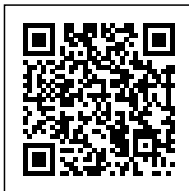


NHÌN SÂU VÀO CHÍNH TA



Để có thể thành công trong việc chuyển hóa tự thân và giúp người khác chuyển hóa, chúng ta cần có một Tăng thân, cần có sự yểm trợ của những người bạn đồng tu. Đó là lý do vì sao chúng ta cần phải nương tựa Tăng thân. Ta cần học hỏi phương cách

*làm thế nào có thể tận dụng năng lượng tập thể của Tăng thân để giúp bản thân **được chuyển hóa** và trị liệu, đồng thời yểm trợ ta trong việc giúp người khác chuyển hóa.*

Câu hỏi: Kính bạch Thầy, con đang rất khổ vì ba của con. Con không muốn nhìn mặt ba con nữa, dường như chuyện gặp ba đã trở thành một việc nguy hiểm đối với con. Con đã cho ba nhiều cơ hội để thay đổi. Nhiều lần con đã cố gắng thuyết phục mình đến gặp ba, nhưng bây giờ thì con không thể tiếp tục được nữa. Điều con muốn hỏi là liệu con có nên tiếp tục cố gắng làm cho ba thay đổi và cố gắng đến gặp ba nữa hay không, cho dù việc đó đang làm cho con mệt mỏi?

Thầy: Đây là một câu hỏi quan trọng và Thầy nghĩ là nhiều người trong chúng ta cũng đang có câu hỏi này trong lòng. Ta phải làm thế nào khi mà người đó dường như không chịu thay đổi mặc dù ta đã hết lòng giúp đỡ? Liệu ta có nên tiếp tục giúp người đó nữa hay không? Để có được một câu trả lời đúng đắn, chúng ta phải nhìn sâu hơn vào mối quan hệ giữa ta và người đó. Dù đó là quan hệ giữa con trai và cha hay con gái và mẹ cũng như quan hệ vợ chồng, nếu chúng ta có khó khăn với người đó và muốn người đó thay đổi thì điều đầu tiên chúng ta cần phải làm là nhìn sâu vào chính ta và vào người đó để thấy rõ mối liên hệ giữa ta và người đó.

Ta thường hay nghĩ rằng người đó ở ngoài ta. Đó không phải là một cái thấy đúng đắn, không phải là chánh kiến. Trong trường hợp câu hỏi này, ta nghĩ rằng cha của ta là một đối tượng nằm ngoài ta. Và ta chỉ cần thay đổi đối tượng bên ngoài đó chứ không phải là bên trong ta. Nhưng sự thực thì chúng ta cần phải nhìn thấy rằng cha của chúng ta đang nằm bên trong chúng ta, người cha đó đang có mặt trong từng tế bào của cơ thể ta. Chúng ta là sự tiếp nối của cha. Vì vậy sẽ dễ dàng hơn nếu chúng ta thay đổi người cha bên trong chúng ta trước tiên, và chúng ta có thể làm điều này 24 giờ mỗi ngày. Ta không cần phải đi đến gặp người đó, nói chuyện với người đó để cho người đó thay đổi. Cách ta thở, cách ta đi cũng đã có thể thay đổi người đó trong chính ta rồi. Chúng ta chỉ cần mời cha đi thiền hành cùng ta, ngồi cùng ta, mỉm cười cùng ta, rồi thì người cha đó trong ta sẽ thay đổi. Nếu không làm được như vậy thì khi chúng ta lớn lên, chúng ta cũng sẽ hành xử y hệt cha của mình.

Có nhiều đứa trẻ rất ghét cha của mình và tự hứa rằng khi lớn lên sẽ không hành xử và nói năng như cha của chúng. Nhưng rồi khi lớn lên, chúng vẫn hành xử y hệt và cũng nói năng y hệt cha của chúng vậy. Điều này đã xảy ra nhiều rồi. Mình ghét điều đó, mình không muốn làm điều đó, mình không muốn nói những lời như vậy. Ấy vậy mà mình vẫn sẽ làm, vẫn sẽ nói y hệt như vậy, không khác. Đạo Bụt gọi đó là samsara, nghĩa là luân hồi. Chúng ta tiếp nối cha của mình không chỉ trong hình hài này mà còn trong cách sống của chính ta. Đó là lý do vì sao khi gặp được pháp môn thực tập của đạo Bụt, chúng ta có cơ hội để thay đổi người cha đó trong ta trước tiên. Khi chúng ta đã thay đổi được người đó trong mình rồi thì cha của chúng ta sẽ không tiếp tục luân hồi nữa. Và ta sẽ không tiếp tục trao truyền tập khí đó cho con cháu của chúng ta. Nhờ vậy mà ta chấm dứt được vòng luân hồi. Khi người cha trong chúng ta đã thay đổi, **đã chuyển hóa** thì sự thay đổi và chuyển hóa của người cha bên ngoài sẽ trở nên dễ

dàng hơn nhiều. Đó là kinh nghiệm của chính Thầy.



Nếu chúng ta có khó khăn với người đó và muốn người đó thay đổi thì điều đầu tiên chúng ta cần phải làm là nhìn sâu vào chính ta và vào người đó để thấy rõ mối liên hệ giữa ta và người đó.

Thầy cũng có những người bạn đồng tu rất khó để thay đổi họ. Họ là những vị có chức sắc trong Giáo hội và họ rất bảo thủ. Họ không muốn có những đổi mới diễn ra trong Giáo đoàn. Chúng ta biết rằng để có thể đáp ứng được với sự phát triển của xã hội thì chúng ta phải luôn làm mới đoàn thể của mình, cho dù đó là đoàn thể của đạo Bụt hay Thiên chúa giáo hay Hồi giáo hay Do Thái giáo. Nhiều người trong chúng ta rất có tâm huyết muốn làm mới truyền thống của mình để phụng sự xã hội và giúp ích cho mọi người, có phải vậy không? Nhưng thực tế thì có quá nhiều những thành phần bảo thủ trong các tổ chức tôn giáo. Vì vậy câu hỏi được nêu ra ở đây cũng đúng trong trường hợp của Thầy. Thầy đã nhận ra điều này từ rất sớm, và Thầy đã nói với chính mình rằng: "Những người đó đang có mặt trong chính chúng ta, vậy thì chúng ta phải thay đổi chính mình trước đã".

Cũng như vậy, nếu chúng ta là vợ hoặc chồng và chúng ta thấy người chồng/vợ của chúng ta không thay đổi thì đừng nghĩ rằng người đó chỉ là đối tượng ở bên ngoài ta. Người vợ/chồng đó đang có mặt trong chính chúng ta, cho dù chúng ta đã ly dị người đó đi nữa. Ngày hôm qua, Thầy có nhận được một câu hỏi: “Liệu con có thể hàn gắn và làm mới lại quan hệ với người bạn đời mà con đã ly dị hay không?”. Đây đúng là câu hỏi mà chúng ta phải trả lời. Ban đầu chúng ta tin rằng sau khi ly dị chúng ta có thể tự do hoàn toàn, chúng ta có thể lấy người đó ra cuộc đời mình hoàn toàn. Điều đó hoàn toàn sai! Chúng ta không thể nào lấy người đó ra khỏi ta được. Không bao giờ có thể được! Trước khi có ý định làm một điều gì với người đó ở bên ngoài ta thì ta nên giúp người đó ở bên trong chúng ta chuyển hóa trước đã.

Với sự thực tập này, chúng ta có thể chuyển hóa tự thân và trở thành một tấm gương cho người đó. Chúng ta trở nên tươi mát và chính cách sống của chúng ta phản chiếu điều mà ta mong muốn nơi người đó. Vì vậy thông qua cách nói năng, hành xử, cách sống hàng ngày, chúng ta bắt đầu làm cho người đó thay đổi. Ta không thể nào làm cho người khác thay đổi chỉ bằng lời nói mà thôi. Có thể lời nói của chúng ta không thể thay đổi người đó, nhưng cách hành xử, cách ta dừng lại mà không phản ứng trước lời nói, hành động của người đó sẽ khiến người đó thay đổi. Và bởi vì người đó cũng có trí tuệ cho nên chắc chắn là họ sẽ nhận ra.

Chúng ta biết rằng để có thể thành công trong việc chuyển hóa tự thân và giúp người khác chuyển hóa, chúng ta cần có một Tăng thân, cần có sự yểm trợ của những người bạn đồng tu. Đó là lý do vì sao chúng ta cần phải nương tựa Tăng thân. Ta cần học hỏi phương cách làm thế nào có thể tận dụng năng lượng tập thể của Tăng thân để giúp bản thân được **chuyển hóa và trị liệu**, đồng thời yểm trợ ta trong việc giúp người khác chuyển hóa.

Đừng quá vội đòi hỏi người đó phải thay đổi ngay, chúng ta cần phải chấp nhận người đó như vậy trước đã. Chấp nhận được người đó rồi thì chúng ta sẽ cảm thấy đỡ khổ hơn trước nhiều và khi đó chúng ta mới bắt đầu thay đổi người đó trong chính chúng ta. Đây là một sự thực tập rất sâu sắc.

Bởi vì người bạn đây của chúng ta đã đến Làng tu tập thì khi còn nhỏ và từ đó đến nay, mỗi năm đều về Làng tu tập cho nên Thầy tin là anh có thể làm được điều đó. Và chúng ta sẽ hết lòng yểm trợ để anh có thể làm được điều đó. Chúng ta không bao giờ để mất niềm tin và hy vọng. Và để làm được điều đó, chúng ta cần phải tinh tấn tu tập và mỗi ngày chúng ta đều làm hay hơn trong sự thực tập. Cảm ơn anh đã đặt câu hỏi. Đây là một câu hỏi rất hay!

(Trích buổi vấn đáp với Thiền sư Thích Nhất Hạnh ngày 24/7/2012 tại xóm Thượng, Làng Mai trong khóa tu mùa hè - được chuyển ngữ từ nguyên bản tiếng Anh)

Theo: langmai.org