

HIỆP ƯỚC SỐNG CHUNG AN LẠC



Hiệp ước sống chung an lạc và mẫu giấy nhắn tin là hai phương tiện giúp ta trị liệu những cơn giận, những thương tổn trong ta và trong người kia, khi ký hiệp ước sống chung an lạc, chúng ta không chỉ tạo nên an lạc với người khác mà còn tạo nên an lạc cho tự thân.

Giả sử có một người bạn hoặc một đồng nghiệp nói điều gì đó không hay làm ta bị tổn thương. Nếu ta trả lời lại ngay lập tức thì tình trạng có nguy cơ trở nên tệ hơn. Thay vào đó, ta theo dõi hơi thở làm lắng dịu và an tịnh thân tâm. Khi thân tâm an tịnh, ta có thể nói: "Này anh, những lời anh nói làm em bị tổn thương. Em muốn nhìn sâu vào điều này và em cũng muốn anh nhìn sâu vào điều đó". Sau đó chúng ta sẽ hẹn nhau vào một ngày khác trong tuần để cùng nhìn lại việc này. Một người biết nhìn vào gốc rễ của khổ đau là đã tốt rồi, nhưng nếu cả hai người nhìn lại thì tốt hơn. Và nếu cả hai người cùng nhìn chung với nhau sẽ là tốt nhất.

Có thể bên trong chúng ta đang có một trận chiến, chúng ta đang làm thương tổn thân thể mình bằng rượu và các chất ma túy. Giờ đây, chúng ta có cơ hội để ký một hiệp ước với thân thể ta, với những cảm thọ, cảm xúc trong ta. Mỗi khi ký một hiệp ước sống chung an lạc là chúng ta bắt đầu có an lạc, có khả năng hòa giải được với những người thương của ta. Nếu trong ta có xung đột, chiến tranh thì với người thương của ta, ta cũng dễ dàng gây chiến, nói chi đến kẻ thù. Nếu người thương của ta là kẻ thù của ta thì làm sao hy vọng có hòa bình an lạc trên đất nước và trên thế giới này?

Tất cả chúng ta đều có những hạt giống của tuệ giác. Chúng ta biết rằng trừng phạt sẽ không đi đến đâu cả, ấy vậy mà chúng ta vẫn luôn cố trừng phạt nhau. Khi người thương của ta nói hoặc làm điều gì đó khiến ta đau khổ thì ta muốn trừng phạt người đó, bởi vì ta tin rằng trừng phạt người đó, ta sẽ khuây khỏa, nhẹ nhàng. Có những lúc tỉnh táo, sáng suốt, ta biết rằng điều đó thật trẻ con và ngu dại, bởi vì ta đã làm cho những người ta thương đau khổ, tới lượt người ấy cũng sẽ trừng phạt lại ta cho hả dạ, và như vậy sự trừng phạt sẽ leo thang.

Hiệp ước sống chung an lạc và mẫu giấy nhắn tin là hai phương tiện giúp ta trị liệu những cơn giận, những thương tổn trong ta và trong người kia. Khi ký hiệp ước sống chung an lạc, chúng ta không chỉ tạo nên an lạc với người khác mà còn tạo nên an lạc cho tự thân.



Thực tập

Văn bản Hiệp ước sống chung an lạc chỉ thật sự có ích nếu chúng ta thực sự ký giao kèo với nó mà không phải chỉ đọc nó. Trong hiệp ước đề nghị lấy tối thứ Sáu làm buổi tối hòa giải. (Nếu chúng ta bắt đầu có sự xung đột vào ngày thứ Sáu thì chúng ta có thể chọn tối thứ Sáu tuần sau làm tối hòa giải). Chúng ta cũng có thể chọn bất kỳ buổi tối nào làm tối hòa giải. Tuy nhiên, hiệp ước đề nghị vào tối thứ Sáu có hai lý do. Thứ nhất, nếu chúng ta còn đau khổ, còn

thấy bị tổn thương mà chúng ta đàm luận ngay thì rất nguy hiểm. Chúng ta có thể nói những điều làm cho tồi tệ hơn. Từ bây giờ cho đến tối thứ Sáu, ta và người kia có thể thực tập nhìn sâu vào bản chất nỗi khổ đau. Trong khi lái xe, ta cũng có cơ hội nhìn sâu vào nó. Trước tối thứ Sáu, một trong hai người, hoặc cả hai người có thể nhìn thấy được nguồn gốc của vấn đề và có thể nói chuyện với người kia, xin lỗi người kia. Sau đó vào tối thứ sáu, hai người có thể uống trà chung với nhau, có mặt cho nhau và trân quý sự có mặt của nhau. Đó là thiên tập. Thiên là để an định chính mình và nhìn sâu vào bản chất nỗi khổ niềm đau.

Nếu gần tới tối thứ Sáu mà nỗi khổ đau vẫn chưa được chuyển hóa, chúng ta có thể thực tập nghệ thuật lắng nghe của Bồ Tát Quan Thế Âm: một người bày tỏ nỗi khổ niềm đau của mình trong khi người kia hết lòng lắng nghe. Khi nói, chúng ta nói ra những sự thật sâu sắc nhất bằng lời nói ái ngữ để người kia có thể hiểu và chấp nhận được. Trong khi lắng nghe, chúng ta phải ý thức rằng việc lắng nghe của ta phải có phẩm chất làm vơi đi nỗi khổ đau trong người kia. Lý do thứ hai chờ đến tối thứ Sáu là nếu chúng ta hòa giải được vào tối thứ Sáu thì ta có ngày thứ Bảy và ngày Chủ nhật có mặt cho nhau, hết lòng với nhau.

Hiệp Ước Sống Chung An Lạc

Để sống hạnh phúc chung với nhau lâu dài, để tiếp tục xây dựng tình thương và hiểu biết, chúng con, những người ký tên dưới đây, xin nguyện cam kết và thực tập theo đúng những đề mục dưới đây:

Con, người đang chịu đang khổ vì hờn giận, xin cam kết:

1. Không nói, không làm bất cứ điều gì có thể tạo thêm đổ vỡ và làm cho cơn giận của hai bên lớn thêm.
2. Không đè nén cơn giận xuống mà cũng không đàn áp cơn giận của mình.
3. Nằm lấy hơi thở, thực tập hơi thở chánh niệm, quay về nương tựa hải đảo tự thân.
4. Cho người kia biết một cách bình tĩnh là mình đang giận và đang khổ, trong thời hạn tối đa là 24 giờ đồng hồ.
5. Bình tĩnh xin hẹn người kia vào tối thứ Sáu để cùng nhìn lại vấn đề rõ hơn.
6. Nếu chưa được bình tĩnh để nói thẳng thì có thể điền vào mẫu giấy nhắn tin (gọi là giấy hẹn, mẫu đính kèm sau đây) và đưa cho người kia.
7. Đừng tự ái mà nói: "Tôi đâu có giận. Có sao đâu. Tôi đâu có khổ gì đâu. Có gì đâu mà giận. Không có gì đáng cho tôi giận cả."
8. Trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, lái xe hoặc làm việc...thực tập hơi thở chánh niệm và quán chiếu sâu sắc để thấy:

+ Đôi lúc tôi cũng thiếu chánh niệm thiếu khéo léo.

+ Tôi đã làm cho người kia buồn khổ nhiều lần vì tập khí của tôi.

- + Hạt giống giận hờn trong tôi là nguyên nhân chính làm tôi đau khổ.
- + Người kia chỉ là người tưới tẩm hạt giống giận hờn trong tôi.
- + Người kia cũng đang đau khổ nên mới làm như vậy.
- + Chừng nào người kia còn khổ, chừng ấy tôi vẫn chưa có được an lành và hạnh phúc.

9. Nếu thấy được sự vụng về và thiếu chánh niệm của mình, hãy tìm cách xin lỗi người kia ngay, đừng đợi đến chiều thứ Sáu.

10. Nếu đến tối thứ Sáu mà vẫn chưa đủ bình tĩnh thì xin dời hẹn tới tối thứ Sáu tuần sau.

Con, người có trách nhiệm về việc làm người kia giận hờn:

+ Thấy người kia giận đừng chế nhạo. Phải tôn trọng cảm thọ của người ấy và để cho người ấy đủ thời gian lấy lại sự bình an.

+ Đừng ép người kia phải giải bày liền về cơn giận của người ấy.

+ Bằng lời nói hoặc viết lên một mẫu giấy nói với người kia là mình đã nghe hoặc đã biết người kia giận và hứa với người kia rằng mình sẽ có mặt vào chiều thứ Sáu.

+ Trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, lái xe hoặc làm việc...thực tập hơi thở chánh niệm và quán chiếu sâu để thấy:

- a. Trong tôi cũng có những hạt giống của sự không dễ thương, của bực bội và giận hờn.
- b. Tập khí trong tôi đã có nhiều phen gây ra đau khổ cho người kia.
- c. Tôi tưởng làm cho người kia khổ thì tôi sẽ bớt khổ nhưng tôi đã lầm.
- d. Làm cho người kia khổ, tôi cũng làm cho tôi khổ theo.

+ Nếu thấy được sự vụng về và thiếu chánh niệm của mình, hãy tìm cách xin lỗi người kia ngay, đừng đợi tới chiều thứ Sáu. Xin lỗi mà đừng tìm cách biện bạch.

Trước sự chứng minh của Đức Thế Tôn và với niệmlực của tăng thân, chúng con xin nguyện tuân theo những đề mục của hiệp ước này và thực tập hết lòng. Cầu xin Tam Bảo gia hộ cho chúng con có đủ niềm tin và sự sáng suốt.

Hiệp ước làm tại.....ngày...tháng...năm...

Các đương sự:.....

Nguồn link:

<https://langmai.org/thien-duong/tt-can-ban-lang-mai/hiiep-uoc-song-chung-an-lac/>