

Đổi diện với sợ hãi

ĐỔI DIỆN VỚI SỢ HÃI

Trong Suốt: Sự việc đã xảy ra rồi thì có gì đâu, Chính sự không chấp nhận nỗi mới là vấn đề.

Ví dụ nếu có việc rất xấu xảy ra với anh, vợ anh chết, con anh chết, bố mẹ anh chết, công việc của anh phá sản. Anh thấy không có gì hết, nó là việc đã xảy ra ta chấp nhận nó! Tất nhiên nếu vợ mình không chết mà chỉ bị thương thôi thì mình chấp nhận điều đó và mình thay đổi bằng cách giúp vợ mình tiến bộ, khỏi bệnh... *Nhưng mà mình phải tập để chấp nhận được mọi việc xảy ra với mình cho dù có kinh khủng đến mức nào đi chăng nữa, như vậy nếu nó có xảy ra mình sẽ bình tĩnh.*

Bạn Q.A: Kể về công việc hiện tại chưa tốt và e đang lo lắng khi thay đổi.

Trong Suốt: Nếu công việc của em chưa tốt thì em nên bình tĩnh và thay đổi nó hơn là mình khó chịu và thay đổi nó. Đẳng nào cũng phải thay đổi, nhưng một cái là khó chịu thay đổi và một cái là bình tĩnh thay đổi. Mỗi lần em khó chịu hãy nhớ lời anh nói là hai cái xấu cộng lại với nhau không thể thành cái tốt được, công việc đã không tốt cộng với thái độ không tốt của mình nữa. Hãy chấp nhận nó để mà thay đổi nó.

Một bạn gái: Anh ơi cho em hỏi, thật ra bây giờ em không biết phải có thái độ như thế nào khi mà thấy người khác giết một con gì đó.

Trong Suốt: Em hãy cầu nguyện cho cả hai, nếu mình làm được gì đó như khuyên can, giúp đỡ thì làm. Nếu không thì như khi xem ti vi hay nghe tin, nghe kể, hãy cầu nguyện cho cả hai.

Bạn gái đó: Thật ra sự việc diễn ra ngay trước mắt em vẫn có khả năng ngăn cản được việc đó nhưng tại vì ngại mà không làm.

Trong Suốt: Nếu mình ngăn được thì ngăn.

Bạn gái đó: Ví dụ như khi em ở chung với người khác mà người ta sợ gián nên cứ khi con gián xuất hiện thì người ta đập chết nó, nếu em quyết can ngăn, mình làm căng lên thì người ta sẽ nghe và không đập nữa, nhưng mà mình không mà!

Trong Suốt: Vô ích, vì lần sau người ta sẽ đập con gián khác sau lưng em, nếu thực sự muốn giúp thì phải nói cho người ta biết về nhân quả và những thứ khác, cần phải mất thời gian và công sức. Đây là nếu em thực sự muốn giúp người ta thì em phải làm như vậy, còn ngăn được trước mặt thì nó chỉ làm em bớt cảm xúc thôi, còn sau lưng em nó vẫn xảy ra mà! Nên một mặt trước mặt mình vẫn phải ngăn nhưng song song với việc đó cần giải thích thật kỹ cho người ta, giải thích một lần không được, giải thích hai lần, lần ba hay nhiều hơn để người ta hiểu. Đây là thực sự muốn giúp. Ta phải hiểu rằng nếu chỉ ngăn không, thì hai ngày sau có thể người ta còn giết 10 con gián sau lưng em, vô ích, việc làm thế chỉ để bớt khó chịu chứ chưa thực sự giúp được người ta, nếu em thực sự muốn giúp thì nên ngăn cản và giải thích cho người ta hiểu rõ. Còn tất nhiên người ta có nghe hay không thì tùy duyên thôi mình cũng không thể vượt qua điều đó được.

Đối diện với sợ hãi

Bạn Q.A vừa kể về công việc không tốt lắm và bạn ấy không thấy thoải mái với công việc của mình, ở đây chắc cũng có nhiều người cũng gặp câu chuyện tương tự rồi, mọi người hãy kể câu chuyện của mình để chúng ta cùng nhau chia sẻ và tháo gỡ.

Bạn Th.: Ngày trước em làm marketing, đòi hỏi của công việc cũng nhiều và đối với em thì mới ra trường nữa nên cảm thấy rất áp lực, lúc đầu em cảm thấy rất nhiệt tình, nhiệt huyết nhưng sau mình cảm thấy cái sức của mình thì cũng có giới hạn trong khi đó đòi hỏi công việc ngày càng cao. Bản thân em cảm thấy áp lực rồi, gia đình cũng nhiều chuyện, rồi năm đó ba em cũng mất. Em thấy công việc mình có rất nhiều áp lực và tinh thần của mình thì không thoải mái. Lúc đầu thì em nghĩ gắn bó với công việc này mãi, mình cố gắng vì công việc khiến mình luôn cố gắng hơn, khi em thấy công việc áp lực quá thì em từng nghĩ em sẽ nghỉ việc. Nhưng khi đó giám đốc công ty em cũng là người tu tập, em được gặp chị Minh Thảo, chị cũng theo con đường tu tập, tức là những lúc căng thẳng thì em muốn tìm đến người nào đó thực sự muốn vực mình dậy bởi đó là những giai đoạn rất là nhỏ. Có những khoảnh khắc mà bản thân mình thấy là không muốn bước tiếp nữa thì một là em tự mình vượt qua, hai là em nhờ một người nào đó giúp em bằng động lực tinh thần để em vượt qua được những giai đoạn đó. Đến khi mình vượt qua được rồi thì sau này còn có những khó khăn trở ngại nhiều hơn, áp lực nhiều hơn nhưng mà em nghĩ rằng cái tâm của mình cứ kiên định với con đường mình đang đi, mình có một công việc tốt, và dù có những khó khăn gì thì nó chỉ là sự thách thức, khi cái nghiệp của mình nó đến thì mình phải chịu.

Cũng như trước đây nỗi sợ lớn nhất của em là mất đi người thân đặc biệt là ba mẹ, em cảm nhận như là nỗi sợ mà không bao giờ mình vượt qua được. Khi em gặp chị Minh Thảo thì chị có hỏi em sợ nhất cái gì? em không nói ra nhưng có lẽ chị biết nên chị có nói với em là em cần đối diện với nó vì sớm muộn gì nó cũng xảy ra. Ngày ba em mất thì em có tình cảm với mẹ nhiều hơn ba vì ba mẹ chia tay nhau từ sớm, em ở cùng với mẹ. Bản thân em nếu mất đi mẹ thì có gì đó to tát hơn, cảm thấy suy sụp gấp trăm lần, nhưng mà tới ngày ba mất đi thì em cảm rấy rằng là bản thân mình phải vượt qua nó và cảm thấy mình cũng bị mất mát, nhưng mà sau đó thì thấy nếu bản thân mình quá chấp nhất, cứ nuối tiếc và đau khổ thì ba mình sẽ không được siêu thoát- Ba bị bệnh ung thư gan do bia, rượu, rất đau đớn.

Em xin chuyển công tác ra Hà Nội, công việc có rất nhiều áp lực, em thì trẻ, việc chuyển công tác là do tự nguyện, vừa lo công việc vừa thứ 7 và CN bắt xe về Thái Bình – quê nội em, và Ba đang ở đó- để về với ba, thứ 2 lại lên Hà Nội đi làm. Cứ như thế trong vòng 1 tháng rưỡi đến khi ba mất. Thầy Hùng, giám đốc công ty em, có tặng cho ba một cái máy niệm phật. Ba thì trước đây có là người hay đi cúng cho người khác mà không qua một trường lớp, ba cũng chưa phải là người đã giác ngộ - có thể tạo cho ba một cái nghiệp.

Trong quá trình sống với mẹ thì ba có đánh đập mẹ..., đại khái là không rõ nghiệp trước hay nghiệp này mà khi ba phát bệnh rất đau đớn, em biết rằng em không thể ngăn cản sự ra đi của ba, em chỉ còn cách là bây giờ làm sao để ba em được ra đi siêu thoát và nhẹ nhàng. Khi ở nhà báo ba mất, em có hỏi ba đi có nhẹ nhàng không? và mọi người nói ba đi rất nhẹ nhàng, ba mất lúc 12 giờ đêm, lúc đó anh trai em nhìn lên trời thấy ánh sáng rất là lạ, mây đen tới và có luồng ánh sáng lạ, ba đi rất nhẹ nhàng, không phải như người ta lo lắng là người bị ung thư gan thì bụng bị sưng lên, khi mất sẽ ra rất nhiều nước hôi, nhưng ba không bị chuyện đó. Em thấy đó như là một phép nhiệm mầu, sau khi đám tang xong em về Hà Nội, hôm đó em đang nằm ngủ thì em gặp ác mộng, em thấy có một ai đó đang kéo hồn em đi mà em không

Đôi diện với sợ hãi

bám víu được vào cái gì, lúc đó em chỉ buông lỏng người và thành tâm niệm Nam Mô A Di Đà Phật và tự nhiên nó thả em ra. Em thấy tự nhiên nó bình yên rất kỳ lạ.

Có hôm em trai em bị đau bụng buổi tối lúc 1 - 2h đêm mà nhà trọ đóng cửa, em không biết làm cách nào, em kêu là: chị không biết chữa cho em bằng cách nào được cả, mà cũng không ra ngoài được thế là em lấy tay xoa lên bụng em trai em và niệm Nam Mô A Di Đà Phật tiếp, mình chỉ thành tâm làm và em trai em nó ngủ được và ngủ tới sáng luôn. Em thấy nó rất nhiệm mầu, đó là những cái em chia sẻ thêm.

Còn mình đang nói trong công việc, trong công việc thì em nghĩ rằng, em không biết công việc mọi người thế nào, đặc thù rất khác nhau, tuy nhiên công việc của em rất vất vả. Em làm marketing nhưng cũng cả đi giao sách, khuôn vác... tức là làm tất cả mọi việc vì phòng chỉ có hai người và mấy bạn cộng tác viên, nhiều lúc em chỉ làm một mình thì công việc rất vất vả, lúc đó em chỉ còn 35kg, em sút ký trầm trọng, em không thể nào vượt qua được công việc, áp lực, tất cả mọi thứ, em chưa thực sự quen.

Điều may mắn nhất là em được tiếp cận với Phật Pháp, em được hiểu hơn như thế nào là nhân quả, dù em thì chưa hiểu sâu sắc về Phật Pháp nhưng em muốn sống tích cực hơn mỗi ngày và cái tâm của mình luôn hướng đến điều tốt thì chắc chắn là tất cả mọi thứ từ công việc đến gia đình đến.. nó đến với mình là cái nghiệp của mình mà mình phải gánh, có thể là kiếp trước hay kiếp này, và mình sau đây đừng mang thêm nghiệp nữa và cái mà em luôn trăn trở và luôn áp ứ là làm sao để gia đình mình tất cả mọi người đều hướng tới, tiếp cận với Phật Pháp. Tuy nhiên bản thân em cũng đang trên con đường đó, đang phải trong quá trình giác ngộ thì em thấy anh chị nào còn đang băn khoăn về áp lực công việc đối với mình thì cứ tâm mình vững thì mình sẽ vượt qua thôi, vì nếu mình nghĩ mình sẽ không làm được thì mình sẽ không vượt qua được. Mặc dù em là con gái có thể yếu đuối nhưng mà từ ngày em gặp những sóng gió với cuộc đời mình đến bây giờ thì em thấy mình cũng kiên cường hơn rất nhiều. Quan trọng là mình có một chỗ dựa niềm tin, chị Nguyễn Thảo giúp đỡ em rất nhiều, có dẫn em đi đến lớp học của Cô Triz ở đó gặp được chị Hương, chị Thảo, đó là những cái tác động đến tâm thức của mình, mình cảm thấy mình phải tư duy tích cực.

Trong Suốt: Cảm ơn em, câu chuyện rất hay.

Tư duy tích cực là một phần quan trọng của cuộc sống. Em có tư duy tích cực không?

Thảo: Nói thế chứ nhiều lúc em cảm thấy mình chưa tích cực, thực sự là như thế, mình chỉ cho phép mình có tí tí thôi.

Trong Suốt: Tuy nhiên theo mọi người, anh có phải là người tư duy tích cực không? theo mọi người?

Các bạn: Anh hiện giờ hay trước đây?

Trong Suốt: Anh hiện giờ. Ai nghĩ thế giờ tay? Được 1, 2,3 ...được 7 người. Theo một góc độ nào đó thì anh là người tư duy tích cực- có thể người ngoài nhìn thấy thế. Đối với anh, anh không phải là người tư duy tích cực. Thậm trí anh còn không có khái niệm tích cực, tại sao lại như vậy?

Đối diện với sợ hãi

Tại sao lại như vậy? Anh sẽ giải thích rõ cho mọi người là vì sao! **Tích cực luôn đi kèm với tiêu cực, nếu mình có tư duy tích cực nghĩa là mình sẽ không tránh khỏi lúc mình tư duy tiêu cực, đúng chưa? Vì nếu mình tránh tiêu cực, mình tránh cái gì thì chưa chắc đã phải là tốt nhất. Mình thoải mái với tích cực và tiêu cực thì mới là tích cực thực sự.** Tích cực thực sự là gặp tích cực và tiêu cực đối với tôi vẫn vui vẻ thoải mái, tôi không có vấn đề gì với tiêu cực thì mới thực sự là tích cực. Còn cố tích cực, bỏ tiêu cực đi cũng rất là tốt nhưng chưa đủ, không đủ, vì sớm muộn gì cái loại cố gắng đó cũng có xu hướng kéo tôi về con đường tiêu cực. **Tích cực thực sự là gặp tích cực hay tiêu cực mà vẫn bình thường.** Đây đối với anh như thế mới là tích cực, là nếu định nghĩa tích cực phải là như vậy, còn định nghĩa tích cực là cái gì trái với tiêu cực là không phải.

Theo anh thì bước 1, mình nên sống một cách tích cực, cố gắng tích cực, bởi vì ngày xưa mình quá quen với tiêu cực, đúng không? Nhưng mà mình không nên dừng ở đây, phải đi xa hơn thế! **Nếu mình còn phải cố tích cực, hay mình chưa thực sự hiểu tiêu cực, còn khi mình hiểu rồi thì cả tích cực lẫn tiêu cực đều chuyển hóa thành trí tuệ, hiểu biết.** Tôi hiểu biết rằng có một khả năng nó rất tích cực, một khả năng nó rất tiêu cực và đối với tôi cả hai cái đều như nhau. Tôi đều biết cách giải quyết nó. Và ít nhất là nếu nó xảy ra tôi không có vấn đề gì với nó. Khi mình hiểu tiêu cực thì mình thấy tiêu cực không xấu, tiêu cực chỉ là một biểu hiện khác của trí tuệ thôi, tích cực cũng không tốt, cũng chỉ là biểu hiện của trí tuệ. VD thế này, anh ngồi đây liệu có khả năng năm phút nữa anh chết không? Có đúng không ạ? ai có thể nghĩ ra cách anh chết kiểu gì?

Các bạn: Anh bị em cắn chết, cười nhiều quá mà chết, chỗ ngồi sụp xuống, trà có độc, trúng gió, bị bắn, đá rơi vào đầu, động đất, đau tim, đột quy, nhà sập, chết bất đắc kỳ tử, nhớ vợ con đến chết...

Trong Suốt: Có rất nhiều khả năng mấy phút nữa anh chết, có nhiều khả năng, có đến 20 lý do khác nhau như mọi người vừa nói. Tư duy tích cực là không nghĩ rằng anh sẽ chết, Trong Suốt sống mãi, 5 năm, 10 năm... làm đủ điều tốt cho đời rồi mới chết, đây gọi là tư duy tích cực. Tư duy tiêu cực là nhìn Trong Suốt chằm chằm và nghĩ rằng sắp chết rồi, trời ơi sao lại thế này... rồi lo này lo khác, ông ấy chết ở đây thì ma chay thế nào, vợ con ông ý cả nhà thế nào... Đây là tư duy tiêu cực. Đây là hai kiểu tư duy tích cực và tiêu cực. Hai cái này đều là hai cái không phải người tu tập hướng đến.

Người tu tập không đi tìm hai loại tư duy này, người tu tập là như việc anh ngồi đây có thể chết trong năm phút nữa hay sống thêm 10 - 20 năm nữa đều ok, không vấn đề gì hết. mình thoải mái với hai khả năng này như nhau. Đây là tư duy hiểu biết (hay trí tuệ). **Đây là sự khác nhau giữa tư duy tích cực và tư duy hiểu biết. Tích cực là bỏ cái tiêu cực và hướng đến tích cực. Hiểu biết là hiểu cả hai cái, hiểu rõ cả hai cái.** Ví dụ như mình hiểu rằng khả năng mình chết là rất cao thì mình có gì phải lo, hiểu rõ mình có khả năng sống, mình thoải mái với cả hai khả năng, đây chính là trí tuệ và hiểu biết. Mọi người đã hiểu rõ giữa tích cực (hướng đến tư duy tích cực và cố bỏ tư duy tiêu cực) và hiểu biết chưa?

Anh không có khái niệm tư duy tích cực hay tiêu cực nữa, với anh tư duy tích cực hay tiêu cực đều chỉ là hai khả năng thôi. Hai khả năng là mình hiểu rằng trên đời có hai khả năng như vậy, **việc mình hiểu có hai khả năng như vậy thì được gọi là trí tuệ và hiểu biết.** Còn bỏ cái xấu để theo đuổi cái tốt là chưa hiểu biết. **Phật thì quan tâm đến việc giải quyết cái vô minh - cái thiếu hiểu biết, chứ không phải là quan tâm đến giải quyết cái tích hay tiêu cực.**

Đôi diện với sợ hãi

Tuy nhiên nói thế thôi, nói cái đích là như vậy, nhưng trên đường đi nếu mình là người tiêu cực thì mình lại phải cần tập cái tích cực trước đã, nếu không thì mình không thể nghĩ, không thể có hiểu biết được. Vì sao? Vì tâm mình chỉ hướng đến tiêu cực thôi, do đó mình cần tập cách tích cực để cân bằng. Nhưng khi hai cái đó cùng xảy ra rồi thì phải đi xa hơn một bước nữa thì thấy rằng đây là hai khả năng và nó đều như nhau. Nếu anh chết thì hành xử và chết, nếu anh sống thì hành xử kiểu sống.

Hai kiểu đều bình thường và như vậy em (bạn Th.) mới giải quyết được vấn đề tích cực và tiêu cực của em. Vì đôi khi em bảo em còn tiêu cực là vì sao? Là vì em qua cái bước hành xử tích cực nhưng em chưa đến bước coi hai cái như nhau. **Cách tập làm thế nào để qua được bước coi tích cực và tiêu cực đều như nhau là tưởng tượng và chấp nhận.**

Tưởng tượng và chấp nhận một cách chi tiết: ví dụ mình không chấp nhận nỗi việc mình bị chết thì hãy ngồi im và tưởng tượng 20 kiểu chết của mình. Tưởng tượng không chỉ đơn giản là nghĩ rằng mình sẽ chết, ví dụ như nếu mình tưởng tượng hòn đá rơi vào đầu thì tưởng tượng xem nó rơi vào chỗ nào trước - sau - phải - trái - thủng bao nhiêu centimet, máu chảy ra khắp nơi, óc chảy ra lăn xuống đất như thế nào, mọi người phản ứng thế nào, bố mẹ mình sẽ đau buồn ra sao, những người thân của mình sẽ như thế nào... tưởng tượng và chấp nhận đây là một khả năng. Như vậy mình sẽ biến nỗi sợ, cái tiêu cực thành trí tuệ, hiểu rằng có một khả năng như thế xảy ra. Đây là cách tập.

Trong Suốt: Ở đây có ai có thích tập luôn bây giờ không? chọn nỗi sợ công việc hay tình yêu hay gia đình. Có nỗi sợ nào thì lấy ra tập luôn.

Bạn B.D: Chọn ba mẹ đi.

Trong Suốt: Hơi khó đấy nhé - có đủ dũng cảm không?

B.D: Dạ, em sẽ cố gắng.

Trong Suốt: Em đang lo lắng về ba mẹ đúng không? điều gì xấu nhất có thể xảy ra với ba mẹ em?

B.D: Là ba mẹ em bị bệnh huyết áp cao dễ bị bệnh...

Trong Suốt: Xấu nhất là bao giờ xảy ra?

B.D: Có thể ngày mai - em không muốn điều đó xảy ra.

Trong Suốt: Thế thì em tập đi, mấy giờ?

B.D: 9h! 9h sáng!

Trong Suốt: Ai sẽ là người phát bệnh trước?

B.D: Ba em.

Đối diện với sợ hãi

Trong Suốt: Ba em lúc đó đang mặc bộ đồ gì trên người?

B.D: *Quần sóc, áo thun.*

Trong Suốt: Rồi, ba em dễ bị bệnh gì?

B.D: *Tai biến mạch máu não.*

Trong Suốt: Rồi, ba em đang ngồi đâu khi bị?

B.D: *Chắc ở trong nhà.*

Trong Suốt: Trên cái ghế như thế nào?

B.D: *Xa long.*

Trong Suốt: Tai biến ba em bị như thế nào?

B.D: *Đổ gục xuống.*

Trong Suốt: Nằm sấp hay ngửa?

B.D: *Nằm sấp.*

Trong Suốt: Tai biến thì mặt mày có biến dạng không? Hay dấu hiệu như thế nào có biết không? Hay chỉ đơn giản là từ từ chết? Mặt ba em như thế nào lúc chết?

B.D: *(khóc) Ba em thờ không được và chết.*

Trong Suốt: Ai là người sẽ thấy đầu tiên? Thoải mái, không sao vừa khóc vừa tập cũng được không vấn đề gì.

B.D: *Chị em.*

Trong Suốt: Chị em mặc đồ gì khi thấy ba em.

B.D: *...(khóc)..., đồ ở nhà.*

Trong Suốt: Chị em sẽ báo cho ai? Ai sẽ là người báo cho em?

B.D: *Anh em.*

Trong Suốt: Anh sẽ báo như thế nào? Anh sẽ nói như thế nào? Ví dụ lúc 9h30 anh ấy phát hiện, lúc đó em đang ở nhà hay ở đâu?

B.D: *Ở chỗ làm.*

Đối diện với sợ hãi

Trong Suốt: Anh sẽ nói với em như thế nào?

B.D: *Ba mất rồi!*

Trong Suốt: Em đang làm gì lúc đó? Em mặc đồ như thế nào?

B.D: *Em đang mặc đồ đi làm.*

Trong Suốt: Em sẽ phản ứng thế nào?

B.D: ... *(khóc)*...

Trong Suốt: Em có ngất đi không?

B.D: *Em sẽ không ngất, lặng đi một lúc.*

Trong Suốt: Em lặng đi một lúc, sau đó em sẽ làm gì tiếp.

B.D: *Em sẽ về nhà.*

Trong Suốt: Về nhà, nhà em ở đâu?

B.D: *Về Huế.*

Trong Suốt: Đi xe về Huế à? Khi về đến nơi em sẽ hành động thế nào?

B.D: *Em đứng nhìn, lặng đi.*

Trong Suốt: Không làm gì được? Nhìn mọi người khóc? Lúc đó ba em được đưa vào đâu? Bệnh viện hay là như thế nào?

B.D: *Em nằm ở nhà.*

Trong Suốt: Nằm ở nhà, trong quan tài, mọi người đến. Em có chịu được đau khổ đó không?

B.D: *Có.*

Trong Suốt: Em có chấp nhận được đúng không? Sau bao nhiêu ngày em sẽ quay lại Sài Gòn

B.D: *Chắc gần 1 tuần.*

Trong Suốt: Em sống tiếp như thế nào ở Sài Gòn?

B.D: *Bình thường.*

Trong Suốt: Em có trở nên bất thường so với mọi khi không?

Đôi diện với sợ hãi

B.D: *Em nghĩ nếu xảy ra điều đó thì mình sẽ có...*

Trong Suốt: Có cái gì xấu hơn nữa không? Ví dụ em đi trên đường vẫn vợ nghĩ về ba em và bị ô tô đâm?

B.D: *Cũng có thể, do e không tập trung do suy nghĩ khi đi đường.*

Trong Suốt: Em bị đâm ở đoạn nào? Phố nào?

B.D: *Ở trên đường quốc lộ.*

Trong Suốt: Em bị xe như thế nào đâm, to nhỏ, màu gì?

B.D: *Sẽ là xe tải.*

Trong Suốt: Xe tải to, màu đen hay trắng.

B.D: *Màu đỏ.*

Trong Suốt: Nó chèn lên em vào đâu, nát đầu - tay hay chân?

B.D: *Em nghĩ em không đến nỗi bị vậy!*

Trong Suốt: Sao không đến nỗi, có khả năng đó không? Có khả năng chết trên đường quốc lộ không? Hay tôi dám đảm bảo với Trong Suốt cả đời tôi sẽ không chết trên đường quốc lộ?

B.D: *(khóc và im lặng)*

Trong Suốt: Đây không ai mong muốn, chẳng ai mong muốn đúng không? Ít người mong muốn chết trên đường quốc lộ lắm, nhưng mà khả năng đó có xảy ra không? Em sẽ chết như thế nào? Ngã ngựa hay sấp, em chọn đi, như thế nào?

B.D: *Em nghĩ chắc là úp mặt xuống.*

Trong Suốt: Đầu em toác mấy mảnh? Tưởng tượng đi, em chết kiểu gì - chấn thương sọ não hay đè nát người? Anh đang giúp em tập đây, nên cần phải tưởng tượng đi vào chi tiết.

B.D: *Chắc là em bị cán lên người.*

Trong Suốt: Em bị đè ở đâu? Nát bết hay nát tỵ thể này thôi?

B.D: *Em đang nghĩ em bị xe cán và chết luôn.*

Trong Suốt: Còn gì kinh khủng hơn nữa không? Ngắc ngoải sau 1h mới chết, cái nào kinh khủng hơn, **nguyên tắc của tưởng tượng là phải tưởng tượng cái kinh khủng nhất**. Ai sẽ là người biết tin em chết đầu tiên trong gia đình em?

Đôi diện với sợ hãi

B.D: *Anh em.*

Trong Suốt: Anh em sẽ ngất đi hay vẫn bình tĩnh chôn em?

B.D: *Có bị ngất.*

Trong Suốt: Có thể tỉnh lại không? Anh ấy sẽ đưa em về chôn ở đâu?

B.D: *Có thể tỉnh lại, và đưa về Huế.*

Trong Suốt: Em được chôn ở nghĩa trang nào? Bao nhiêu người sẽ đến đưa đám tang của em? Anh người yêu em bây giờ có nhớ em nhiều không?

B.D: *Có.*

Trong Suốt: Bao nhiêu người sẽ đến đám tang của em?

B.D: *Chắc trăm người.*

Trong Suốt: Bao lâu sau anh ấy quên em?

B.D: *2 năm sau.*

Trong Suốt: Người thân của em mất bao lâu để quên em? Tức là chỉ thỉnh thoảng nhớ đến còn chẳng quan trọng gì đối với họ nữa.

B.D: *Với gia đình 2 năm.*

Trong Suốt: Người thân họ hàng bao lâu.

B.D: *Vài tháng.*

Trong Suốt: Bạn bè bao lâu quên em.

B.D: *5 - 10 năm.*

Trong Suốt: Sau 10 năm chẳng còn ai nhớ đến em nữa, em thành zero không còn gì nữa?

Giờ anh miêu tả lại kịch bản cuộc đời em nhé: 9h sáng mai bố em bị tai biến mạch máu não, khi đang mặc quần shorts áo thun và ngồi trên ghế xalông, bố em ngã sấp xuống và không thở được, lúc sau bố em mất. Chị em đi vào nhìn thấy và gọi cho anh trai của em khoảng 9h30, lúc đó em đang ở công ty và làm công việc của em. Khi anh ấy báo cho em thông tin đó em tức tốc về Huế và chứng kiến cảnh mọi người lo lắng xung quanh quan tài, đám tang xảy ra, 7 ngày sau em quay lại Sài Gòn với tâm trạng thoáng thốt buồn bã, trên đường quốc lộ một xe tải đầu đỏ đâm vào em, đè qua ngực em, em kẹp lép nhưng đầu vẫn nhận thức được trong 10 phút rồi chết. Anh trai em ngất đi nhưng vẫn bình tĩnh đưa em về Huế được và chôn ở nghĩa

Đổi diện với sợ hãi

trang gì đó, 2 năm sau bạn trai của em quên em và có một cô khác. 2 năm sau gia đình em cũng quên em, chắc chỉ đến giỗ mới nhớ thôi, cuối cùng 10 năm sau không còn ai nhớ em nữa.

Kịch bản này xấu nhất chưa? Em còn kịch bản nào xấu hơn không? Theo em có bao nhiêu phần trăm khả năng đó xảy ra?

B.D: *Đối với ba em 50%, với em thì chưa.*

Trong Suốt: 0%?!? Em không thể chết được? Em bất tử!

B.D: *Không theo cách đó.*

Trong Suốt: Em không đi trên đường quốc lộ nữa để khỏi chết kiểu đó, liệu em có không đi trên đường quốc lộ không?

B.D: *Ngày nào cũng đi luôn.*

Trong Suốt: Thế thì sao không thể chết được? Em có dám đảm bảo rằng mình không chết vì tai nạn ô tô không? Ở Việt Nam mỗi ngày có 30 người chết vì tai nạn giao thông, em có khả năng đó không?

B.D: *Có.*

Trong Suốt: Anh chỉ hỏi xác suất thôi, bao nhiêu %? Anh chỉ hỏi có khả năng không?

B.D: *20%.*

Trong Suốt: Như vậy em có chấp nhận nỗi chuyện đó không?

B.D: *Bây giờ - Thì phải chấp nhận.*

Trong Suốt: Nghĩa là có. Như vậy có khả năng 50% ba em mất ngày mai, 20% em chết trên đường quốc lộ. Đây là sự thật đúng không? Một cái điều là sự thật tại sao lại sợ nó? Sự thật là anh sẽ chết, anh có sợ đâu. Tại sao em sợ nó, em cho anh một lý do chính đáng để em sợ nó?

B.D: *Bất ngờ, chưa sẵn sàng.*

Trong Suốt: Bất ngờ không chính đáng vì từ nãy đến giờ em chuẩn bị rồi. Cho anh lý do chính đáng để sợ chuyện đó xảy ra?

B.D: *Vì em chưa làm được gì cho đời, chưa để lại gì cho đời, hối tiếc!*

Trong Suốt: Rồi, lý do đó không chính đáng, đây người chưa - chả làm được gì cho đời đã chết, thế giới này có hàng chục tỷ người chết rồi, bao nhiêu người đã làm gì cho đời đâu? Tại sao em phải làm gì cho đời? Ở đây có bao nhiêu người nghĩ, đã nghĩ phải làm gì cho đời trước khi chết không? Có ai nghĩ đâu, kể cả mình nghĩ rằng làm gì cho đời thì chết rồi cũng chẳng làm được gì cho đời cả có gì mà sợ. Bây giờ có thể chưa, từ giờ về sau em hãy nghĩ cho anh

Đôi diện với sợ hãi

một lý do chính đáng để em sợ việc đó xảy ra. Em nghĩ đi nghĩ lại cũng chẳng có lý do gì chính đáng cả, nếu có xảy ra thì chết là hết chẳng còn gì mà tiếc cả vì nó xảy ra rồi mà.

Nhưng em đang có suy nghĩ 50% hay 20% nó thể hiện rằng em đang có cái tâm, có suy nghĩ rằng em đánh giá việc đó quá cao, khả năng quá cao. ví dụ ở đây bao nhiêu người nghĩ 50% sáng mai bố bạn ấy bị đứt mạch máu não? 50% là cực kỳ cao đấy 1 sống 2 chết khi ngồi xuống ghế. Trong đầu anh nó chỉ không phẩy không mấy phần trăm, tất nhiên nó có khả năng xảy ra. 20% cũng là khả năng cao, khoảng 5 ngày nữa em sẽ chết, 5 lần đi ra quốc lộ em sẽ chết - có quá cao không?

Khi mình sợ một điều gì đó thì mình có xu hướng phóng to nó ra, mình cho nó có khả năng rất cao xảy ra, mình không còn nhìn nhận nó đúng như nó là nữa, mình nhìn nhận nó như là một kính hiển vi nhìn vào nó. Con số 50, 20 của em thể hiện em đang rất sợ nó. Sự thật là em đang phóng đại nó lên.

Nhiều người sau bài tập này về phải mấy ngày sau mới hết sợ, tôi còn mơ thấy ác mộng. Anh đã từng làm bài tập này cho rất nhiều người rồi. **Tất cả mọi người xung quanh không nghĩ đến bằng ấy phần trăm còn em thì nghĩ đến bằng đó, tức là em đang phóng đại vấn đề. Nó phóng đại lên để nó tìm lý do mà sợ, để nó thấy nỗi sợ của tôi đúng - có khả năng mà, nỗi sợ của tôi thật là xác đáng, tôi nghĩ về nó là đúng rồi vì có 50% xảy ra.** Nhưng vài ngày nữa, khi em bình tĩnh hơn em thấy nỗi sợ của em chỉ là một khả năng có thể xảy ra thôi. Khi cái ngày đó xảy ra thì nỗi sợ của em thành trí tuệ, trí tuệ của em biết rằng việc này có khả năng xảy ra, nhưng trí tuệ này không đi kèm với sự sợ hãi. Cùng lắm nó xảy ra thì chấp nhận thôi, cùng lắm là 10 năm sau chẳng ai nhớ đến, cùng lắm là tôi chẳng làm gì cho đời được nữa...

Cách tập là như vậy, khi có một nỗi sợ, hãy tưởng tượng nó và chấp nhận nó sau một vài ngày, một vài lần... Khi em chưa chấp nhận được nó, thì nó còn ám ảnh em, biến thành nỗi sợ, em phải rất cẩn thận. Khi chấp nhận được nó thì nỗi sợ biến thành trí tuệ, hiểu biết rằng có khả năng như thế xảy ra.

Trong Suốt: Bây giờ anh hỏi em, khả năng tốt nhất của em là gì? Bao giờ em chết?

B.D: 50 năm.

Trong Suốt: Thế ít quá, sống hẳn trăm tuổi đi, 70 năm nữa em mới chết, sau bao lâu người ta quên em?

B.D: Em nghĩ là 7 năm.

Trong Suốt: Như vậy trường hợp tốt nhất là 77 năm nữa không ai nhớ em nữa, xấu nhất là 10 năm nữa. Nghe giống nhau đúng không, nghe cũng khá giống? Khi em chết xong thì có ai nghĩ đến em đâu, nghe không khác nhau lắm. Mình cứ tưởng tốt xấu khác nhau kinh khủng (tích cực - tiêu cực đấy) nhưng nhìn kỹ nó cũng thế thôi, không có gì khác mấy, 55 năm tưởng dài nhưng ngắn lắm, một chớp mắt của em có triệu con vi trùng chết, 3 ngày của mình 1 con muỗi chết, 55 năm của em cũng chỉ bằng cái chớp mắt của một ông thần nào đó hay cái gì đó thôi. Vậy tốt nhất hay xấu nhất không khác nhau nhiều như em tưởng đâu, cái mình tưởng ra thì rất to. Có bao nhiêu % cái tốt nhất có thể xảy ra với em?

Đối diện với sợ hãi

B.D: 50%.

Trong Suốt: Lạc quan hơn rồi đó, khá hơn rồi. Có 50% là 10 năm nữa mọi người quên em, và có 50% 77 năm nữa mọi người quên em, em sẽ thấy cái tốt nhất và xấu nhất không xa như em tưởng đâu. Và hai cái đều là khả năng hết. Lạc quan hay tiêu cực cũng là một loại trí tuệ, lạc quan là ta biết rằng tình huống này còn có thể tốt lên như thế này còn tiêu cực là biết cái xấu có thể đến mức như thế kia. Vậy cả hai đều là trí tuệ và hiểu biết và cả hai không khác nhau nhiều. Cái gì xảy ra thì mình hành xử cho kiểu đó, bố em mất thì em hành xử một kiểu, bố em sống 20 năm nữa thì em hành xử kiểu khác. Khi nó thành trí tuệ nó không còn ràng buộc mình nữa, khi nó chưa là trí tuệ thì mình suốt ngày còn phải cố nghĩ đến cái tốt và tránh cái xấu. Đây chính là điểm khác biệt, là cốt lõi. ***Bằng quá trình tưởng tượng mình có thể biến tích cực hay tiêu cực thành trí tuệ, tất nhiên là cái tốt thì dễ tưởng tượng hơn nhưng mình nên tưởng tượng cả hai khả năng.*** Tiêu cực là cố bám vào khả năng xấu, Tích cực cũng chẳng hơn gì hết là cố gắng bám vào khả năng tốt. Trong con mắt của Trí tuệ thì hai cái là tương đương nhau, đều là hai loại hiểu biết, không nên chỉ bám vào một cái nào.

Tất cả những điều anh vừa nói với em thì chính là bài tập, mà em có thể tập đi tập lại mỗi khi em sợ nó. ***Nguyên tắc tập là tưởng tượng cái xấu nhất (hoặc tốt nhất) thật chi tiết và đến tận cùng. Như em thấy rằng cái xấu nhất là chẳng ai còn nhớ đến em nữa. Mà cái tốt nhất cũng là chẳng ai còn nhớ đến em nữa. Kết quả không khác nhau nhiều, có khác nhau hay chẳng chỉ là ở tâm lý của em thôi.***

B.D: Em hiểu rồi.

Trong Suốt: Ở ngoài Hà Nội là có bạn sợ độ cao, lên cầu thang tầng ba là bủn rủn chân tay, hay sợ dơi, sợ chuột... hay có người sợ bị phá sản... ***Ai cũng có nỗi sợ hết, phương pháp này giải quyết mọi nỗi sợ, miễn là người tập dũng cảm, dám ngồi tưởng tượng cái đồng đó.*** Anh có thể nói về việc anh chết năm phút nữa vì anh tập nó hàng trăm lần rồi. Lần tập đầu của em hôm nay chỉ là phá cái rào cản của em thôi, chứ tập một lần chưa đủ đâu, còn nếu em thực sự muốn tiến bộ thì mỗi lần em sợ hãy tập đi tập lại nhiều lần, làm chi tiết, đừng ngại làm chi tiết, đừng chỉ tặc lưỡi rằng tôi có thể chết thế này, thế kia mà phải lặp lại quá trình tưởng tượng thật chi tiết đến tận cùng thì thôi. Cho đến ngày nào em không còn sợ nữa lúc đó mới thôi. Hay có nỗi sợ khác nỗi lên thì tập nỗi sợ đó. Em đã thấy thoải mái hơn chưa? Trông cười tươi, thoải mái hơn rồi đấy, hai ngày nữa em sẽ thoải mái hơn hẳn.

Bạn V.: Tập làm sao để bớt sợ chuột?

Trong Suốt: Vợ anh sợ chuột, anh bắt tưởng tượng cầm con chuột lên chơi với nó, nghịch, cho vào miệng nuốt, tất cả những loại kinh khủng nhất (tùy mỗi người). Và mọi người tập cho mình tốt rồi có thể đem đi giúp mọi người.

Một bạn: Em muốn hỏi, nếu như mà nỗi sợ hãi lấn át toàn bộ con người lý trí, công việc, người đó được gọi là gục ngã hoàn toàn theo anh có cách nào giải quyết được?

Trong Suốt: Lấn át, gục ngã hoàn toàn là thế nào?

Bạn đó: Có nghĩa là không thể có suy nghĩ tích cực hơn, không thể làm cái gì để lấn át được nỗi sợ hãi đó.

Đôi diện với sợ hãi

Trong Suốt: *Lúc đó cần tập phương pháp đầu hàng nỗi sợ, mình càng chống lại nó thì nó càng cho nó sức mạnh, nỗi sợ là cái gì đó rất kinh khủng, tôi cố chống lại cái gì đó chứng tỏ cái đó rất là ghê. Nếu nó chỉ bình thường thì sao phải cô. Nên đôi khi mình chống lại cái gì đó rất mạnh mẽ nghĩa là mình đang cho rằng cái đó rất mạnh mẽ. Khi nỗi sợ đến đỉnh điểm thì người ta đầu hàng nỗi sợ, vd: sắp bị ô tô đâm rồi, nhắm mắt lại chờ chết. Khi đầu hàng nỗi sợ thì cái hay của nó là nỗi sợ tan biến.*

Nỗi sợ có một đặc điểm chung của các loại cảm xúc là khi lên đến đỉnh cao là biến mất, mọi cảm xúc trên đời này đều cùng nguyên tắc này. Đỉnh cao của nỗi sợ là không sợ. Nỗi sợ chỉ to khi mình chưa chấp nhận nó và còn chống lại nó. Khi mình chống lại nỗi sợ thì mình đang cho nó thêm năng lượng, mình đang bị lừa mà không biết, vì mình cho nó mạnh mẽ, quan trọng, đáng sợ. Khi gặp nỗi sợ đến đỉnh điểm thì chấp nhận nó, biết phương pháp tập rồi khi tập thì sẽ hết. Nếu ai đã từng sắp chết rồi sẽ biết, khi ta suýt chết rồi, mình đầu hàng luôn, cùng lắm là tôi chết thì lại không sợ chết nữa. Chết rồi thì thôi, còn sợ gì nữa đâu. Nỗi sợ chỉ to khi mình không chấp nhận nó, và còn chống lại nó. Khi mình còn chống lại nỗi sợ là mình còn cho nỗi sợ năng lượng, vì mình cho rằng nó đáng sợ, quan trọng, mình đang bị lừa mà không biết. Mình càng chống lại nỗi sợ là mình đang cho nó năng lượng, cách tập là gì, là tưởng tượng và chấp nhận như vừa xong. Đừng chống lại nó nữa, hãy tập tưởng tượng khả năng xấu nhất có thể xảy ra và chấp nhận nó. Khi đó sẽ thấy nó chỉ là một khả năng thôi, nó sẽ về zero ngay.

Anh Ph.: *Cách đây gần 4 tháng, anh sợ phá sản, trong vòng 10 ngày thôi mà nó hút năng lượng của anh xuống 4kg, từ một con người từ 64 kg thành còn 60 kg, uống sữa ensure một ngày 4 - 5 hũ mà không xi nhê gì hết. Nỗi sợ nó rút hết năng lượng của mình. Thì lúc đó có duyên gặp Thầy Trong Suốt thì cũng như em Th. bây giờ. Trong Suốt hỏi anh muốn chết kiểu nào?, giảng hồ đến anh muốn nó chém vào đâu?, đứt mấy khúc?... rất sốc! hầu như tâm lý mình không thể chịu được, không cho phép mình tưởng tượng cái đó, mình không bao giờ muốn cái đó xảy đến với mình. Nhưng mà cái phá sản của mình là thực, một ngày phải đến 10 người đến, số tiền nợ rất lớn, chuyện kinh doanh thành - mất là chuyện bình thường, vốn dĩ là như vậy. Mình thành đạt hết thì ai thất bại, nhưng thường mình không bao giờ chịu mình thất bại, khi thất bại đến mình rất sợ. Khi giảng hồ kéo đến, những người sấm trở kéo đến, hành hạ vợ con mình, lúc đó mình phóng chiếu nỗi sợ lên, khủng khiếp lắm. Mình tưởng tượng đủ thứ khủng khiếp đến với mình, mình phóng chiếu nỗi sợ đó, từ nỗi sợ đó mình cho nó là thực, mình phát khiếp điều đó, nó hút hết năng lượng của mình. Thì khi đó Thầy (Trong Suốt) nói với mình, có gì đâu vấn đề tích cực hay tiêu cực cũng khác nhau mấy đâu, thân mình cũng vô thường không ai sống mãi, không ai nhớ mình hoài, mình chấp nhận nó, mình không chạy trốn nỗi sợ đó, mình đương đầu với nó thì tự nhiên nỗi sợ tan biến, mọi việc không như mình nghĩ đâu. Sau này mình có một cách tập là mình nghe ti vi chứ không xem, để xem hình ảnh đó có như mình tưởng tượng không. Như có tiếng nước chảy, tiếng bước chân, rồi mình tưởng tượng ra ly nước, có người đi lại thế nào thì kết quả hoàn toàn không giống như thế. Thì nỗi sợ cũng như vậy, khi mình sợ thì mình cứ phóng chiếu lên, coi nó là thật, là đúng, là chắc rồi thì không thể nào mà chịu nổi. Lúc đó mình bị rút năng lượng kinh khủng, 4 ngày mất 4 kg, dù dùng các loại thuốc an thần mà không ăn thua gì. Thì cơ duyên may mắn là gặp Thầy Trong Suốt và Thầy đã cho mình phương pháp và mình vượt qua được. Mình đã có một trải nghiệm đáng nhớ, và vì thế mà mình bắt đầu đi theo con đường tu tập như bây giờ. Mình tập liên tục cho đến khi hết sợ thì thôi.*

Đối diện với sợ hãi

Trong Suốt: Tập có hai cách là mãnh liệt và thông thường, cách vừa xong là cách mãnh liệt, tưởng tượng, tận dụng mọi nỗi sợ để tập. Ngày trước anh đi bộ từ cơ quan về qua khoảng 10 ngã tư, mỗi lần qua ngã tư mình hơi sợ ô tô đâm khi đó mình dừng lại tưởng tượng ô tô đâm mình thế nào, mình nát be nát bét như thế nào, bố mẹ mình đau khổ như nào... tưởng tượng xong rồi mới dám bước qua ngã tư, ngã tư tiếp theo nếu còn sợ thì lại tiếp tục như thế nữa, tập như thế sau khoảng 2 tháng các nỗi sợ sẽ tan biến dần hết. Còn tập thông thường là ngồi đọc sách cài này không nên, cái kia không nên... tập kiểu này 20 năm không xong.

Tập cái này mình không chỉ có trí tuệ về nỗi sợ đâu mà mình còn có một trí tuệ về vô thường, bất kỳ điều gì cũng có thể xảy ra vào bất kỳ lúc nào.

Một chị: *Bây giờ chị không biết sợ cái gì hết, ngày xưa mình chỉ sợ chân lý thôi, lúc đó mình đang sống ngược với chân lý. Nhưng mà có cái điều tại sao con người không biết sợ gì, bất cứ một cái gì là sao?*

Trong Suốt: Mình nên có một loại sợ tích cực, nếu không sợ tý nào là không tốt.

Một chị: *Không, sợ chân lý mà không biết chân lý là gì, cái sợ duy nhất, mà bây giờ hết rồi, hay tại từ bé mình đối mặt nhiều thử thách quá nên thế.*

Trong Suốt: Nỗi sợ có hai loại, gọi là sợ thông thường và thâm sợ: Sợ thông thường là những loại sợ thô, như chết... các loại mà mình vẫn gọi là sợ. Thâm sợ là nỗi sợ sâu sắc hơn, nó đến từ vô thức hay tiềm thức của mình, bản năng hơn, nếu không tu tập gì thì mình không bao giờ nhìn thấy nó hết, khi tu tập ta thấy nó nổi lên trong một tích tắc, giống như một ánh chớp lóe lên rồi tan mất, nếu đúng vào hoàn cảnh xấu thì nó nổi lên mạnh mẽ. Ví dụ: chị hôm nay không sợ, nhưng tý nữa có hòn đá rơi vào đầu chị quên hết toàn bộ ký ức, lúc đó chị lại sợ. Tức là mình luyện tâm mình rất tốt rồi, nhưng nếu mình chưa đến điểm cuối cùng mình sẽ còn quay lại

Chị đó: *Mình tưởng tượng mình bị tai nạn và mất trí nhớ.*

Trong Suốt: Chị sẽ lại sợ như một đứa bé, sợ kiểu gì?. Tức là cái nỗi sợ nghiệp lực nó còn đeo đẳng cho đến khi mình đạt được giác ngộ, nếu tu tập chưa đến điểm đó thì yên tâm là mình phải tu tập tiếp. Hòn đá rơi vào đầu là như vậy, chị sẽ lại như đứa bé này - sợ đủ các loại đau, chị trở thành người bình thường - như thế.

Đây vô thường là như vậy, vô thường nó đến khủng khiếp lắm, vượt quá tưởng tượng của mình, tưởng tượng như em chưa hết cỡ đâu, anh tưởng tượng nhiều thứ kinh khủng hơn, cái nỗi khổ còn kinh khủng hơn nữa. Vô thường đến thì mình hoàn toàn thay đổi. Tuy nhiên nếu mình đạt giác ngộ trước thời điểm nó đến thì mình không còn vấn đề gì nữa, vì sự giác ngộ vượt ra khỏi cái tâm thông thường, sợ là cái gì - sợ chỉ là tâm thôi. ***Nỗi sợ là tâm mình, không có gì hơn cả.*** ví dụ có một đứa bé cầm con dao nhựa dí vào lưng mình bảo đứng yên - đưa tiền đây, mình sợ là tâm của mình sợ, còn quay lại nhìn thấy nó thì có gì đâu mà sợ. Mọi nỗi sợ đều do tâm của mình tưởng tượng ra hết. ***Nếu mình chưa tu tập đến đoạn mình không bị ảnh hưởng bởi tâm của chính mình nữa thì yên tâm là tâm của mình còn vô thường lắm, còn sợ lại.*** Phải tập qua đoạn bị ảnh hưởng bởi tâm. **Đó là sự khác biệt của đạo Phật với các tôn giáo khác, các tôn giáo khác hướng đến một cái tâm cực kỳ đẹp, thánh thiện, tuyệt vời. còn đạo Phật hướng đến việc nhận ra bản chất của tâm và không vương đến nó nữa**

Đối diện với sợ hãi

luôn. Hai điểm cực kỳ khác nhau, thật ra mình chỉ an tâm được khi mình không vướng vào tâm nữa. Còn tâm mình có đặc tính là vô thường, cứ cho nó lên cõi trời 1 tỷ năm đi rồi nó lại quay lại - luân hồi trở lại, mình lại sợ như cũ. Để hết hoảng sợ mình phải vượt qua tâm, tất cả những cái vừa xong chỉ là tâm thôi, nhưng nó là bước chuẩn bị tốt.

Nỗi sợ chỉ hết thực sự khi mình không còn bị cái tâm không chế, còn tin vào tâm là còn bị khống chế, còn tưởng ra đủ thứ. Vì thật ra nỗi sợ không có thật, nó chỉ là tâm chứ nó không có thật 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