

## TRÀ ĐÀM: CÁI TÔI TRONG TÌNH YÊU

**Trong Suốt:** Xin chào mọi người. Chủ đề hôm nay mình định nói về cái tôi, nhưng “cái tôi” không thì sẽ rất rộng, nên sẽ nói về cái tôi trong tình yêu (Tình yêu ở đây là tình yêu nam nữ). Trong các bạn ở đây, hẳn mọi người đều đã yêu, đang yêu và đã từng bị tình yêu làm cho mình khổ như buồn, giận, khó chịu,...

Mọi người cho mình hỏi những ai đang yêu và đã từng yêu? *(Một số người giơ tay)*

Có ai chưa yêu bao giờ, đơn phương cũng chưa? *(01 người)*

Đã ai yêu và từng bị tình yêu làm cho mình khổ - buồn, giận, khó chịu? Có ai yêu mà chưa bị khổ bao giờ? *(Một số người giơ tay)*

Chưa yêu cũng khổ

Ai yêu rồi, khổ rồi – và nỗi khổ do người mình yêu gây ra cho mình: 04 người

Ít người giơ tay thế - như vậy là mọi người toàn tự gây đau khổ cho mình!

Ai yêu và thấy mình gây đau khổ cho người mình yêu? – Vẫn ít

Vậy ai dạng thứ 3: mình gây đau khổ cho chính mình? *(Một số người giơ tay)*

Vậy là có 3 dạng! Hôm nay mình sẽ nói về một chủ đề là lý do của việc đau khổ đó. Trong cả 3 trường hợp: Mình gây đau khổ cho người ta, người ta gây đau khổ cho mình và mình tự gây đau khổ cho mình, đều đến từ một lý do duy nhất. Ai biết được lý do đó và chuyển hóa được nó thì sẽ dần dần thoát ra khỏi đau khổ. Còn ai không biết được điều đấy thì chắc chắn sẽ tiếp tục lặp lại vòng lặp đấy: Tiếp tục gây đau khổ cho 1 ai đấy trong cuộc đời của mình hoặc tiếp tục gây đau khổ cho chính mình.

Vậy đó mọi người biết ba cái đó có điểm chung gì, nguồn gốc của đau khổ đó là gì?

*(Mọi người giơ tay, mỗi người nói một từ)*

- Kỳ vọng
- Sợ hãi
- Thần tượng
- Khát khao
- Lâm tưởng
- Ngọt ngào
- Cảm xúc
- Mong muốn
- Bất lực
- Sở hữu

Cái tôi trong tình yêu

- *Thói quen*
- *Lặp lại*
- *Thiếu hiểu biết*
- *Tổn thương*
- *Chinh phục*
- *Khác biệt*
- *Lừa dối*
- *Ích kỷ*
- *Tổn thương*
- *Tự do*
- ...

**Trong Suốt:** Từ góc nhìn của anh, tất cả các lý do trên đều đến từ việc mỗi người đều có một cái TÔI. Cái tôi chính là nguyên nhân gây ra đau khổ. Biểu hiện của nó là tất cả những điều mọi người nói: cái tôi ham muốn, cái tôi kỳ vọng, cái tôi tổn thương, cái tôi lừa dối... Hôm nay chúng ta thử nhìn kỹ hơn, chia sẻ cách nhìn để xem tại sao cái tôi lại gây ra tất cả các loại đau khổ trong tình yêu như thế và chúng ta sẽ giải quyết nó bằng cách nào?

**Q:** Theo em mỗi người có một quan điểm và cái tôi nó không đồng nhất. Hàm ý của anh về cái tôi anh đang nói ở đây là nó như thế nào ạ?

**Trong Suốt:** Ai cũng nghe thấy từ cái tôi rất nhiều rồi. Tuy rằng từ cái tôi thì chung nhưng quan điểm khác nhau.

Ví dụ nhé: Mọi người có nghe thấy gì không ạ? Khi mà mình vừa nghe thấy một âm thanh, thì mình sẽ có một cảm xúc với nó: ghét nó, thích nó hoặc không có cảm xúc gì - nghĩa là bình thường. Bây giờ mọi người thử nhấp một ngụm trà đi. Bao nhiêu người thấy dễ chịu gơ tay. Bao nhiêu người cảm thấy không thích? Bao nhiêu người cảm thấy bình thường? (*Mọi người gơ tay*)

Khi mình tiếp xúc với bất kỳ một đối tượng nào thì đầu tiên là mình sẽ sinh ra cảm giác: thích, không thích hoặc bình thường. Nếu mình thích – thì câu chuyện bắt đầu.

Nếu mình thích, khả năng rất cao là mình sẽ muốn uống tiếp. Bạn nào không thích thì chắc là sẽ không uống nữa dù đã trả tiền rồi, hoặc là khát thì mới uống. Như vậy, cái việc mình thích nó sẽ quyết định là mình muốn uống tiếp một lần nữa. Khi mình thích và uống hết rồi, thì nó lại có thể sẽ xuất hiện mong muốn là: À chỗ này rất đẹp, dễ chịu..., lần sau tôi sẽ dẫn bạn tôi đến đây uống cho nó vui.

Xong rồi ở đây có ai đi quán trà này 5-7-8 lần sẽ nghĩ: Tại sao mình không làm 1 quán trà như thế này nhỉ - đẹp, vui vẻ, làm cho mọi người thích thú như thế này? Tất nhiên là không phải ai cũng nghĩ, nhưng sẽ có người nghĩ như thế.

Mình làm quán trà – khách đến không hài lòng: Mình có vui không ạ? Không vui lắm. Mình phá sản mình cũng không vui. Còn khách đến và thích quán trà – mình có vui không ạ? Vui. Xong rồi mình bắt đầu lo lắng, chỉ cần sơ suất là sẽ mất uy tín mình đã xây dựng thành công.

Cái tôi trong tình yêu

Như vậy mình bắt đầu hơi có sự lo lắng nho nhỏ. Tất cả những cái lo lắng, không mong muốn, đây chính là sự không thoải mái, không vui của mình. Nó bắt đầu đơn giản chỉ là nhấp một chén trà.

Nhắc lại: Khi mình nhấp một chén trà, mình bắt đầu cảm thấy thích hoặc không thích nó, mình thích thì mình sẽ uống hết cốc trà này, mình sẽ uống đi uống lại. Xong vẫn không đủ, mình sẽ tiếp tục quay đi quay lại quán trà này vài lần nữa. Một ngày nào đó nếu có cơ hội, mình bảo “Tại sao mình không mở một quán trà như thế này?” “Hoặc mình có tiền mình mua lại, hoặc mở quán mới.

Khi mình sở hữu quán trà đấy rồi thì mình bắt đầu đau khổ vì nó, vì những cái khách hàng chê bai, hay là mình thành công thì mình lo giữ uy tín, mình lo lắng về nó. Có đúng quá trình rất bình thường của cuộc sống không?

Vậy khi yêu có giống như vậy không ạ? Đặt câu hỏi: Ở đây có bạn nào từ yêu đến cưới rồi và quá trình ra sao?

*(Trong Suốt hỏi Hằng)*

**Trong Suốt:** Em gặp anh ấy ở đâu?

**Hằng:** *Em gặp anh ấy ở nhà.*

**Trong Suốt:** Đây chính là mình nhấp chén trà đấy ☺. Tiếp xúc lần đầu tiên mà. Xong em cảm giác thế nào: thích – không thích hay là bình thường?

**Hằng:** *Em không chú ý lắm.*

**Trong Suốt:** Lần nào thì bắt đầu thích anh ý?

**Hằng:** *Khi mà anh ấy bắt đầu quan tâm những điều em đang quan tâm.*

**Trong Suốt:** Nghĩa là bao lâu sau.

**Hằng:** *1 năm sau.*

**Trong Suốt:** Thích xong em có muốn gặp lại anh ấy 1 lần nữa không? Gặp lại bao nhiêu lần trước khi yêu?

**Hằng:** *Khoảng 5-6 lần.*

**Trong Suốt:** Giống như là mình thích chén trà này nên sẽ quay lại uống thêm 5-6 lần nữa. Sau đấy cưới luôn? Hay bao lâu thì cưới.

**Hằng:** *1 tháng sau.*

**Trong Suốt:** Giống như mở quán trà, muốn sở hữu quán trà.

Cái tôi trong tình yêu

*(Trong Suốt hỏi một bạn khác)*

**Trong Suốt:** Em kết hôn bao lâu rồi?

**Một bạn khác:** *Em kết hôn 5 năm rồi.*

**Trong Suốt:** Em gặp chồng em cách đây bao lâu?

**Bạn đó:** *Em gặp chồng em khoảng 2-3 năm nhưng thời gian đầu chỉ coi nhau như là bạn bè.*

**Trong Suốt:** Nghĩa là lúc đầu gặp nhau chỉ cảm thấy như là cốc trà bình thường, không ngọt, không chat. Bao lâu thì bắt đầu thấy nó ngọt? Bắt đầu thấy thích anh ấy?

**Bạn đó:** *Chắc là ngọt dần dần anh ạ.*

**Trong Suốt:** Em có biết thời điểm nào bắt đầu cảm thấy thực sự mình thích anh ấy không? Tự nhiên cảm thấy thế không?

**Bạn đó:** *Thực ra thì với chồng em thì đây là người yêu thứ 3 của em. Em cảm giác, bây giờ em nghĩ lại thì thấy rất đúng với một câu nói mà em thường đọc ở đâu đấy “Người mà ta lấy không phải là người yêu ta nhất, cũng không phải là người ta yêu nhất, mà là người đến đúng lúc nhất”. Thì em cảm thấy là giống trường hợp đấy.*

**Trong Suốt:** Thế là em có thích anh ấy tí nào không? Hay không tí nào luôn?

**Bạn đó:** *Tất nhiên là có thích ạ. Nhưng mà đến thời điểm đấy thì có nhiều cái khác phù hợp.*

*(Trong Suốt hỏi bạn thứ ba)*

**Bạn thứ ba:** *Em thì gặp chồng em theo cách rất cổ điển là mai mối. Em gặp anh ấy lần đầu tiên ở nhà em do một đồng nghiệp bố em dẫn đến giới thiệu, để xem có hợp nhau không thì sẽ là bạn. Hợp hơn nữa thì sẽ là người yêu. Em thấy gặp anh ấy lần đầu tiên thì rất bình thường không có gì là đặc biệt cả, nhưng sau nói chuyện vài ba lần thì cảm thấy rất là hợp nhau.*

**Trong Suốt:** Nhấp vài chén trà xong bắt đầu thấy thích đúng không? Thấy ngon.

**Bạn đó:** *Sau đó thì gặp lại rất nhiều lần trước khi yêu nhau. Hai năm sau thì cưới.*

**Trong Suốt:** Lại quay trở lại quán trà uống tiếp đúng không. Hai năm sau thì đem quán trà về nhà. Bạn nào đang yêu? Kể quá trình uống trà như thế nào? Gặp cốc trà ở đâu, năm bao nhiêu tuổi.

**Một bạn khác:** *Gặp vài tháng trước, lần đầu thích luôn – khá xinh. Gặp trong hội thảo, khá là xinh, thích thích xong cô ấy đi qua.*

**Trong Suốt:** Đây là lần đầu tiên? Xong tiếp tục như thế nào? Em chủ động nhắn tin hay tình cờ gặp lại?

Cái tôi trong tình yêu

**Bạn đó:** *Cái thích thích ấy qua rồi xong sinh nhật cô ấy, xong gặp gỡ.*

**Trong Suốt:** Xong bao lâu thì yêu? 2 ngày?

**Bạn đó:** *Từ thích đến yêu ă? 2 tháng.*

**Trong Suốt:** Em có phải là người hay ghen trong lúc yêu không?

**Bạn đó:** *Không ă.*

**Trong Suốt:** Ví dụ bây giờ bạn ấy ngồi cạnh em nhưng tí nữa lại đi chơi với anh khác, rất vui vẻ.

**Bạn đó:** *Bình thường ă, công việc bạn ấy như thế.*

**Trong Suốt:** Năm tay anh khác có bình thường được không?

**Bạn đó:** *Nắm tay thì em chưa thấy bao giờ.*

**Trong Suốt:** Tưởng tượng xem, nếu tôi em thấy bạn ấy nắm tay anh khác đi trên đường, dung dăng dung dề.

**Bạn đó:** *Khá buồn.*

**Trong Suốt:** Cái đoạn thấy người ta nắm tay đi xong buồn là bắt đầu đoạn sở hữu rồi đấy. Tức là mình tưởng tượng người ta là của mình, không thể chia sẻ cho người khác.

Đầu tiên mình sẽ có một sự tiếp xúc - gọi tắt là xúc (va chạm, gặp, nhìn thấy nhau). Sau đó mình sinh ra cảm giác. Ví dụ như một cô gái có nụ cười duyên, tóc dài... mình thấy thoải mái, trong lòng thích, và mình có cảm giác là cô này đáng yêu. Lúc trước chỉ là thích thôi. Mình có thể thoải mái với 100 cô, nhưng mà mình chọn trong đấy một lý do nào đấy mà cô đấy đáng yêu. Sau khi mình yêu cô ấy rồi thì mình muốn gặp lại cô ấy nhiều lần hơn, tức là mình muốn cái cảm giác thoải mái của tình yêu ấy lặp đi lặp lại rất nhiều lần. Thế là mình sẽ hẹn hò nhắn tin gọi điện... Mình muốn gặp đi gặp lại cái con người làm cho mình hạnh phúc, sung sướng, thoải mái đấy.

Khi đủ lâu rồi thì mình muốn người ta là của riêng mình. Của riêng mình có thể là đem về nhà lấy nhau hoặc cam kết tình yêu với nhau. Quá trình đấy là bình thường với chung tất cả mọi người.

Ở đây có ai cảm thấy rằng mình không cần tiếp xúc vẫn yêu được không ă?

**Mọi người hỏi:** *Tiếp xúc kiểu nào ă?*

**Trong Suốt:** Không cần biết gì về người ta hết – Chắc chắn là không rồi đúng không ă.

Có ai cảm thấy tiếp xúc rồi, cực kỳ khó chịu – vẫn yêu không ă?

Cái tôi trong tình yêu

Lúc đầu không thích, nhưng sau thoải mái hơn. – Vẫn phải thoải mái đúng không ạ?

Câu này khó hơn: Có ai yêu rồi mà không muốn gặp lại người ta một lần nữa không? Không thích nói chuyện, nhắn tin, chat... gì hết – không muốn lặp lại cảm giác một lần nữa (từ tiếp xúc, thích xong yêu mà không muốn lặp lại để gặp người làm mình hạnh phúc)

Lý do của gặp lại là cảm xúc sinh ra một lần nữa, mình lại hạnh phúc một lần nữa nên sẽ thích gặp lại.

Có ai yêu người ta rồi mà không muốn người ta là của riêng mình không? Anh yêu em nhưng mà em yêu bất kỳ anh nào cũng được – anh chả quan tâm!

Tóm tắt lại: Đầu tiên có một quá trình tiếp xúc – người ta gọi là “Xúc”. Xong rồi sinh ra cái cảm giác về những cái tiếp xúc đấy, người ta gọi là “Thọ”. Nghĩa là cảm giác đấy có thể là thích, nếu gặp người ta, hoặc không thích, hoặc bình thường.

Nếu mình thích rồi thì mình sẽ sinh ra yêu - Ái. Ngày xưa mình thích một nụ cười thôi, nhưng giờ mình thấy cả đối tượng này là đáng giá, đáng làm mình yêu.

Tiếp theo là muốn lặp đi lặp lại cảm giác hạnh phúc khi gặp người ta. Đấy gọi là “Thủ” – cố giữ cảm xúc đấy, cố giữ sự sung sướng khi mình tiếp xúc với đối tượng đấy. Sau một thời gian mình muốn người ta chỉ thuộc về riêng mình thôi, mình không muốn người ta yêu thêm bất kỳ ai trên đời này nữa, theo kiểu nam nữ - đấy gọi là “Hữu” – sở hữu

Hữu - Nó không có nghĩa là sở hữu mà là trở thành một cái gì đấy – chắc chắn.

Thì quá trình Xúc – Thọ - Ái – Thủ (muốn lặp đi lặp lại) và Hữu – là quá trình xảy ra thường xuyên khi mà chúng ta yêu. Quá trình hết sức là bình thường mà ai cũng thấy như vậy sau khi nói chuyện ở đây.

Thế thì chúng ta hãy thử kiểm tra xem chúng ta bắt đầu khổ từ lúc nào. Cả một quá trình như vậy thì ta sẽ khổ từ lúc nào?

- Xúc đã khổ chưa? – Chưa. Đã yêu anh ấy đâu, đúng không? Anh ấy có chửi mắng vào mặt mình thì cũng chỉ bình thường thôi.
- Thọ đã khổ chưa ạ? Thọ là mình thích người ta thì đâu có khổ đâu? Trong tình yêu – Thọ là khi khi mình gặp người ta thấy một nụ cười thì mình có thể thích, ghét hoặc bình thường, thì lúc đấy cũng chưa khổ lắm. Nếu mà không thích thì thôi bỏ đi gặp cô khác. Chưa có gì là khổ thực sự.
- Ái đã khổ chưa ạ? Ngày xưa mình chỉ thích một đối tượng thôi, bây giờ mình thích nụ cười, ánh mắt, mình thích toàn bộ cái cục đấy, gồm cả con người, bộ tóc, tính cách... Đã khổ chưa ạ? Vẫn chưa khổ lắm, vì mình mới chỉ thích, ngày mai gặp lại nếu thấy thích nhằm, không phải thì thôi! Hôm trước mình chỉ thích nụ cười thôi, hôm nay mình thích cả con người. Hôm trước nói mái tóc em thật là đẹp – hôm nay nói em thật là đẹp. Đã có một sự đồng hóa nho nhỏ - nhưng mình chưa đến nỗi khổ lắm.
- Bây giờ đến câu này: Thủ đã khổ chưa ạ? Thủ nghĩa là mình muốn gặp người ta. Mình muốn lặp đi lặp lại cảm giác ấy một lần nữa. Khổ chưa ạ?

Cái tôi trong tình yêu

**Mọi người:** *Bắt đầu, bắt đầu.*

**Trong Suốt:** Bắt đầu khổ chưa ạ? Ở đây có ai bảo Thủ là không khổ giờ tay? Theo Hoa tại sao Thủ lại là khổ?

**Hoa:** *Tại vì khi mà mình muốn gặp đối tượng đấy, mình có một kỳ vọng là mong muốn gặp người ta và mong muốn người ta sẽ gặp mình. Nếu mình không gặp được thì mình sẽ bắt đầu thất vọng và bắt đầu khổ.*

**Trong Suốt:** Mình muốn thủ nhưng không được thì khổ. Ví dụ như anh ấy không chịu gặp mình, hoặc là anh ấy ở xa. Gặp cô giống như Quân gặp, rất xinh nhưng muốn gặp chả gặp lại được nữa. Có bạn nào có lý do nào khác, có bạn nào trải qua rồi thấy thủ là khổ?

Em phải chờ, hẹn nhau - chờ lâu thì bạn mới xuống. Tức là chưa được gặp thì thấy khổ đúng không? Chỉ 5-10 phút thôi mà cũng rất khổ. Vì mình thủ - mình muốn được lặp lại chuyện đấy một lần nữa – thật nhanh. Tức là mình chưa gặp được nó là khổ rồi. Nếu người ta không yêu mình là khổ nhất, mình thích người ta, người ta không thích lại – yêu đơn phương.

Bạn nào yêu đơn phương sẽ thấy rất khổ. Yêu đơn phương là mình ái rồi nhưng mình không thủ được. Ngày xưa mình nhớ hồi lớp 3-4, mình thích một cô lớp trưởng của lớp bên cạnh. Mình biết nhà cô ở chỗ đối diện tượng đài Lý Tự Trọng, nên hôm nào đi học về mình cũng ra nhìn cái cửa sổ nhà cô ấy. Hôm nào mình cũng nhìn lên trên cái cửa sổ, nhưng chưa hôm nào mình nhìn thấy cô ấy. Mình nhớ là chưa bao giờ thấy cô ấy xuất hiện ở cái cửa sổ ấy cả. Tức là mình ái – mình không thể thủ được. Ái không thủ được khổ lắm – khổ ngay từ lúc thủ chứ chưa cần đợi đoạn sau.

Bây giờ cứ cho là mình thủ được, gặp đi gặp lại được và cô ấy quyết định yêu mình, cam kết đấy là tình yêu, ngày xưa gọi là cam kết hôn nhân – thử hỏi mọi người xem đấy có khổ không?

Nghĩa là sau khi “hữu” rồi, 2 người đã có mối quan hệ 2 chiều và mang tính sở hữu rồi, thì có khổ không ạ?

**Mọi người:** *Chắc có.*

**Trong Suốt:** Ở đây có ai cảm thấy khổ vì hữu không ạ? Dững cảm giờ tay – Có tí khổ nào không ạ? Không nhất thiết là phải khổ hoàn toàn. Có tí khổ nào không thôi?

Ở đây đã ai yêu – 2 chiều, cam kết với nhau, sau đấy thì khổ? Cái khổ ở đây không phải là cái khổ kinh khủng đâu, chỉ là giận hờn, lo lắng, ghen tuông... thôi.

**Trang:** *Ví dụ chỉ cần thấy người đó có một đối tượng nào đó tiếp cận là mình thấy cũng lo lắng rồi.*

**Trong Suốt:** Lo vì sao?

Cái tôi trong tình yêu

**Trang:** *Biến mất.*

**Trong Suốt:** Lo vì cái hữu tan vỡ đúng không? Lo không hữu được nữa – mỗi cam kết biến mất.

**Tùng:** *Bạn gái em rất thích chụp ảnh, khi em chụp thì bạn ấy lại không muốn. Nhưng sau đó bạn ấy lại đi chụp với một anh khác.*

**Trong Suốt:** Ai đồng ý là hữu là khổ nhất? – nhiều khi chỉ là chuyện đơn giản là anh không đến đón em, hoặc hứa mà không làm được...

Khi mà mối quan hệ biến thành cam kết hai chiều thì nhiều cái khổ sẽ bắt đầu phát sinh – ghen tuông, lo lắng, giận hờn. Ai có thể kể chuyện giận hờn của mình?

**Một bạn gái:** *Bạn của em rất là chung thủy, nhưng có một lần đi từ Hải phòng về quê, có một cô ngồi cạnh một quá, thế là cho cô ấy dựa vào vai.*

**Trong Suốt:** Thế khi bạn kể lại như thế - em giận luôn? Bao lâu? Mấy năm?

**Bạn đó:** *Em tắt máy 2 ngày.*

**Trong Suốt:** 2 ngày tắt máy nhưng độ giận của em bây giờ còn không?

**Bạn đó:** *Bây giờ thì hết rồi.*

**Trong Suốt:** Sau mấy năm? Mấy tháng thì hết.

**Bạn đó:** *Nói chung là rất là lâu.*

**Người khác:** *Trong tình yêu thì không nhớ lắm, nhưng trong cuộc sống thì nhiều điều khổ vô cùng, vì sự bất đồng quan điểm diễn ra hàng ngày, triền miên không dứt luôn.*

**Bạn gái khác:** *Em chưa trải qua hôn nhân nên chưa có trải nghiệm cuộc sống đấy. Nhưng cái khổ của em là muốn chuyện đó lặp đi lặp lại nhưng không được nên rất là khổ, người ta không gặp mình thì luôn luôn nghĩ là: “Anh ấy đang đi đâu, đang làm gì...” luôn luôn hướng về người ta.*

**Trong Suốt:** Bây giờ ở đây bao nhiêu người thấy cái khổ đấy là do cái tôi của mình. Chưa nói cái tôi là gì vội nhưng bao nhiêu người thấy khổ - gờ tay?

*Cái tôi của mình là – luôn luôn muốn mọi thứ theo ý nó – đó là biểu hiện của cái tôi. Mọi thứ phải xảy ra theo cái cách mà tôi muốn. Hoặc là cách làm tôi hài lòng, không cần là mọi thứ phải xảy ra theo cách nào tốt nhất cho người khác, không cần là mọi thứ phải xảy ra theo cách nào tốt nhất cho cái chung mà mình luôn luôn muốn là mọi thứ xảy ra tốt nhất theo kiểu của tôi.*



Cái tôi trong tình yêu

***Khi kiêu của tôi khác với kiêu của người kia, mình bắt đầu đau khổ, đặc biệt người kia lại là người rất thân với mình.***

Ví dụ thế này: Kiêu của mình là anh không được đến đón em muộn quá 10 phút. Ngày xưa mình quen một cô cũng có quan niệm là đến muộn 5 phút là người không tử tế. Thế nên nếu mình có kiêu là anh không được đến muộn quá 10 phút, thế nên bất kỳ khi nào anh chỉ cần đến muộn quá 10 phút là mình khổ rồi. Trong khi đấy thì sao? Trong khi đấy thì mình có thể chờ một người bạn 30 phút, chờ người bác của mình 50 phút, nhưng anh người yêu của mình thì không thể quá 10 phút được. Kỳ lạ không ạ? Bác, bạn mình chờ được, nhưng người yêu mình không chờ được quá 10 phút – đấy là bắt đầu biểu hiện của cái tôi đấy.

*Tôi mong muốn là mọi thứ phải xảy ra theo ý của tôi, đặc biệt là với người tôi sở hữu, thì càng phải xảy ra theo ý của tôi.* Bố mẹ mình đến muộn 50 phút mình không bực, nhưng con mình đến muộn 50 phút chắc mình bực – vì nó làm sai lời mình, trái lời của mình. Chồng mình đến muộn 50 phút chắc mình sẽ bực vì ông ấy làm trái mong muốn của mình. Bạn trai – bạn gái của mình làm trái lời mình mình cũng bực. Mọi người thấy không? Nếu không có sự sở hữu – thì đến muộn 50 phút cũng chưa phải là vấn đề gì – nhưng khi sự sở hữu bắt đầu xuất hiện thì nỗi khổ bắt đầu tăng lên rất nhiều. Vì mình có cảm giác mình sở hữu đứa con đấy, ông bạn trai đấy – mà lại không làm theo ý của mình.

*Đấy là cái khổ của hữu. Khi mình sở hữu một cái gì, thì mình càng mong muốn nó làm theo ý mình nhiều hơn – hay không ạ? Khi mình không sở hữu thì mong muốn mình ít thôi.*

Mình không thể bắt ông trông xe dưới kia phải làm cái gì cả, nhưng giả sử mình là ông chủ cửa hàng này đi – mình sẽ muốn ông ấy phải làm theo ý mình muốn, và nếu ông ấy không làm đúng mình bắt đầu thấy khó chịu.

*Nói lại: khi sở hữu nó cao thì mình luôn mong muốn, thậm chí là ép buộc – người kia phải làm theo ý của mình, và khi chuyện ấy không xảy ra thì nỗi khổ bắt đầu xuất hiện.*

Khi 2 người là vợ chồng với nhau, người kia cam kết đi đón con mà không đón thì chắc là rất bực. Còn nếu ông bạn ở cơ quan bảo đi đón hộ mà không đón thì cũng chả sao cả, mình bình thường, bực vừa vừa thôi. *Sở hữu tuy chưa phải là gốc nhưng nó phóng đại mong muốn cái tôi lên rất nhiều.*

Người kia có thực sự là sở hữu của mình hay không? Bạn Trai – bạn gái có thực sự là sở hữu của mình hay không? Chồng?

**Hầu hết mọi người:** Không.

**Có 1-2 người:** Có.

**Trong Suốt:** Cái mình sở hữu được thì mình phải bảo nó làm theo ý mình được đúng không? Cái mình sở hữu mà. Anh sở hữu cái điện thoại thì anh muốn quăng quật hay vứt nó đi cũng được đúng không?

**Một bạn trai:** *Sở hữu tình cảm nó khác. Anh sở hữu em – tức là cảm xúc của em dành cho anh tại một thời điểm nó phải là cao nhất, không ai khác cao hơn được. Yêu cầu họ có một*

Cái tôi trong tình yêu

*cam kết về mặt cảm xúc – đối với mình. Cao bằng thì được, nhưng không được có cảm xúc với ai cao hơn mình.*

**Trong Suốt:** Đây là một ví dụ về sở hữu đấy. Em có thể làm cho chính em khóc rũ rượi được không - ở đây, ngay lúc này, khóc vì buồn được không?

**Bạn đó:** *Không.*

**Trong Suốt:** Em không thể làm em khóc vì buồn được, như vậy là em có sở hữu cảm xúc của em không?

**Bạn đó:** *Không.*

**Trong Suốt:** Em không sở hữu cảm xúc của em, tại sao em lại muốn sở hữu cảm xúc của cô kia?

**Bạn đó:** *Bọn em đến với nhau, thì phải đưa ra 1 cam kết.*

**Trong Suốt:** Bọn em có ký với nhau không?

**Bạn đó:** *Không ạ, cảm xúc mà.*

**Trong Suốt:** Tức là em không cam kết 100%, mà em mong muốn vậy? Em mong đợi là cô ấy dành hết cảm xúc cho mình – Mong đợi – hoàn toàn công bằng thôi, ở đây ai cũng mong đợi như vậy.

Sở hữu là gì? Sở hữu là mong đợi nó **phải xảy ra**. Mong đợi thì bình thường nhưng mình muốn nó phải như vậy. Cô ấy không thể có cảm xúc cao hơn với bất kỳ anh nào được. Nhưng điều ấy rất là vô lý. Vì sao? Vì chính cảm xúc của mình mình còn không điều khiển được.

**Bạn trai:** *Em không thấy vô lý. Nguyên tắc là như thế này: khi mà hai người cam kết đến với nhau, ngoài việc cô ấy dành cho em, có sự ngược lại, cô ấy có thể làm 1 thì em có thể làm được 3, thậm chí cô ấy còn sướng hơn.*

**Trong Suốt:** Ý em là cô ấy phải điều khiển được cảm xúc của cô ấy?

**Bạn đó:** *Không, cả hai đều không điều khiển được cảm xúc.*

**Trong Suốt:** Thế làm sao em biết được tự nhiên cô ấy thích một anh khác hơn em được? Làm sao kiểm soát được việc ấy – là cô ấy không bao giờ có thể thích một anh khác hơn em được? Vì sao? Vì chính em bảo là em không điều khiển được cảm xúc của em, tương tự như vậy, cô ấy không điều khiển được cảm xúc của cô ấy. Thế thì chẳng may cô ấy gặp một anh nào đấy – ví dụ cực kỳ đẹp trai, cao to, phong độ, tử tế với cô ấy... thì em có ngăn được cô ấy là: “Em ơi đừng có cảm xúc với anh kia” được không?

**Bạn đó:** *Ngăn làm sao được ạ.*

Cái tôi trong tình yêu

**Trong Suốt:** Đúng thế, em vừa nói không ngăn được. Em không ngăn được nhưng em vẫn muốn nó không xảy ra – đúng không?

**Bạn đó:** *Em muốn nó không xảy ra.*

**Trong Suốt:** Em biết là không ngăn được. *Đấy sở hữu là như vậy, mình biết là không ngăn được, nhưng mình muốn nó cứ phải như vậy cơ.* Mình biết mình chẳng ngăn được bạn gái mình thích một ai đấy, nhưng khi mình có hữu rồi, thì nó phải không thích một anh nào khác hơn mình.

Có khả năng là cô ấy không thích ai khác, ngoài em, nhưng em không KIỂM SOÁT được việc đấy, hoàn toàn. Nhưng em lại rất muốn kiểm soát việc đấy – hoàn toàn. Ai cũng thế thôi, luôn luôn muốn người kia phải dành trọn tình cảm cho mình. Nhưng nếu mình nhìn kỹ ra, thì thực ra không thể làm thế được, nghĩa là mình có thể hy vọng như thế, nhưng không thể 100% như thế được. Vì cảm xúc nó thế. Cảm xúc nó đến bất chợt và đi bất chợt. Mình không thể điều khiển cảm xúc của cô đấy được. Nhưng khi hữu rồi, mình rất muốn điều khiển cảm xúc cô ấy. Cô phải yêu mình, cô ấy phải không được thích người khác, cô ấy phải không được buồn khi mình làm điều này điều kia, hay cô ấy phải vui vẻ để đi chơi với mình. Nhiều khi cô ấy có vui vẻ đâu, nhưng mà đi chơi với mình – “sao mặt em trông như cái bị” (Ví dụ thế). Vì mình muốn cô ấy đi chơi với mình là phải vui, nhưng mà mặt cô ấy buồn là mình thấy khó chịu trong lòng.

*Khi người ta sở hữu, người ta rất muốn điều khiển cảm xúc, không chỉ cảm xúc mà mình muốn điều khiển người kia theo ý mình: cảm xúc, hành động, thậm chí là tư tưởng.* Em mới chỉ cảm xúc thôi, còn em chưa đến đoạn tư tưởng. Có những người – vợ không được nghĩ về bất kỳ một anh nào khác – Anh cấm em NGHĨ về bất kỳ một anh nào. Có một anh bạn xưa đến nhờ anh giúp cũng thế: là em không được nhìn và nghĩ về bất kỳ một anh nào khác ngoài anh. Một đoạn leo thang hơn của cảm xúc chính là tư tưởng cô ấy nữa. Nhưng hãy nhìn lại đi – xem mình có sở hữu được người yêu/bạn trai mình thực sự hay không.

*Sau khi nói chuyện có ai cảm thấy sở hữu được nữa hay không?*

Khi mình hiểu sự thật là mình không thể sở hữu bất kỳ ai trên đời này được, thì mình bắt đầu giảm dần suy nghĩ sở hữu đi. Và khi mình muốn sở hữu thì mình nghĩ đây là “cái tôi” của mình nó muốn sở hữu. Nó sẵn sàng làm trái sự thật, vì một trong những tính chất của cái tôi là nó muốn sở hữu mọi thứ. Cái gì nó cho là tốt, nó muốn sở hữu. Nó cho là cô ấy yêu tôi là tốt, thì nó muốn sở hữu; nó cho là cốc nước này tốt – nó muốn sở hữu. Ở đây một biểu hiện của cái tôi là sự sở hữu. Khi sở hữu rồi thì nó sẽ mong muốn cái đấy làm theo ý của nó. Chữ “mong muốn” mạnh hơn là nó hơi “bắt buộc” một chút. Nó bắt buộc cái đấy phải theo ý mình. Không sở hữu thì nó không bắt buộc cái đấy theo ý mình. Khi nó sở hữu rồi – nó bắt buộc cái đấy theo ý mình.

Từ cần phải nhớ là “Sở hữu”. Chúng ta yêu, có một mối tình hay cam kết về gia đình, hôn nhân – chúng ta mà có cảm giác sở hữu người kia, đấy là mầm mống của đau khổ bắt đầu xuất hiện. Mầm mống đau khổ đến từ việc cái tôi muốn sở hữu người kia. Trước kia chỉ là một người đứng trước mặt mình, còn sau khi cam kết yêu – lấy nhau rồi thì nó muốn sở hữu người này, muốn phải theo ý của nó. **Ai có mong muốn sở hữu càng mạnh thì càng nhiều đau khổ.** Ai bớt – ít mong muốn sở hữu thì bắt đầu bớt – ít dần đi. Nhưng cứ còn sở hữu thì còn

Cái tôi trong tình yêu

đau khổ. Vì sao? Vì đối tượng kia chả bao giờ theo ý mình. Nó thích thì nó yêu người khác – cô đấy, anh đấy – cảm xúc mình điều khiển thế nào được. Hôm nay thích tôi, ngày mai hết thích rồi. Hôm nay thấy nụ cười này đẹp – ngày mai thấy cái răng khểnh xấu xí thế. Cảm xúc mà. Về sau cô/anh ấy có thể thấy một ai khác hay hơn, đẹp hơn ở đâu đó. Mình không thể sở hữu được... Cái tôi không thể sở hữu được. Nhưng một trong những đặc điểm của cái tôi là “Sở hữu”.

“Tôi là” – đã có cái tôi là sẽ có cái “Của tôi”. Chúng ta bắt đầu đi sâu vào một chút. Khi mà chúng ta sở hữu rồi – thì chúng ta cố gắng chuyển hóa – nhìn vào cái sở hữu đấy – và nói với chính mình rằng “Đấy là một điều vô lý”. Chúng ta chỉ có thể nên mong ước, khuyên nhủ... Nhưng chúng ta không thể bắt buộc người kia phải làm theo ý mình. Chúng ta cũng không thể mong đợi người kia phải làm theo ý mình được. Có thể định hướng, đề nghị, khuyên bảo, nhưng không bắt buộc được.

### **Đau khổ đến từ chỗ đấy. Đau khổ của “hữu” là cái tôi muốn sở hữu cái gì đấy.**

Không vấn đề gì khi mình mong đợi ở người yêu mình yêu mình nhất, trong tất cả mọi người. Nhưng khi mình bắt buộc – thì đấy là vấn đề. Khi mình bảo là “Buộc phải như vậy”. Tất nhiên là việc mình mong muốn đấy, nhìn kỹ cũng có vấn đề - vì nó không đúng sự thật, nhưng mà dù sao cũng còn chấp nhận được. Khi mình buộc người ta phải thế này, phải thế kia – là vấn đề rồi.

Đấy là đau khổ của “hữu” sinh ra. Bây giờ chúng ta thử nhìn một chút: “Thủ” có gây ra đau khổ không? Tức là mình muốn lặp đi lặp lại cái cảm giác yêu thương đấy. Mình yêu người ta rồi, thì mình muốn cái cảm giác hạnh phúc ấy phải lặp đi lặp lại, tiếp tục mãi về sau cho đến lúc chết. Cái thủ đấy có gây đau khổ không?

**Mọi người:** *Có chứ.*

**Trong Suốt:** Ở đây có ai đau khổ vì “thủ” chưa?

**Hoa:** *Nghĩa là khi mình gặp người ta mình có cái cảm giác rất hạnh phúc, ấm áp, tin cậy. Nhưng khi mình không gặp được người ta thì mình lo lắng, thắc mắc, đặt câu hỏi “Tại sao lại như thế?” – thì em thấy đấy là đã đau khổ rồi.*

**Một bạn gái:** *Thủ là khổ rồi – vì kỳ vọng. Ví dụ như trường hợp của em là em và bạn ấy đi chơi. Trước cuộc hẹn thì mình thấy rất vui, mình nghĩ là mình sẽ rất là vui vì thế này, thế này.... Nhưng mà cuộc hẹn không thực hiện được – thì mọi thứ sụp đổ, mình không có được cảm giác ấy nữa, hạnh phúc nữa.*

**Trong Suốt:** Khi yêu nhau thì ai cũng muốn người kia làm mình vui. Muốn gặp lại nhau để người ta làm mình vui, nhưng không gặp lại được thì không nói làm gì rồi, không vui rồi. Nhưng gặp lại không vui thì sao – cũng khổ. Vì mình kỳ vọng là phải vui cơ. Nhưng hai người gặp nhau cô ấy không vui, hoặc 5 phút sau cãi nhau rồi bỏ đi, mặt nặng mày nhẹ với nhau – đấy là một lý do của việc thủ.

*Khi thủ là gì – Thủ là chúng ta muốn nó lặp lại. Hữu mạnh mẽ hơn – muốn nó theo ý của tôi. Thủ là đơn giản tôi muốn nó lặp đi lặp lại – cái tôi thích, cái tôi yêu, cái người kia –*

Cái tôi trong tình yêu

***lặp đi lặp lại – đã khổ rồi. Vì chỉ cần một lý do gì đấy nó không xảy ra như vậy là đau khổ đã nảy sinh.***

Nếu người nào bảo tôi sẵn sàng yêu anh ý – gặp nhau sướng khổ đều được – thì lúc ấy sẽ hết buồn. Rất khó - ở đây có ai làm thế được không? Tôi yêu anh ấy, nhưng gặp nhau buồn vui thế nào cũng được, không gặp nhau cũng được – nhưng tôi vẫn yêu anh ấy. Có làm thế được không?

**Bạn trai:** *Đến thời điểm bây giờ em nghĩ là em làm được như thế (trước đây thì khác).*

**Trong Suốt:** Rất hay! Nếu không tập gì chắc chắn là không làm được – bạn này tập rồi. Không tập gì thì nghiêm nhiên chúng ta mong muốn cảm giác ấy lặp lại.

Ví dụ: Vợ tôi nấu ăn ngon – 3 ngày. Tôi muốn ngày thứ 4 cũng phải ngon, mà về nhà vợ tôi nấu ăn chán – tôi rất bức dọc – cực kỳ bức. Mặc dù vợ mình nấu ăn chán suốt thì ngày thứ 4 cũng chẳng sao. Nhưng vợ mình nấu ăn ngon mất 3 ngày rồi, nên mình muốn lặp lại cảm giác ấy một lần nữa. Thủ là gì – là muốn lặp lại cảm giác sung sướng ấy lần nữa. Đây cũng là vấn đề về cái tôi.

Lúc này mình nói về vấn đề cái tôi nó muốn sở hữu người kia. Còn bây giờ cái tôi nó muốn sở hữu cảm giác ấy. Cái tôi nó muốn sở hữu cảm giác vui vẻ - thoải mái và không bỏ nó ra. Nên khi ngày hôm nay nó buộc phải bỏ ra, ăn ngon 3 ngày – không muốn bỏ, tự nhiên ngày thứ 4 phải bỏ ra thì nó đau đớn. Hay 2 người gặp nhau rất vui vẻ 3 ngày, ngày thứ 4 giận nhau. Cái tôi nó muốn giữ cảm giác hạnh phúc đấy, mà không giữ được nữa, nó buộc phải bỏ ra – nó sinh ra đau đớn.

***Thủ cũng liên quan đến cái hữu kia, nhưng nó sâu sắc hơn bởi nó liên quan đến một cảm xúc. Kia nó sở hữu cả một con người, đây nó sở hữu một cảm xúc. Nó muốn sở hữu sự hạnh phúc, thoải mái, dễ chịu và nó không đạt được. Key word ở đây cũng là “sở hữu”. Cái tôi muốn sở hữu cảm xúc của nó. Và khi nó bị cắt đứt ra khỏi cảm xúc đấy – nó sinh ra đau khổ.***

Hôm qua tôi bị cắt đứt ra khỏi con người, hành động mà tôi sở hữu – tôi khổ. Hôm nay tôi bị cắt đứt ra khỏi cảm xúc mà tôi sở hữu - cũng khổ.

Ví dụ khác của thủ: Mình ăn tại một cửa hàng rất ngon, tuần sau mình lại muốn đến đấy ăn lại một lần nữa – rất bình thường. Nhưng lần trước ăn rất ngon, lần này chẳng hiểu sao không ngon gì cả, mình bắt đầu nghĩ rằng bức mình quá, đầu bếp nấu chán quá.

Mình bức bội khó chịu vì mình muốn giữ cái cảm giác đấy tiếp tục. Mình đang có cảm giác hạnh phúc vì cửa hàng này. Hôm nay mình vẫn đến cửa hàng này thì bị giật ra khỏi tay mình, mình ăn không ngon nữa. Cái tôi khi nó bị rút cái nó sở hữu ra ngoài thì nó đau khổ.

*Khi chúng ta yêu, chúng ta thủ - thì chắc chắn đau khổ.*

Nếu hai người yêu nhau mà muốn lúc nào cũng hạnh phúc – đấy là khổ rồi. Người nào yêu mà hiểu lý lẽ này – à có thể là hôm nay vui ngày mai hết vui rồi, có thể hôm nay tôi còn

Cái tôi trong tình yêu

sở hữu cô ấy ngày mai cô ấy biến mất (tai nạn, công tác)... *Nếu chúng ta hiểu thủ làm cho chúng ta đau khổ, và chúng ta buông xả cái thủ ấy ra thì đau khổ sẽ tự động lùi bước.*

Lúc này nói hữu làm ta đau khổ vì muốn người ấy theo ý mình. Giờ chúng ta không cần anh ấy theo ý mình nữa – thế là hết.

Quay lại thủ: ta muốn sướng mãi. Giờ ta chấp nhận là có thể không sướng mãi nữa, có thể lần này gặp thì sướng, sau gặp lại khổ - thì chúng ta thấy thế là chuyện bình thường.

### **Bây giờ “Ái” đã khổ chưa ạ?**

Thủ là muốn lặp đi lặp lại “ái” một lần nữa. Còn đây Ái chỉ là thích thôi, yêu cô ấy thôi. Có ai thấy khổ vì Ái không ạ?

Cái này tinh vi hơn. Ái – chỉ thích thôi.

Ví dụ gặp nhau 5-7 lần xong tự nhiên thấy mình yêu cô ấy thế. Nghe có vẻ chưa khổ, mới chỉ yêu cô ấy thôi – nhưng nó là mằm mống cho những cái khổ lần sau. Ngay lúc mình thấy yêu cô ấy thế - chưa khổ. Nhưng nó là mằm mống – vì sao?

*Khi Ái là chúng ta đã ngầm định rằng: “Đối tượng kia là đối tượng mang hạnh phúc đến cho tôi”. Đây là lý do mình thủ. Khi mình ăn ngon ở cửa hàng thì mình đã ngầm định là cái ngon này đến từ cửa hàng, nên mình sẽ muốn quay lại cửa hàng đấy ăn 3-4 lần nữa. Cũng vậy khi mình yêu 1 cô mình nghĩ rằng cảm xúc hạnh phúc này đến từ cô ấy. Đối tượng kia là đối tượng đẹp đẽ, sáng ngời và mang hạnh phúc đến cho tôi.*

*Tuy ngay lúc ấy chưa khổ - nhưng cái đấy dựa trên một hiểu biết sai lầm. Lần sau gặp lại không thấy như thế nữa, lần trước thấy cô ấy cười xinh, lần sau gặp lại thấy cười rất đanh đá. Hôm nay mình gặp cô ấy mình rất vui, nhưng buổi sau gặp lại hóa ra cô ấy không phải là người như mình nghĩ.*

*Như vậy khi mình cho rằng hạnh phúc của mình đến từ đối tượng bên ngoài, và đối tượng kia có bản chất là mang hạnh phúc đến cho tôi – thì mình bắt đầu nhầm. Vì đối tượng mình cho là có khả năng đem hạnh phúc đến cho mình thì chưa chắc đã mang hạnh phúc đến cho mình được. Kể cả là yêu một con người tuyệt vời đi thì 5-7 năm sau cũng có thể thay đổi. Đây là một người tuyệt vời đi, còn thông thường một người bao giờ cũng có mặt trái – mặt phải của họ. Mình đánh đồng – ngày xưa mình chỉ thích nụ cười, ánh mắt hoặc trí thông minh của anh ấy thôi. Bây giờ mình đánh đồng cả con người kia có thể mang hạnh phúc đến cho tôi – đấy là bắt đầu của quá trình đau khổ.*

***Đau khổ này là đau khổ đến từ thiếu hiểu biết.*** Đau khổ lúc này là đau khổ đến từ tham lam, muốn sở hữu...

*Ví dụ mình với vợ mình đi. Khi mình lấy nhau, mình biết ngay là đối tượng này không phải là người đem hạnh phúc đến cho tôi. Hạnh phúc là do tôi biết cách tập để hạnh phúc. Chứ không phải là tôi kỳ vọng là vợ tôi là người đem hạnh phúc đến cho tôi. Thế thì mình thấy mọi chuyện rất bình thường. Giả sử vợ mình làm cho mình bực bội gì đấy. Mình thấy “Tôi là*

Cái tôi trong tình yêu

người đem hạnh phúc đến cho tôi mà. Khổ này là do tôi. Tôi phản ứng với hành động làm tôi khổ, chứ cô ấy chẳng có lỗi gì cả”

*Nhưng nếu mình không nghĩ thế.* Minh nghĩ là “à, ngày xưa cô ấy là người mang hạnh phúc đến cho mình, còn bây giờ sau khi cưới rồi cô ấy lại hết mang hạnh phúc đến cho mình, như vậy là cô ấy sai, còn mình đúng.” như thế là vấn đề. Nếu hai người đến với nhau với suy nghĩ là đối tượng kia là người mang hạnh phúc cho tôi thì sớm muộn gì cũng sẽ thất vọng. Vì đối tượng kia luôn biến đổi. Hôm nay cho mình hạnh phúc, ngày mai có thể nó không cho mình hạnh phúc. Chính mình cũng luôn biến đổi, quán ăn đấy luôn biến đổi, khẩu vị của mình luôn biến đổi, nhưng mình lại nghĩ là hạnh phúc này, ngon này là do quán ăn đấy. Nên ngày mai quán ấy không ngon nữa mình bắt đầu giận ông chủ quán, ghét những người phục vụ, nghĩ quán đổi thức ăn, có vấn đề về đầu bếp... không nghĩ là do mình. Ngày mai cô ấy không làm mình sướng nữa mình nghĩ đấy là lỗi của cô ấy, không phải của mình – Kỳ lạ không ạ?

Lý do vì sao? Vì ngày xưa, lúc mình thích nó mình đã nghĩ nhầm là nó là đối tượng có bản chất đáng yêu thích mang đến cho mình. Điều này tinh vi hơn.

Lúc này chỉ là sở hữu, tham lam – còn bây giờ là đồng hóa nhằm đối tượng. Chúng ta đồng hóa một nụ cười với một con người. Và chắc chắn vì kiểu đồng hóa đấy nên chúng ta gặp thất vọng dài dài.

Mỗi lần vợ chồng mình làm khổ - lại nghĩ là: “Anh ấy làm khổ mình”. Quán ăn không ngon – nghĩ tại quán ăn, không nghĩ tại khẩu vị của mình. Đây là điều rất khó – tại sao?

Tại vì cái tôi luôn nghĩ rằng nó không bao giờ thay đổi cả. Nó luôn nghĩ rằng hôm nay tôi ăn món này ngon thì mai tôi ăn nó vẫn là ngon. Vì vẫn là “Tôi” mà. Nó không hiểu rằng khẩu vị đã khác, tâm hồn đã khác. Hôm nay tôi thấy cô này xinh tôi thích nhưng ngày mai tôi không còn thích cô ấy nữa. Không phải vì cô ấy mà chỉ vì bên trong tôi thay đổi.

Ở đây có ai từng thích một anh/cô sau không thích anh/cô ấy nữa không?

**Mọi người:** *Nhiều ạ.*

**Trong Suốt:** Chính “tôi” thay đổi đây này. Nhưng mình lại nghĩ là người kia thay đổi. Cái tôi nó ảo tưởng rằng nó luôn luôn là một. Nó không bao giờ thay đổi cả, nó luôn luôn bền vững như vậy. Nó đã thích cái này thì thích mãi, nó đã yêu cái này thì yêu mãi, nó ăn ngọt này thì sẽ ăn ngọt mãi. Theo mọi người thì đây là sự thật hay là ảo tưởng – cái việc nó cứ thế mãi?

Ảo tưởng rõ ràng. Vì nếu nó là sự thật thì mọi người ngồi đây sẽ không ai giờ tay hết. Mình đã thích một anh sẽ thích mãi cả đời cho đến lúc chết. **Nhưng cái tôi nó thay đổi.** Anh ấy thì vẫn thế nhưng cái tôi nó thay đổi mất rồi.

**Điều thứ 3: Lúc này cái tôi muốn sở hữu. Còn bây giờ cái tôi nghĩ rằng nó là cái gì đấy không bao giờ thay đổi.**

Cái tôi trong tình yêu

Khi nó nghĩ là không bao giờ thay đổi thì nó nghĩ anh /cô kia cũng thế - là cái gì đấy không bao giờ thay đổi. Nhưng một ngày nào đấy anh/cô đấy thay đổi lập tức nó thấy buồn. Nó thấy là bị phản bội, bị sai lầm.

Vấn đề là cái tôi nó nghĩ là nó không bao giờ đổi hết. Ở đây ai cảm thấy mình đã khác so với cách đây 5 năm giờ tay. Có ai cảm thấy tính tình tôi, sở thích của tôi đã khác so với cách đây 1 năm giờ tay – đông phết. Có ai cảm thấy tính tình tôi đã khác cách đây 1 tháng – nhiều. Mọi người thay đổi nhanh thế cơ à? ☺

Có ai cảm thấy tôi đã khác so với ngày hôm qua?

Cái tôi nó luôn luôn nghĩ rằng nó cứ thế mãi. Mặc dù ở đây ai cũng giờ tay nhưng về nhà lại nghĩ rằng tôi cứ thế mãi: tôi tốt tốt mãi, tôi thích ăn món này sẽ thích mãi. Vì cái tôi nó quên mất sự thật là “tôi luôn luôn thay đổi” – thay đổi từng giây phút một, chứ không phải tới mức 1 ngày luôn đâu.

Ai cảm thấy mình đã thay đổi hoàn toàn – cực kỳ nhiều so với một thời điểm nào đấy trong quá khứ?

**Trang:** Cách đây mấy năm – 1,5 năm. Như thế nào? Em bớt cáu gắt, em bớt nổi cơn thịnh nộ.

**Hạnh:** Cách đây 2 năm, bề ngoài em không chia sẻ và nói ít, còn giờ em chia sẻ và nói nhiều.

**Quân:** Em thay đổi cách nhìn về sự việc – cách đây 1,5 năm. Trước đây em muốn sự nghiệp luôn phải đi lên, giờ thì em làm cái em thích thôi.

**Bạn khác:** 1 năm trước – giờ đường đi mong muốn, giấc mơ rõ ràng hơn, sống theo giấc mơ ấy hơn, xưa thiếu định hướng.

**Rita:** Ngày trước em chỉ thích màu đen, trắng – 3-4 năm, giờ em thích nhiều màu sắc. Trước không thích ăn – giờ thích ăn; thích mang giày cao gót. Hoặc tiêu chuẩn về con trai ngày trước khác với bây giờ: trước con trai phải thông minh, trung thực, quyết liệt, đẹp trai – giờ chỉ có tiêu chuẩn gì. Có rất nhiều thay đổi.

**Hiếu:** Thay đổi nhiều, ngày xưa em bám chặt vào rất nhiều thứ, cái gì liên quan mật thiết với mình, công việc, học hành, bạn gái. Giờ thì em thả lỏng rất nhiều rồi, không còn tuyệt đối quan trọng hóa. Đòi thường thì xưa em nghĩ không đời nào em mặc âu phục – đi làm mặc rất bình thường. Hoặc con trai nhìn con gái thì mỗi lần nhìn lại thấy khác nhau. Ngày xưa nghĩ 1 người hiền lành thì hấp dẫn – 1 năm sau thông minh mới hấp dẫn – 1 năm sau tử tế mới hấp dẫn. Tiêu chuẩn của mình mình nghĩ nó là cố định, nhưng nó chẳng cố định gì cả, nó thay đổi liên tục.

**Trong Suốt:** Rất hay. Ngày xưa anh cũng nghĩ không bao giờ anh mặc quần bò, lấy vợ xong mặc rất nhiều quần bò.

Nghĩa là cái tôi của mình nó đổi liên tục, thế mà mình luôn nghĩ rằng nó chẳng đổi bao giờ.



Cái tôi trong tình yêu

Tôi vẫn là người đấy, tôi vẫn là người tốt như xưa, hay tôi vẫn là người yêu âm nhạc như xưa, cái loại nhạc đấy. Ngày xưa anh thích nhạc cổ điển lắm, bây giờ anh chả thích nữa. Và khi mình nghĩ cái tôi này không thay đổi thì mình sẽ nghĩ cái tôi của người khác không bao giờ thay đổi hết. Cái cô đấy đáng yêu thì phải đáng yêu từ giờ đến lúc 70 – 80 tuổi. Và khi nào cô không đáng yêu trong quá trình đấy mình sẽ thất vọng. Nhưng có gì giữ nguyên đâu? Mình cũng đổi, tại sao cô ấy phải giữ nguyên như thế mãi?

*Như vậy ở đây có một cái nhâm lẫn là “Cái tôi” không bao giờ đổi.* Năm này năm khác vẫn con người đấy, tính cách đấy mặc dù thực sự mình nhìn lại mình thấy đổi liên tục.

*Lúc này mình đang nói về cái “Của tôi” làm mình khổ.* Giờ cái niềm tin cái tôi không bao giờ đổi làm mình khổ tiếp.

*Nếu mình chấp nhận cái tôi luôn đổi.* Tôi thay đổi, cô ấy cũng thay đổi, nên chuyện hôm nay yêu ngày mai không yêu là chuyện bình thường. Hôm nay mình yêu người này, ngày mai mình yêu người khác là chuyện bình thường. Ai thấy là bình thường – hôm nay mình yêu người này, ngày mai mình yêu người khác?

**Một vài bạn:** *Bình thường.*

**Bạn nữ:** *Ngân ngại không trả lời.*

**Trong Suốt:** Dù em có thấy nó là bình thường hay không – nó là sự thật – Sự thật là như vậy. Có thể là cưới nhau rồi chứ chưa nói là chưa cưới nhau. Anh và vợ anh chả bao giờ cam kết là yêu nhau đến trọn đời cả. Tại sao phải thế? Vì suy nghĩ, cái tôi của mình nó biến đổi liên tục.

Thế nhưng không tu tập gì, không qua những buổi như thế này thì mình ngầm định cái tôi nó cứ như thế mãi. Đây là một cái hiểu biết sai lầm thứ hai về cái tôi.

“Có một cái là của tôi trên đời này”. Anh ấy là người yêu của tôi. Cái này cái kia là của tôi.

Bây giờ đồ mọi người biết: Cái điện thoại này là của ai?

Có ai bảo nó là của Trong Suốt không? Trông thì nó có vẻ là của Trong Suốt vì Trong Suốt lấy từ trong túi ra đúng không? Nhưng mà tí nữa Trong Suốt làm rơi ở đường thì nó là của người khác. Tuy rằng là của ông Trong Suốt nhưng ông Trong Suốt bảo “Điện thoại ơi mày nhảy lên đi” - nó không nhảy lên được. Vậy cái điện thoại này có thực sự của anh không? Về hình thức là của anh, nhưng nó có thực sự là của anh không?

**Bạn gái:** *Hiện tại là của anh.*

**Trong Suốt:** Chắc không? Thực sự nhé, khác với hình thức. Thực sự là của anh thì anh bảo nó là “Bật lên đi”. Của mình – mình phải nói nó làm được chứ.

**Bạn đó:** *Nó là sở hữu của anh.*

Cái tôi trong tình yêu

**Trong Suốt:** Ai nói nó là sở hữu của anh – hay chỉ là em nghĩ thế thôi? Vì có thể anh lấy cái điện thoại này của vợ anh? Em nghĩ nó là của anh vì em thấy anh rút nó từ trong túi ra. Và em nghĩ cái gì ông Trong Suốt lấy từ trong túi ra thì của ông Trong Suốt. Thế thì tiền trong túi em có phải là của em không?

**Bạn đó:** *Em nghĩ là của em chứ.*

**Trong Suốt:** Thật không? Nếu tiền trong túi em là của em, thì em muốn làm gì bất kỳ cái gì về nó cũng được. Anh đổ em: em cầm đồng tiền ấy và bảo nó đừng bao giờ hồng, rách sòn, giảm giá trị - có làm được không?

**Bạn đó:** *Em không bảo nó được.*

**Trong Suốt:** Nó là một phần của em mà, em cảm thấy thế, nhưng em không bảo nó đừng giảm giá trị được. Bây giờ bàn tay của em có phải của em không? Quả tim của em có phải của em không?

**Bạn đó:** *Có.*

**Trong Suốt:** Em bảo: “Tim ơi mày đừng đập nữa đi”.

**Bạn đó:** *Thật sự là em không điều khiển được.*

**Trong Suốt:** Nó là của em cơ mà ! Em bảo đừng đập nó phải đừng đập chứ. Đến cái tim của em em còn không bảo được nó, tại sao em muốn người yêu em phải theo ý của em? Khi mình sở hữu mình muốn phải theo ý mình. Đến chính mình mình còn không bảo được, mình lại muốn ông người yêu phải theo ý mình, phải làm mình vui mãi.

Hoa thử bảo mình là: “Hoa ơi hãy vui từ giờ đến Tết đi” có làm được không? Mình không bảo mình vui từ giờ đến Tết được, nhưng mình rất muốn ai đẩy gập mình phải vui, phải làm cho mình vui! *Cái tôi nó luôn tin rằng nó sở hữu được cái gì đó trên đời này. Bất kỳ cái gì nó thích nó đều muốn sở hữu và nó tin sở hữu được.* Nhưng khi nó nhìn kỹ lại, chỉ một tí nữa thôi điện thoại này của anh mất là anh không sở hữu nó nữa ngay; thân thể này của anh – anh không thể bảo nó đừng ung thư, đừng SIDA, đừng chết năm 40 tuổi. Nó có thể bị ung thư, SIDA, chết năm 40 tuổi. Anh chả sở hữu thân thể này, thế mà anh vẫn cứ muốn sở hữu vợ anh – Ví dụ anh muốn sở hữu vợ anh – làm sao được?

Nên là niềm tin là cái tôi có thể sở hữu một cái gì đấy là niềm tin sai lầm. Tiền của em cũng không phải là của em nốt. Ở Việt Nam không cho đốt tiền – thế nên em đốt tiền là công an bắt em ngay. Tất cả mọi thứ nó chỉ sở hữu một cách tương đối thôi. Nhưng ai cũng nghĩ rằng nó tuyệt đối của tôi. Vì nghĩ – ngầm định như thế, nên mình mới muốn nó phải theo ý mình hoàn toàn. Vì thế nên yêu mình mới khổ - anh đến muộn 10 phút là mình sẽ khổ. Vì anh là của em, nên anh không thể đến muộn quá 10 phút – luật của em là như thế! Anh ấy có phải là của em đâu! Anh ấy có thể đến muộn 15- 20 phút là quyết định của anh ấy – thậm chí anh ấy cũng không quyết định được – đường tắc... Nhưng cái tôi nó luôn muốn sở hữu mọi thứ khác và bắt mọi thứ khác thuộc về của tôi – thì cái niềm tin rằng có một cái là của tôi – là một niềm tin sai lầm. *Nếu không được nói ra ở đây thì ai cũng nghĩ là có một cái của tôi thật,*

Cái tôi trong tình yêu

**nhưng khi hiểu rồi mới thấy không một cái gì trên đời này của mình cả.** Thân thể này không phải của mình, cảm xúc không phải của mình nốt – suy nghĩ có phải của em không?

Em thử nhé: Hà – em nói – nghĩ là: “Hà ơi đừng nghĩ về cái bàn”.

**Bạn đó:** *Mình nghĩ trong đầu thì mình sẽ nghĩ. ☺*

**Trong Suốt:** Ừ nhưng nó là của em thì em phải bảo nó được chứ. Vẫn nghĩ ra cái bàn đúng không? Em bảo Hà ơi đừng nghĩ gì trong vòng 30 phút nữa – Suy nghĩ ơi đừng nghĩ gì trong vòng 30 phút nữa.

- Trong đầu em sẽ văng vẳng câu đó trong vòng 30 phút nữa

Nếu em cho suy nghĩ là của em – thì em phải điều khiển được nó, đúng không? Hai ví dụ vừa xong em không điều khiển được nó.

Bây giờ anh bảo em: Đừng bao giờ nghĩ về anh ấy nữa. Bao nhiêu cô đã cố làm thế mà không quên được? Em thử đi.

**Một bạn khác:** Cái này đối với em là rõ nhất. Tức là anh ấy đã đến với người khác, và hôm nay chính là ngày cưới của anh ấy. Trong đầu lý trí bảo em là quên, đừng hy vọng nữa, đừng nghĩ về anh ý nữa. Nhưng trong đầu vẫn nghĩ về anh ý, vẫn bị nhớ về anh ý.

**Trong Suốt:** Một trong những nguyên tắc vừa nói là cái tôi không sở hữu suy nghĩ, nên không bắt suy nghĩ theo ý nó được. Cái tôi chả sở hữu được cái gì cả, nhưng nó luôn nghĩ là nó sở hữu được mọi thứ - kỳ không? Cái xe này của tôi, cái nhà này của tôi, người vợ này của tôi, thậm chí những cái ảo như danh dự này của tôi – chả có gì của mình – đây mới là một sự thực rất sừng sốt. Suy nghĩ cũng chẳng phải của mình nốt, suy nghĩ nó cứ chạy qua chạy lại.

Ở đây bạn nào đã trải qua một số cảm xúc sẽ biết là suy nghĩ mình không bắt nó được.

***Cái tôi không có gì là của nó cả và nó nghĩ rằng mọi thứ là của nó – đây là một sai lầm đầu tiên. Thứ hai cái tôi nghĩ nó không thay đổi gì hết, trong khi nó đổi liên tục, 1 phút/lần hay 1 s/lần.***

***Thế thì cái “Của tôi” và “Cái tôi không thay đổi” là 2 vấn đề nói về “Cái tôi”.***

Nếu chúng ta sống và chúng ta không nghĩ cái gì là của tôi hết, chúng ta không nghĩ là cái tôi này không thay đổi – thì chúng ta không bị cái tôi chi phối. Ngược lại nếu chúng ta nghĩ rằng những cái này là của tôi: uy tín của tôi, danh dự, tiền bạc của tôi... vợ, chồng của tôi và cái tôi không đổi bao giờ, tương tự người khác không đổi – thì chúng ta đang bị nằm dưới ảnh hưởng của cái tôi.

Đây là một câu chuyện.

**Cái thứ 3 – sâu sắc hơn – Thọ**

Cái tôi trong tình yêu

Cảm thấy khó chịu – bực bội – vui vẻ, hạnh phúc - thì có vấn đề gì không?

Mình thấy khó chịu /dễ chịu khi uống một cốc trà – có vấn đề gì không?

**Ái** – có vấn đề đánh đồng đối tượng, có một cái tôi không thay đổi – có vấn đề!

**Thọ** – có vấn đề không? Khó chịu bực bội hay là dễ chịu, thoải mái. Có bất kỳ vấn đề gì không hay là hoàn toàn không có vấn đề gì? Bạn nào thấy có vấn đề - không cần chính xác – chỉ cần cảm giác – tại sao nghĩ là có vấn đề?

**Bạn nam:** *Theo một cách thông thường thì chúng ta mong muốn tiếp tục có cảm giác tốt và tránh xa cảm giác xấu. Còn nếu mình chỉ nhìn cảm giác đấy như là đang cảm giác thôi thì nó là câu chuyện khác.*

**Trong Suốt:** Rất hay. Ý Dũng là: nếu mình chỉ nhìn vào cảm giác như cảm giác thôi thì không sao – vui, buồn... không sao. *Nhưng khi mình nghĩ rằng đây là “cảm giác của tôi” thì bắt đầu có vấn đề. Vì khi mình nói là của tôi thì mình sẽ tránh nó nếu nó khó chịu, và mình sẽ kéo nó lại gần nếu nó dễ chịu – nó có ÁI.* Nếu cảm THỌ chỉ là vui vẻ thoải mái thôi, không phải của tôi thì nó không có ÁI. Ái là đây là cảm xúc “của tôi”, nên tôi sẽ kéo nó lại gần, tôi sẽ sở hữu nó.

Cảm giác chưa có vấn đề nếu như chúng ta không nghĩ nó là của chúng ta. Nếu ta gõ bàn – đau thôi thì chưa vấn đề gì, nhưng tôi đau – thì sau tôi ghét cái bàn. Gặp một cô trong lòng thoải mái thì chưa có vấn đề gì nhưng nghĩ là “Tôi thích” thì – cảm thọ đấy là “của tôi” thì bắt đầu có vấn đề. Sự thật là cảm giác cứ xảy ra, nhưng mình bắt đầu gán rằng có một “cái tôi” đứng sau cảm giác ấy.

**Có một cái tôi đứng sau cảm giác này. Tôi là người khỏe, tôi là người đau, tôi là người hạnh phúc. Vấn đề bắt đầu ở đấy. Không có cảm giác tôi ấy thì không có ÁI.**

Ví dụ mình vào khu rừng thấy bông hoa đẹp, xong mình đi ra khỏi khu rừng. Nếu mình chỉ đơn giản là thấy bông hoa đẹp xong mình quên nó thôi – thì bình thường. Nhưng nếu mình nghĩ rằng tôi hạnh phúc – thì khi nghĩ là cái tôi đứng sau thì nó nghĩ rằng cái hạnh phúc đến từ bông hoa, vì có một cái tôi đứng đằng sau bông hoa.

Khi nghĩ rằng có một cái tôi đứng sau cảm xúc, nghĩa là cái tôi sở hữu cảm xúc, thì nó tự động nghĩ rằng có một cái tôi nào đấy đứng sau đối tượng làm cho nó cảm xúc. Nếu có cái tôi là “Tôi hạnh phúc khi gặp cô ấy” thì nó sẽ sinh ra cái chuyện là “Tôi thích người kia”. Nếu chỉ có là gì – là một cảm xúc hạnh phúc xuất hiện thì sẽ đi về chỗ nhớ gì cô kia cả, nhưng mà vì có một cái tôi nhận sự hạnh phúc này – cảm giác hạnh phúc này là “của tôi”. Đáng ra nó là một cảm giác hạnh phúc – đến, xuất hiện và biến mất, nhưng bắt đầu có một cái tôi xuất hiện và bảo đây là hạnh phúc của tôi, nó sở hữu, thì cái tôi đấy sẽ tiếp tục.

Nghĩ rằng là có một cái tôi đứng sau đối tượng kia, bông hoa đẹp bởi vì nó đẹp, cô ấy đẹp bởi vì cô ấy hay. Nền tảng sai lầm lúc ÁI là sai lầm lúc mình THỌ, mình nghĩ rằng có một cái tôi hưởng thụ cảm xúc này. Điều này không dễ hiểu, thậm chí anh tin là tập đạo Phật lâu rồi cũng rất khó hiểu.

Cái tôi trong tình yêu

Khi có một cảm xúc thì chưa vấn đề gì, đau, nhột hay nóng thì không có vấn đề nhưng đây là cái nóng của tôi thì bắt đầu có vấn đề. Khi mình uống chén trà thấy nóng thì chưa vấn đề, nhưng tôi nóng, tôi khó chịu – là có vấn đề. Lạnh chưa phải vấn đề nhưng tôi lạnh, tôi khó chịu thì bắt đầu có vấn đề. Ngọt chưa phải vấn đề nhưng tôi thấy ngọt, tôi thích cái ngọt thì bắt đầu có vấn đề. Như vậy **vấn đề thứ 3 của cái tôi là: “Tin rằng có một cái tôi đứng sau mọi loại cảm xúc kinh nghiệm của mình”**. Nhưng mà rõ ràng là nếu chúng ta đi tìm cái tôi đấy – chúng ta sẽ không tìm thấy nó.

Những bạn tu tập sẽ cần nói chuyện thêm để hiểu là có một cái tôi đứng sau cảm giác của mình không?

**Cái tôi có 3 vấn đề:**

- 1. Tin rằng có một cái tôi đứng sau các loại kinh nghiệm: Tôi lạnh, Tôi nóng, Tôi vui, Tôi buồn.**
- 2. Tin rằng có một cái tôi không bao giờ thay đổi cả, cứ thế mãi.**
- 3. Tin rằng có một cái tôi sở hữu các thứ - có thể sở hữu được mọi thứ - nghĩa là có cái “Của tôi”.**

Tin rằng có Cái tôi – Cái tôi không đổi bao giờ - Có cái “Của tôi”. Ba loại niềm tin này gây ra mọi đau khổ, ở những mức độ khác nhau. Cái này là nền tảng cho cái kia.

Buổi hôm nay mình nói về “Chuyển hóa cái tôi”. Anh muốn nói về nguồn gốc của “Cái tôi” đã.

**Ba niềm tin ấy tạo nên một cái gọi là “cái tôi”. Ngoài 3 niềm tin ấy ra thì không có cái tôi nào hết. 3 niềm tin này có một cái “Là tôi” đứng sau các kinh nghiệm; Thứ hai là niềm tin cái tôi không đổi bao giờ; thứ ba là có những thứ là của tôi, tôi sở hữu mọi thứ - thứ này thứ kia. Thì ba niềm tin ấy tạo nên một cái gọi là “Cái tôi”.**

Chuyển hóa những suy nghĩ này như thế nào? Trong cuộc sống bình thường.

Giờ mình sẽ nhường lời cho 2 vị khách mời, bạn Thảo và Lý.

**Thảo:** *Có một kinh nghiệm mình thấy trong tất cả các mối quan hệ của mình đó là: hầu như tất cả mọi người đều rất thích được yêu thương, nhưng không ai thích được ràng buộc, không ai thích bị ràng buộc hết. Ví dụ như là ai cũng muốn người yêu của mình yêu chiều mình, nhưng mình vẫn muốn tự do, vẫn muốn thích làm gì thì làm, người kia không được phép can thiệp vào những thứ mình thích. Em cũng rất hay như vậy nên chọn một phương án khá an toàn trong các mối quan hệ. Đó là khi nào gặp nhau thì sẽ yêu chiều nhau hết mình lúc đó, nhưng sau đây sẽ không có bất cứ một sự ràng buộc nào hết, bạn ấy sẽ không quan tâm là em đi ra ngoài chơi với ai, nói chuyện với ai, nhưng lúc gần nhau thì sẽ vui vẻ hết mình và sống hết mình trong tình yêu đấy, mình không để công việc can thiệp vào, không để những thứ lãng phí những mất thời gian khác can thiệp vào. Và đây là kinh nghiệm của mình thôi – là mình đến với người yêu giống như xem một bộ phim hay, hay là nghe một bản nhạc hay, mình hưởng thụ nó, chứ mình không bắt nó phải thế này, phải thế kia.*

**Một bạn hỏi:** *Kết quả của kinh nghiệm này có đem lại cho chị cảm giác thoải mái không?*

Cái tôi trong tình yêu

**Thảo:** *Mình thấy lúc nào cũng thoải mái trong tình yêu, bởi vì khi nào không thoải mái thì chắc mình sẽ đi tìm mối quan hệ khác. Mình chủ trương với cuộc sống không có gì là ràng buộc hết. Ràng buộc hay không là do mình tự mình ràng buộc thôi, chứ không phải là do người khác ràng buộc mình. Kể cả anh ta có không thích chị đi với người khác, chị vẫn đi với người khác – nó không phải là chuyện của anh ta nữa*

- *Cái đây là mình chủ động được...*
- *Nói chung cuộc đời của mình thì mình chủ động được.*

**Trong Suốt:** Cái Thảo nói là không hữu nữa, thôi không sở hữu người kia!

**Thảo:** *Em nghĩ là cái tôi đúng như anh nói. Hôm nay thế này mai thế khác, mình không nắm bắt được nó. Thế tại sao mình phải cố gắng, mình không thể điều khiển được nó, thế tại sao mình phải cố gắng làm cái việc hôm nay nó thế này, đằng nào ngày mai nó cũng thế khác, thì chi bằng mình sử dụng cái tôi đẩy vào những việc có ích hơn. Em thấy chuyện yêu đương mà lúc nào cũng sở hữu nhau, lúc nào đi đâu cũng có nhau rất là mất thời gian, mình sẽ chẳng làm được việc gì hết.*

**Trong Suốt:** Có bạn nào phản đối không?

**Bạn gái khác:** *Nếu mà kè kè nhau thì mới nói còn 1 tuần gặp nhau vài ba lần thì không có vấn đề gì.*

**Thảo:** *Nhưng nếu 1 tuần gặp nhau vài ba lần thì người yêu của mình sẽ nói “Tại sao em yêu anh mà em gặp anh ít thế” “Tại sao em yêu anh em vẫn vui vẻ với thằng này thằng khác”. Thỏa thuận lúc ký kết bằng mồm thì không vấn đề gì, nhưng lúc nó xảy ra lại là chuyện khác. Vấn đề là mình có dám làm điều mình thích hay không và mình làm cách nào để chuyển hóa người kia, để cho họ hiểu là mình không như vậy hay không thì cái đây nó lại sang một phạm trù khác chắc nói dài lắm.*

**Trong Suốt:** Yêu kiểu đây có khó quá không? Quá khó – nhỉ. Bảo vợ hay chồng mình : em làm bất kỳ cái gì em thích, em ngủ bất kỳ anh nào, cô nào, miễn là gặp anh em vui là được.

Anh ngủ bất kỳ cô nào cũng được, anh làm trò gì trên đời này cũng được, anh nói xấu, làm mất uy tín em thoải mái, anh đi khoe khoang các kiểu.

**Thảo:** *Thật ra mình không như thế là được, còn cái việc anh ta như thế nào là quan niệm của anh ta.*

**Trong Suốt:** Anh ấy làm gì thì làm đúng không?

**Thảo:** *Đúng rồi, nó có ảnh hưởng gì đến mình đâu ạ.*

**Trong Suốt:** Đây là không hữu đây – tôi không sở hữu anh ấy nên cuộc đời anh ấy muốn làm gì thì làm: tự sát, tự tử, yêu đương quan hệ lằng nhằng lung tung, miễn là anh ấy tử tế với tôi.

Cái tôi trong tình yêu

**Thảo:** *Đúng rồi, em nghĩ không chỉ là riêng trong tình yêu đâu mà tất cả những mối quan hệ bạn bè cũng thế thôi. Nếu như mà mình đòi hỏi mọi người hoàn hảo thì cái đấy chắc không thể nào có được theo ý mình, thế thì tốt nhất là chọn phương án an toàn là những người đấy tốt với mình là được, thích chơi với mình là được. Còn cái việc họ hại người khác như thế nào thì không cần quan trọng, miễn là những giây phút ở bên nhau thì mình thấy vui vẻ. Hầu như các cậu bạn trai của em, thậm chí là bạn bè – đều nói một câu là ít ra là khi ngồi với em, hoặc nói chuyện, hoặc đi chơi thì họ được sống với cái chân dung mà trước đấy họ không dám sống. Ví dụ ở ngoài họ phải giả vờ rất nhiều thứ, họ phải khoác trên mình rất nhiều thứ mặt nạ, nhưng mình làm thế nào đấy để trong những lúc nào đấy họ không phải khoác những thứ mặt nạ đấy.*

**Trong Suốt:** rất hay, sống thế rất khó. Hay ở chỗ là nếu sống được như vậy thì cái hữu của mình đã yếu đi rất nhiều rồi, mình không có cảm giác sở hữu người ta để người ta phải làm theo ý mình. Tuy nhiên cái hữu còn một chút, vẫn còn chứ không phải không hết – Vì lúc anh ấy gặp tôi anh phải tử tế. Lúc không gặp tôi anh làm gì cũng được nhưng gặp tôi anh phải tử tế. Đấy vẫn là hữu.

Tuy nhiên nó không mạnh mẽ như trước, không nắm chặt, tay rất lỏng. Tuy nhiên nếu em trình độ cao hơn là anh gặp tôi anh làm gì cũng được: đánh đập, chửi mắng, biến mất – thế mới hết hữu.

Nhưng mà thế cũng tốt là mình thả lỏng hữu ra. Đấy cũng chỉ là một lựa chọn của bạn Thảo thôi chứ anh không nói là ai cũng nên lựa chọn như vậy. Tại vì anh có thể sống với vợ anh mà anh không có hữu, chứ không nhất thiết là anh phải không yêu ai, không cam kết gì thì anh mới không có hữu.

Nhưng phải phân biệt: mình nghĩ “không hữu là mình không cam kết với người ta, hoặc không bắt người ta cam kết gì với mình, thì đấy không phải hữu” – không phải đâu. Đấy là một cách để mình thấy mình có thể sống như vậy – nghĩa là cái hữu của mình nó không thực sự lớn. Nhưng mà mình vẫn có thể có cam kết mà vẫn không hữu.

Ví dụ anh cam kết với vợ anh mà vợ anh làm sai thì – thế thôi, làm sai thì làm sai, nói chuyện với nhau sau. Anh không điên lên và bắt vợ anh phải thế này thế kia. Như vậy nghĩa là có cam kết mà thực ra không có cam kết.

Cái này tinh tế hơn. Cái của Thảo là không ràng buộc gì hết – thì tất nhiên chả cam kết gì, chả sở hữu ai cả, nhưng đấy là một lựa chọn thôi, và lựa chọn đấy vẫn còn là khi gặp anh ấy thì Thảo vẫn mong muốn là anh ấy phải tử tế với mình – đúng không?

**Thảo:** *Ít ra là như thế.*

**Trong Suốt:** Thì nghĩa là cái hữu vẫn còn ở đấy. Nó không mạnh mẽ, không ràng buộc cứng rắn, nhưng vẫn còn một mảng ở đấy.

**Thảo:** *Vì nếu không vui vẻ thì chắc chả có lý do gì để gặp nhau.*

**Trong Suốt:** Nếu anh ấy đến chửi mắng em một trận thì sao?

Cái tôi trong tình yêu

**Thảo:** *Thì em sẽ bảo anh ấy chửi mắng một cái khác.*

**Trong Suốt:** Thế nghĩa là mình không hoàn toàn OK vì vẫn có một ít hữu ở đấy. Nói chung là anh ấy phải đến – phải tử tế với tôi.

Cái hữu hay không – trông hình thức thì cứ phải ràng buộc mới là có hữu. Nhưng mà cái hữu thực sự không phải là cứ ràng buộc cụ thể mới là có hữu. Khi nào mình còn mong một đối tượng cụ thể nào đấy, cho nó là của mình – thì lúc đó là có hữu. Còn trong tình yêu thì mình nghĩ rằng anh kia là của mình, ít nhất là của mình trong 30 phút gặp nhau, thành ra cái hữu vẫn còn. Và mình vẫn có thể khổ nếu anh ấy tự nhiên chửi mắng, đánh đập, hoàn toàn không theo ý mình một tí nào cả. Hay anh ấy chơi với mình mắt anh ấy nhìn sang cô bên cạnh, hàng ghế bên cạnh, thì trong 30 phút đấy mình sẽ thấy không thoải mái.

Nên ở đây mình có 2 cách giải quyết cùng một vấn đề.

+ Một cách như của Thảo – là bước đầu tiên: là thôi mình bớt các loại ràng buộc trên đời này đi. Ngày xưa khi anh bắt đầu tập thì anh cũng phải dùng cách này, loại bớt- vì khi mình có quá nhiều ràng buộc thì tâm mình rối loạn lung tung, mình không tập được. Nên anh bắt đầu làm gì – anh đổi số điện thoại – để bớt những người liên lạc với mình, bớt những mối quan hệ cũ đi. Nhưng mình phải hiểu là như vậy mình cũng chưa giải quyết được gốc của vấn đề. Mình phải đi tiếp các bước khác.

Thực sự khi mình không hữu – là mình không có cảm giác sở hữu, không mong muốn người khác phải làm theo ý mình – đấy mới thực sự là hết hữu. Còn nếu mình còn cảm giác sở hữu và người kia phải theo ý mình – thì mới giải quyết được một phần của nó thôi.

Ngày xưa Chúa Giesu có một người học trò là vị quan giàu có, quyền lực. Ông ấy hỏi Chúa là “Ngài dạy rất hay, con nghe những lời Ngài giảng là phải yêu thương người khác, yêu thương kẻ thù như yêu chính mình, người ta tát má bên phải thì giơ má bên trái ra... Con thấy tuyệt vời, con rất thích, nhưng con cảm thấy chắc là con không thể làm theo lời Ngài được vì ngày hôm nay con còn có vợ con, tiền bạc, địa vị, quyền lực. Con còn rất nhiều ràng buộc, trách nhiệm – làm sao con sống như Ngài được. Chỉ trừ phi là một người đi lang thang, không có gì hết thì mới sống như vậy thôi. Chúa có cách nào chỉ cho con để con vừa sống được như thế này vừa theo được Ngài không?”

Chúa nói: Ta có một cách để con sống theo lời dạy của ta. Nếu con sống được như thế này: Con có quyền lực mà sống như không có quyền lực; con có tài sản mà sống như không có tài sản; con có vợ mà sống như không có vợ, có con mà sống như không có con thì con sẽ theo ý ta được.

Ở đây nói về cảm giác sở hữu.

Có vợ mà không cảm giác sở hữu một bà vợ, có tiền mà không cảm giác tôi là người sở hữu đồng tiền đấy, có quyền lực mà không cảm giác tôi sở hữu quyền lực đấy thì bất kỳ lúc nào cũng có thể buông bỏ dễ dàng. Khi mình còn cần việc này việc kia thì mình dùng, khi không – hoàn cảnh không cho phép thì thả nó ra – nhẹ nhàng. Nếu sống được như vậy thì là theo được Chúa.



Cái tôi trong tình yêu

*Cái mấu chốt của vấn đề ở đây là không phải mình ít các mối ràng buộc, mà trong bất kỳ một mối quan hệ nào mình không có cảm giác sở hữu, không có cảm giác bắt buộc mỗi quan hệ hoặc người kia phải theo ý mình.*

Ví dụ như là cái dây buộc chặt xong đứt, hình thức nó vẫn còn nhưng chạm vào nó tan ra. Mình có thể buông bỏ bất kỳ lúc nào. Tuy mình có, mình sở hữu, nhưng buông bỏ bất kỳ lúc nào, nếu mà hoàn cảnh thay đổi. Mình có quyền lực nhưng mình có thể bỏ lúc nào cũng được, thả nó ra nhẹ nhàng. Khả năng thả ra. Mình có vợ nhưng bất kỳ lúc nào mình cũng có thể thả vợ ra, không bắt vợ phải làm theo ý. Ngày hôm nay cô ấy làm khác ý mình, mình có thể thả ra chứ không phải là em đã làm sai cam kết, em phải hứa...

Cách của Thảo không phải là sai theo kiểu xã hội, tuy xã hội mình hay có kiểu đánh giá là: như thế là sai. Tôi có thể sống như vậy được, nhưng mấu chốt bên trong là cái tâm của mình – có thả đối tượng dễ dàng hay không. Nếu tâm của mình thả đối tượng dễ dàng thì mới là không có hữu.

Hai người yêu nhau mà mình có thể thả cô ấy ra được – đấy mới là không sở hữu. Còn nếu mình cảm thấy mình chưa thả được – thì sở hữu vẫn còn.

**Thảo:** *Về chuyện thả dễ dàng thì bản thân mình không bao giờ muốn gắn chặt mình vào các mối quan hệ nào nên khi một mối quan hệ chấm dứt thì mình muốn làm thế nào đối tượng kia chấm dứt nó trong vui vẻ. Tức là mình chấm dứt nhưng phải đẩy trách nhiệm cho anh ta, và anh ta sẽ là người chấm dứt trước. Và làm thế nào đẩy để họ cảm thấy vui vẻ. Sau đấy họ không quay sang ghét bỏ hay chửi bới gì mình.*

**Một bạn hỏi:** *Liệu điều đấy có mâu thuẫn với câu: Khi mình bị động là mình đã trao sức mạnh cho người chủ động rồi?*

**Thảo:** *Nó giống như kiểu uống trà, chị uống đi uống lại nhiều lần sẽ đến lúc nào đấy chị chán, kể cả cốc trà đấy có ngon đến bao nhiêu đi chăng nữa, sẽ đến lúc chị chán ngắt nó. Chuyện tình yêu khi chị yêu hết mình và lúc chia tay giống như Trong Suốt nói, thì xác định và chẳng có gì phải đau khổ. Nó sẽ rất là vui vẻ vì mình đã chấm dứt câu chuyện rất là vui, câu chuyện đấy đã viết rất là hay rồi. Đây là quan niệm, cách sống và kinh nghiệm của em.*

**Trong Suốt:** Ở đây có bạn nào thả dễ dàng chưa? Nghĩa là mình đang có nhưng mình có khả năng thả được dễ dàng.

**Một bạn gái:** *Em nghĩ là người ta không còn yêu mình thì níu kéo cũng chẳng để làm gì, để cho người ta đi.*

**Bạn gái khác:** *Cũng có những trường hợp không phải là người ta không còn yêu mình, không còn tình cảm với mình. Mà vì người ta có những lý do khác, những ràng buộc khác cao hơn đối với tình cảm với mình nên người ta đã lựa chọn con đường kia, chứ không phải không có tình cảm với mình.*

**Trong Suốt:** Bất kỳ lý do nào. Thả thì đâu cần phải lý do. Hoàn cảnh phù hợp thì thả thôi, đến lúc chuyện phù hợp thì thả. Như vậy bài tập của tất cả mọi người để chuyên hóa là tập thả.

Cái tôi trong tình yêu

Mình bắt đầu tập là người ta có thể làm những điều không đúng ý mình, mình vẫn OK. Và mình không nghĩ rằng đây là của tôi, tôi phải sở hữu cô ấy. Đây là thả.

Ví dụ người ta đến muộn 10 phút ngày xưa mình không OK, giờ mình OK, đây là thả đấy. Hôm qua trước khi gặp Trong Suốt em nghĩ anh ấy đến muộn 10 phút là không được. Giờ anh ấy đến muộn bao lâu cũng được. Thả là dần dần mình không bắt mọi việc phải xảy ra theo ý mình nữa.

Và mình nên tập thả từ những việc nhỏ thôi, đừng từ việc to vội, đừng bảo anh muốn yêu ai thì yêu – quá khó đúng không? Thả những cái nhỏ nhỏ đã.

Anh có quen một đôi, cô ấy đến nhà anh ấy thì đầu tiên phải xuống bếp đã, xong muốn làm gì thì làm. Không xuống bếp là anh ấy không chấp nhận được – giờ họ chia tay rồi. Ai cũng đang nắm một cái gì đó như vậy. Chỉ có tu tập mới làm mình thả dần ra thôi. Mình nhìn vào đúng chỗ mình đang nắm chặt và thả dần nó ra. Tập những việc nhỏ trước, đừng thả quá mạnh lúc mình chưa đủ sức thả.

Sau này mình thấy rằng mình có giữ - không phải để cho cái tôi được thỏa mãn nữa, mà để cho người kia được lợi. Mình giữ vì thương người kia, và mình giữ để câu chuyện xảy ra cho đúng trí tuệ, chứ mình không giữ vì muốn được thỏa mãn cái tôi của mình nữa. Và giữ kiểu ấy thì khi cần, hoàn cảnh thay đổi mình vẫn thả ra được.

Nên để giải quyết cái hữu mình tập cách thả, và thả cái bé trước.

Tiếp theo Lý nói em chuyển hóa cái tôi như thế nào?

**Lý:** Với mình – tình yêu mình rất trân trọng. Nó lặp đi lặp lại mười mấy lần, người ta không tốt với mình thì mình bỏ. Bao giờ mình mới học được bài học về tình yêu, mình tự hỏi thực sự thì mình có yêu được người ta hay không. Đối với mình tình yêu là một cơ hội rất lớn để mình được học tập và trưởng thành. Những cái bài mà Trong Suốt chia sẻ hôm nay mình cũng được học từ anh, từ tình cũ 2 năm nay, để việc mình chấp nhận nó là sự thật – rất là lâu. Và tình yêu nó là cái giúp mình nhận ra là: à nó là sự thật, và đầu tiên mình phải tập nhận ra sự thật.

Dần dần mình chấp nhận sự thật và cảm giác mình rất là buồn. Mình thức dậy và nghĩ người yêu mình có thể chết vào ngày hôm nay hoặc chả còn yêu mình nữa, hoặc mình có thể chả sống được với người yêu mình đến cuối đời... Và những thứ như vậy nó trải qua một thời gian rất là buồn, nó không nhẹ nhàng như anh nói là “thì mình không sở hữu được”. Nó như là một cái báo hiệu là “Chả có cái gì là của mình hết”, nhưng nó thành một sự thật mình phải chấp nhận. Và mình trải qua một thời gian rất là buồn giống như mình không có cảm xúc, không có ý nghĩa gì nữa. Thực ra cái đó nó không phải là trí tuệ. Mình sống như là mình đang sống, mọi cái như nó đang là – cái đó bản thân mình phải học rất lâu và bây giờ mình vẫn còn đang học.

Song song với việc mình chấp nhận sự thật là mình không sở hữu, chả có gì của mình thì đồng thời mình học thêm để phát triển trí tuệ và sự khéo léo trong tình yêu. Vì có thể người yêu của mình mình biết là đang thích một người xấu chẳng hạn, nhưng có thể họ chỉ thích tí xíu vậy thôi. Anh có quyền thích, họ thích và khi thích xong cô đó họ lại tiếp tục thích cô khác nữa, và nó cứ lặp đi lặp lại. Mình nghĩ cách tốt nhất là đầu tiên mình giúp cho chính mình là

Cái tôi trong tình yêu

*mình hiểu cuộc sống ở đâu nó cũng diễn ra điều đó. Diễn ra với chính mình, với người mình yêu thương nhất ngay bên cạnh mình, là làm sao để mình giúp cho mình xong, mình chia sẻ những cái giống như quan điểm của mình, những định hướng mà mình cho là nó đúng đắn. Vì mình không thể yêu thương mà không chia sẻ những suy nghĩ mình cho là nó đúng đắn được.*

*Ở đây mình không mong muốn là mối quan hệ đó tốt đẹp mãi. Nhưng nếu mình có cơ hội để làm cho nó tốt đẹp thì tại sao mình không làm. Thì như vậy mình có thêm động lực để thả lỏng, nhưng mình cố gắng hết sức lúc nào mình có thể cố gắng, song song thì mình thả lỏng. Cái đó giúp mình ngày càng hạnh phúc hơn không chỉ là trong mối quan hệ với bố mẹ, mà còn trong công việc nữa. Công việc của mình được rất nhiều người mến mộ, hàng nghìn người. Nhưng nếu mình mong là người ta mến mộ mình mãi, đến một ngày mình bị 1 scandal là Lý Đạo Nhạc chẳng hạn thì có phải mình khổ không. Vì lâu nay mình trao cho người ta cái quyền là cho mình hạnh phúc mà. Những lời nhà phê bình, nhà báo, người hâm mộ nếu mình cho là đúng đắn thì sẽ rất là khổ nếu một ngày mình phát hiện ra họ không còn yêu quý mình nữa. Mình tập ngay trong chính công việc luôn – cả công việc và tình cảm bằng việc dần chấp nhận – một cách vâng phục – quy phục. Việc đó rất là khó. Mình phải trải qua một thời gian buồn cực kỳ vì nó là sự thật.*

*Mình chấp nhận và mình vươn lên, không phải để đạt được cái gì, mà để hiểu đúng về sự thật và có cách cư xử phù hợp để mọi việc được tốt đẹp.*

**Trong Suốt:** Lý nói một ý rất hay mà anh quên không nói: Là mình phải chấp nhận sự thật. Không phải chỉ hiểu không đâu. Nãy anh vừa nói hiểu không có cái gì của tôi. Nhưng Lý nói rất hay là trong thực hành không chỉ hiểu mà phải chấp nhận. Chấp nhận thì khó hơn hiểu. Hiểu thì sau buổi hôm nay 99% các bạn có thể hiểu là chả có gì của tôi cả, nhưng chấp nhận nổi cái đây không lại là chuyện khác. Hiểu không phải là dễ lắm nhưng chấp nhận còn khó hơn.

**Một bạn:** *Thế với một người như anh thì khi anh chấp nhận một điều gì anh có thấy buồn không?*

**Trong Suốt:** Đôi khi, đôi khi mình buồn. Vì trước đây mình cho điều ngược lại là tốt. Cái buồn này không phải là do sự thật làm mình buồn, mà do những thói quen cũ, xấu của mình làm mình buồn.

Ví dụ trước đây mình nghĩ là mình có sự nghiệp vẻ vang, đó là trước khi tu tập. Sau khi tu tập rồi anh thấy kể cả anh có trở thành doanh nghiệp nhất thế giới – chứ chưa nói nước Việt Nam, thì có thể có một rủi ro nào đây xảy ra và công ty mình tan tành. Trước đây mấy chục năm cũng đã từng có những công ty lớn như Enron – một công ty năng lượng rất to; Lemon Brothers – nhiều công ty hoành tráng 50 năm rồi tan mất. Mình buồn vì sao? - ừ thì cứ cho là mình giỏi đi, công ty mình vĩ đại đi, nhưng khi mình chết rồi thì công ty lại mất vĩ đại, lại tan nát mất. Mình chết rồi chả làm gì được nó nữa. Trong khi rất nhiều người mong muốn là tôi chết rồi nhưng công ty tôi vẫn vĩ đại. Sách của tây còn nhiều quyển đang bán rất chạy “Làm thế nào để trường tồn”. Thì thời điểm đấy mình nhận ra rằng, mình chả có thể làm gì trường tồn được. Công ty của mình rồi nó cũng sẽ tan nát, dù lúc mình chết nó có là đỉnh cao của vĩ đại đi chẳng nữa thì rồi nó cũng sẽ tan nát vì mình chết mất rồi. Nền văn minh này cũng chỉ tồn tại được mấy chục nghìn năm thôi, cuối cùng cũng chẳng ai nhớ là mình đã làm gì trên đời này cả. Thành ra là khi mình hiểu là không có gì mãi mãi cả, thì rất là buồn, nhưng cái buồn

Cái tôi trong tình yêu

này không phải là do sự thật làm mình buồn, mà là ngày xưa mình tin rằng là mình sẽ vĩ đại được, nhưng giờ không vĩ đại được nữa – cái tôi của mình buồn, chứ không phải là sự thật. Sự thật thì nó quá đúng chả có gì buồn vui ở sự thật cả, nhưng vì cái tôi nó có thói quen là nó to được, hoành tráng được – giờ không thể nữa. Cái tôi ngày xưa tin là tôi sở hữu được vợ tôi, bạn gái tôi, bây giờ một ngày nó phải chấp nhận sự thật là tôi không sở hữu được vợ tôi bạn gái tôi thì nó sẽ buồn – buồn vì quá khứ, thói quen ngày xưa của nó chứ không phải buồn vì sự thật này.

Phân biệt rõ ràng: sự thật không bao giờ đáng buồn cả, chúng ta buồn vì những thói quen cũ sai lầm, ngày hôm nay nó làm cho cái tôi của chúng ta cảm thấy buồn.

**Bạn đó:** *Làm thế nào để cái khoảng thời gian buồn ấy ngắn nhất hả anh?*

**Trong Suốt:** Hiểu càng sâu sắc thì nỗi buồn ấy càng biến mất, tan mất. Kể cả mình không có nhưng Hiểu và Chấp nhận thì nó sẽ giảm. Cách mà anh tập ngày xưa là đã thế tôi tưởng tượng luôn, đã thế tôi tưởng tượng doanh nghiệp tôi tan rã như thế nào, danh tiếng tôi bị tan rã như thế nào – vì đằng nào nó cũng tan rã, thì tại sao tôi không tưởng tượng cái xấu nhất. Khi mình tưởng tượng như vậy là mình đối diện thẳng với một sự thật có thể xảy ra. Thì khi mình tưởng tượng như vậy nỗi buồn của mình tăng lên rất cao, nhưng sau đấy mình chấp nhận rất dễ. Một trong những cách chấp nhận nhanh nhất là chúng ta tưởng tượng chuyện xấu xảy ra và chi tiết. Ở đây có bạn đã từng xảy ra quá trình đấy sẽ kể một câu chuyện.

**Hạnh:** *Cái câu chuyện về tưởng tượng cái xấu nhất thì mình đã từng được Trong Suốt hướng dẫn. Đó là mình có một nỗi sợ về độ cao. Cái nỗi sợ ấy còn lan ra cả chuyện ra ngoài đường sợ tai nạn, nghe mọi người cãi nhau cũng sợ - nó ảnh hưởng đến cuộc sống và mình phải giải quyết nó. Mình cũng đã tập tưởng tượng mình ngã như thế nào, chết như thế nào... cái cảm giác lúc ấy thực sự hoảng loạn nhưng khoảng 2 ngày sau thì nó trở lại bình thường. Thịnh thoảng mình vẫn cảm giác sợ khi nghĩ về điều ấy nhưng dần dần nỗi sợ ấy biến mất, và bây giờ mình không còn sợ độ cao, hay sợ nhiều thứ khác nữa và cảm thấy rất là vui vẻ.*

**Trong Suốt:** Hoảng loạn mất mấy ngày?

**Hạnh:** *Khoảng 2 ngày, sợ đến mức không dám ra khỏi nhà, ngồi trên giường, nhưng cảm giác vẫn sợ và chấp nhận cho nó xảy ra, sau đó nó dần dần tan biến đi.*

**Trong Suốt:** Cách tập là như vậy. Ai dững cảm thì đối diện thẳng với nó. Có thể làm cho bạn Hạnh hoảng loạn 2 ngày nhưng sau nó hết, còn nếu chúng ta không đối diện với nó thì có thể cả đời không hết được.

Mấu chốt là “Hiểu và chấp nhận sự thật”. Hiểu rằng tôi chả sở hữu gì hết, tôi không thể bắt anh ấy, cô ấy làm theo ý tôi được, và chấp nhận nó. Đây là cách chúng ta chuyển hóa mong muốn sở hữu người kia.

Chúng ta phải thả lỏng ra không có nghĩa là chúng ta buông thả ra, buông hết ra. Những người tu tập và chuyển hóa đặc biệt trong tình yêu phải biết cách “Vừa thả lỏng, vừa siết chặt”. Nếu chỉ thả lỏng không chỉ mới là 1/2 của vấn đề thôi. Trong tu tập cũng thế, vừa thả lỏng, vừa siết chặt. “Trong nhận thức thì phải thả lỏng, trong hành động thì phải siết chặt”.

Cái tôi trong tình yêu

Cụ thể hơn chút: trong nhận thức thì mình phải chấp nhận người ta không phải sở hữu của mình nên bất cứ chuyện gì cũng có thể xảy ra – người ta yêu, thậm chí ngủ với người khác... Thậm chí có bạn tưởng tượng bạn gái cầm con dao giết bạn ấy ngay tại đây. Đây là trong nhận thức mình phải biết bất kỳ chuyện gì cũng có thể xảy ra, nhưng trong hành động phải siết chặt. Siết chặt vì mình phải hiểu rằng mọi hành động đều sinh ra nghiệp – kết quả. Một hành động tốt sinh ra kết quả tốt, một hành động tồi sinh ra kết quả tồi. Mình siết chặt để mình không gây ra hành động xấu, và mình không làm điều xấu cho người kia.

Ví dụ thế này: trong nhận thức thì mình có thể ngày mai đi giết người, hoặc ngày mai mình phản bội người yêu mình, có thể - đó là khả năng. Có một ai đó ép mình hoặc có một lý do gì đấy, nhưng trong hành động thì mình phải cực kỳ cẩn thận để nó không xảy ra – đây là sự siết chặt và thả lỏng. Nhận thức thì thả lỏng nhưng hành động thì siết chặt. Vì một hành động tiêu cực mang đến một kết quả tiêu cực, mình vừa gây hại cho mình, cho người kia và đặc biệt là mình không học được cái gì, vì mình mất điều kiện để học. Ví dụ mình giết người – tử hình thì không học được nữa. Hoặc nếu mình làm sai thì làm khổ cô kia ngay lập tức, nên là giữa hai người vẫn có những cam kết là vì thế. Cam kết để cả hai người đều không gây ra những hành động xấu – đưa đến kết quả xấu cho mình và người kia.

Như vậy trong tình yêu không phải là đừng cam kết gì hết, anh không nghĩ như thế là tốt. Vì nếu mình thả quá mà mình chưa đủ tiến bộ thì rất dễ gây ra nghiệp xấu, người kia chưa tiến bộ người ta cũng gây ra nghiệp xấu, như vậy việc quá thả chả được lợi cho ai cả. Nên chúng ta phải nhớ hai chữ: Siết chặt và thả lỏng.

### ***Trong nhận thức phải thả lỏng – Hành động phải siết chặt***

Trong chuyển hóa chính mình cũng thế, nhận thức phải thả lỏng, nhưng hành động phải rất cẩn thận, từng ly từng tí một, tránh tất cả những nghiệp xấu, những lời nói sai lầm và những ý nghĩ không tốt. Làm tất cả những việc tốt, có những ý nghĩ trí tuệ và thông cảm cho người khác. Nếu không có siết chặt mà chỉ thả lỏng thôi, chúng ta sẽ không tiến bộ được, thậm chí còn đi xuống.

#### **1. Hiểu và Khuất phục sự thật**

Khi mình khuất phục sự thật thì sự thật là hiển nhiên trong cuộc sống của mình. Mình không khuất phục thì mình luôn đánh nhau với nó. Không khuất phục sự thật thì hành xử vẫn sai lầm

#### **2. Trong hành động phải biết cách thả lỏng và siết chặt – Khéo léo**

Nếu có thể làm được điều ấy thì chúng ta có thể giải quyết cái hữu, cũng có thể dùng nó để giải quyết cái thủ. Không có gì của tôi và tôi luôn luôn thay đổi thì tôi chả bắt mọi thứ cứ phải thế mãi. Tôi không bắt tôi hay mọi thứ phải thế mãi, không bắt việc hai người yêu nhau phải làm nhau hạnh phúc mãi

**Một bạn hỏi:** *Siết chặt thì phải làm thế nào hả anh?*

**Trong Suốt:** Siết chặt thì phải hiểu nhân quả, một hành động xấu thì sẽ gây ra một quả xấu cho mình và người kia và nó có thể làm mình không thể tiếp tục đi trên con đường học tập được nữa. Hành động phải cẩn thận để luôn luôn đem cái tốt cho mình và cho người kia, hoặc

Cái tôi trong tình yêu

tôi thiêu là không hại người ta, đừng vì mình mà hại người ta. Thì cái hành động siết chặt dây dần dần quen. Hành động của mình rất là cẩn thận, trong khi suy nghĩ của mình rất thoáng.

**Bạn đó:** *Cái đây là sự hy sinh có phải không?*

**Trong Suốt:** Hy sinh phải có hiểu biết, không thì hy sinh là hại mình, hại cả người khác luôn.

**Bạn đó:** *Tức là mình vì người khác mà hại mình thì là hy sinh, nhưng mình không vì người khác mà hại mình thì sao?*

**Trong Suốt:** Cái đây sự thật là vì mình hại người là không tốt nên mình đang ích kỷ đây chứ, mình đang lo cho mình. Mình không làm điều xấu thì đâu phải hy sinh đâu. Tốt cho mình mà.

## Hỏi - Đáp

**Câu hỏi:** *Theo anh thì yếu tố gì là quan trọng nhất trong tình yêu ạ? Nó có tuyệt đối không hay mỗi người có một tiêu chuẩn khác nhau?*

**Trong Suốt:** Tình yêu nó có 2 kiểu, 1 kiểu như anh vừa nói là Xúc – Thọ - Ái -Thủ- Hữu thì trong cách nhìn của anh đó không phải là tình yêu, nó chỉ là 1 sự ràng buộc do nhân duyên kéo 2 người vào nhau. Nhưng cái đây nó giúp mình học được nên nó vẫn quý. Câu chuyện rất quý vì mình yêu một người, mình ở gần người ta, mình có tương tác với người ta, đau khổ, hạnh phúc... Nó rất quý vì nó là phương tiện để học cực kỳ tốt. Một bài học rất quý trong tình yêu. Nhưng đó chưa phải là tình yêu thật sự.

Tình yêu mà có trí tuệ là thực sự. Tình yêu có trí tuệ thì nó không có quá trình như thế. Ví dụ mình sẽ không có ý muốn sở hữu người kia. Vì mình muốn sở hữu người kia vì mình dựa trên một quan niệm sai lầm là: “Tôi có sở hữu, có cái của tôi”.

Tình yêu thật sự theo cách nhìn của anh thì nó không phải là một người với một người. Quá trình Xúc – Thọ - Ái -Thủ- Hữu nó là 1-1 hoặc 1-2, 1-3. Nhưng tình yêu thật sự nó không phải là 1-1. Còn các cái thứ 1-1 hoặc 1-2, 1-3, nó tương tự tình yêu thực sự để ta học được bài học về tình yêu thực sự. Ta muốn yêu được nhiều người thì ta phải biết anh yêu được 1 người, không thể nói tôi yêu cả thế giới này mà tôi không thể yêu bất cứ ai bên cạnh tôi cả. Miễn là trong các người yêu đó, không có cái Tôi nhưng phải có trí tuệ. Khi mình yêu và mình có trí tuệ thì mình sẽ biết cách yêu tất cả mọi người một cách đúng đắn. Đây anh nói tình yêu thật sự phải có trí tuệ, khi mình yêu có trí tuệ thì mình mới yêu mọi người một cách đúng đắn. Khi mình phạt người ta, mình xa rời người ta mà đó vẫn là yêu. Khi mình không có trí tuệ thì mình không biết cách xa rời người ta để yêu người ta, không biết phạt người ta để yêu người ta. Khi có trí tuệ thì mình có thể yêu được rất nhiều và thậm chí xa rời để yêu. Có nhiều trường hợp muốn yêu phải xa ra thể mới là yêu, yêu mà phải trừng phạt, phải răn đe mới là yêu.

Còn một điều nữa là vì em hỏi anh thế nào là tình yêu thật sự. Một trong những biểu hiện của tình yêu thật sự là nó chả có tiêu chuẩn gì cho tình yêu cả. Ngày xưa khi Chúa Jesu bị đóng đinh trên cây thập tự, ông ấy phải khó chịu vì không thoải mái nhưng ông ấy chỉ cầu nguyện Cha ở trên trời là “Hãy tha cho những người này vì họ không biết họ đang thật sự làm cái gì đâu”. Nghĩa là bị đóng đinh là bị chảy máu cả trên cổ chân, cổ tay... mà vẫn xin cho

Cái tôi trong tình yêu

người ta vì thấy người kia không hiểu cái gì, họ không hiểu họ đang làm một cái điều xấu mà họ không biết. Đây là một biểu hiện của tình yêu thực sự.

Thế ngày hôm nay ta nói về tình yêu thật sự là hơi sớm vì tình yêu thực sự chỉ đến khi chúng ta giải quyết được một chuỗi vừa xong của cái Tôi: ***Có một cái Tôi sở hữu, có một cái tôi không thay đổi bao giờ và có một cái Tôi đứng đằng sau các kinh nghiệm.*** Khi nào ta giải quyết được 3 cái đấy, ta mới hiểu thế nào là tình yêu thực sự thôi. Còn chưa giải quyết được 3 cái đấy thì vẫn là tình yêu của cái Tôi. Tình yêu của cái Tôi thì không bao giờ thực sự cả. Chắc sẽ có buổi nào đấy, các bạn ở đây quan tâm nhiều hơn, muốn hiểu cái Tôi có thật không và nó thật sự là cái gì thì buổi sau hoặc 1 buổi nào đấy thì nói chuyện. Còn ở đây, anh muốn chia sẻ kinh nghiệm thật của anh trong quá trình sống, của Lý, của Thảo để mình dần chuyển hóa nó, chuyển hóa cái tôi đấy và khi mình hiểu, mình chấp nhận sự thật thì đấy là bước đầu tiên của quá trình chuyển hóa. Bước thứ 2 là mình hành động thôi, hành động phải biết vừa siết chặt, vừa thả lỏng. Đây là quá trình chuyển hóa của mình. Một sự chuyển hóa trong vài năm là chuyện bình thường, 3-4 năm, 10-15 năm là chuyện bình thường. Dấu hiệu của chuyển hóa là sự thả lỏng, hành động của mình nó lại chính xác hơn trong việc đem lại lợi ích cho mình và cho người khác, tử mĩ, cẩn thận và đem lại lợi ích nhiều hơn. Đây là con đường tập của mình. Còn nếu chỉ siết chặt thôi thì mong muốn của mình nó như cái lò xo bị nén, dần dần mình kiềm giữ mình quá lâu rồi mình sẽ bung ra.

**Hỏi:** *Giữa nhân duyên vợ chồng và tình yêu nó có quan hệ với nhau như thế nào. Vì có thể yêu rất nhiều người nhưng nhân duyên vợ chồng, có sự liên hệ nào với tình yêu?*

**Trong Suốt:** Buổi trước anh có nói rồi đấy. Tình yêu như quá trình xảy ra là hoàn toàn do nhân duyên, cái đoạn Xúc – Thọ - Ái -Thủ- Hữu. Mình có nhân duyên thì mới Xúc được người ta, không có duyên thì gặp nhau làm sao được, bạn Quân mà không có duyên thì không đi buổi trà đàm hôm nay. Có duyên mới sinh ra xúc, rồi phải có duyên thì mới sinh ra thích hay không thích, yêu hay không yêu. Vì sao có 5-10 cô ở đấy nhưng chỉ thích có 1 cô thôi. Phải có duyên mới Thủ, gặp lại nhau, không có duyên thì bỏ nhau đi vì gặp nhau rất thích nhưng ngày mai cô ấy đi nước ngoài nữa thì làm sao mà Thủ được. Rồi yêu nhau thì phải có duyên mới lấy được nhau, không đủ điều kiện cũng chả lấy nhau được, bố mẹ cản trở, tự nhiên một ngày nào đấy cô ấy thay tính đổi nết, cô ấy bỏ mình đi... Nên tất cả quá trình này từ “Xúc” đến “Hữu” là quá trình nhân quả cả thôi, có duyên.. rồi mọi thứ sẽ xảy ra.

**Bạn đó:** *Nhưng mình ở mức độ thấp và mình dễ buồn bã thì làm thế nào để những nỗi buồn đó nó không trở thành quá lớn với mình?*

**Trong Suốt:** Buồn bã cũng là do mình nắm chặt cái gì quá, nên tập thả nó ra. Buồn bã phải giải quyết bằng cái đầu, nhận thức. Đây chính là thả lỏng đấy. Tập để thả lỏng ra vì mình buồn là vì nắm chặt vào cái đó.

**Câu hỏi:** *Nãy giờ như anh nói em thấy tình yêu nó không phải là quá trình cảm xúc mà nó như là nhận thức. Không biết em hiểu như thế có đúng không?*

**Trong Suốt:** Nó là cả hai. Cái nhận thức nó có khả năng gây ra cảm xúc, ngược lại cảm xúc có xu hướng kéo nhận thức đi theo hướng của nó. Nên đây nó là một cái việc của cả hai, tình yêu nó là cả hai. Nhận thức có thể gây ra cảm xúc nhưng cũng có thể định hướng được cảm

Cái tôi trong tình yêu

xúc. Ngược lại cảm xúc nó có xu hướng kéo nhận thức đi theo hướng nào đấy. Ví dụ, em gặp một anh đi, em kể xem quá trình đó như thế nào?

**Bạn đó:** *Em thấy anh ấy cười một cái xong em thấy có thiện cảm?*

**Trong Suốt:** Đây là cảm xúc, tự nhiên anh ấy cười làm em thích. Nhưng giả sử 5 phút sau, em nhìn thấy anh đấy đâm đá một ông già nào khác em có yêu anh ấy nữa không? Không đúng không? Vì em nghĩ phải yêu người tốt, không yêu người xấu. Đây, cái việc của mình muốn yêu một người tốt, đó là nhận thức. Cả hai, cảm xúc em sinh ra nhưng có cả nhận thức. Nhận thức của em dẫn đến cảm xúc của em đi theo, kiểu mình muốn yêu người tốt nhưng cái ông này mà không tốt thì em không yêu. Mình thấy ghét ông ấy luôn chứ mình chả yêu đâu.

---

**Lưu ý:** Trên đây chưa phải là cách giải quyết tận gốc mọi vấn đề mà bạn đang gặp phải. Nếu bạn muốn tìm đến một con đường hướng tới tu hành Phật Pháp chân chính có cơ hội giúp vượt thoát khổ đau. Xin liên hệ với:

**Hồng Nhung qua Email – [nguyen.hong.nhung.1504@gmail.com](mailto:nguyen.hong.nhung.1504@gmail.com)**