởng của sự nghiện ngập, tất cả những giải pháp vô thường cho sự khó chịu và đau đớn của chúng ta. Chúng ta đã cố gắng chữa trị nỗi đau khổ của mình bằng cách sử dụng chính những chất và hành vi gây ra nhiều khó chịu và đau đớn hơn. Mọi nỗ lực kiểm soát thói quen của chúng ta đều chứng tỏ chúng ta đã bám vào ảo tưởng rằng bằng cách nào đó chúng ta có thể kiểm soát trải nghiệm của mình về thế giới hoặc cách người khác đối xử với chúng ta. Chúng ta vẫn bị mắc kẹt trong ngục tù đau khổ. Trên thực tế, chúng ta đang cung cấp những bức tường của nó mỗi khi chúng ta hành động vì cơn nghiện của mình.

p16-12

Sự giải thoát đến khi chúng ta hiểu rõ sức mạnh thực sự của mình nằm ở đâu và khi nào chúng ta vứt bỏ nó. Đây là một chương trình trao quyền. Đó là con đường từ bỏ những hành vi không còn phục vụ chúng ta nữa và nuôi dưỡng những hành vi đó.

Chán thương và sự gắn bó

p16.1-1

Nhiều người trong chúng ta đã trải qua chấn thương, thường được mô tả là tổn thương tâm lý xảy ra sau khi trải qua một sự kiện hoặc tình huống cực kỳ đáng sợ hoặc đau khổ. Đối với một số người trong chúng ta, tổn thương này có thể là một trải nghiệm lâu dài. Nguyên nhân là do căng thẳng quá mức vượt quá khả năng đối phó của chúng ta và có thể khiến chúng ta khó hoạt động thậm chí rất lâu sau sự kiện. Chấn thương có thể đến từ những trải nghiệm thời thơ ấu hoặc từ những sự kiện xảy ra ở tuổi trưởng thành của chúng ta. Nó có thể xảy ra đột ngột hoặc có thể phát triển theo thời gian từ một loạt sự kiện đã thay đổi cách chúng ta nhìn nhận về bản thân và thế giới. Điều này cũng bao gồm những tổn thương do sự phân biệt đối xử và cố chấp gây ra. Mặc dù chấn thương thường xuất phát từ các sự kiện đe dọa tính mạng, nhưng bất kỳ tình huống nào khiến một người cảm thấy nguy hiểm về mặt tinh thần hoặc thể chất đều có thể gây chấn thương. Không phải thực tế khách quan của sự kiện xác định chấn thương; đau khổ là tương đối và những gì có thể được coi là đau buồn đối với một người có thể không dành cho người khác. Nói chung, chúng ta càng cảm thấy kinh hoàng và bất lực thì chúng ta càng có nhiều khả năng bị tổn thương.

p16.1-2

Tổn thương do gắn bó có thể ngầm ngầm và có hại như chấn thương và có thể có tác động tương tự. Nó được định nghĩa là vết thương tinh thần trong mối quan hệ cốt lõi với người chăm sóc, thường do lạm dụng, bỏ bê hoặc chăm sóc không nhất quán trong thời thơ ấu.

p16.1-3

Chấn thương và tổn thương do gắn bó có thể ảnh hưởng đến quá trình hồi phục và việc thực hành thiền định của chúng ta theo những cách hơi khác nhau. Khi bị chấn thương, chúng ta có thể cảm thấy sợ hãi (thậm chí hoảng sợ) hoặc không tin tưởng khi được yêu cầu “ngồi” thiền, ngay cả khi về mặt trí tuệ, chúng ta biết mình đang ở một nơi an toàn với một nhóm hỗ trợ. Nó có thể kích thích chúng ta yêu cầu hiện diện trong cơ thể và tâm trí của chúng ta hoặc tập trung vào hơi thở của chúng ta. Bạn cũng có thể cảm thấy không an toàn khi danh tính của bạn hoàn toàn khác biệt với phần lớn tăng đoàn.

p16.1-4

Tổn thương do gắn bó có thể biểu hiện như sự do dự khi tin tưởng mọi người hoặc một quá trình, như sự miễn cưỡng trở thành thành viên của một nhóm phục hồi hoặc tăng đoàn, hoặc như một niềm tin cốt lõi rằng chúng ta không thuộc về. Trong trường hợp này, điều nuôi dưỡng bản thân có thể là dựa vào sự khó chịu này, tham gia một cách nhân ái và điều tra những câu chuyện mà chúng ta đang tự kể về việc không thuộc về nhau. Một lần nữa, điều quan trọng là phải nhận thức được bản chất của tác hại mà chúng ta mang theo bên mình. Chấn thương và tổn thương do gắn bó có thể đòi hỏi những cách khác nhau để cảm thấy an toàn và được hỗ trợ. Bạn nên luôn làm bất cứ điều gì nhân ái nhất cho bản thân vào lúc này và tìm kiếm sự giúp đỡ từ bên ngoài khi bạn cần.

p16.1-5

Các vấn đề về chấn thương và gắn bó có liên quan đến đau khổ và nghiện ngập vì chúng có thể tác động rất lớn đến sức khỏe tinh thần và thể chất của chúng ta. Các nghiên cứu cho thấy những người đấu tranh với cơn nghiện thường trải qua chấn thương vào một thời điểm nào đó trong cuộc đời. Những gì chúng ta cố gắng sử dụng để khiến mình cảm thấy dễ chịu hơn, dù đó là chất kích thích hay hành vi, thường chỉ cung cấp thêm vòng luẩn quẩn sân hận và thèm muốn, từ đó dẫn đến nhiều đau khổ hơn. Bộ não có thể hoạt động quá mức khi có chấn thương vì nó nhận thấy một mối đe dọa rất thực tế và cơ thể thường phản ứng bằng cảm giác bất lực, sợ hãi và dễ bị tổn thương. Hệ thống này có thể dễ dàng rơi vào tình trạng quá tải khi kinh nghiệm sống của một người hé lộ: "Bạn không an toàn! Nguy hiểm! Nguy hiểm!" Ngay cả khi mối nguy hiểm không còn hiện diện nữa.

p16.1-6

Đối với một số người, các triệu chứng sau chấn thương có thể ngày càng nghiêm trọng và kéo dài sau khi sự kiện ban đầu đã kết thúc.Nhiều người trong chúng ta có những suy nghĩ xâm nhập dường như bất ngờ hoặc chúng ta cảm thấy bối rối hoặc thay đổi tâm trạng mà không thể liên kết với các sự kiện cụ thể.Những phản ứng đau buồn có thể khiến chúng ta tránh các hoạt động hoặc địa điểm gợi lại ký ức về sự kiện đó.Chúng ta có thể trở nên cô lập và thu mình về mặt xã hội, đồng thời mất hứng thú với những thứ chúng ta từng yêu thích.Rồi loạn căng thẳng sau chấn thương tâm lý (PTSD) có thể khiến chúng ta dễ bị giật mình, khó chịu, suy giảm chức năng khi quan hệ tình dục hoặc các hoạt động khác hoặc cảnh giác bất thường trước mối nguy hiểm tiềm ẩn.

p16.1-7

Nỗi sợ hãi, lo lắng, tách biệt và cô lập, xấu hổ và tức giận có thể trở thành trạng thái nền tảng cho các hoạt động của chúng ta.Nhiều tác động khác của chấn thương tâm lý có thể được gây ra bởi các tương tác xã hội, công việc hoặc thiền định - những lĩnh vực có thể hoàn toàn bị ngắt kết nối với các sự kiện ban đầu.

p16.1-8

Chấn thương do chủng tộc, cũng như chấn thương do bất kỳ trải nghiệm phân biệt đối xử hoặc cố chấp nào, có thể tích lũy trong suốt cuộc đời.Khi xem xét những sự cố này một cách riêng biệt, chúng có vẻ có thể quản lý được nhưng khi được tích lũy lại, chúng có thể trở nên cực kỳ khó đối phó.Những cảm giác đau khổ, sợ hãi và phản ứng của cơ thể có thể này sinh từ loại chấn thương này thường trùng lặp với các triệu chứng của PTSD.

p16.1-9

Chấn thương và tổn thương gắn bó có thể dẫn đến sợ hãi, tức giận, lo lắng, tội lỗi và cô đơn, đó là những phản ứng thông thường đối với những trải nghiệm sống khác nhau.Tuy nhiên, ở mức độ sâu hơn, chấn thương tâm lý nói chung khiến chúng ta khó đối phó hơn, khó hình thành các mối quan hệ lành mạnh hoặc an toàn, khó phát triển bản sắc trên thế giới hoặc khó tự bảo vệ mình hơn.Không ai trong chúng ta sẽ phản ứng với cùng một trải nghiệm theo cách giống nhau, nhưng sự thật này chỉ ra một thực tế là một số trải nghiệm trong quá khứ có thể ảnh hưởng đến phản ứng của chúng ta sau này trong cuộc sống.Đây là chìa khóa để hiểu được nỗi khổ thường trực và đê đàp ứng trải nghiệm của chúng ta với những ranh giới khôn ngoan, lòng trắc ẩn, lòng tốt và lòng dũng cảm thay vì phán xét (đối với người khác và chính chúng ta), vốn là một phần thiết yếu của quá trình phục hồi.

p16.1-10

Nhiều người trong chúng ta chuyển sang sử dụng các chất và hành vi gây nghiện như một cách để đối phó với tổn thương tâm lý.Đôi khi chạy trốn khỏi nỗi đau của những trải nghiệm bằng con nghiên bản thân nó là một kỹ thuật sinh tồn khỏi cảm giác rằng chúng ta sẽ không thể sống qua nỗi đau của ký ức.Mặc dù điều này có thể mang lại sự xoa dịu tạm thời nhưng nó không thực sự chữa lành được nỗi đau do tổn thương của chúng ta mà thậm chí còn dẫn đến nỗi đau nhiều hơn.

p16.1-11

Chấn thương không phải là lỗi của chúng ta, nhưng việc chữa lành vết thương đó là trách nhiệm và quyền của chúng ta.Phát triển sự hiểu biết và lòng trắc ẩn đối với cách tổn thương ảnh hưởng đến phản ứng của chúng ta trước các sự kiện hoặc hoàn cảnh trong thời điểm hiện tại là một phần quan trọng của quá trình chữa lành đó.

CÂU HỎI VỀ SỰ THẬT CAO CẤP ĐẦU TIÊN

p16.2-1

Bắt đầu bằng cách lập danh sách các hành vi và hành động liên quan đến chứng nghiện mà bạn cho là có hại.Không phóng đại hay giảm thiểu, hãy nghĩ về những điều bạn đã làm đã tạo thêm đau khổ cho bản thân và

người khác.

p16.2-2

Đối với mỗi hành vi được liệt kê, hãy viết bạn và những người khác đã phải chịu đựng như thế nào vì hành vi đó.

p16.2-3

Liệt kê bất kỳ chi phí hoặc hậu quả tiêu cực nào khác mà bạn có thể nghĩ đến, chẳng hạn như tài chính, sức khỏe, các mối quan hệ, quan hệ tình dục hoặc các cơ hội bị bỏ lỡ.

p16.2-4

Bạn có nhận thấy bất kỳ mô hình nào không? Họ là gì? Bạn có thể tránh hoặc giảm bớt đau khổ cho bản thân và người khác bằng cách nào nếu bạn thay đổi những khuôn mẫu này?

p16.2-5

Hành vi gây nghiện của bạn là phản ứng như thế nào đối với chấn thương và nỗi đau? Một số cách bạn có thể ứng phó với chấn thương và nỗi đau nhằm nuôi dưỡng sự chữa lành thay vì trốn tránh là gì?

p16.2-6

Nếu bạn đã trải qua tổn thương do bị phân biệt đối xử, bạn có thể chữa lành vết thương bằng cách nào và thực hành cách tự chăm sóc bản thân? Hãy xem xét các cơ hội để hỗ trợ cộng đồng xã hội đồng thời cho phép bản thân chữa lành và thực hành lòng trắc ẩn đối với bản thân và người khác.

SỰ THẬT CAO THÚ THÚ HAI:

p19-1

Nguyên nhân của đau khổ

p19-2

Là những người trở nên phụ thuộc vào các chất kích thích và hành vi, tất cả chúng ta đều từng trải qua cảm giác thất bại và vô vọng đến từ việc cố gắng và thất bại trong việc buông bỏ những chấp trước của mình. Bản thân con nghiện làm tăng sự đau khổ của chúng ta bằng cách tạo ra niềm hy vọng rằng cả niềm vui lẫn sự trốn chạy đều có thể tồn tại vĩnh viễn. Chúng ta trải qua nỗi đau này hết lần này đến lần khác bởi vì các chất kích thích hoặc hành vi chỉ có thể giúp chúng ta giảm bớt tạm thời nỗi đau, sự bất hạnh và cảm giác bị mất hoặc bị tổn hại về bản thân.

p19-3

Việc chúng ta từ chối chấp nhận cách mọi thứ diễn ra sẽ dẫn đến ham muốn, hay thèm muôn, là nguyên nhân của đau khổ. Điều này loại trừ sự đau khổ và tổn hại do phân biệt đối xử mà không cần phải "chấp nhận" nhưng phải có ranh giới khôn ngoan, hành động khôn ngoan và lòng từ bi. Chúng ta đau khổ không phải vì mọi thứ diễn ra như thế nào, mà vì chúng ta muôn - hoặc nghĩ rằng chúng ta "cần" - những thứ đó phải khác đi. Chúng ta đau khổ vì bám víu vào ý tưởng rằng chúng ta có thể thỏa mãn cơn thèm muôn của chính mình trong khi bỏ qua bản chất thực sự của thế giới xung quanh. Trên hết, chúng ta bám vào ý tưởng rằng chúng ta có thể bám víu vào những thứ

vô thường và không đáng tin cậy, những thứ không bao giờ có thể dẫn đến sự thỏa mãn thực sự hay hạnh phúc lâu dài mà không phải trải qua nỗi đau khổ của một ngày mất đi chúng.

p19-5

Bám vào những giải pháp vô thường để giải quyết khổ đau sẽ đưa đến tham ái.Chúng ta trải nghiệm sự thèm muôn như một cơn khát, một niềm khao khát không được thỏa mãn và nó có thể trở thành động lực trong cuộc sống của chúng ta.Nếu sự thèm muôn vượt xa ham muốn đơn giản, vốn là một phần tự nhiên của cuộc sống, nó thường dẫn chúng ta đến sự cố định, ám ảnh và niềm tin ảo tưởng rằng chúng ta không thể hạnh phúc nếu không đạt được những gì mình khao khát.Nó làm sai lệch ý định của chúng ta để chúng ta đưa ra những lựa chọn có hại cho bản thân và người khác.Sự thèm muôn lặp đi lặp lại và sự thôi thúc ám ảnh để thỏa mãn nó dẫn đến cái mà ngày nay chúng ta gọi là chứng nghiện.Chứng nghiện chiếm giữ phần tâm trí chúng ta lựa chọn - ý chí của chúng ta - và thay thế lòng trắc ẩn, lòng tốt, sự rộng lượng, trung thực và những ý định khác có thể có ở đó.

p19-7

Nhiều người trong chúng ta trải qua chứng nghiện vì mất quyền tự do lựa chọn; chính cơn nghiện dường như đang đưa ra những lựa chọn thay cho chúng ta.Theo cách chúng ta “phải có” thức ăn, chỗ ở hoặc nước uống, tâm trí của chúng ta có thể nói với chúng ta rằng chúng ta “phải có” vật chất nào đó, mua hoặc ăn trộm thứ gì đó, thỏa mãn dục vọng nào đó, tiếp tục hành động cho đến khi đạt được kết quả “cần thiết” nào đó;rằng chúng ta phải tự bảo vệ mình bằng mọi giá và tấn công những người mà chúng ta không đồng ý hoặc những người có thứ mà chúng ta muốn.“Nhu cầu” này cũng dẫn đến trạng thái tâm trí bất ổn hoặc kích động, cho chúng ta biết rằng chúng ta sẽ chỉ hạnh phúc nếu đạt được kết quả nhất định hoặc cảm nhận theo một cách nhất định.Chúng ta muốn trở thành một người không phải như mình hoặc chúng ta không muốn trở thành chính mình.

p19-8

Những điều kiện hay hoàn cảnh tự nó không gây ra đau khổ.Chúng có thể gây ra đau đớn hoặc trải nghiệm khó chịu, nhưng chúng ta lại càng thêm đau khổ khi nghĩ rằng mình “cần” những hoàn cảnh đó phải khác đi.Chúng ta thậm chí còn tạo ra nhiều đau khổ hơn khi hành động theo cách phủ nhận thực tế của hoàn cảnh và thực tế của vô thường.Tham ái là động cơ tiềm ẩn thúc đẩy những hành động thiếu khôn ngoan tạo ra đau khổ.

CÂU HỎI VỀ SỰ THẬT CAO THỨ THỨ HAI:

p19.1-1

Liệt kê các tình huống, hoàn cảnh và cảm giác mà bạn đã từng sử dụng hành vi có hại để cố gắng tránh.

p19.1-2

Kể tên những cảm xúc, cảm giác và suy nghĩ xuất hiện trong đầu bạn khi bạn kiêng cữ.Có những ký ức khó chịu, sự xấu hổ, đau buồn hoặc những nhu cầu không được đáp ứng đằng sau sự thèm muôn không?Làm thế nào bạn có thể đáp ứng những điều này với lòng từ bi và kiên nhẫn?

p19.1-3

Bạn đã từ bỏ những điều gì khi bám vào những giải pháp vô thường và không đáng tin cậy?Ví dụ, bạn có từ bỏ các mối quan hệ, sự đảm bảo về tài chính, sức khỏe, cơ hội, địa vị pháp lý hoặc những thứ quan trọng khác để duy trì hành vi nghiện ngập của mình không?Điều gì khiến cơn nghiện đổi với bạn quan trọng hơn bất kỳ điều gì bạn đã từ bỏ?

p19.1-4

Bạn có đang bám vào bất kỳ niềm tin nào gây ra sự thèm muốn và sân hận, những niềm tin phủ nhận sự thật về vô thường, hay những niềm tin về việc mọi thứ trong cuộc sống “nên” như thế nào? Họ là gì?

p19.1-5

Nếu bạn đã trải qua tổn thương do phân biệt đối xử hoặc bất công xã hội, làm thế nào bạn có thể đổi mới với trải nghiệm đó theo cách tôn vinh con người thật của mình mà không tạo thêm đau đớn và khổ sở?

SỰ THẬT CAO THỨ THỨ BA:**p20-1**

Chấm dứt đau khổ

p20-2

Có thể chấm dứt sự đau khổ của chúng ta.Khi chúng ta hiểu được bản chất của sự thèm muốn và nhận ra rằng mọi trải nghiệm của chúng ta về bản chất đều là tạm thời, chúng ta có thể bắt đầu một cách khéo léo hơn để sống với sự bất mãn vốn là một phần của con người.Chúng ta không cần phải bị giằng xé bởi những suy nghĩ và cảm xúc nói rằng “Tôi phải có nhiều thứ đó hơn” hoặc “Tôi sẽ làm bất cứ điều gì để thoát khỏi điều này”.Sự thật cao quý thứ ba nói rằng việc chấm dứt tham ái là có thể.Mỗi người trong chúng ta đều có khả năng phục hồi.

p20-3

Chúng ta chịu trách nhiệm về hành động của chính mình cũng như về năng lượng mà chúng ta dành cho suy nghĩ và cảm xúc của mình.Điều này có nghĩa là chúng ta có thể kiểm soát được cách chúng ta phản ứng với nỗi đau khổ của chính mình, bởi vì những cảm xúc khó chịu diễn ra bên trong chúng ta;chúng ta tạo ra chúng thông qua phản ứng của chúng ta với trải nghiệm.Chúng ta không cần phải phụ thuộc vào bất cứ ai hay bất cứ điều gì khác để loại bỏ nguyên nhân gây ra đau khổ cho mình.Chúng ta có thể không kiểm soát được bất cứ điều gì “ngoài kia”, nhưng chúng ta có thể học cách lựa chọn những gì mình nghĩ, nói và làm.Chúng ta hiểu rằng nếu suy nghĩ, lời nói và hành động của chúng ta bị thúc đẩy bởi lòng tham, sân hận hay nhầm lẫn thì chúng ta đang tạo ra đau khổ trong đau khổ.Nếu buông bỏ những thái độ này, chúng ta có thể giảm bớt đau khổ hoặc thậm chí tạo ra tự do.Chúng ta có thể chọn cách từ bỏ những nguyên nhân gây ra cảm xúc phiền não và khó chịu này.Đây là sức mạnh thực sự và quyền tự do phục hồi - nhận ra rằng hạnh phúc và đau khổ là tùy thuộc vào chúng ta, dựa trên cách chúng ta chọn phản ứng với trải nghiệm của mình.

Câu hỏi về chân lý cao quý thứ ba:**p20.1-1**

Điều gì khiến việc bỏ thuốc trở nên khó khăn đến vậy?

p20.1-2

Những nguồn lực nào có sẵn để giúp bạn kiêng và phục hồi?

p20.1-3

Liệt kê các lý do để tin rằng bạn có thể phục hồi.Cũng liệt kê những nghi ngờ của bạn.Phản trí tuệ và từ bi trong bạn - Phật tính của bạn - có thể nói gì về những nghi ngờ này?

p20.1-4

Thực hành "buông bỏ" một cái gì đó nhỏ.Lưu ý rằng con thèm không kéo dài và bạn sẽ có cảm giác nhẹ nhõm khi để nó qua đi.Đó là một chút hương vị của tự do.

SỰ THẬT THÚ TỰ:

p21-2

Đức Phật dạy rằng bằng cách sống có đạo đức, thực hành thiền định, phát triển trí tuệ và từ bi, chúng ta có thể chấm dứt đau khổ do chúng ta tạo ra bằng cách chống cự, chạy trốn và hiểu sai thực tại.

p21-3

Sự thật cao quý thứ tư là Con đường tóm tắt những yếu tố thiết yếu để phục hồi, hay thức tỉnh và dẫn đến sự chấm dứt đau khổ.Nó cung cấp một phương pháp thực hành mang tính hướng dẫn để tìm hiểu và nhận thức được những phản ứng có điều kiện mà chúng ta bám vào.Đây là tám yếu tố của Con Đường:

p21-12

Tám yếu tố này có thể được chia thành ba nhóm:

p21-16

Mỗi người chúng ta sẽ hiểu và thực hành từng khía cạnh của Bát Chánh Đạo này theo cách riêng của mình.Chúng ta phát triển trí tuệ, thực hành đạo đức và sự tập trung của mình đến mức có thể trong bất kỳ thời điểm nào.Khi hiểu sâu hơn về Tứ Diệu Đế, chúng ta có thể nỗ lực và tập trung hơn để buông bỏ tham, sân và si.Sự phát triển đạo đức sẽ khiến chúng ta suy ngẫm sâu sắc hơn về những nguồn gốc của những hành động thiếu khôn ngoan này.

p21-17

Bát Chánh Đạo là một lối sống mà mỗi chúng ta tuân theo và thực hành theo sự hiểu biết và khả năng tốt nhất của mình.Con đường có thể phục vụ như một cuộc hành trình tôn giáo và phi tôn giáo.Đối với nhiều người, việc thực hành Phật giáo của họ bao gồm cầu nguyện, thờ cúng và nghi lễ.Bạn có quyền quyết định xem có đưa những phương pháp này vào lộ trình phục hồi của mình hay không.

CÂU HỎI VỀ SỰ THẬT THÚ TỰ:

p21.1-1

Hiểu rằng việc phục hồi và chấm dứt đau khổ là có thể, con đường dẫn đến sự phục hồi và chấm dứt đau khổ do nghiện ngập của bạn là gì? Thành thật về những thách thức bạn có thể gặp phải cũng như những công cụ và nguồn lực bạn sẽ sử dụng để đáp ứng những thách thức đó.

p21.1-2

Bạn có thể thay đổi những hành vi nào để hỗ trợ đầy đủ hơn cho quá trình phục hồi của mình?

p21.1-3

Đối với bạn, việc quy y Phật, Pháp và Tăng để hồi phục có ý nghĩa gì đối với bạn?

Con Đường Bát Chánh Đạo:

p22-1

Chúng tôi nhận thấy rằng việc đặt câu hỏi và điều tra trở thành một phần bình thường trong thói quen hàng ngày của chúng ta sẽ rất hữu ích, đặc biệt là khi chúng ta đang cảm thấy những cảm xúc không thoải mái hoặc phải đối mặt với những quyết định khó khăn. Chúng ta có thể dành một chút thời gian để tạm dừng và ngồi lại với những gì chúng ta đang trải qua, xác định nó và chỉ đơn giản là cho phép nó diễn ra với lòng trắc ẩn và không phán xét. Sau đó, hãy sử dụng Bát Chánh Đạo làm hướng dẫn để hướng nội và tiến về phía trước bằng cách tự hỏi bản thân: "Làm cách nào tôi có thể áp dụng Bát Chánh Đạo?" Cũng có thể hữu ích khi sử dụng các phần khác nhau của Bát Chánh Đạo để suy ngẫm vào cuối ngày.

HIỆU RÕ RÀNG:

p23-1

Khi chúng ta tham gia vào thế giới, thay vì rút lui khỏi nó, chúng ta có thể sử dụng Trí tuệ để sống mà không bám víu, dính mắc hay tham ái. Bằng cách chú ý đến hành động của mình và kết quả của những hành động đó, chúng ta có thể bắt đầu thay đổi hướng đi của những lựa chọn của mình. Nếu chúng ta có ý định hành động theo những cách có kết quả tích cực và nếu chúng ta nhận thức được ý định thực sự cũng như bản chất của hành động của mình thì chúng ta sẽ thấy kết quả tốt hơn - nghĩa là ít đau khổ và ít tổn hại hơn.

p23-2

Từ nghiệp chướng trong tiếng Phạn có nghĩa là “những gì hành động của chúng ta tạo ra”. Bất kỳ hành động có ý nào - về tinh thần, lời nói hoặc thể chất - đều là một loại nghiệp. Những hành động khéo léo hoặc khôn ngoan sẽ có cảm giác cân bằng, tử tế, từ bi, yêu thương và bình thản của chúng ta. Khi chúng ta hành động thiếu khéo léo hoặc không khôn ngoan - khi chúng ta trộm cắp, nói dối, lợi dụng người khác hoặc cố ý gây tổn hại dựa trên sự thèm muốn hay ảo tưởng của chính mình - điều đó ngay lập tức tạo ra cảm giác mất cân bằng. Nó chiến đấu với ý định tránh làm hại người khác của chúng ta. Nghiệp được xác định bởi ý định của chúng ta và áp dụng cho bất kỳ hành động có ý hoặc có mục đích nào. Kết quả của những hành động có ý của chúng ta có thể là sự gia tăng hạnh phúc của chúng ta hoặc có thể dẫn đến thêm đau khổ. Không có tác nhân nào ngoài hành động, và không có hành động nào mà không có chủ ý.

p23-3

Những hành động không khéo léo khiến chúng ta ít có khả năng đương đầu với thử thách hoặc nỗi đau tiếp theo mà chúng ta phải đối mặt. Ví dụ, khi chúng ta trộm cắp, chúng ta phải ngay lập tức biện minh cho bản thân tại sao lòng tham của chúng ta lại quan trọng hơn tác hại mà chúng ta gây ra do việc lấy trộm. Chúng ta phải tạo ra một câu chuyện che đậy, che giấu hành động của mình và điều chỉnh nỗi sợ bị bắt. Cuối cùng, nếu hành vi trộm cắp bị phát hiện, chúng ta có thể phải giải quyết các hậu quả về tài chính hoặc pháp lý hoặc đối mặt với sự thiêu tin tưởng từ cộng đồng của mình. Tương tự như vậy, khi chúng ta không trung thực, chúng ta ngay lập tức tập trung sức lực vào việc duy trì sự không trung thực. Chúng ta phải mang theo nỗi đau tiềm ẩn mà người khác và chính chúng ta gây ra về mặt cảm xúc nếu lời nói dối bị lộ.

p23-4

Sự hiểu biết về nghiệp này dựa trên sự hiểu biết sâu sắc rằng chúng ta phải chịu trách nhiệm về hạnh phúc và đau khổ của chính mình, và mọi trải nghiệm về hạnh phúc hay đau khổ đều có nguyên nhân.Theo quan điểm của Phật giáo, những lựa chọn của chúng ta - vốn phụ thuộc vào các điều kiện tinh thần, đạo đức, trí tuệ và cảm xúc hiện tại - quyết định kết quả của hành động của chúng ta.Nếu chúng ta hành động khéo léo, với sự hiểu biết và lòng từ bi, chúng ta có thể tạo ra những tác động tích cực, có lợi cho bản thân và người khác.Nếu chúng ta hành động với ý định không khéo léo, chúng ta sẽ tự gây ra đau khổ cho chính mình.

p23-5

Điều này không có nghĩa là chúng ta luôn có quyền kiểm soát trải nghiệm của mình.Cho dù chúng ta hành động khéo léo đến đâu, thế giới bên ngoài - con người, địa điểm, sự vật, cấu trúc xã hội - có thể không mang lại cho chúng ta những gì chúng ta muốn.Điều này không có nghĩa là chúng ta có “nghiệp xấu” hay chúng ta đã thất bại.Điều đó chỉ có nghĩa là chúng ta không kiểm soát được mọi thứ và mọi người.Vẫn đề là, bất kể thế giới bên ngoài có ném vào chúng ta điều gì, chúng ta vẫn phải chịu trách nhiệm về cách chúng ta phản ứng với nó và cách chúng ta hướng tới thế giới nội tâm của mình.Vào cuối ngày, chúng ta có quyền lựa chọn liệu chúng ta đi ngủ với tư cách là người hành động khôn ngoan và từ bi hay như một người không hành động như vậy.

p23-6

Điều quan trọng cần lưu ý là chịu trách nhiệm về hạnh phúc và đau khổ của chính mình không có nghĩa là chúng ta chịu trách nhiệm về nỗi đau do người khác gây ra cho mình hoặc do hoàn cảnh ngoài tầm kiểm soát của chúng ta.Nhiều người trong chúng ta từng trải qua việc bị ngược đãi, áp bức và tổn thương mà không phải do lỗi của chúng ta.Nỗi đau từ những trải nghiệm này cần được đáp ứng bằng lòng trắc ẩn, sự hiểu biết và những ranh giới khôn ngoan, không nên giảm thiểu, vô hiệu hóa hoặc đẩy lùi.Trong quá trình hồi phục, chúng ta biết rằng chúng ta không cần phải thêm một lớp đau khổ nào vào nỗi đau này.Chúng ta có thể bắt đầu chữa lành thay vì để những trải nghiệm này hoặc hành động của người khác kiểm soát và hạn chế chúng ta.Không giảm giá hoặc bỏ qua những tác động liên tục của chấn thương trong cuộc sống, chúng ta bắt đầu hiểu rằng phản ứng của chúng ta khi chấn thương đó xảy đến với chúng ta, có thể thay đổi trải nghiệm đau khổ và hạnh phúc của chúng ta.

p23-7

Quan điểm của Phật giáo cho rằng hoàn cảnh tinh thần, đạo đức, trí tuệ và cảm xúc hiện tại của chúng ta là kết quả trực tiếp của những hành động và thói quen của chúng ta, cả trong quá khứ và hiện tại.Cách chúng ta lựa chọn phản ứng khi đối mặt với nỗi đau hoặc sự khó chịu sẽ thay đổi khả năng xử lý đau khổ một cách khéo léo khi nó phát sinh.Chúng ta cũng có thể an ủi rằng mình không đơn độc, rằng mỗi người đều có những trải nghiệm khó khăn và khó chịu.Chính cách chúng ta phản ứng với nỗi đau sẽ quyết định trải nghiệm của chúng ta.

YÊU CẦU SỰ HIỂU BIẾT khôn ngoan:**p23.1-1**

Hãy nghĩ về một tình huống trong cuộc sống khiến bạn bối rối hoặc khó chịu:

p23.1-2

Sự thật của tình huống này là gì?

p23.1-3

Bạn có nhìn rõ ràng không, hay bạn đang lạc lối trong việc phán xét, coi mọi thứ một cách cá nhân trong những câu chuyện bạn đang kể cho chính mình hoặc lặp lại những thông điệp trong quá khứ mà bạn đã tiếp thu? Làm sao?

p23.1-4

Tâm nhìn của bạn có bị che mờ bởi tham, sân, si, bám víu, dính mắc hay tham ái không? Làm sao?

p23.1-5

Bạn gặp khó khăn nhất trong việc tách biệt mong muôn và nhu cầu trong những tình huống và phần nào của cuộc sống? Có lĩnh vực hoặc mối quan hệ nào mà động lực đạt được điều bạn mong muốn làm lu mờ bất kỳ sự cân nhắc nào khác không? Điều này đã thay đổi kể từ khi bạn bắt đầu hoặc tiếp tục quá trình phục hồi?

p23.1-6

Có phần nào trong cuộc sống mà bạn bị buộc phải tiếp tục trải qua những trải nghiệm khó chịu vì bạn nghĩ rằng mình "phải" hoặc "cần phải như vậy" không?

p23.1-7

Nghiệp chướng - luật nhân quả - hiện ra như thế nào?

p23.1-8

Bạn đang giải quyết những ảnh hưởng hoặc hậu quả của hành động bạn đã thực hiện trong quá khứ ở đâu trong cuộc sống, cả tích cực và tiêu cực?

Ý ĐỊNH khôn ngoan:

p24-1

Ý định khôn ngoan mô tả thái độ hoặc cách tiếp cận mà chúng ta thực hiện để bảo vệ bản thân và thế giới. Chúng ta có thể chọn cách không gây hại bằng cách tránh những hành động gây ra hậu quả có hại, thoát khỏi những ham muốn dường như đang lẩn át vào lúc này và phát triển thái độ tử tế và từ bi đối với bản thân và thế giới. Ý định khôn ngoan khiến chúng ta ngừng làm những việc dựa trên sự nhầm lẫn, ác ý, hận thù, bạo lực và ích kỷ. Nó tác động đến tất cả các mối quan hệ của chúng ta: với bản thân, với người khác, với cộng đồng của chúng ta và với toàn thế giới.

p24-2

Ý định khôn ngoan là quyết định hành động theo cách tạo nghiệp tốt và tránh những hành động tạo nghiệp xấu. Chúng ta bắt đầu bằng việc xem xét những loại suy nghĩ khiến chúng ta hành động khôn ngoan hay không khôn ngoan. Nếu suy nghĩ của chúng ta dựa trên sự nhầm lẫn, sợ hãi và tham lam thì hành động của chúng ta sẽ mang lại kết quả xấu và tạo ra tác hại. Nếu suy nghĩ của chúng ta dựa trên lòng rộng lượng, từ bi và tránh bám víu thì hành động của chúng ta sẽ mang lại kết quả tốt. Những suy nghĩ dựa trên lòng từ và thiện chí, không có ham muốn hay ý định gây tổn hại, sẽ khiến chúng ta hành động theo cách có lợi.

p24-3

Có thể có những lúc chúng ta không nhất thiết muốn hành động theo cách có lợi.Chúng ta có thể biết điều đúng đắn cần làm nhưng lại không muốn làm điều đó.Chính trong những khoảnh khắc này, chúng ta có thể tập trung vào ý định của mình.Có thể chúng ta chưa sẵn sàng làm điều khó khăn, từ bỏ một hành vi nhất định, đặt ra ranh giới hoặc tha thứ cho người mà chúng ta oán giận.Nhưng chúng ta có thể đặt ra ý định làm như vậy và điều tra sự sẵn lòng của mình trong thiên định bằng cách lặp lại những câu như "Mong tôi sẵn lòng tha thứ... Mong tôi sẵn lòng bỏ hút thuốc (hoặc bỏ miếng bánh đó, hoặc tránh xa Internet tối nay, v.v.).... Mong tôi sẵn lòng đèn bù cho người bạn đời của mình."

p24-4

Lựa chọn đầu tiên chúng ta có thể thực hiện trong Ý định khôn ngoan là sự hào phóng.Lòng rộng lượng dạy chúng ta cách buông bỏ sự tự cho mình là trung tâm, buông bỏ sự bám víu vào những ý tưởng “của tôi” và “tôi”.Tính ích kỷ, hay tự cho mình là trung tâm, là một trong những cách chúng ta biện minh và bám víu vào những hành vi gây nghiện của mình.Sự rộng lượng xuất phát từ nhận thức rằng chúng ta đang giữ quá chật tính ích kỷ của mình.Nghịệp quả của việc chỉ nhìn thế giới qua lăng kính “tôi” và “của tôi” và “điều tôi muốn” dẫn đến sự cô đơn, chia ly và bất mãn.Buông bỏ sự bám víu này có thể là giải pháp.Buông bỏ “tôi” và “của tôi” không có nghĩa là bạn cần ngừng thừa nhận bản sắc xã hội của mình trong cộng đồng của mình.

p24-5

Không có sự rộng lượng, tâm trí bị giới hạn trong một không gian nhỏ hẹp và chật hẹp.Bất cứ điều gì không phải về “tôi và của tôi” đều bị giới hạn.Đôi khi trong cuộc sống, chúng ta trở nên phụ thuộc, thế giới của chúng ta tập trung vào việc thỏa mãn cơn thèm của chúng ta, vào việc nắm giữ những gì chúng ta muốn ngay bây giờ.Chúng ta bị cuốn vào phản ứng của chế độ sinh tồn, tin rằng chúng ta phải có chất hoặc hành vi gây nghiện để tồn tại.“Nhu cầu” về sự nhẹ nhõm hay niềm vui tiêu hao chúng ta và chúng ta trở nên mù quáng trước nhu cầu của những người xung quanh.Chúng ta thậm chí có thể bắt đầu coi chúng là mối đe dọa.

p24-6

Chúng ta có thể thoát ra khỏi vòng luẩn quẩn này bằng cách mở rộng trái tim mình: bằng cách hiện diện và phục vụ người khác.Sự rộng lượng cho phép không gian đáp lại những người xung quanh chúng ta, đưa hạnh phúc của họ vào những lựa chọn của chúng ta.Tất nhiên, đây có thể là một khái niệm khó đổi với những người đang đấu tranh với các vấn đề về sự phụ thuộc lẫn nhau.Sự hào phóng không có nghĩa là cho đi không giới hạn cho đến khi chúng ta kiệt sức.Nó không có nghĩa là sử dụng “giúp đỡ” như một hình thức thao túng để đạt được điều mình muốn.Một lần nữa, điều quan trọng ở đây là chúng ta phải trung thực về ý định đằng sau hành động của mình.

p24-7

Chúng tôi cố gắng không nhầm lẫn ý định với tác động.Ý định của chúng ta có thể là không gây hại, nhưng đôi khi tác động lại khiến ai đó cảm thấy bị tổn thương.Nhiều người trong chúng ta đã trải nghiệm điều này trong con nghiệm của mình.Dù không cố ý và thường thậm chí không hề nhận thức được điều đó, chúng ta đã tạo ra tổn hại cho cuộc sống của người khác.Cách chúng ta chọn để thực hành lòng trắc ẩn trong quá trình hồi phục là chịu trách nhiệm khi hành động của mình làm tổn thương ai đó và thừa nhận tổn thương này mà không đổ lỗi hay xấu hổ, phòng thủ hay biện minh.Điều này bao gồm cả khi chúng ta xúc phạm ai đó bằng cách vô tình sử dụng lời nói hoặc hành động thiếu khôn ngoan liên quan đến bản sắc xã hội của họ, chẳng hạn như chủng tộc hoặc giới tính.Trong những khoảnh khắc này, điều quan trọng là phải nhận ra sự khác biệt giữa ý định và tác động, đồng thời có sự đánh giá cao và lòng trắc ẩn sâu sắc đối với sự liên kết giữa tất cả chúng ta.

p24-8

Lòng rộng lượng cho phép chúng ta trau dồi **niềm vui trân trọng**, đó là một trong bốn **thực hành tâm** của Phật giáo, cùng với lòng từ bi, tâm từ và sự bình đẳng.Biết ơn một cách vui vẻ chỉ đơn giản là vui mừng khi ai đó có được may mắn, hạnh phúc và an lạc.Sự rộng lượng cho phép chúng ta đánh giá cao hạnh phúc của người khác thay vì có cảm giác ghen tị, ghen tị hoặc muốn họ kém hạnh phúc hơn một chút để chúng ta có vẻ hạnh phúc hơn một chút khi so sánh.Chúng ta muốn niềm hạnh phúc của người khác tăng lên, họ trở nên bình yên hơn, và vì vậy chúng ta học cách trân trọng những điều đó trong cuộc sống của họ.Trong khoảnh khắc bố thí, hào phóng, chúng ta buông bỏ ham muốn vị kỷ và bám chấp vào những gì là “của tôi”, hay những gì mang lại cho tôi niềm vui.Chúng ta đang từ bỏ mọi ác ý hay ác cảm đối với người khác và thế giới.Thay vì tạo ra sự tách biệt và rút lui, chúng tôi đang tích cực nuôi dưỡng sự trân trọng đối với sự gần gũi và kết nối của thế giới.

p24-9

Đây là niềm vui không bị cản trở bởi những ham muốn ích kỷ, đồ kỹ hay oán giận.Đó là sự thuần khiết của hạnh phúc mang lại vận may cho người khác.Chúng ta có thể chọn nuôi dưỡng cảm giác vui vẻ này trước hạnh phúc và thành công của người khác mà không cần phải cạnh tranh hay so sánh.Đó thực sự là một cảm giác tự nhiên của con người, nhưng nó thường bị bỏ qua khi chúng ta tập trung vào sự thèm muôn ích kỷ.Đây là chỗ dựa thực sự của sự bố thí: vui mừng trước hạnh phúc của người khác mà không cần nhận lại bất cứ điều gì.

p24-10

Thực hành trái tim thứ hai là **lòng bi**, trước hết là ý chí đến gần nỗi đau: nhận ra nó, tôn vinh nó, thừa nhận nó và đáp lại nó một cách khôn ngoan.Điều này không dễ dàng, bởi vì giống như chúng ta muốn chạy trốn hoặc kìm né nỗi đau của chính mình, chúng ta cũng muốn tránh ở chung với nỗi đau của người khác.Tù bi có nghĩa là ngồi với nỗi đau của chính mình và của người khác.Nó chấm dứt sự tàn ác của sự thờ ơ.Lòng trắc ẩn đối với chính chúng ta là rất quan trọng.Lòng trắc ẩn với bản thân là chìa khóa để chữa lành nỗi xấu hổ và tội lỗi mà chúng ta thường cảm thấy khi bắt đầu nhận ra những tác hại mà chúng ta đã gây ra do chứng nghiện ngập của mình.Bạn cũng có thể thấy rằng khó có thể nhận ra lòng trắc ẩn đối với những người đã gây tổn hại lớn cho bạn.Trong những trường hợp này, có thể hữu ích nếu bạn tập trung vào việc chữa lành vết thương của chính mình bằng cách thực hành lòng từ bi với bản thân, tham gia vào việc suy ngẫm sáng suốt về Tứ Diệu Đế và cam kết thực hành con đường.Theo thời gian, bạn có thể dần dần mong muốn những người đã làm tổn thương bạn giảm bớt đau khổ.

p24-11

Lòng trắc ẩn không chỉ là đưa ra sự cảm thông và giúp đỡ.Đó cũng là ý định tránh gây tổn hại cho người khác và chính mình.Đây là nơi chúng ta có thể dễ dàng nhận thấy sự khác biệt giữa hành động thiện xảo và bất thiện, giữa ý định khôn ngoan và ý định không khôn ngoan.Sự tàn ác - và tất cả những tổn hại mà nó tạo ra trên thế giới - đều xuất phát từ sự thiếu lòng trắc ẩn.Sự tàn ác là mong muốn gây ra đau đớn.Lòng bi mãn là quan tâm đến phúc lợi và hạnh phúc của người khác.Lòng bi dựa trên việc từ bỏ việc làm hại chúng sinh và không chỉ là ước muốn mà còn là ý định chấm dứt đau khổ của họ.Chúng ta cần mở rộng trái tim mình - không chỉ tâm trí - trước tất cả những đau khổ mà thế giới phải trải qua.Lòng trắc ẩn không chỉ là một cảm giác: nó là một hành động.

p24-12

Thực hành trái tim thứ 3 là **tâm từ**, còn được gọi là **metta**.Đây là những suy nghĩ không có ác ý, chỉ mong muốn người khác được hạnh phúc, họ được khỏe mạnh và thoát khỏi đau khổ.Đó là lựa chọn để xem xét hạnh phúc của mọi người trong cách chúng ta tương tác với thế giới.Metta không có điều kiện: nó không phải là thứ chúng ta chỉ dành cho những người chúng ta thích.Chúng ta có thể quan tâm và chăm sóc ngay cả khi chúng ta đang cảm thấy nỗi đau của chính mình.Chúng ta có thể niêm tâm từ khi đối mặt với khó khăn hoặc bị giằng xé bởi những cảm xúc mâu thuẫn về hoàn cảnh sống hiện tại.Tâm từ không phụ thuộc vào việc mọi người hành động theo một cách nào đó, vào cảm xúc của chúng ta theo một cách nhất định vào lúc đó, hay vào kết quả của sự quan tâm của chúng ta.Nó giải phóng chúng ta khỏi việc chỉ quan tâm đến hạnh phúc của người khác khi

chúng ta nghĩ rằng điều đó sẽ dẫn đến một kết quả nào đó.Với tâm từ, chúng ta không đặt câu hỏi “Quan tâm đến hạnh phúc của người này có mang lại lợi ích gì không?”

p24-13

Điều này có nghĩa là cách chúng ta nghĩ về người khác không dựa trên hành vi của họ, hay thậm chí dựa trên người khác.Cách chúng ta nghĩ về một người là tùy thuộc vào chúng ta - và nếu nó được hình thành bởi việc thực hành tâm từ, thì chúng ta có thể quan tâm đến hạnh phúc của mọi người, ngay cả những người khó tính và khó chịu nhất mà chúng ta biết.Chúng ta có thể thành thật hy vọng rằng mọi người đều tìm được cách hạnh phúc mà không gây tổn hại.Mong muốn thiện chí này đối với người khác sẽ giải phóng chúng ta khỏi phản ứng và sự tức giận có thể xảy ra khi chúng ta tập trung vào hành vi của người đó hoặc những gì chúng ta nghĩ họ “phải” làm.Chúng ta có thể bắt đầu nhìn thấy nỗi đau khổ mà ai đó phải trải qua do hành động của họ và quan tâm đến nỗi đau đó ngay cả khi nó có thể dẫn đến nỗi đau cho chúng ta hoặc cho người khác.Mong ước của chúng ta là tất cả chúng sinh đều thoát khỏi đau đớn và thống khổ, thoát khỏi hận thù và sợ hãi, được thoái mái và tìm thấy hạnh phúc.

p24-14

Sự rỗng lượng, lòng trắc ẩn và lòng nhân ái khiến cho sự tha thứ không chỉ có thể thực hiện được mà còn cần thiết cho sự phục hồi.Sự tha thứ dựa trên sự hiểu biết và quan tâm đến nỗi đau và sự bối rối dẫn đến những hành động mà chúng ta cho là có hại.Chúng ta tha thứ khi chúng ta tập trung vào con người hơn là hành động.Chúng ta chỉ tha thứ trong hiện tại khi sự tổn thương và tức giận khiến chúng ta nhận ra rằng sự oán giận đang cản trở những phản ứng từ bi và rỗng lượng của chúng ta.Sự tha thứ không phải là thứ chúng ta dành cho người đã làm tổn thương chúng ta mà là thứ chúng ta dành cho chính mình.Nó tập trung nhiều hơn vào ý định có ý thức của chúng ta trong cách chúng ta chọn phản ứng với chúng.Giống như đôi khi chúng ta hành động vì sợ hãi, tham lam hoặc bối rối, chúng ta thấy những người khác cũng vậy.Tha thứ không có nghĩa là chúng ta chấp nhận hay chịu đựng sự tổn hại.Nó xuất phát từ sự hiểu biết và chấp nhận rằng người gây tổn hại cho chúng ta đang làm điều đó trong lúc đau đớn và bối rối.Chúng ta mở rộng lòng trắc ẩn và thiện chí với người đó, ngay cả khi chúng ta tích cực cố gắng chấm dứt tổn hại.Điều này có thể có nghĩa là tạo ra những ranh giới an toàn hoặc loại bỏ chúng ta khỏi nguy cơ bị tổn hại.Nhưng chúng tôi làm điều này với thái độ từ bi và thấu hiểu chứ không phải oán giận.

p24-15

Điều *cần thiết* là chúng ta mở rộng sự chữa lành bằng sự tha thứ và lòng trắc ẩn cho chính mình.Sự tha thứ cho phép chúng ta buông bỏ cảm giác tội lỗi và xáu hổ về những hành động có hại của chính mình.Chúng ta nhớ rằng lòng trắc ẩn là một hành động, nên khi tha thứ cho bản thân, chúng ta cũng đặt ra ý định không tái tạo hoặc tiếp tục gây ra tổn hại mà chúng ta đã gây ra cho người khác và cho chính mình.

p24-16

Sửa đổi là một phần quan trọng của sự tha thứ.Khi chúng ta bắt đầu hiểu rõ hơn về tác hại mà chúng ta đã gây ra do kinh nghiệm của mình, chúng ta cam kết sẽ sửa đổi hành vi có hại đó.Chúng ta không sửa đổi để đáp ứng một số tiêu chuẩn đạo đức bên ngoài, để được tha thứ hoặc để nhận lại điều gì đó.Thay vào đó, chúng ta sử dụng quá trình này như một cách để buông bỏ những kỳ vọng và thất vọng ở người khác và bản thân - nói cách khác, buông bỏ sự gắn bó của chúng ta với một quá khứ khác.

p24-17

Một trong những nguyên tắc trọng tâm của nghiệp báo là nhận ra rằng chỉ mình tôi chịu trách nhiệm về cách những hành động trong quá khứ tác động đến phản ứng hiện tại của tôi với thế giới.Chúng ta thay đổi thói quen của mình bằng cách buông bỏ quá khứ và khôi phục lại sự cân bằng trong các mối quan hệ của mình.Những điều

chúng ta đã làm trong quá khứ sẽ tạo ra những khuôn mẫu hành vi tiếp tục định hình suy nghĩ và ý định của chúng ta ở hiện tại. Quá trình đó không dừng lại cho đến khi chúng ta thay đổi mối quan hệ của mình với những khuôn mẫu đó và đổi mới với những người mà chúng ta đã làm hại. Sửa đổi là nhằm khôi phục lại sự cân bằng trong các mối quan hệ của chúng ta, chứ không phải là cầu xin sự tha thứ từ người khác. Theo một nghĩa nào đó, đó là hành động mà chúng ta thực hiện để tha thứ cho chính mình.

p24-18

Khi chúng ta hiểu và đổi mới với thực tế về tác động của mình đối với người khác, chúng ta bắt đầu hiểu mục đích của việc sửa đổi. Thực hành lòng từ bi dẫn đến mong muốn làm giảm bớt nỗi đau khổ của những người mà chúng ta đã làm hại và cam kết không gây thêm đau khổ nữa. Ngay cả khi người đó không còn là một phần trong cuộc sống của chúng ta nữa, chúng ta vẫn có thể thừa nhận sự tổn thương của họ và bày tỏ thiện chí cũng như sự hối hận của chúng ta với họ. Sửa đổi có nghĩa là chúng ta làm những gì có thể để khắc phục tổn hại hoặc sai trái. Nếu điều đó không thể thực hiện được, chúng ta quyết tâm làm điều tốt nào đó, không phải để đền bù mà để phát triển những thói quen của mình theo một hướng khác. Khi chúng ta chủ ý chịu trách nhiệm về hành động của mình, chúng ta sẽ loại bỏ sự né tránh có hại và sự tự phán xét bản thân, đồng thời phát triển cảm giác kết nối, hòa bình và thoải mái. Việc sửa đổi bắt đầu bằng việc sẵn sàng tha thứ cho bản thân và đi theo con đường hòa giải: không chỉ với những người chúng ta đã làm hại, mà còn với trái tim và khói óc của chính chúng ta.

p24-19

Sự rộng lượng, lòng trắc ẩn, lòng nhân ái và sự tha thứ cho phép chúng ta trải nghiệm sự bình tâm khi đổi mới với nỗi đau và sự khó chịu, cả ở bản thân và người khác. Thực hành tâm thứ tư là **bình đẳng**. Trong thời gian nghiên ngập, chúng ta thường phản ứng với những tình huống khiến chúng ta tức giận, sợ hãi hoặc oán giận bằng cách mong muốn những tình huống đó phải khác đi. Chúng ta bỏ cuộc và đầu hàng trước những trải nghiệm tiêu cực của cuộc sống. Bình tâm không có nghĩa là bỏ cuộc; đó đúng hơn là một phẩm chất dựa vào. Đó là tìm thấy sự bình yên ngay tại nơi chúng ta đang ở, bất kể hoàn cảnh bên ngoài. Sự bình tâm cho phép chúng ta đứng ngay giữa mọi sự, hiểu và chấp nhận mọi sự như chúng vốn là mà không cần phải trốn chạy. Khi bỏ cuộc, chúng tôi nói: “Tôi không quan tâm chuyện gì sẽ xảy ra”. Một khác, sự bình tâm là có thể nói: “Tôi có thể có mặt vì điều này”. Đó là sự chấp nhận rằng mặc dù có một số điều chúng ta không thể thay đổi nhưng chúng ta vẫn có quyền quyết định cách chúng ta phản ứng với chúng. Mặc dù không phải lúc nào chúng ta cũng có quyền kiểm soát suy nghĩ và cảm xúc của mình, nhưng chúng ta có quyền kiểm soát cách chúng ta nuôi dưỡng chúng.

YÊU CẦU Ý định khôn ngoan:

p24.1-1

Bạn có thể đưa ra lòng trắc ẩn hay sự tha thứ nào khi ý định của ai đó là tốt nhưng tác động của họ lại có hại? Nếu cảm thấy không an toàn hoặc không phù hợp khi trực tiếp đưa ra điều này cho người đó, làm thế nào bạn có thể mang sự tha thứ đó vào trái tim mình để không phải gánh nặng mang theo nó?

p24.1-2

Trong thời gian bạn có hành vi nghiên ngập, bạn đã hành động theo cách bám víu, thiếu quan tâm, khắc nghiệt, tàn nhẫn hoặc không tha thứ như thế nào? Những cảm xúc này hướng tới ai (bao gồm cả bạn)? Sự rộng lượng, lòng trắc ẩn, lòng nhân ái và sự tha thứ có thể đã thay đổi hành vi của bạn như thế nào?

p24.1-3

Bạn đã làm những hành động nào gây tổn hại cho người khác? Bạn đã hình thành ý định hòa giải với cả bản thân và người hoặc những người mà bạn đã làm hại (để đền bù) chưa? Nếu vậy, bạn đã tìm được một người bạn hoặc

người có vấn thông thái mà bạn có thể tìm đến để được hướng dẫn và hỗ trợ trong quá trình sửa đổi chưa, (được tóm tắt bên dưới)? Người này có thể hỗ trợ gì khi bạn bắt đầu quá trình sửa đổi?

SỬA ĐỔI:

p24.2-1

Bạn có cố ý làm điều gì đó mà bây giờ bạn nhận ra là đã gây tổn hại cho người khác không? Ai đã bị tổn hại bởi hành động của bạn?

p24.2-2

Bạn đã thành thật hình thành ý định không lặp lại những hành động có hại và rút kinh nghiệm trong những lần tương tác trong tương lai chưa? Bạn đã bắt đầu quá trình giải quyết trực tiếp những hành động có hại trong quá khứ của mình chưa?

p24.2-3

Việc sửa đổi tùy thuộc vào hoàn cảnh, bao gồm mối quan hệ hiện tại của bạn với người đó và mức độ mà bạn có thể khắc phục tác hại gây ra thông qua các hành động trực tiếp (như sửa chữa sự thiếu trung thực của công chúng hoặc đèn bù cho người khác những thứ bạn đã lấy mà không được đưa ra một cách miễn phí). Hãy tự hỏi mình: “Tôi có thể làm gì ở hiện tại?”

p24.2-4

Bạn có thể giải quyết và hòa giải những tổn hại mà bạn đã gây ra mà không hình thành chấp trước vào việc được tha thứ không? Xác định động lực để thực hiện mỗi sửa đổi.

p24.2-5

Những hành động nào sẽ khôi phục lại sự cân bằng trong cảm xúc của chính bạn và cách giải quyết bất kỳ tổn hại nào bạn đã gây ra? Liệu những bước này có thể được thực hiện mà không gây ra tổn hại mới cho cá nhân hoặc mối quan hệ không?

p24.2-6

Nếu hiện tại bạn đang gặp phải một tình huống hoặc một lựa chọn khó khăn trong cuộc sống, hãy điều tra ý định mà bạn đang thực hiện trong tình huống này:

p24.2-7

Bạn ích kỷ hay tư lợi? Làm sao?

p24.2-8

Bạn đang bị thúc đẩy bởi sân hận (chạy trốn khỏi một trải nghiệm khó chịu) hay tham ái (nắm bắt niềm vui)? Làm sao?

p24.2-9

Làm thế nào bạn có thể mang lại tinh thần rộng lượng, từ bi, nhân ái, hoan hỷ và tha thứ cho hoàn cảnh này?

p24.2-10

Tình huống này sẽ khác như thế nào nếu bạn ghi nhớ những yếu tố này trước khi phản ứng hoặc phản hồi?

p24.2-11

Nếu không muốn thì ít nhất bạn có thể có ý định và sẵn sàng làm điều đó không?

Lời nói khôn ngoan**p25-1**

Lời nói khôn ngoan dựa trên ý định không làm hại.Tất cả chúng ta đều sử dụng lời nói theo cách có thể gây hại:nói dối để khiến người khác không biết chuyện gì đang thực sự xảy ra;buôn chuyện với ý định hạ bệ ai đó hoặc thỏa mãn mong muốn được công nhận của chúng ta;đánh cắp thời gian và sự chú ý bằng cách nói huyên thuyên;hoặc cố gắng thuyết phục người khác đáp ứng nhu cầu của chúng ta nhưng lại gây bất lợi cho nhu cầu của họ.Wise Speech bao gồm tất cả các cách chúng ta sử dụng giọng nói của mình, bao gồm cả trực tuyến và bằng văn bản.

p25-2

Nền tảng cơ bản của Lời nói khôn ngoan là sự trung thực hoặc trung thực.Không trung thực là sự cường điệu, giảm thiểu, bỏ sót hoặc nói dối với ý định bóp méo hiện thực.Nó có thể ở dạng “lời nói dối trắng trợn” để tránh bối rối hoặc bị lộ,nói nửa sự thật để không bị phát hiện, hoặc những điều dường như vô hại được nói ra để gây tổn hại cho người khác.Chúng ta có thể nói nhiều hơn những gì chúng ta thực sự biết là đúng với hy vọng tỏ ra thông minh hơn hoặc tự tin hơn vào vị trí hoặc cảm giác của mình.Đôi khi chúng ta nói điều gì đó trước khi chúng ta biết sự thật.

p25-3

Sự không trung thực có liên quan đến ý định của chúng ta trong lời nói.Chúng ta có bị thúc đẩy bởi lòng tham, nỗi sợ hãi hay sự bối rối không?Hay chúng ta được thúc đẩy bởi mong muốn chân thành muốn bày tỏ điều gì là đúng, điều gì hữu ích, điều gì từ tế và điều gì là kịp thời?Lời nói khôn ngoan có nghĩa là chúng ta nói với mục đích không gây tổn hại và thúc đẩy sự an toàn và an ninh trong cộng đồng của chúng ta.

p25-4

Khi nghiên cứu động, chúng ta phát triển thói quen không trung thực.Chúng ta nói dối để che đậy hoặc đánh lừa người khác về bản chất và mức độ sử dụng hoặc hành vi của chúng ta.Chúng ta nói dối để có thể thỏa mãn con thèm ăn cố định của mình, bằng cách che giấu hành động, cảm xúc của mình hoặc số tiền và công sức mà chúng ta bỏ ra để thỏa mãn con thèm của mình.Nhiều người trong chúng ta nói dối chỉ vì mục đích nói dối vì sự thật đại diện cho một thực tế mà chúng ta không thể chấp nhận được.Chúng ta bị mắc kẹt bởi những bí mật của mình và đối với nhiều người trong chúng ta, việc có một cuộc sống hai mặt đã trở thành một con nghiện.Đây là lý do tại sao sự trung thực là nền tảng để phục hồi.Không trung thực là một trong những thói quen tạo điều kiện cho những hành vi gây nghiên cứu của chúng ta phát triển.Do đó, quá trình phục hồi cần bắt đầu bằng việc đánh giá trung thực chính xác những gì chúng ta đã nói dối và những điều không trung thực mà chúng ta đã lan truyền trong hành vi nghiên ngập của mình.

p25-5

Đức Phật đã cung cấp một số hướng dẫn về Lời Nói Khôn Ngoan, bên cạnh tính trung thực. Ngài nói tránh vu khống, đàm tiếu, thừa nhận rằng lời nói thiếu khôn ngoan như vậy sẽ gây ra xung đột và khiến cộng đồng kém an toàn hơn. Vì vậy, khi nói về người khác, chúng ta có thể tự hỏi: Ý định của chúng ta là gì? Nó có gây ra sự chia rẽ hay loại trừ không? Đó có phải là để gây ra sự xấu hổ hay bối rối cho người khác, hay bằng cách nào đó khiến chúng ta có thiện cảm hơn trước sự chi tiêu của người khác? Có thể nói về người khác với ý định tử tế, rộng lượng và từ bi, tìm kiếm sự hiểu biết hoặc hỗ trợ cho người khác. Nói hành và vu không không góp phần vào việc này mà thay vào đó, còn gây hại. Tương tự như vậy, việc nói chuyện phiếm và nói những điều chỉ để được nghe hoặc được công nhận, hoặc để chiếm thời gian khi chúng ta không thoải mái, có thể khiến mọi người gạt bỏ hoặc phớt lờ chúng ta và có thể tạo ra sự thiếu kiên nhẫn và không khoan dung trong cộng đồng của chúng ta.

p25-6

Lời nói khôn ngoan cũng được phản ánh qua giọng điệu chúng ta sử dụng khi nói chuyện. Nếu chúng ta thể hiện bản thân một cách khắc nghiệt, tức giận hoặc lăng mạ, chúng ta có thể không được lắng nghe ngay cả khi chúng ta thành thật. Nói năng nhẹ nhàng, với ý định tử tế sẽ nuôi dưỡng một cộng đồng thân thiện và an toàn. Tất nhiên, luôn có những trường hợp ngoại lệ và Wise Speech cũng bao gồm việc sử dụng giọng nói to và mạnh khi bạn cần bảo vệ sự an toàn của mình.

p25-7

Nghe có vẻ như Wise Speech chủ yếu là về việc nhận biết khi nào không nên nói, nhưng điều này không phải lúc nào cũng đúng. Nhiều người trong chúng ta lớn lên trong những gia đình không an toàn khi nói chuyện cởi mở về suy nghĩ và cảm xúc của mình. Một số, do những trải nghiệm hoặc điều kiện văn hóa nhất định, đã được dạy rằng chúng ta không được phép sử dụng giọng nói của mình hoặc không có khả năng nói và được lắng nghe. Đối với nhiều người trong chúng ta, thực hành Lời nói khôn ngoan có thể có nghĩa là học cách sử dụng tiếng nói đã bị im lặng của mình và truyền đạt một cách khôn ngoan những nhu cầu cũng nhu ranh giới mà chúng ta đã quen giấu kín. Đôi khi, điều này bao gồm việc lén tiếng cho người khác khi bị tổn hại. Nhiều người trong chúng ta, trong nỗ lực để được yêu mến, vì sợ chao đảo con thuyền, hoặc vì kiệt sức vì liên tục không được nhìn thấy và nghe thấy, đã thích tỏ ra tử tế hơn là thành thật và thành thật với chính mình. Lời nói khôn ngoan dạy chúng ta rằng lén tiếng, ngay cả khi điều đó khó khăn, đôi khi lại là lựa chọn tốt nhất, và lời nói đó không bao giờ thực sự tử tế nếu chúng ta gây tổn hại cho chính mình.

p25-8

Cuối cùng, Lời khôn ngoan là lắng nghe cẩn thận. Nó cũng là biết khi nào không nên nói khi chúng ta không có được câu trả lời khôn ngoan. Chúng ta phải lắng nghe với lòng trắc ẩn, sự hiểu biết và khả năng tiếp thu. Có thể thực sự hữu ích khi quan sát xem chúng ta thực sự dành bao nhiêu thời gian để “lắng nghe” người khác để đánh giá họ hoặc lên kế hoạch về những gì chúng ta sẽ nói để đáp lại. Lắng nghe sâu sắc - không ích kỷ hay lập kế hoạch - là một hành động rộng lượng cho phép chúng ta xây dựng sự kết nối thực sự.

YÊU CẦU LỜI NÓI KHÓA:

p25.1-1

Bạn có gây tổn hại cho lời nói của mình không? Làm sao?

p25.1-2

Bạn có từng thiêu trung thực hoặc gay gắt trong giao tiếp không? Khi nào và bằng những cách cụ thể nào?

p25.1-3

Bây giờ bạn có sử dụng lời nói để làm tổn thương hoặc kiểm soát mọi người, để trình bày một ý tưởng hoặc hình ảnh sai lầm về bản thân hoặc về thực tế, để yêu cầu sự chú ý hay để giảm bớt sự khó chịu khi im lặng không? Nêu chi tiết các trường hợp cụ thể mà bạn đã sử dụng lời nói để đánh lừa, định hướng sai hoặc làm mất tập trung.

p25.1-4

Bạn có cẩn thận để tránh gây tổn hại cho lời nói của mình không?

p25.1-5

Bạn có nói những điều bạn biết là không đúng sự thật hay giả vờ biết sự thật về điều gì đó trong khi thực tế bạn không biết, để tỏ ra hiểu biết hoặc đáng tin cậy hơn bạn? Liệt kê một số ví dụ.

HÀNH ĐỘNG khôn ngoan

p26-1

Hành động khôn ngoan cũng dựa trên ý định không làm hại và nuôi dưỡng lòng từ bi, lòng nhân ái, sự rộng lượng và sự tha thứ. Chúng ta cố gắng làm những điều thiện xảo và tránh những hành động không thiện xảo. Hành động khôn ngoan yêu cầu chúng ta cố gắng đưa ra những lựa chọn dựa trên sự hiểu biết chứ không phải những thói quen thiếu suy nghĩ hay thiếu hiểu biết.

p26-2

Đức Phật khuyên chúng ta nên cam kết tránh năm hành động cụ thể gây tổn hại, một cam kết được gọi là Năm Giới. Chúng tôi cam kết Năm Giới là hệ thống đạo đức cơ bản của chúng tôi:

p26-8

Chúng ta cần liên tục suy ngẫm và đặt câu hỏi về những ý định đằng sau hành động của mình. Chúng ta có thể có những khoảnh khắc sáng tỏ, nhưng những khoảnh khắc này có thể nhanh chóng trôi qua khi những thói quen hoặc suy nghĩ cũ lại xuất hiện. Chúng tôi cam kết liên tục nhắc nhở bản thân về ý định Hành động khôn ngoan: hành động theo những cách không gây hại.

HỎI HÀNH ĐỘNG khôn ngoan:

p26.1-1

Bạn có hành động không khéo léo hoặc tạo ra đau khổ không? Làm sao?

p26.1-2

Trong những lúc đó bạn không khéo léo hoặc tạo ra đau khổ, kết quả sẽ thay đổi như thế nào nếu bạn hành động vì lòng từ bi, tử tế, rộng lượng và tha thứ? Liệu bây giờ bạn có phản ứng về mặt cảm xúc hoặc tinh thần khác với những hành động trong quá khứ của mình không nếu bạn đã hành động theo những nguyên tắc này trong đầu?

p26.1-3

GIỚI THIỆU ĐẦU TIÊN:

p26.1-4

Bạn có gây hại không?Làm sao?Cho phép hiểu biết rộng rãi về tác hại, bao gồm tổn hại về thể chất, cảm xúc, tinh thần và nghiệp chướng chẳng hạn như tài chính, pháp lý, đạo đức, vi phạm hoặc bất kỳ "chủ nghĩa" và nỗi ám ảnh nào như phân biệt chủng tộc, phân biệt giới tính, chủ nghĩa khả năng, chủ nghĩa giai cấp, kỳ thị đồng tính, kỳ thị người chuyển giới, v.v.

p26.1-5

Ngay cả khi bạn không thể chỉ ra những tổn hại cụ thể mà mình đã gây ra, bạn có hành động theo cách cố tình tránh nhận thức về khả năng gây tổn hại không?

p26.1-6

GIỚI THIỆU THỨ HAI:

p26.1-7

Người ta “lấy” theo nhiều cách: chúng ta lấy của cải hoặc của cải vật chất, chúng ta lấy thời gian và sức lực, chúng ta quan tâm và ghi nhận.Với sự hiểu biết rộng rãi về việc nhận, bạn đã lấy những gì không được cho một cách miễn phí chưa?Làm sao?Ví dụ hoặc mô hình cụ thể nào cho thấy điều này đúng với bạn?

p26.1-8

GIỚI THIỆU THỨ BA:

p26.1-9

Bạn có cư xử vô trách nhiệm, ích kỷ hoặc không có sự đồng ý và nhận thức đầy đủ (từ bản thân hoặc bạn tình) trong hành vi tình dục của mình không?Làm sao?

p26.1-10

Xem xét lại bạn tình hoặc hoạt động tình dục của mình, bạn có nhận thức đầy đủ về từng trường hợp của các mối quan hệ hiện có khác, tình trạng tinh thần hoặc cảm xúc trước đây hoặc hiện tại của bản thân và (những) bạn tình cũng như ý định của chính bạn khi quan hệ tình dục không?Làm thế nào hoặc làm thế nào không?

p26.1-11

Hoạt động tình dục của bạn, cả một mình và với người khác, có dựa trên mục đích không gây hại không?Bạn đã bước vào từng hoạt động tình dục với nhận thức và hiểu biết chưa?Làm thế nào hoặc làm thế nào không?

p26.1-12

GIỚI THIỆU THỨ TƯ:

p26.1-13

Bạn đã không trung thực?Làm sao?

p26.1-14

Sự không trung thực của bạn đã diễn ra theo khuôn mẫu nào? Bạn có hành động hoặc nói năng thiếu trung thực để phủ nhận hoặc xuyên tạc sự thật về hành vi hoặc địa vị của chính mình không?

p26.1-15

Có những tình huống cụ thể nào mà sự không trung thực của bạn đặc biệt hiện diện (ví dụ: khi đối mặt với những hành vi gây nghiện của bạn, trong môi trường công việc hoặc nghề nghiệp, giữa bạn bè, với gia đình)? Điều tra nguồn gốc của sự không trung thực trong từng bối cảnh: Có phải nó xuất phát từ lòng tham, sự bối rối, sợ hãi, phủ nhận? Tại sao bạn lại nói dối?

p26.1-16

GIỚI THIỆU THÚ NĂM:

p26.1-17

Bạn có từng sử dụng chất say hoặc các hành vi khác làm cản trở khả năng nhìn rõ của bạn không?

p26.1-18

Bạn đã phụ thuộc vào những chất và hành vi nào để thay đổi hoặc che mờ nhận thức của mình? Điều này có thay đổi theo thời gian không? Hoặc, nếu bạn có thời gian kiêng khem, liệu thói quen say xỉn hoặc hành vi của bạn có được thay thế bằng những cách khác để tránh nhận thức về hoàn cảnh và điều kiện hiện tại của bạn không? Làm sao?

p26.1-19

Hãy liệt kê những cách bạn có thể thực hành Năm Giới, lòng từ bi, lòng nhân ái và sự rộng lượng trong việc ra quyết định của mình.

SINH KẾ KHÔN NGOẠI:

p27-1

Yếu tố cuối cùng trong nhóm đạo đức là Sinh kế khôn ngoan, tập trung vào cách chúng ta hỗ trợ bản thân trên thế giới. Một lần nữa, mục đích là để tránh gây tổn hại. Đối với hầu hết chúng ta, công việc chiếm quá nhiều thời gian và sự chú ý của chúng ta, vì vậy cách chúng ta chọn cách kiếm sống có tầm quan trọng đặc biệt. Hiểu được nguyên lý của nghiệp và biết rằng hoạt động phi đạo đức sẽ tạo ra nghiệp có hại, bất kỳ lựa chọn hay hoàn cảnh nào dẫn chúng ta đến một công việc cụ thể đều cần được nhìn nhận là có nghiệp quả.

p27-2

Chúng ta cố gắng tránh những công việc gây ra đau khổ và tìm kiếm công việc không gây hại hoặc làm giảm bớt đau khổ. Đức Phật đề cập đến năm loại sinh kế cần tránh: buôn bán vũ khí hoặc dụng cụ giết chóc, buôn bán hoặc bán người, giết hại chúng sinh khác, chế tạo hoặc bán ma túy gây nghiện, hoặc kinh doanh chất độc. Chúng ta được khuyên tránh những công việc dựa trên sự thiếu trung thực hoặc gây thương tích.

p27-3

Dù công việc của chúng ta là gì, chúng ta cũng có thể thực hành nó một cách chánh niệm, với mục đích không gây tổn hại, giảm bớt đau khổ và từ bi. Điều này có nghĩa là phát triển thái độ đối với nghề nghiệp của chúng ta

ngoài số tiền chúng ta kiếm được.Chúng ta có thể phát triển cách tiếp cận phục vụ và quan tâm đến tác động của hành động của mình đối với người khác, cả trong và ngoài gian làm việc của mình.Sinh kế khôn ngoan không phải là đánh giá bản thân hoặc người khác về sự lựa chọn công việc của họ hoặc có gắng hạn chế sự lựa chọn của họ.Thay vào đó, chúng ta cố gắng hiểu lý do và cách thức chúng ta tham gia vào bất kỳ công việc nào mà chúng ta đang làm.Dù làm công việc gì, chúng ta cũng có thể duy trì ý định mang lại lợi ích cho người khác.

YÊU CẦU SINH KẾ KHÔN NGOẠI:

p27.1-1

Công việc của bạn có gây hại không? Bản chất cụ thể của tác hại đó là gì?

p27.1-2

Làm thế nào bạn có thể thực hiện công việc của mình một cách có tâm hơn với ý định từ bi và không gây tổn hại?

p27.1-3

Bạn có mang sự hiểu biết về nghiệp và lòng tốt vào công việc của mình hay bạn chia nó thành từng ngăn và loại trừ nó khỏi nhận thức về hành động khôn ngoan?

p27.1-4

Lòng tham đóng vai trò gì trong những lựa chọn bạn thực hiện trong sinh kế của mình? Liệu lòng tham có cản trở nhận thức hay lòng trắc ẩn?

p27.1-5

Làm thế nào bạn có thể phục vụ trong cộng đồng của bạn?

p27.1-6

Làm thế nào bạn có thể mang tinh thần hào phóng vào cuộc sống của mình, cả trong và ngoài nghề nghiệp?

NỖ LỰC KHÔN NGOAN:

p28-1

Trí Tinh Tấn là người đầu tiên trong nhóm tập trung.Nó có nghĩa là tập trung nỗ lực của chúng ta vào sự hiểu biết, phục hồi và thức tỉnh.Tinh Tấn Khôn ngoan không dựa trên việc chúng ta nên thiền định bao nhiêu, chúng ta nên làm bao nhiêu việc phục vụ, hay chúng ta dành bao nhiêu thời gian cho hoạt động lành mạnh.Thay vào đó, đó là ý định dành năng lượng cân bằng để hỗ trợ các phần khác của con đường, đặc biệt là trí tuệ.

p28-2

Điều đầu tiên cần chú ý là tránh những tình huống và trạng thái tâm có thể dẫn đến những phản ứng thiếu đạo đức, thiếu khéo léo hoặc có hại.Chúng ta nhận thức rõ hơn về các điều kiện trong cuộc sống của mình và điều tra những phản ứng và phản ứng của chính chúng ta đối với những điều kiện đó.Khi chúng ta đang hành động vì tham lam, ngu dốt, bối rối hoặc nghĩ rằng mình có thể đạt được điều mình muốn thì chúng ta cần phải nhận thức

được điều đó.Chúng ta đã nỗ lực và nỗ lực để hiểu những hoàn cảnh nào đã cho phép những điều kiện này phát sinh và làm thế nào chúng ta có thể bắt đầu tránh xa những phản ứng đó.

p28-3

Năng lượng hay nỗ lực cũng được dành để để lòng bi mẫn, lòng yêu thương, sự rộng lượng và sự tha thứ này sinh khi chúng không có mặt.Nếu chúng ta thấy mình phản ứng bằng sự tức giận thay vì từ bi, sợ hãi thay vì rộng lượng, đồ lỗi thay vì tha thứ, chúng ta có thể hỏi mình sẽ phản ứng thế nào nếu những yếu tố tích cực đó hiện diện và bắt đầu phản ứng một cách khéo léo hơn.Khó khăn với bản thân, đánh đậm bản thân và mắc chứng chủ nghĩa hoàn hảo đều là những cảm giác quen thuộc trong quá trình nghiện và hồi phục.Khi chúng ta xấu hổ vì chưa đủ tốt, chưa có gắng đủ, chưa đủ, đây là cơ hội hoàn hảo để thực hành Tuệ Tinh Tân, để suy ngẫm về câu hỏi: “Trong giây phút này, làm sao tôi có thể tử tế và dịu dàng với chính mình?”

p28-4

Trong giai đoạn đầu hồi phục, chúng ta có thể quan tâm nhất đến việc kiểm soát thiệt hại: chỉ đơn giản là ngăn chặn sự tàn phá và mất tinh thần mà chúng ta đã phải chịu đựng thông qua những phản ứng theo thói quen, thiếu khéo léo trước sự thèm muộn.Chúng ta có thể bắt đầu bằng việc nhận thức về sự thèm muộn đó và học cách đưa ra những lựa chọn khác nhau để không khơi dậy sự thèm muộn.Đôi khi nhận thức là đủ; đôi khi đó là tất cả nỗ lực chúng ta có thể tập hợp được.Khi chúng ta học được những phản ứng khéo léo hơn đối với các yếu tố kích hoạt của mình, chúng ta sẽ có thêm không gian để có thêm lòng trắc ẩn, lòng nhân ái, sự rộng lượng và sự tha thứ.Và khi sự thực hành này trở thành một thói quen, sự bình tâm và an lạc bắt đầu thay thế thói quen bám víu và ích kỷ của chúng ta.Điều chỉnh nhịp độ bản thân là điều quan trọng, xen kẽ các khoảng thời gian hoạt động và nghỉ ngơi.Chúng ta cần nhận thức được những gì mà tâm trí, cảm xúc, cơ thể và quá trình phục hồi của chúng ta có thể xử lý ngay bây giờ và tránh những căng thẳng có thể đến từ việc đẩy bản thân đi quá xa, quá nhanh.Chúng ta cần tránh những điều khiến chúng ta rơi vào trạng thái tâm trí không khéo léo và cố gắng làm những điều giúp chúng ta trở lại trạng thái thoải mái hơn trong thời điểm hiện tại.

p28-5

Hãy cố gắng nhớ rằng dù trải nghiệm của bạn hiện tại là gì thì nó cũng sẽ qua.Nhắc nhớ bản thân rằng bạn không thực sự biết trải nghiệm khó chịu hoặc đau đớn sẽ kéo dài bao lâu.Hãy cố gắng cởi mở để nhận biết và tìm hiểu trải nghiệm khi nó hiện diện mà không diễn giải nó như một phần thường trực trong trải nghiệm của bạn.Nhận thức được rằng sự thèm muộn, trải nghiệm hoặc suy nghĩ sẽ qua đi sẽ giúp bạn dễ dàng tránh được sự thôi thúc thực hiện một phản ứng tức thời, thiếu khéo léo.

YÊU CẦU KHÍ HIỆU QUẢ:

p28.1-1

Bạn đã nỗ lực gì để kết nối với một người bạn thông thái, một người có vấn hoặc một người bạn pháp, những người có thể giúp bạn phát triển và cân bằng những nỗ lực của mình?

p28.1-2

Hãy nghĩ về một tình huống khiến bạn khó chịu hoặc khó chịu.Bản chất của nỗ lực bạn đang mang đến cho tình huống này là gì?Hãy chú ý xem liệu bạn có cảm thấy cân bằng và bền vững hay không, hay bạn đang nghiêng quá xa theo hướng không hoạt động hoặc gắng sức quá mức?

p28.1-3

Bạn có đang đối mặt với những ham muôn, ác cảm, lười biếng hoặc chán nản, bồn chồn và lo lắng, hoặc nghi ngờ về khả năng phục hồi của chính mình không? Những trở ngại này ảnh hưởng như thế nào đến những lựa chọn bạn đang thực hiện?

p28.1-4

Bạn đang trốn tránh cảm giác bằng cách cố gắng và từ bỏ, hay bằng sự bận rộn ám ảnh và chủ nghĩa cầu toàn?

TUYỆT VỜI:

p29-1

Chánh niệm - hiện diện với những gì đang diễn ra trong tâm trí, cơ thể, trái tim và thế giới của chúng ta - là trọng tâm của việc thực hành Bát chánh đạo. Chúng ta học cách hiện diện theo cách của mọi thứ với lòng trắc ẩn mà không phán xét chúng hoặc bản thân. Chánh niệm là nhận thức được những gì đang hiện diện, ghi nhận nó và để nó trôi qua. Đó cũng là việc nhớ rằng chúng ta đang đi trên con đường dẫn đến tự do và hạnh phúc lâu dài.

p29-2

Chánh niệm yêu cầu chúng ta nhận thức và điều tra, không có phản ứng và nắm bắt sự kiểm soát dẫn đến đau khổ. Chúng ta học cách chú ý đến những gì đang xảy ra mà không cần phải phản ứng hay phủ nhận những gì đang xảy ra. Đối với nhiều người trong chúng ta, chúng nghiệm ngập đã ngăn cản chúng ta chánh niệm. Trên thực tế, đó thường là toàn bộ vấn đề: chúng ta sử dụng các chất kích thích và hành vi của mình để trốn tránh cảm giác, tránh nhận thức, bởi vì nhận thức được là rất đau đớn. Nhưng khi cố gắng trốn tránh nỗi đau, chúng ta thường tạo ra nhiều đau khổ hơn. Mỗi giờ chúng ta đang đưa ra một lựa chọn khác - ngoài đó với sự khó chịu thay vì đẩy nó đi hoặc cố gắng làm tê liệt nó. Chúng ta có thể học cách ngồi với sự khó chịu theo nhiều cách khác nhau, bằng cách nâng cao nhận thức về những cảm giác vật lý ảnh hưởng đến cơ thể chúng ta hoặc theo một cách xa hơn, không dính mắc hơn, chẳng hạn như đặt tên cho cảm xúc trong khi cho phép chúng phát sinh và chấm dứt. Chúng ta chọn cách đáp lại nó bằng sự điều tra có chánh niệm và lòng trắc ẩn, đồng thời tin tưởng rằng nó sẽ qua đi nếu chúng ta để nó xảy ra. Chúng ta đang nhớ rằng có một cách khác để ứng phó với những khó khăn trong cuộc sống.

p29-3

Tâm trí của chúng ta có thể bị lạc lối trong cách chúng ta phản ứng với những trải nghiệm. Khi điều gì đó xảy ra, chúng ta gần như ngay lập tức bắt đầu tạo ra một câu chuyện, kế hoạch hoặc tưởng tượng về nó. Chúng ta có một suy nghĩ về một trải nghiệm, suy nghĩ đó dẫn đến một trải nghiệm khác, cứ tiếp tục như vậy cho đến khi chúng ta không còn hiểu biết thực sự về chính trải nghiệm đó. Chánh niệm là chú ý đến trải nghiệm trong khoảnh khắc đó trước khi chúng ta lạc vào sự phán xét về khoảnh khắc đó hoặc những câu chuyện mà chúng ta thêu dệt về nó. Thay vì mù quáng làm theo những phản ứng và phản ứng của chúng ta đối với một trải nghiệm, chánh niệm cho phép chúng ta có không gian để lựa chọn cách phản ứng một cách khéo léo và xuất phát từ trí tuệ và đạo đức.

p29-4

Chánh niệm khuyến khích chúng ta cởi mở và tìm hiểu những trải nghiệm đau đớn (và những phản ứng theo thói quen của chúng ta đối với những trải nghiệm đó), thay vì phủ nhận, phớt lờ, kìm né hoặc chạy trốn chúng. Hầu hết chúng ta đều có thói quen trở thành nhà phê bình gay gắt nhất của chính mình ngay từ đầu, đặc biệt là trong quá trình tập trung vào các chất và hành vi. Chúng ta mang theo cái bóng của sự phán xét đó bên mình, ngay cả khi chúng ta tìm cách phục hồi, tự đưa ra những phản hồi tiêu cực và xem xét kỹ lưỡng mọi nỗ lực của mình, giữ mình theo những tiêu chuẩn hoàn hảo không thể tin được. Việc buông bỏ sự chỉ trích nội tâm đó cho phép chúng ta lưu tâm đến những nỗ lực hiện tại mà chúng ta đang thực hiện, lưu tâm đến lòng từ bi và lòng nhân ái mà

chúng ta đang học để trở thành một phần trong quá trình thực hành và cuộc sống của mình.Hãy nhớ rằng chúng ta thường nói chuyện gay gắt với chính mình hơn bao giờ hết với người khác.Sẽ rất hữu ích nếu bạn nhận thấy khi nào chúng ta đang đối xử với bản thân quá khắc nghiệt và sau đó chuyển sự chú ý sang những gì chúng ta đang làm tốt.Chúng ta có thể thừa nhận suy nghĩ tiêu cực đó và sau đó nhẹ nhàng buông bỏ nó.

p29-5

Thực hành chánh niệm dựa trên Kinh Satipatthana, hay **bốn nền tảng của chánh niệm**.Nền tảng thứ nhất, **chánh niệm về cơ thể**, yêu cầu chúng ta mang lại nhận thức, sự chú ý hoặc tập trung vào hơi thở và các cảm giác của cơ thể.Thiền về hơi thở và cơ thể tập trung vào nhận thức này.Nền tảng thứ 2 là **chánh niệm về cảm giác và cảm giác**.Cách thực hành này bao gồm việc chú ý đến sắc thái cảm xúc - vui sướng hay khó chịu - đi kèm với mọi cảm giác, ngay cả khi cảm giác đó là một ý nghĩ.Nó cũng khuyến khích chúng ta chú ý khi một cảm giác không dễ chịu cũng không khó chịu mà có cảm giác trung tính.Ví dụ, chúng ta có thể trải nghiệm việc hít vào và thở ra bằng cách chú ý đến nơi nào trên cơ thể chúng ta cảm nhận được hơi thở một cách trực tiếp nhất.Nền tảng thứ hai hướng dẫn chúng ta ghi nhận những cảm giác trung tính cũng như những cảm giác dễ chịu hay khó chịu.

p29-6

Nền tảng thứ ba, **chánh niệm trong tâm**, yêu cầu chúng ta nhận biết khi nào sự gắn bó - còn được gọi là tham lam hay mong muôn - xuất hiện, và nhận thức được rằng sự gắn bó phát sinh trong tâm trí.Chúng ta cũng học cách chú ý khi tâm trí không dính mắc vào một suy nghĩ hay cảm giác cụ thể nào.Cách thực hành ghi nhận tương tự cũng được áp dụng khi chúng ta nhận thức được ác cảm, điều mà chúng ta có thể trải nghiệm như sự phản kháng hoặc thậm chí là sân hận.Khi sân hận không còn hiện diện trong tâm, chúng ta có thể nhận thấy rằng tâm không còn sân hận nữa.

p29-7

Trong nền tảng chánh niệm thứ tư, **chánh niệm về các pháp**, chúng ta bắt đầu đơn giản ghi nhận khi một ý nghĩ khởi lên, nhận biết nó mà không phán xét hay đánh giá, và để nó trôi qua mà không bám giữ nó và không tạo ra một câu chuyện nào từ nó.Tu tập nền tảng thứ tư cho phép chúng ta nhận thức được những suy nghĩ sinh diệt và nhận ra rằng mỗi tư tưởng sẽ trôi qua khi chúng ta buông bỏ.

p29-8

Hai cách thực hành đơn giản có thể biến chánh niệm trở thành một phần trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta.Đầu tiên, chúng ta có thể dừng bất cứ điều gì chúng ta đang làm bất cứ lúc nào và chú ý đến cảm giác vật lý của ba hơi thở vào và ba hơi thở ra.Cách thực hành đơn giản này hướng sự chú ý của chúng ta vào những gì hiện tại, thay vì vào những tiếng nói và những lời chỉ trích mà chúng ta mang theo bên mình.Việc chuyển từ những câu chuyện và phán xét mà chúng ta liên tục tạo ra trong ngày sang thực hành nền tảng đơn giản gồm ba hơi thở này mang lại cho chúng ta không gian mà đôi khi chúng ta cần để quay trở lại chánh niệm trong thời điểm hiện tại.

p29-9

Cách thực hành thứ hai là dành thời gian để tìm hiểu tính xác thực của những thông điệp tiêu cực hoặc khó khăn mà chúng ta tự đưa ra cho mình.Đầu tiên, hãy dành thời gian để tự hỏi liệu thông điệp đó có đúng hay không.Thứ hai, hãy hỏi xem bạn có chắc chắn điều đó là sự thật không.Bạn có hoàn toàn chắc chắn về điều có vẻ như là một sự thật dễ dàng hoặc tự động không?Thứ ba, hãy để ý xem bạn cảm thấy thế nào khi tin vào suy nghĩ đó: Nó có dẫn đến sợ hãi, tức giận, buồn bã, ham muốn không?Cuối cùng, hãy suy nghĩ xem bạn sẽ là ai nếu không có suy nghĩ.Bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu không bị cuốn vào suy nghĩ hoặc kịch bản cụ thể mà bạn đang tạo ra?

HỎI TÂM TÍN THÔNG MINH:

p29.1-1

Bạn có thể thực hiện những bước nào để hỗ trợ việc thực hành thiền thường xuyên?

p29.1-2

Bạn có thể thực hiện những bước nào để thực hành chánh niệm suốt cả ngày bằng cách tự kiểm tra xem mình đang cảm thấy thế nào và tạm dừng trước khi phản ứng với các tình huống?

p29.1-3

Bạn có thể thực hiện những bước nào để đối mặt với sự khó chịu của mình thay vì chạy trốn nó hoặc chạy theo niềm vui tạm thời?

p29.1-4

Bạn có thể thực hiện những bước nào để đặt câu hỏi về "sự thật" mà tâm trí nói với bạn thay vì tự động tin vào chúng? Xác định những trường hợp cụ thể mà tâm trí và nhận thức của bạn "nói dối" bạn về sự thật của một tình huống và việc nhận thức được điều đó có thể đã thay đổi phản ứng của bạn và dẫn đến một kết quả ít tai hại hơn như thế nào.

p29.1-5

Hãy nghĩ về những lúc bạn cảm thấy sợ hãi, nghi ngờ hoặc do dự. Bây giờ, hãy để bản thân nhận thức được bản chất tạm thời của chúng. Làm thế nào nhận thức đó có thể dẫn đến một kết quả ít gây hại hơn?

TẬP TRUNG THÔNG MINH:

p30-1

Khía cạnh cuối cùng của Bát Chánh Đạo là Tuệ Định. Thực hành thiền bắt đầu bằng việc tập trung vào hơi thở, cơ thể, giai điệu cảm xúc của thời điểm này và các quá trình của tâm trí, vì những điều này tồn tại trong thời điểm hiện tại. Ví dụ, nếu chúng ta tập trung vào hơi thở, chúng ta đang chú ý đến thời điểm hiện tại bởi vì hơi thở của chúng ta là ngay lập tức: nó đang diễn ra ngay bây giờ. Hít thở là một quá trình tự nhiên không đòi hỏi sự phán xét hay giải thích, do đó nó giúp tâm trí không cần phải phản ứng nữa.

p30-2

Mục đích của sự tập trung là rèn luyện tâm trí để tập trung và không bị phân tâm. Hầu hết chúng ta, khi mới bắt đầu hành thiền, đều bị phân tâm bởi những thứ xung quanh; như tiếng động bên ngoài phòng, sự đau đớn hay khó chịu trong cơ thể, những lo lắng hay phán xét của chính chúng ta về trải nghiệm, buồn chán hay mệt mỏi, hay những suy nghĩ và kế hoạch. Những phiền nhiễu này có thể dẫn đến cảm giác khó chịu hoặc bồn chồn. Điều này là hoàn toàn bình thường. Trong cơn nghiện, chúng ta đã nuôi dưỡng thói quen làm bản thân mất tập trung và đổi với nhiều người trong chúng ta, nó đã trở thành một kỹ thuật sinh tồn. Thiền tập trung cho chúng ta cơ hội đổi mới với thói quen này bằng lòng từ tế và kiên nhẫn thay vì phản kháng.

p30-3

Sự tập trung, giống như những yếu tố còn lại của Bát Chánh Đạo, là một sự thực hành. Như với bất kỳ phương pháp thực hành nào, cần có thời gian và nỗ lực để học một cách mới để tập trung sự chú ý. Trong thiền, chỉ cần ghi nhận sự xao lâng, chấp nhận rằng nó tồn tại và sau đó tập trung tâm trí trở lại đối tượng tập trung, là thực hành. Nếu chúng ta tập trung vào sự khó chịu, suy nghĩ hoặc kế hoạch, trước tiên chúng ta cần nhận ra rằng điều đó đang xảy ra và sau đó trở nên tò mò về nó. Sau đó chúng ta có thể lựa chọn tái tập trung - tập trung vào đối tượng thiền. Những khuôn mẫu thói quen có thể khiến chúng ta nghĩ rằng mình đang làm sai, phán xét việc thực hành của mình hoặc bỏ cuộc. Đừng để họ làm vậy. Khi chúng ta quan sát những gì tâm đang mách bảo và phản ứng với lòng bi悯, biết rằng chúng ta có khả năng nhận ra điều đó và tái tập trung vào nó, chúng ta sẽ củng cố khả năng tập trung của mình.

p30-4

Sự tập trung có thể đặc biệt hữu ích trong những lúc thèm ăn. Thay vì lạc lối trong ảo tưởng rằng chúng ta phải có thứ mình khao khát, chúng ta có thể tin rằng sự thèm muốn đó chỉ là tạm thời và tập trung lại sự chú ý vào ý định hành động khôn ngoan. Đây có thể chỉ đơn giản là tạm dừng ba hơi thở đã đề cập trước đó, hoặc ngồi thiền trang trọng hơn, tập trung vào hơi thở. Chúng ta có thể sử dụng thiền tập trung để rèn luyện tâm trí tập trung vào một suy nghĩ hữu ích giữa cảm thấy khó chịu tạm thời và khao khát được giải quyết nhanh chóng. Điều này có thể ở dạng các cụm từ lặp đi lặp lại để tập trung và giải tỏa tâm trí, chẳng hạn như thiền về lòng từ bi, từ bi hoặc bình đẳng. Nó cũng có thể dưới hình thức cầu nguyện, tụng kinh, tự khẳng định, đọc thần chú hoặc một hình thức tập trung chú ý khác. Thực hành tập trung thường có thể mang lại cảm giác hạnh phúc và bình yên trong thời điểm hỗn loạn. Đó là một cách lành mạnh để trở lại trạng thái cân bằng, kiên cường khi chúng ta căng thẳng hoặc kích động.

p30-5

Đối với cảm giác thèm ăn hoặc khó chịu trở nên đặc biệt mạnh mẽ, vận động cơ thể có thể là cách tốt nhất để giúp chúng ta tập trung lại năng lượng và cảm thấy nhẹ nhõm. Sự tập trung vào những lúc đó có thể có nghĩa là tập trung và chánh niệm vào từng chuyển động mà chúng ta đang thực hiện: đây là chân tôi đang bước, đây là tay tôi đang với lấy chiếc cốc. Sau vài phút thực hành tập trung, không còn năng lượng vào sự thèm muộn hay ám ảnh, chúng ta có thể thấy cảm giác mãnh liệt đã qua đi. Càng làm điều này, chúng ta càng có niềm tin rằng chúng ta có khả năng giảm bớt nỗi đau do nghiệm ngập thông qua việc đi theo con đường này và cam kết thực hành phương pháp này.

p30-6

Đối với những người sống sót sau chấn thương, hơi thở, trái tim và tâm trí có thể là những nơi có khả năng lấn át sự chú ý. Vì vậy, nếu những điểm neo truyền thống như hơi thở và cơ thể đang gặp khó khăn, hãy tự hỏi bản thân: Điều gì giúp bạn luôn hiện diện? Điều gì giúp làm dịu hệ thần kinh của bạn? Đó có thể là cảm nhận sàn nhà bên dưới bạn, cầm một hòn đá hoặc nhìn một tác phẩm nghệ thuật trên tường. Tất cả những gì bạn cần có mặt là chú ý đến điều gì đó đang xảy ra ngay bây giờ.

p30-7

Nếu bạn cảm thấy những cảm xúc mạnh mẽ bắt đầu này sinh trong khi thiền, có một số điều đơn giản bạn có thể làm để duy trì hiện diện. Ví dụ, bạn có thể mở mắt thay vì nhắm mắt, hoặc cho phép bản thân dừng lại việc luyện tập mà bạn đang thực hiện. Hãy làm bất cứ điều gì bạn cần làm để chăm sóc bản thân nếu trạng thái như vậy xuất hiện, cho dù đó là hít thở sâu, đặt tên cho trải nghiệm của bạn (chẳng hạn như "hồi tưởng") hay âm thầm lặp lại một số cụm từ từ bi với chính mình. Học cách chuyển sự chú ý của chúng ta qua lại giữa những cảm giác đây thử thách và những nguồn lực hỗ trợ của chính chúng ta là một kỹ năng quý giá mà các chuyên gia gọi là chuẩn độ. Bạn có thể thực hành nhẹ nhàng khi bạn đang nỗ lực phát triển kỹ năng này.

YÊU CẦU TỎA SÁNG:

p30.1-1

Bạn bị mất tập trung hoặc mất tập trung khi thiền theo cách nào?

p30.1-2

Bạn có thể thực hiện những bước nào để tái tập trung tâm trí mà không phán xét việc thực hành của chính mình?

p30.1-3

Hãy để ý xem bạn có thể đạt được giá trị hoặc kiến thức nào bằng cách cẩn thận và tử tế để ý xem tâm trí bạn đã đi đâu hoặc điều gì đã khiến bạn mất tập trung.

p30.1-4

Bạn có thể thực hiện những bước nào để sử dụng sự tập trung nhằm nhìn rõ và hành động khôn ngoan?

p30.1-5

Bạn có thể thực hiện những bước nào để đối xử tử tế và dịu dàng với chính mình trong suốt quá trình này?

CỘNG ĐỒNG: TĂNG HÀ**p31-1**

Tăng đoàn là Tăng đoàn thứ ba trong Tam Bảo: dịch một cách lỏng lẻo, nó có nghĩa là “cộng đồng”. Đó là nơi Phật và Pháp được thể hiện, nơi chúng ta được hỗ trợ trong việc áp dụng những nguyên tắc đó vào hành động. Đó là một cộng đồng bạn bè cùng nhau thực hành Pháp để phát triển nhận thức của chúng ta và duy trì nó. Định nghĩa truyền thống về tăng đoàn ban đầu mô tả các cộng đồng tu sĩ gồm các tăng ni được xuất gia, nhưng trong nhiều truyền thống Phật giáo, nó đã phát triển để bao gồm cộng đồng tâm linh rộng lớn hơn. Đối với chúng tôi, tăng đoàn của chúng tôi là cộng đồng thực hành và phục hồi Pháp.

p31-2

Tăng đoàn Pháp Phục hồi của chúng tôi được phân quyền và do đồng nghiệp lãnh đạo, đồng thời các cuộc họp phải diễn ra trong không gian cởi mở, an toàn và dễ tiếp cận nhằm cổ gắng duy trì các nguyên tắc cốt lõi của chúng tôi về chánh niệm, từ bi, tha thứ và rộng lượng. Lời khuyên trong chương này xuất phát từ kinh nghiệm tập thể của hàng trăm nhóm địa phương, do đó nó được đưa ra trên tinh thần hướng dẫn thân thiện hơn là chỉ đạo.

p31-3

Bản chất của tăng đoàn là nhận thức, hiểu biết, chấp nhận, hòa hợp, chính trực và từ ái. Quá trình phục hồi bắt đầu khi chúng ta học cách chú ý và tìm hiểu trải nghiệm ở thời điểm hiện tại. Thông qua tăng đoàn, lần đầu tiên chúng ta học cách hiện diện trọn vẹn - chúng ta ngừng cố gắng thỏa mãn sự thèm muốn của mình và chuyển sang hiểu biết về suy nghĩ, cảm xúc, trải nghiệm giác quan và hành động của mình bao gồm cả người khác. Sự hiểu biết này về cơ bản là quan hệ. Hành động của chúng ta không chỉ gây ra hậu quả đối với cuộc sống của chính chúng ta mà còn đối với những người chúng ta gặp và chia sẻ kinh nghiệm. Nhiều người trong chúng tôi đã học được điều này một cách khó khăn - bằng cách làm tổn thương những người chúng tôi yêu thương khi chúng tôi nghiên ngập. Một phần cốt lõi trong quá trình phục hồi của chúng ta bao gồm việc sửa đổi những người mà chúng ta đã làm tổn thương, kể cả chính chúng ta. Như chúng ta đã thấy, sự phục hồi của chúng ta bao gồm ý

định sáng suốt để chữa lành những đau khổ mà chúng ta đã gây ra cho người khác và hành động khôn ngoan để tránh tạo ra những đau khổ tương tự trong tương lai.

p31-4

Tăng thân mang đến cơ hội thực hành phần trọng tâm của quá trình hồi phục: ghi nhớ. Ghi nhớ những đau khổ trong quá khứ và suy ngẫm về con đường hiện tại của chúng ta sẽ hỗ trợ sự phục hồi của chúng ta và tiếp thêm năng lượng cho việc thực hành lòng từ bi, lòng nhân ái, sự rộng lượng và sự tha thứ của chúng ta. Chia sẻ những suy ngẫm này với những người khác cũng đang đấu tranh với các hành vi gây nghiện giúp chúng ta tự tin vào khả năng phục hồi bản chất thực sự của mình, khả năng thức tỉnh của chúng ta. Tăng đoàn mở rộng tầm nhìn của chúng ta và bắt đầu mang lại cho chúng ta sự tự tin và lòng tự trọng để chúng ta suy ngẫm về những thăng trầm của quá trình hồi phục mà không chán nản hay tuyệt vọng.

p31-5

Khi cảm thấy có cảm hứng để thực hành với những người bạn thông thái, chúng ta có thể tin tưởng họ sẽ chỉ ra với lòng bi mẫn khi chúng ta không đạt được mục đích của mình và chúng ta có thể thành thật với chính mình.

p31-6

Lời dạy của Đức Phật nhấn mạnh rõ ràng rằng đây không phải là điều chúng ta có thể tự mình làm được. Và nhiều chương trình phục hồi (bao gồm cả chương trình của chúng tôi) nhấn mạnh tầm quan trọng của việc đi họp và làm việc với những người khác trong quá trình phục hồi. Không phải mọi cuộc gặp gỡ đều sẽ nói chuyện với bạn; tiếp tục thử các cuộc họp mới cho đến khi một cuộc gặp gỡ tạo được tiếng vang. Nhờ sự hỗ trợ của những người khác mà rất nhiều người trong chúng ta đã tìm thấy sự giải thoát khỏi nỗi đau khổ và sự cô lập do chứng nghiện ngập gây ra. Nhờ phục vụ mà chúng ta có thể thoát ra khỏi suy nghĩ của chính mình và trải nghiệm niềm vui bền vững và đích thực hơn những gì cơn nghiện mang lại.

p31-7

Nhiều người trong chúng tôi nhận thấy rằng việc thiền định của chúng tôi có một đặc tính khác biệt khi thực hành cùng một nhóm. Đặc biệt khi chúng ta mới bắt đầu, chúng ta có thể dễ dàng bỏ cuộc hoặc mất tập trung sau vài phút. Luyện tập với người khác thường có thể mang lại cho chúng ta động lực để gắn bó với nó đủ lâu để bắt đầu trải nghiệm một số lợi ích của việc luyện tập. Và thông qua việc chia sẻ kinh nghiệm của mình và lắng nghe những gì người khác nói, chúng ta có thể thấy mình không đơn độc trong rất nhiều thử thách. Đây có thể là một bất ngờ đáng hoan nghênh sau nhiều năm chịu đựng sự xấu hổ và cảm giác như một kẻ bị ruồng bỏ.

p31-8

Nhiều người trong chúng ta, vốn có thói quen tự cô lập, nhận thấy rằng việc chia sẻ sự im lặng trong cuộc họp sẽ tạo ra bầu không khí tin cậy và có thể là một cách bình tĩnh để làm quen với việc ở bên người khác. Không ai bắt buộc phải phát biểu hoặc tham gia các cuộc họp; vượt qua luôn là một lựa chọn khi đến lúc phải chia sẻ. Không bao giờ có bất kỳ yêu cầu nào về việc phải tin vào bất cứ điều gì, phải xác định bản thân mình theo bất kỳ cách nào, càng không thể trở thành một Phật tử hay một hành giả nghiêm túc. Sự khôn ngoan và các công cụ luôn có sẵn cho tất cả mọi người, bất kể họ đang ở đâu trên con đường của mình.

p31-9

Nhưng không phải cuộc họp nào cũng phù hợp với mọi người. Bạn có thể sống ở khu vực có nhiều lựa chọn khác nhau để lựa chọn hoặc có thể chỉ có một cuộc họp khôi phục duy nhất ở gần bạn hoặc không có cuộc họp nào cả. May mắn thay, cũng có những cuộc họp trực tuyến, nhiều cuộc họp có thể được tham gia qua điện thoại. Bạn cũng có thể bắt đầu cuộc họp của riêng bạn.

p31-10

Dù bạn tìm thấy họ thế nào đi nữa, hãy tin tưởng rằng luôn có những người bạn thông thái và tăng đoàn ở ngoài kia sẵn sàng giúp đỡ bạn.

CÁCH PHÁT VÀ KẾT NỐI**p32-1**

Nghiện ngập và hành vi gây nghiện có thể tạo ra con người không có cội nguồn. Một số người trong chúng ta đã bị tách khỏi gia đình và xã hội. Chúng ta đi lang thang khắp nơi, cảm thấy như thể mình không hoàn toàn trọn vẹn, bởi vì những cơn nghiện ngập nuôi dưỡng sự cô lập và cô đơn của chúng ta. Nhiều người trong chúng ta đến từ những gia đình tan vỡ, cảm thấy bị từ chối hoặc bị cô lập khỏi xã hội do bị giam giữ hoặc đưa vào trại giáo dưỡng. Không phải tất cả chúng ta đều mất kết nối ở mức độ đó, nhưng chúng ta có xu hướng sống bên lề, tìm kiếm một ngôi nhà, một nơi nào đó để thuộc về. Một cộng đồng thực hành, một tăng đoàn, có thể mang đến cơ hội thứ hai cho một người đã trở nên xa lánh xã hội, hoặc chỉ là một nơi thoải mái để cống hiến hết mình, kể cả những phần mà chúng ta thường không chia sẻ với người khác. Nếu cộng đồng thực hành được tổ chức với sự khiêm tốn về văn hóa và bầu không khí cởi mở, thân thiện, nhân ái, chúng ta có thể tìm thấy sự hỗ trợ cho việc thực hành và phục hồi của mình.

p32-2

Trong cơn nghiện, chúng ta tự điều trị hoặc thực hiện những hành vi giúp chúng ta đối phó với nỗi đau của sự chia ly. Tất nhiên, sự nhẹ nhõm chỉ là tạm thời, thường khiến chúng tôi cô đơn và cô lập hơn trước, nhưng chúng tôi lại quay trở lại với nó nhiều lần. Đối với nhiều người trong chúng tôi, đó là cách duy nhất chúng tôi biết để giảm bớt nỗi đau. Ngay cả khi tỉnh táo, khi phải đối mặt với những người có thiện chí nhưng khăng khăng chỉ cho chúng ta cách vượt qua cơn nghiện, bản năng của nhiều người trong chúng ta là giữ cho riêng mình. Đó là một cách sống theo thói quen trong thế giới mà rất nhiều người trong chúng ta chia sẻ.

p32-3

Nó không chỉ tăng cao, mặc dù đối với nhiều người trong và ngoài cộng đồng này, đó là con đường chính mà chúng tôi đi để trốn thoát. Có những cái bẫy khác đã gài bẫy chúng tôi, ngay cả khi chúng tôi chưa bao giờ vật lộn với chất kích thích: tình dục, thức ăn, hành vi tự làm hại bản thân, mạng xã hội. Chúng ta có thể đã cố gắng tìm kiếm sự giúp đỡ để giải quyết những sự ép buộc đó, nhưng thường nhận thấy những người khác giảm thiểu hoặc tầm thường hóa chúng, đặc biệt là so với việc lạm dụng ma túy hoặc rượu. Đối với những người trong chúng ta mà cơn nghiện chủ yếu xoay quanh các hành vi và quy trình, chúng ta có thể cảm thấy xa lạ và bị loại khỏi quá trình phục hồi.

p32-4

Nhiều người trong chúng tôi thấy mình như bị tốn thương thân kinh khi ngừng sử dụng những cách đó để trốn thoát. Và đôi khi, nơi cuối cùng chúng tôi muốn đến là trong một căn phòng với những người lạ ngồi quanh ghế đối diện nhau, nói về việc chúng tôi không thể uống rượu, sử dụng hoặc tham gia vào các hành vi phá hoại của mình nữa. Điều nghịch lý là chính trong không gian đó, nơi chúng ta được chấp nhận như hiện tại, chúng ta có thể bắt đầu buông bỏ phản xạ trốn tránh của mình.

p32-5

Nhiều người trong chúng ta đã mất khả năng, nếu có, để hình thành các mối quan hệ mà không có chất bôi trơn xã hội là rượu hoặc ma túy. Đôi khi đó là do chúng ta đã phải đối mặt với sự từ chối, tốn thương hoặc mất mát khi còn nhỏ và trở nên lo lắng và né tránh người khác. Hoặc có thể chúng ta chỉ cảm thấy khác biệt với những

người khác kể từ ngày chúng ta sinh ra, hoặc đến từ một cộng đồng nhỏ (hoặc một gia đình lớn) và phát ngán với việc mọi người chú ý vào công việc kinh doanh của chúng ta.Dù lý do gì khiến chúng tôi phải cô lập, chúng tôi đã đến lúc nó không còn phục vụ chúng tôi nữa.Những chất và hành vi mà chúng ta dùng để bảo vệ bản thân bắt đầu gây hại cho bản thân và người khác.Chúng ta đuổi người đi để được an toàn, và kết quả là chúng ta càng cô đơn hơn.

p32-6

Nhiều người trong chúng ta là những người ngoài cuộc lâu năm.Chúng ta cảm thấy bị bỏ rơi bởi chính gia đình, trường học, tổ chức tôn giáo, chính phủ và sự loại trừ của xã hội đối với những bản sắc không thống trị.Kết quả là, chúng ta trở nên không tin tưởng vào các tổ chức và nhóm, thậm chí cả ý tưởng về việc mình thuộc về tổ chức đó.Tất nhiên, mối ràng buộc kép ở đó là bởi vì chúng tôi không bao giờ cho phép bất cứ ai biết đến mình nên chúng tôi đã cắt đứt khả năng thuộc về nhau.

p32-7

Đức Phật dạy rằng không có gì và không ai tồn tại một mình.Ngài nói: “Vì cái này có nên cái kia tồn tại, và vì cái này không tồn tại nên cái kia không tồn tại”.Chúng ta được kết nối với những người khác thông qua cách chúng ta tương tác, thông qua không khí chúng ta chia sẻ, thông qua sự tồn tại của chúng ta trong tự nhiên.Có gắng phớt lờ hoặc chống lại sự kết nối này về cơ bản là cố gắng phá hủy thứ gì đó đã tồn tại.

p32-8

Điều này không có nghĩa là chúng ta thực sự phụ thuộc vào người khác vì cuộc sống và sự tồn tại của chúng ta, mà là cuộc sống và sự tồn tại của mọi người và mọi thứ phát triển thông qua mối quan hệ của họ với những thứ bên ngoài bản thân họ - thực phẩm họ ăn, môi trường họ sống, lịch sử và hoàn cảnh thế giới của họ.Đó là một trang web tuyệt vời mà mỗi chúng ta được kết nối mà không cần bất kỳ nỗ lực nào.Và nhận thức được sự kết nối đó mang lại cho chúng ta khả năng có những mối quan hệ tích cực và có ý nghĩa với người khác.Đó là sự lựa chọn mà mỗi chúng ta có: quyết định xem chúng ta muốn làm gì với thực tế mối quan hệ của mình.

p32-9

Tăng đoàn, theo nghĩa rất rộng, có nghĩa là sẵn sàng để người khác tham gia, coi họ là quan trọng.Để làm được điều đó thì mình phải sẵn lòng cho phép người khác cho mình vào. Khi thậm chí có thể xem xét khả năng điều đó xảy ra, thì mình mới có khả năng tiến tới giải thoát.Và những lợi ích được cảm nhận gần như ngay lập tức.

p32-10

Tất cả chúng ta, trong quá trình phát triển và trải nghiệm cuộc sống, đều có những trải nghiệm khiến chúng ta nghi ngờ “tiếng nói” của chính mình, giá trị hay sự khôn ngoan khi thể hiện những tiếng nói đó.Nhiều nghi ngờ trong số này đã góp phần tạo nên sự đau khổ mà chúng tôi phải trải qua trong quá trình nghiệm ngập và tiếp tục gây khó khăn cho việc kết nối với quá trình hồi phục của chính chúng tôi.Các cuộc gặp gỡ của chúng ta nhằm mục đích trở thành nơi mà chúng ta có thể cảm thấy an toàn và thoải mái khi thể hiện một cách chân thực những gì chúng ta thực sự cảm nhận và trải nghiệm.Tuy nhiên, nhiều người trong chúng ta, vì những trải nghiệm trong quá khứ trong môi trường xã hội và trong cộng đồng phục hồi, phải vật lộn với điều này;chúng ta thường đấu tranh chỉ để hiểu được cảm xúc và trải nghiệm của mình.

p32-11

Sangha phục hồi của bạn có thể là một tăng đoàn tập trung vào việc giúp đỡ và khuyến khích nhiều tiếng nói đó.Thông thường, đối với những người trong chúng ta xác định là BIPOC, LGBTQ hoặc các danh tính không thống trị khác, chúng ta có thể muôn tham dự các cuộc họp về mối quan hệ với những người khác có cùng danh

tính với chúng ta.Các cuộc họp quan hệ có thể là nơi tốt để bắt đầu cảm thấy an toàn, được nhìn thấy và lắng nghe.Nếu bạn quan tâm đến một cuộc họp chung sở thích chưa tồn tại, chúng tôi khuyến khích bạn nên bắt đầu một cuộc họp.Chương trình của chúng tôi là một trong những chương trình trao quyền và bao gồm sự hỗ trợ chữa lành tập thể và trau dồi khả năng phục hồi để phục hồi bản chất thực sự của chúng ta sau những đau khổ áp đặt lên chúng ta.

p32-12

Trong truyền thống Phật giáo, không chỉ là chúng ta không phải làm công việc này một mình mà còn cần sự hỗ trợ của người khác trên con đường giác ngộ.Trong một câu chuyện nổi tiếng, anh họ và trợ lý của Đức Phật là Ananda đã đến thăm Ngài và nhận xét: “Đây là một nửa cuộc sống thánh thiện: có những người đáng ngưỡng mộ như bạn bè, bạn đồng hành và đồng nghiệp”.Đức Phật không đồng ý, nói rằng: “Có những người đáng ngưỡng mộ làm bạn, bạn đồng hành và đồng nghiệp thực sự là toàn bộ cuộc sống thánh thiện”.

p32-13

Khi chúng ta cùng nhau nói chuyện một cách trung thực về bản thân và những gì đã xảy ra trong cuộc sống của chúng ta, một điều gì đó rất mạnh mẽ có thể xảy ra.Khi chúng ta thấy mọi người cam kết trở thành con người thật của họ, với tất cả những điểm không hoàn hảo và khao khát được tự do, trái tim của chúng ta bắt đầu rộng mở một cách tự nhiên vì tính thực tế của họ cho phép chúng ta trở nên thực tế hơn.Trong sự dễ bị tổn thương của họ, những người bạn khôn ngoan, đáng ngưỡng mộ của chúng ta cho chúng ta quyền tự do trở nên dễ bị tổn thương và nói lên sự thật của chính mình.Vì thế tăng đoàn của chúng ta trở thành nơi mà chúng ta được hỗ trợ và khuyến khích tiếp tục đi trên con đường, ngay cả khi nó gặp thử thách hoặc sự tiến bộ của chúng ta dường như bị cản trở.Những người bạn thông thái của chúng ta, thường không nói nên lời, nói với chúng ta rằng nếu chúng ta tiếp tục thì họ cũng vậy.

p32-14

Và điều đó có thể tạo nên sự khác biệt trong cuộc sống của chúng ta.

Vươn ra ngoài

p33-1

Đối với nhiều người trong chúng ta trong giai đoạn đầu hồi phục, việc yêu cầu giúp đỡ gần như là không thể.Nhưng chúng tôi nhận thấy, dù khó khăn đến đâu, nó vẫn có thể cứu mạng chúng ta theo đúng nghĩa đen và việc thực hành sẽ trở nên dễ dàng hơn.

p33-2

Yêu cầu giúp đỡ không chỉ quan trọng vì nó có thể mang lại kết quả.Trên thực tế, đôi khi có thể không.Ngay cả khi có rất nhiều sự giúp đỡ và hỗ trợ, mọi thứ vẫn có thể cản trở chúng ta.Đôi khi, những gì chúng ta muốn từ thế giới và từ chính chúng ta lại nhiều hơn những gì có sẵn.Tuy nhiên, ngay cả khi việc yêu cầu giúp đỡ không phải lúc nào cũng mang lại cho chúng ta điều mình muốn thì nó sẽ luôn giúp chúng ta vượt qua.Khi tập chấp nhận sự giúp đỡ từ mọi người, chúng ta trở nên cởi mở hơn và bớt bế tắc hơn một chút.Quyết định tiếp cận cũng như câu trả lời mà chúng tôi nhận được có thể mang lại cho chúng tôi những gì chúng tôi cần để tiến về phía trước.

p33-3

Tuy nhiên, quyết định đó thường là một gánh nặng đối với chúng tôi.Nhiều người trong chúng ta đã làm những điều mà chúng ta không hề tự hào trong thời gian nghiên ngập.Một số quyết định mà chúng ta đưa ra trong quá

khứ có những hậu quả sâu rộng và tiếp tục ảnh hưởng đến cuộc sống của chúng ta ngay cả sau khi chúng ta bắt đầu hồi phục.Chúng ta có thể đã đeo chiếc mặt nạ năng lực, sự dũng cảm hoặc vô tội, và nỗi sợ hãi về những gì có thể xảy ra khi chúng ta tháo mặt nạ ra có thể khiến chúng ta không thể vươn tới.Chúng ta có thể sợ rằng nếu nhờ mọi người trong cuộc sống giúp đỡ về các vấn đề tài chính, rắc rối pháp lý hoặc các vấn đề khác, chúng ta có thể mất họ.Chúng ta có thể lo lắng rằng họ sẽ không còn tôn trọng hoặc chấp nhận chúng ta nữa khi chiếc mặt nạ không còn nữa, bởi vì chúng ta sợ bị lộ là những con người hư hỏng, có nhiều khuyết điểm về cơ bản.Chúng ta có thể đã quen với việc che giấu một phần con người mình do từng bị từ chối trong quá khứ.Chúng ta thậm chí có thể sợ rằng đằng sau chiếc mặt nạ đó chẳng có gì cả, rằng bên dưới chúng ta đơn giản là trống rỗng.

p33-4

Chúng ta thực hành lòng bi mẫn đối với tất cả chúng sinh, kể cả chính chúng ta, để nhìn ra sự thật đằng sau những nỗi sợ hãi đó - rằng bên trong tất cả chúng ta đều có một trái tim yêu thương và đáng yêu.Chúng ta thấy rõ ràng rằng những người xung quanh cảm thấy đau đớn hơn khi nhìn chúng ta đấu tranh một mình so với khi chúng ta để họ vào. Và tất nhiên, bằng cách đẩy mọi người ra ngoài và từ chối để họ nhìn thấy những đấu tranh của chúng ta, chúng ta sẽ thường mang đến sự cô lập và mất mát mà chúng ta đã cố tránh ngay từ đầu.Vì vậy, xét đến nỗi đau khổ của chính mình và nỗi đau mà chúng ta có thể gây ra cho những người thân thiết nhất của mình, chúng ta có thể thấy rằng việc yêu cầu giúp đỡ không phải là ích kỷ.Trên thực tế, đó là một hành động từ bi lớn lao đối với bản thân và người khác.

p33-5

Những người đã từng chia sẻ nỗi đau do nghiện ngập và cô lập hiểu rõ nỗi sợ hãi và tủi hổ hơn chúng ta tưởng.Thông qua việc lắng nghe trong các cuộc họp và chia sẻ kinh nghiệm của bản thân, chúng ta bắt đầu thấy mình không hề có khuyết điểm hay sai sót nào.Và việc yêu cầu sự giúp đỡ từ một người nào đó không phải là những người thân thiết nhất của chúng ta thường dễ dàng hơn.Trong các cuộc họp, chúng ta thường thực hành sự cởi mở và chấp nhận khi tìm hiểu xem những người khác có thể có những trải nghiệm tổn thương và tổn thương khác nhau như thế nào.Ngoài những người trong tăng đoàn của chúng ta, có thể còn có những cố vấn và các chuyên gia khác trong cộng đồng của chúng ta, những người có thể là nguồn hỗ trợ khi chúng ta cần một người có kinh nghiệm và mức độ khách quan cao hơn.Một số phòng khám và trường đại học thậm chí còn cung cấp dịch vụ tư vấn theo thang trượt, vì vậy chúng tôi có thể không phải loại bỏ lựa chọn đó chỉ vì lý do tài chính.

p33-6

Tất nhiên, về mặt trí tuệ, chúng ta biết rằng các vấn đề của mình sẽ dễ dàng giải quyết hơn khi có sự giúp đỡ, nhưng về mặt cảm xúc, chúng ta có thể vẫn cảm thấy sợ hãi.Một lần nữa, quyết định thử có thể có giá trị hơn kết quả.Chúng tôi biết rằng việc để mọi người tham gia và dễ bị tổn thương hơn một chút không đáng sợ như chúng tôi nghĩ.Trên thực tế, chúng ta có thể thấy việc này đỡ nản chí hơn việc cố gắng một mình đối mặt với vấn đề.

p33-7

Khi thực hiện việc yêu cầu giúp đỡ, chúng ta thường thấy rằng điều đó cải thiện cả số lượng lẫn chất lượng các mối quan hệ của chúng ta nói chung.Ngay cả khi bạn không trở nên thân thiết với những người trong tăng đoàn của mình ngoài các cuộc họp, bạn có thể thấy rằng bạn có thể kết nối với nhiều người hơn ở mức độ sâu sắc hơn và đó có thể là một điều gì đó hoàn toàn mới trong cuộc sống của bạn.Ngay cả khi bạn đang tìm kiếm sự giúp đỡ từ một nhà lãnh đạo tinh thần, một nhà trị liệu hoặc một số chuyên gia khác, hãy chú ý xem việc cởi mở với người khác ảnh hưởng như thế nào đến mức độ bạn tin tưởng họ.Sự tôn trọng và cảm giác an toàn có sâu sắc hơn khi khả năng minh bạch của bạn ngày càng tăng không?Sự tự tin và an toàn này cũng có thể mang lại lợi ích cho các mối quan hệ khác của bạn.Hãy cố gắng chú ý đến những thay đổi này khi chúng xuất hiện và tự khen ngợi bản thân vì đã thực hiện những bước thường khó khăn.

p33-8

Người ta thường lo lắng rằng việc chia sẻ vấn đề của mình với mọi người sẽ khiến họ coi thường bạn, tạo gánh nặng cho họ hoặc thậm chí khiến họ khó chịu. Và mặc dù chúng ta phải thành thật thừa nhận rằng điều đó có thể là một rủi ro, nhưng chúng ta cũng biết rằng việc tiếp tục bị cô lập có thể là một rủi ro lớn hơn nhiều đối với chính chúng ta và những người khác.

p33-9

Có một sự thật lớn trong câu nói sáo rỗng rằng gánh nặng sẽ nhẹ nhàng hơn khi chúng được chia sẻ. Hầu hết chúng ta đều cảm thấy như thế một gánh nặng không lồ đã được trút bỏ khỏi vai khi chúng ta lựa chọn không ở một mình với những vấn đề của mình nữa. Và khi cảm thấy nhẹ nhõm, chúng ta thấy rằng việc yêu cầu giúp đỡ trở nên dễ dàng hơn đáng kể.

p33-10

Khi mới bắt đầu hồi phục, chúng ta có thể không dễ dàng tiếp cận được trí tuệ bên trong của mình ngay lập tức. Nhiều người trong chúng ta đã dựa vào những ảo tưởng về sự sợ hãi, xấu hổ và phản ứng như những kim chỉ nam trong cuộc sống. Phải mất thời gian để vén lên những tấm màn đó, đào sâu qua những lớp đó để phá bỏ những thói quen đó và bắt đầu nhìn rõ ràng. Đối với nhiều người trong chúng ta, cần có thời gian để có thể tin tưởng vào chính mình. Nhưng chúng ta có thể trông cậy vào tăng đoàn của mình, cộng đồng những người bạn trí tuệ trên con đường tu tập để được hướng dẫn và có trí tuệ. Khi chúng ta không biết phải làm gì, khi chúng ta mất niềm tin rằng chúng ta có thể vượt qua nỗi khao khát này, khi chúng ta lạc vào nỗi ám ảnh và không thể hiểu được tâm trí và trái tim của chính mình, khi thế giới cảm thấy đảo lộn, khi chúng ta đang bò ra khỏi da thịt mình với sự khó chịu, khi chúng ta không biết bước khôn ngoan tiếp theo là gì - đây là lúc chúng ta có thể và phải tìm đến tăng đoàn của mình để được giúp đỡ. Bởi vì những người trong tăng đoàn của chúng ta đã trải qua những gì chúng ta phải trải qua. Họ đã sang được bờ bên kia. Và họ cũng có thể chỉ cho chúng ta cách làm điều đó.

NGƯỜI BẠN VÀ NGƯỜI CÓ VẤN THÔNG MINH

p34-1

Nhiều - nếu không phải là hầu hết - các cuộc họp phục hồi đều tập trung vào việc cùng nhau thiền định, đọc tài liệu hoặc khám phá các chủ đề cụ thể và chia sẻ. Không có yêu cầu nào về việc tham dự ngoài sự tò mò tôn trọng và các cuộc gặp gỡ là cơ hội tuyệt vời để những người mới đến tìm hiểu về chương trình. Đôi khi, những người đã quyết định dân thân vào chương trình phục hồi này muốn được hỗ trợ nhiều hơn trên con đường này. Đây là nơi nảy sinh ý tưởng về một "người bạn khôn ngoan" hay "người có vấn".

p34-2

Đức Phật đã nói về bốn loại bạn bè: người bạn hữu ích, người bạn gắn bó với ta trong lúc vui cũng như lúc khó khăn, người bạn từ bi và người thầy. Một **người bạn khôn ngoan** hỗ trợ chúng ta bằng tấm gương, lòng tốt và lòng trắc ẩn. Đó có thể là bất kỳ ai trong tăng đoàn mà chúng ta tin tưởng để đóng vai trò là người hướng dẫn, người hỗ trợ, hoặc chỉ là một người bạn đồng hành trên con đường. Mỗi quan hệ này có thể có nhiều hình thức, nhưng nó được xây dựng dựa trên sự trung thực, lòng trắc ẩn, ranh giới lành mạnh và ý định chung để hỗ trợ quá trình phục hồi của nhau.

p34-3

Đối với một số người trong chúng ta, đặc biệt là những người mới, sẽ rất hữu ích khi làm việc với **người có vấn**, một người bạn thông thái đã tham gia chương trình một thời gian, người luôn hỗ trợ, luôn sẵn sàng giúp đỡ khi thời điểm trở nên khó khăn và có thể giúp chúng ta chịu trách nhiệm. Đó không phải là một vị trí chính thức; không ai được "chứng nhận" hoặc "được ủy quyền" làm cố vấn. Họ chỉ là thành viên của cộng đồng một cách tự do chia sẻ hành trình của mình qua Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo. Bất kỳ ai cũng có thể chọn cộng tác

với ai đó trên con đường của mình, hiểu rằng cuối cùng mỗi người phải thực hiện công việc phục hồi.Truyền đạt rõ ràng về kỳ vọng của cả hai người là điều quan trọng.Không có quy tắc nghiêm ngặt nào, nhưng nếu bạn được yêu cầu giúp đỡ người khác theo cách này, bạn nên nhớ ai đó đã từng làm việc đó trước đây hỗ trợ bạn.Chúng tôi cũng đặc biệt khuyến khích bạn cam kết tuân theo Năm giới, ít nhất là về mối quan hệ hỗ trợ.

p34-4

Nhiều người thành lập các nhóm học tập hoặc thực hành ngoài việc tham dự các cuộc họp thường kỳ để cho và nhận sự giúp đỡ từ những người bạn thông thái trên con đường hồi phục của họ.Một số người gọi đây là nhóm kalyana mitta, thuật ngữ Pali để chỉ những người bạn thông thái hoặc đáng ngưỡng mộ.Một số người gọi họ là “Những người bạn Pháp”.Dù tên là gì, mọi người tụ tập để khám phá những khía cạnh cụ thể của con đường trong một nhóm nhỏ hơn, như thực hành ngồi thiền trong thời gian dài hơn, nhập thất tăng đoàn, nghiên cứu kinh điển Phật giáo hoặc nghe các bài pháp thoại được ghi âm.Không có cách nào duy nhất để điều hành các loại nhóm này và không cần có kinh nghiệm đặc biệt để bắt đầu một nhóm.Bạn có thể tự mình thử nghiệm và cũng có thể tham khảo kinh nghiệm của các nhóm đã thành lập để tìm ý tưởng.

p34-5

Ngoài ra còn có các nhóm được thành lập để hỗ trợ các cá nhân viết câu hỏi hoặc điều tra xem hành vi nghiện ngập của họ đã dẫn đến đau khổ như thế nào.Đây là một kỹ thuật mạnh mẽ để khám phá và giải phóng bản thân, và giống như hầu hết các khía cạnh của chương trình này, không có cách nào “đúng” để thực hiện điều đó.Một số tiếp cận nó theo cách tương tự như kiểm kê trong chương trình 12 bước, còn một số thì không.Mục đích không phải là gây ra sự xấu hổ hay đấm chìm trong những tổn thương trong quá khứ, mà là để hướng về nỗi đau và sự bối rối mà chúng ta đang chạy trốn và học cách đối mặt với nó bằng lòng tốt, sự tha thứ và lòng trắc ẩn.Bạn có thể cân nhắc sử dụng Câu hỏi để tìm hiểu làm điểm khởi đầu cho hành trình khám phá của riêng mình.

p34-6

Nếu bạn cần giúp đỡ, hãy biết rằng bạn là thành viên của một cộng đồng rộng lớn hơn gồm những người bạn thông thái: tăng đoàn gồm những người sử dụng giáo lý Phật giáo để hỗ trợ quá trình phục hồi của họ.Chúng tôi đặc biệt khuyến khích mỗi người nên có ít nhất một người bạn hoặc người có vấn đề thông thái trong nhóm của mình để họ có thể kiểm tra quá trình hồi phục của mình.Đặc biệt là khi chúng ta đang giải quyết những khía cạnh khó khăn trong quá khứ của mình, việc giữ được không gian an toàn sẽ đòi hỏi trí tuệ và lòng trắc ẩn.

p34-7

Vào bất kỳ lúc nào, trong nhóm cũng như trong mọi khía cạnh của cuộc sống, lời nhắc nhở là khi nghi ngờ, chúng ta có thể hiện diện và chúng ta có thể tử tế.

DỊCH VỤ VÀ HẠNH PHÚC

p35-1

Trong Phật giáo, bố thí hay bố thí là đức tính đầu tiên trong danh sách những đức tính tốt đưa con người đến giác ngộ.

p35-2

Chúng ta thường nghĩ đến sự hào phóng dưới dạng tiền bạc, và nhiều nhóm dùng từ dāna để mô tả số tiền quyên góp mà các thành viên đưa ra để hỗ trợ cho cuộc họp.Dāna là một từ tiếng Phạn và tiếng Pali có nghĩa là đức tính rộng lượng.Tuy nhiên, trong truyền thống Phật giáo, dāna là bất kỳ hành động cho đi nào - không chỉ tiền mà còn cả thức ăn, thời gian hoặc sự chú ý của chúng ta - mà không mong nhận lại bát cứ điều gì.Nó cũng có thể

dưới hình thức trao tặng cho một cá nhân đang gặp khó khăn hoặc cần giúp đỡ.Bạn có thể đã quen với sự nhẫn mạnh rằng nhiều chương trình phục hồi được đưa vào sử dụng, điều này phù hợp với lời dạy cổ xưa này.Công đức của việc thực hành này là trọng tâm của nhiều tôn giáo và triết học qua nhiều thế kỷ.

p35-3

Sự hào phong với thời gian, năng lượng và sự chú ý của chúng ta không chỉ mang lại lợi ích cho những người khác trên con đường này.Trong tư tưởng Phật giáo, nó có tác dụng thanh lọc, chuyển hóa tâm hồn người bồ thí.Khi chúng ta trở nên rộng lượng hơn, nó cũng giúp chúng ta nói lỏng sự kìm kẹp của lòng tham và sự gắn bó đã gây ra biết bao đau khổ cho chính chúng ta.Ngay từ lần đầu tiên chúng ta chú ý bỏ một vài đồ la vào bát cúng đường hoặc giới thiệu bản thân với một người mới sau cuộc gặp, chúng ta có thể bắt đầu cảm nhận được lợi ích của việc hào phong mà không cần phải cảm ơn.Với việc thực hành thiền định, chúng ta học được qua kinh nghiệm trực tiếp rằng thân thể và của cải của chúng ta là vô thường như thế nào, và tuệ giác này khiến chúng ta sẵn sàng làm điều tốt hơn với chúng khi chúng ta vẫn còn có chúng.Chia sẻ kinh nghiệm của chúng ta tại một cuộc họp, hoặc thậm chí chỉ đơn giản là thiền định cùng với những người khác và đưa ra sự khuyến khích và hỗ trợ thầm lặng, là một hành động tử tế mang lại lợi ích cho cả bản thân và tăng đoàn của chúng ta.

p35-4

Nhiều người trong chúng ta đã rèn luyện bản thân trong nhiều năm để cảnh giác về việc bị lợi dụng hoặc bị “lừa đảo”.Trong một số trường hợp, sự cảnh giác như vậy chắc chắn là chính đáng và sẽ luôn có lúc chúng ta cần thiết lập những ranh giới lành mạnh.Nhưng khi sự thực hành của chúng ta đi sâu hơn, chúng ta có thể thực hiện được điều đó với thái độ sáng suốt và từ bi.Trong giáo lý Phật giáo, sự hào phong không phải là một điều răn hay một “bạn nên làm”, hay một tiêu chuẩn phi thực tế mà mọi người mong đợi để đo lường bản thân, chỉ để thấy mình thiếu sót.Thay vào đó, nó là sự minh họa về bản chất thực sự của chúng ta, về những trái tim rộng mở và yêu thương luôn ở bên trong chúng ta nhưng đã bị che đậy quá lâu đến mức gần như mất hút đối với chúng ta.Việc thực hành giúp chúng ta khôi phục lại bản chất nguyên sơ này.

p35-5

Khi cố gắng trau dồi sự hào phong trong các cuộc gặp gỡ và trong cuộc sống, chúng ta học cách tin tưởng vào lòng tốt bẩm sinh của mình và xây dựng niềm tin rằng chúng ta có thể cống hiến hết mình và được an toàn.Chúng ta liên tục xem xét những gì chúng ta cho là những hạn chế của mình và phát triển lòng tự trọng, lòng tự trọng và hạnh phúc khi chúng ta nhận ra những hạn chế này thực chất là gì: các chiến lược phòng thủ có thể đã từng là cần thiết, nhưng đã cứng lại thành chiếc công tay của thói quen.Tiếng nói của những chấp trước của chúng ta có thể nói: “Tôi không muốn bỏ sót tiền khó kiếm được của mình vào cái bát đó” hoặc “Có thể tôi sẽ làm hành động phục vụ này, nhưng tôi sẽ dừng lại nếu mọi người không thể hiện đủ sự đánh giá cao”.Khi thực hành lòng rộng lượng, chúng ta thấy những nỗi sợ hãi này rõ ràng hơn và chúng đã ngăn cản chúng ta trưởng thành như thế nào.Chúng ta bắt đầu nhận ra rằng thực hành này thực sự là nhằm tạo ra nhiều không gian hơn trong trái tim và tâm trí của chúng ta.Khi chúng ta mở rộng khả năng rộng lượng và từ bi, trái tim của chúng ta sẽ trở nên rộng mở và điềm tĩnh hơn.Điều này mang lại cho chúng ta cảm giác hạnh phúc và lòng tự trọng lớn hơn, đồng thời giúp chúng ta thực hành thêm sức mạnh và linh hoạt hơn để xem xét các điều kiện của cuộc sống và quá trình phục hồi của chúng ta.

p35-6

Chúng ta có thể thấy được lợi ích của việc thực hành như vậy khi nghĩ về những thời điểm mà tâm trí và trái tim của chúng ta khép kín và bảo vệ.Chúng tôi cảm thấy khó chịu, bất an và thường không thích bản thân mình cho lắm.Trong trạng thái đó, chúng tôi có rất ít nguồn lực để đối mặt với sự khó chịu hoặc bối rối.Chúng tôi thường bị mất thăng bằng bởi những thất bại nhỏ.Những trải nghiệm đau đớn hoặc khó khăn thường khiến chúng ta choáng ngợp và khiến chúng ta phải chạy đi tìm sự giải thoát tạm thời thông qua các chất kích thích và/hoặc hành vi.

p35-7

Khi chúng ta trở nên thoái mái hơn với trái tim rộng lượng, rộng mở, chúng ta sẽ cảm nhận được sự cân bằng và thoái mái hơn.Khi điều gì đó khó chịu xuất hiện, chúng ta không phải lo lắng rằng nó sẽ áp đảo chúng ta.Chúng ta có một nơi trú ẩn mà chúng ta có thể ngày càng dựa vào khi gặp khó khăn.Và khi một trải nghiệm thú vị xuất hiện, chúng ta không bám víu vào nó một cách tuyệt vọng, bởi vì chúng ta thực sự không cần nó để cảm thấy hài lòng về bản thân.

p35-8

Chúng ta thực hành lòng quảng đại để phục vụ người khác, mang lại sự chữa lành và hạnh phúc cho tất cả chúng sinh, và cố gắng bằng một cách nhỏ nào đó để giảm bớt đau khổ trên thế giới này.Khi chúng ta tiếp tục làm việc với lòng rộng lượng, chúng ta học được rằng cách thực hành bên trong để nhận ra sự trống rỗng trong những ràng buộc của chúng ta và xây dựng khả năng phục hồi cũng giống như cách thực hành bên ngoài là cho đi và phục vụ.

CÓ THỂ PHỤC HỒI**p36-1**

Trong các trang của cuốn sách này là một con đường, một tập hợp các nguyên tắc và thực hành, có thể dẫn đến sự chấm dứt đau khổ của chúng ta và giúp chúng ta vượt qua những tổn hại mà chúng ta đã tự gánh chịu do nghiên ngập.Con đường dựa trên việc đạt được và duy trì chánh niệm về cảm giác, thân thể, tâm trí và kinh nghiệm của chúng ta.Trong cuộc hành trình của mình, chúng ta chấp nhận rằng chúng ta phải chịu trách nhiệm về hành động của chính mình và mọi lựa chọn đều có hậu quả.Nếu chúng ta hành động thiếu khéo léo hoặc thiếu suy nghĩ, chúng ta sẽ trải qua nỗi đau trong cảm xúc, suy nghĩ và trải nghiệm (nghiệp) và có thể gây tổn hại cho người khác.Chúng ta bắt đầu nhận ra rằng mọi suy nghĩ, cảm giác và trải nghiệm chỉ là tạm thời (vô thường), rằng nó sẽ trôi qua nếu chúng ta cho phép điều đó xảy ra và việc tin tưởng vào điều này có thể mang đến một bến đỗ an toàn trong những khoảnh khắc thèm muốn hoặc đau đớn.Chúng ta bắt đầu tin rằng ngay cả những hành động và sự kiện khó khăn, đau thương và đau đớn nhất trong quá khứ cũng không định nghĩa chúng ta là ai ngày hôm nay, cũng như không xác định những khả năng trong tương lai của chúng ta.Chính những lựa chọn và hành động của chúng ta bây giờ đã xác định chúng ta.

p36-2

Đồng thời, chúng ta có thể bắt đầu chú ý và suy ngẫm về trải nghiệm mà không bị dính mắc vào nó hay những câu chuyện mà chúng ta tự kể về nó (vị tha).Chúng ta chấp nhận rằng chúng ta không bao giờ có thể thỏa mãn được tất cả những ham muốn và thèm muốn của mình.Chúng ta thấy điều này trong cuộc đấu tranh của chúng ta với vô thường, với bệnh tật và lão hóa, không đạt được những gì chúng ta muốn hoặc mất đi những gì chúng ta có, không cảm thấy được yêu thương bởi những người mà chúng ta mong muốn hoặc cảm thấy bị từ chối bởi những người mà chúng ta muốn quan tâm nhất.Đôi khi chúng ta phải đối mặt với những người và tình huống gây đau đớn hoặc khó chịu (không hài lòng).

p36-3

Nhưng với sự hiểu biết rõ ràng, chúng ta có thể bắt đầu lựa chọn những hành động và phản ứng phù hợp hơn với trải nghiệm của mình, và chính trong sự lựa chọn này mà chúng ta tìm thấy sự tự do và giải thoát khỏi đau khổ.Khi chúng ta hành động với nhận thức đầy đủ về từng lựa chọn, ngay cả những hành động nhỏ nhất, chúng ta có thể bắt đầu nhận thấy động cơ đằng sau mọi việc chúng ta làm.Chúng ta có thể bắt đầu hỏi: “Hành động này hữu ích hay không? Nó khéo léo hay không khéo léo?”Bất cứ khi nào chúng ta bối rối hoặc cảm thấy lạc lõng, chúng ta đều có những công cụ thiền định mà chúng ta có thể sử dụng để quay trở lại thời điểm hiện tại,

quay trở lại trải nghiệm của chúng ta về hiện tại như nó đang xảy ra với chúng ta ngay bây giờ và chúng ta có thể liên hệ với tảng đoàn - những người bạn thông thái của chúng ta - để có thêm góc nhìn và sự hỗ trợ từ bi.

p36-4

Vậy chúng ta đạt được gì khi thực hành sự hiểu biết, hành vi đạo đức và chánh niệm? Chúng ta được yêu cầu ngồi với sự khó chịu, trải nghiệm nó mà không sợ hãi hay kháng cự, và biết rằng nó là vô thường. Chúng ta biết rằng dukkha là một phần của thân phận con người, và những nỗ lực trốn tránh hoặc phủ nhận nó sẽ dẫn đến nhiều bất hạnh và đau khổ hơn. Chúng ta đã học được rằng chúng ta không bao giờ có thể thỏa mãn những ham muốn của mình thông qua những trải nghiệm giác quan, thông qua việc theo đuổi niềm vui và cố gắng nắm giữ nó. Mọi trải nghiệm giác quan đều chịu sự kết thúc và chúng ta càng cố gắng bám giữ nó và biến ham muốn thành nhu cầu hay khao khát thì chúng ta càng đau khổ. Chúng ta ý thức rằng sự bất mãn và bất hạnh đều có sự khởi đầu. Bằng cách truy tìm nguồn gốc của sự bất mãn hay bất hạnh, chúng ta có thể loại bỏ nó ra khỏi tâm trí.

p36-5

Chúng ta đi theo Bát Chánh Đạo, con đường cho phép chúng ta phát triển sự hiểu biết. Nó dạy chúng ta lợi ích nghiệp của lòng bi mẫn, lòng nhân ái, niềm vui biết ơn và sự bình thản. Chúng ta học được sự hài lòng thầm lặng khi sống một cuộc sống có đạo đức và chánh niệm hơn.

p36-6

Những gì chúng ta đang đạt được là điều mà trong Phật giáo gọi là sukha, hay hạnh phúc thực sự. Đây không phải là niềm vui tạm thời đến từ trải nghiệm giác quan cao siêu hay tạm thời nào khác, mà là sự bình yên và hạnh phúc nội tâm đến từ một cuộc sống cân bằng, chánh niệm. Nó đối nghịch với sự đau khổ và bất toại nguyện của dukkha. Sukha là sự giải thoát khỏi hận thù, tham lam và nhảm lẫn. Đó là một cách tiếp cận cuộc sống mở rộng, có thể ngồi cùng và vượt qua những cảm giác khó chịu, không hài lòng và bất mãn. Nhiều người trong chúng ta đã chạy trốn và phủ nhận khổ đau trong một thời gian rất dài, nhưng chúng tôi nhận ra rằng chỉ khi ngừng chạy trốn thì chúng ta mới có thể thực sự tiếp cận được hạnh phúc đích thực. Chúng ta có thể thực hành thông điệp:

p36-7

Tôi ở đây.

p36-8

Đây là cách nó diễn ra ngay bây giờ.

p36-9

Đây là một khoảnh khắc đau khổ.

p36-10

Cầu mong tôi có thể dành cho mình sự chăm sóc mà tôi cần vào lúc này.

p36-11

Cầu mong tôi chấp nhận điều này mà không đấu tranh nhưng cũng không bỏ cuộc.

p36-12

Chúng ta bắt đầu biết rằng chánh niệm bao gồm việc xem xét những hành động và lựa chọn không khéo léo của mình, cả trong quá khứ lẫn hiện tại, và lựa chọn hành động khôn ngoan hơn trong tương lai.Thay vì bị sa lầy bởi cảm giác tội lỗi hay xấu hổ về quá khứ, chúng ta có thể sử dụng nó như một kim chỉ nam để đưa ra những lựa chọn khác nhau trong hiện tại.Khi dành năng lượng cho việc thức tỉnh và phục hồi, chúng ta sẽ học cách điều tra hiện tại và quá khứ của mình bằng trí tuệ thay vì tham ái hay sân hận.Chúng ta sẽ trải nghiệm sự tăng trưởng của niềm tin vào khả năng và quyền phục hồi của chính chúng ta.

p36-13

Khi chúng ta hiểu rõ hơn về những gì chúng ta đang làm trong cuộc sống, về những lựa chọn mà chúng ta đang thực hiện và hậu quả của những lựa chọn đó, chúng ta có cơ hội phát triển lòng quảng đại, lòng nhân ái, sự tha thứ và sự bình tĩnh.Đây là trọng tâm của việc thực hành Phật giáo và sự phục hồi của chúng ta.Chúng ta học cách cho đi một cách thoái mái, bởi vì chúng ta hiểu rằng việc bám vào những gì là “của tôi” là dựa trên ảo tưởng rằng chúng ta là những gì chúng ta sở hữu hoặc những gì chúng ta kiểm soát.Chúng ta học cách có lòng từ, hay lòng nhân ái đối với mọi chúng sinh trên thế giới, cho dù chúng ta có biết họ hay không.

p36-14

Chúng ta hiểu rằng việc thực hành của chúng ta không chỉ dành cho bản thân mà còn dựa trên sự kết nối và hạnh phúc của tất cả chúng sinh.Sự phục hồi thay đổi cách chúng ta thể hiện với những người xung quanh.Chúng ta có thể trở thành người bạn giàu lòng nhân ái, rộng lượng và khôn ngoan, người có giọng nói êm dịu và sự hỗ trợ kiên định có thể giúp người khác hiểu được những khó khăn của chính họ và tìm ra con đường chữa lành cho riêng họ.

p36-15

Không có viên đạn ma thuật nào, không có hành động hay phương pháp thực hành nào có thể chấm dứt đau khổ.Đây là con đường bao gồm một loạt các thực hành giúp chúng ta脱离 phó với đau khổ và phản ứng một cách khôn ngoan với cuộc sống của chính mình.Chúng ta không thể tránh hay thoát khỏi khổ đau, nhưng chúng ta có thể bắt đầu cảm thấy bình yên hơn khi biết rằng có một con đường phía trước: một con đường ít đau khổ, ít tham ái, ít sân hận, ít hủy diệt và ít xấu hổ hơn.Đó là một con đường không có điểm kết thúc.Nó đòi hỏi nỗ lực và nhận thức.Và chúng ta không phải làm điều đó một mình.

p36-17

Phục hồi là quá trình suốt đời nhằm khôi phục lại bản chất thực sự của chúng ta và tìm cách đạt được cảm giác hạnh phúc lâu dài và không gây hại.Trong quá trình hồi phục, cuối cùng chúng ta cũng có thể tìm thấy sự bình yên mà nhiều người trong chúng ta đã tìm kiếm trong con nghiệm của mình.Chúng ta có thể vượt qua sự cô lập và tìm được một cộng đồng những người bạn thông thái để hỗ trợ chúng ta trên con đường của mình.Chúng ta có thể xây dựng một ngôi nhà cho chính mình, cho chính mình và chúng ta có thể giúp người khác làm điều tương tự.Món quà chúng ta trao tặng cho chính mình, cho nhau và cho thế giới là lòng can đảm, sự hiểu biết, lòng trắc ẩn và sự thanh thản.Tất cả chúng ta đều trải qua sự phát triển khác nhau và theo tốc độ của riêng mình.Nhưng thông điệp quan trọng nhất của cuốn sách này là cuộc hành trình, sự chữa lành, có thể bắt đầu ngay bây giờ cho bạn và cho mỗi chúng ta.

p36-18

Chúc bạn tìm được con đường phục hồi.

p36-19

Mong bạn tin tưởng vào tiềm năng thức tỉnh của chính mình.