

Trà đàm: Cái tôi trong tình yêu

Hà Nội, 2012

.....

Mỗi người đều đã từng hoặc đang bị tình yêu làm cho buồn khổ. Mình gây đau khổ cho người kia, hoặc người kia gây đau khổ cho mình, hoặc chính mình gây đau khổ cho mình – dù là ở trường hợp nào đi nữa, cũng đều có chung một lý do duy nhất.

Biết lý do và chuyển hóa được nó, thì sẽ dần dần thoát ra khỏi đau khổ. Không biết thì chắc chắn bạn sẽ vẫn trong vòng lặp: Tiếp tục gây đau khổ cho một ai đó trong cuộc đời của mình, hoặc tiếp tục gây đau khổ cho chính mình. Bạn có muốn biết lý do và thoát khỏi vòng lặp đó?

MỤC LỤC

1. Lý do gì mà yêu lại khổ?.....	2
2. Quá trình: Xúc – Thọ – Ái – Thủ – Hữu.....	3
3. Khổ bắt đầu từ khi nào?.....	8
3.1 Hữu – Khổ vì mọi việc không theo ý mình	9
3.2 Thủ – Khổ vì muốn kiểm soát cảm xúc	15
3.3 Ái – Khổ vì cho rằng hạnh phúc của mình đến từ đối tượng bên ngoài	18
3.4 Những niềm tin sai lầm.....	19
3.5 Thọ – Khổ vì tin rằng có một cái tôi đứng sau cảm giác này	25
4. Cách chuyển hóa những niềm tin sai lầm	28
4.1. Không bắt buộc mọi việc phải xảy ra theo ý mình	31
4.2. Vừa thả lỏng – Vừa siết chặt	38
5. Điều gì là quan trọng nhất trong tình yêu?.....	40
6. Nhân duyên vợ chồng và tình yêu	42

1. Lý do gì mà yêu lại khổ?

Thầy 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*). Các bạn ở đây, hẳn mọi người đều đã yêu, đang yêu và đã từng bị tình yêu làm cho khổ như buồn, giận, khó chịu...

Mọi người cho mình hỏi, 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*)

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 thuộc 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 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 ai đấy trong cuộc đời của mình hoặc tiếp tục gây đau khổ cho chính mình.

Vậy đó mọi người biết 3 nỗi khổ 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*
- *Làm tương*
- *Bất lực*
- *Sở hữu*
- *Thói quen*

- Thiếu hiểu biết
- Tôn thương
- Khác biệt
- Lừa dối
- Ích kỷ
- ...

Thầy Trong Suốt: Từ góc nhìn của mình, 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 tôn thương, cái tôi lừa dối... Hôm nay chúng ta thử 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?

*Khi yêu 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:
CÁI TÔI.*

2. Quá trình: Xúc – Thọ – Ái – Thủ – Hữu

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

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

Ví dụ nhé, khi 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. Bây giờ mọi người thử nhấp một ngụm trà đi. Bao nhiêu người thấy dễ chịu, giơ tay! Bao nhiêu người cảm thấy không thích? Bao nhiêu người cảm thấy bình thường? (Mọi người giơ tay)

Khi mình tiếp xúc với bất kỳ một đối tượng nào thì đầu tiên 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 sẽ quyết định là mình muốn uống tiếp một lần nữa. Khi mình thích và uống hết rồi thì lại có thể sẽ xuất hiện một mong muốn là: “*A 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 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, 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. Như vậy mình bắt đầu có sự lo lắng nho nhỏ. Tất cả những cái lo lắng, không mong muốn đấy 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. Nếu mình thích thì mình sẽ uống hết cốc trà này, rồi mình sẽ uống nữa. 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 thành công thì mình lo giữ uy tín, mình lo lắng về nó. Có đúng là quá trình rất bình thường của cuộc sống không? Vậy khi yêu có giống như vậy không ạ? Ở đây có bạn nào từ yêu đến cưới rồi và quá trình ra sao?

(Thầy Trong Suốt hỏi bạn Hằng)

Thầy Trong Suốt: Em gặp anh ấy ở đâu?

Hằng: *Em gặp anh ấy ở nhà.*

Thầy Trong Suốt: Đấy, 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.

Thầy Trong Suốt: Khi nào thì bắt đầu thích anh ý?

Hằng: Khi mà anh ấy bắt đầu quan tâm những điều em đang quan tâm. Khoảng 1 năm sau.

Thầy 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.

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

Hằng: 1 tháng sau.

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

(Thầy Trong suốt hỏi bạn khác)

Bạn đó: Em 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 làm bạn. Hợp hơn nữa thì sẽ là người yêu. Em thấy gặp 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.

Thầy 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.*

Thầy Trong Suốt: 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 xem như thế nào? “Gặp” cốc trà ở đâu, năm bao nhiêu tuổi?

Bạn khác: *Em gặp vài tháng trước trong một hội thảo, lần đầu thích luôn vì khá xinh. Cái thích thích ấy qua rồi, xong đến sinh nhật cô ấy rồi gặp gỡ. Từ thích đến yêu là 2 tháng.*

Thầy Trong Suốt: Em có phải là người hay ghen không?

Bạn đó: *Không ạ.*

Thầy 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 ạ, công việc bạn ấy như thế.*

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

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

Thầy Trong Suốt: Tưởng tượng xem, nếu tôi em thấy bạn ấy nắm tay anh khác đi trên đường, dung dăng dung dẻ?

Bạn đó: *Khá buồn.*

Thầy 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.

Xúc: 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.

Thọ: Ví dụ, gặp 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.

Ái: Mình có thể thoải mái với 100 cô, nhưng mà mình chọn một lý do nào đó mà thấy cô ấy đáng yêu.

Thủ: 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 nhiều lần. Thế là mình 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.

Hữu: Dù lâu rồi thì mình muốn người ta là của riêng mình. Của riêng mình có thể là lấy nhau hoặc cam kết tình yêu với nhau.

Quá trình đấy là bình thường với tất cả mọi người.

Ở đây có ai cảm thấy mình không cần tiếp xúc, không cần biết gì về người ta hết mà vẫn yêu được không ạ? – Chắc chắn là không rồi đúng không ạ.

Có ai cảm thấy tiếp xúc rồi, cực kỳ khó chịu mà vẫn yêu không ạ? 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 gặp lại người làm mình hạnh phúc*). Lý do của việc 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 rồi mà không muốn người yêu là của riêng mình không? “*Anh yêu em nhưng mà em yêu bất kỳ anh nào cũng được, anh chẳng quan tâm!*”?

Tóm tắt lại:

Quá trình: Xúc – Thọ – Ái – Thủ – Hữu

* *Đầu tiên có một sự tiếp xúc – người ta gọi là “Xúc”.*

* *Xong rồi sinh ra cảm giác về những cái tiếp xúc đấy, người ta gọi là “Thọ”. Thọ có thể là thích, hoặc không thích, hoặc bình thường.*

* *Nếu mình thích rồi thì mình sẽ sinh ra yêu – là “Ái”. Ngày xưa mình thích một nụ cười thôi, nhưng giờ mình thấy cả đối tượng này làm mình yêu.*

* *Tiếp theo, muốn lặp đi lặp lại cảm giác hạnh phúc khi gặp người ta – gọi là “Thủ”, nghĩa là 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 theo kiểu nam nữ nữa – đấy gọi là “Hữu”, nó có nghĩa là trở thành một cái gì đấy chắc chắn.*

Quá trình Xúc – Thọ – Ái – Thủ – Hữu là quá trình xảy ra thường xuyên, hết sức bình thường khi chúng ta yêu.

3. Khổ bắt đầu từ khi nào?

Thầy Trong Suốt: Chúng ta hãy 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 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 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 con người đấy, tính cách... Đã khổ chưa ạ? Vẫn chưa khổ lắm, vì mình mới chỉ thích, ngày mai gặp lại nếu thấy nhảm, không phải thì thôi! Hôm trước mình chỉ thích nụ cười, 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.
- **Thủ đã khổ chưa ạ?** Thủ nghĩa là mình muốn gặp người ta, mình muốn lập đi lập lại cảm giác ấy một lần nữa. Khổ chưa và tại sao khổ?

Mọi người: *Bắt đầu, bắt đầu.*

Hoa: *Tại vì khi 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.*

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

Một bạn: *Em hay phải chờ, hẹn nhau mà phải chờ lâu thì bạn mới xuống.*

Thầy Trong Suốt: 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 là khổ rồi. Nếu người ta không yêu mình là khổ nhất. Yêu đơn phương đấy. Yêu đơn phương là mình ái rồi nhưng mình không thủ được. Ngày xưa mình nhớ hồi lớp 3-4, mình thích cô lớp trưởng của lớp bên cạnh. Mình biết nhà cô ấy ở chỗ đối diện tượng đài Lý Tự Trọng, nên hôm nào đi học về mình cũng nhìn lên cửa sổ nhà cô ấy, nhưng chưa bao giờ thấy cô ấy xuất hiện ở cái cửa sổ ấy cả. Tức là mình Ái mà 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 và cô ấy quyết định yêu mình, cam kết yêu nhau, 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 có mối quan hệ 2 chiều và mang tính sở hữu thì có khổ không ạ? Ở đây có ai cảm thấy khổ vì Hữu không ạ? Dừng cảm giơ tay đi ạ? Không nhất thiết là phải khổ hoàn toàn. Cái khổ ở đây không phải là khổ kinh khủng đâu, chỉ là giận hờn, lo lắng, ghen tuông... thôi.

3.1 Hữu – Khổ vì mọi việc không theo ý mình

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

Thầy Trong Suốt: Lo vì cái Hữu tan vỡ, đúng không? Lo không Hữu được nữa, mối cam kết biến mất. Ai đồng ý là hữu là khổ nhất? Nhiều khi chỉ là chuyện đơn giản như 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?

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.

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

Thầy Trong Suốt: Em giận bao lâu?

Bạn đó: Em tắt máy 2 ngày, nhưng nói chung là rất lâu sau mới hết.

Bạn khác: *Trong cuộc sống thì nhiều điều khổ vô cùng, vì bất đồng quan điểm diễn ra hàng ngày, triển miên không dứt.*

Bạn gái khác: *Cái khổ của em là muốn chuyện đó lặp đi lặp lại nhưng không được. Người ta không gặp mình thì mình luôn nghĩ là: “Anh ấy đang đi đâu, đang làm gì...”, lúc nào cũng hướng về người ta.*

Thầy Trong Suốt: Bao nhiêu người thấy cái khổ đấy là do cái tôi của mình, giờ tay ạ?

Cái tôi của mình luôn muốn mọi thứ theo ý nó. Mọi thứ phải xảy ra theo cái cách mà tôi muốn; hoặc là cách làm cho tôi hài lòng. Chứ không cần mọi thứ phải xảy ra theo cách tốt nhất cho người khác, không cần mọi thứ phải xảy ra theo cách tốt nhất cho cái chung.

Mình luôn luôn muốn mọi thứ xảy ra tốt nhất theo kiểu của tôi – đó là biểu hiện của cái tôi.

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

Ví dụ thế này, kiểu của mình là “*anh không được đến đón em muộn quá 10 phút*” – Ngày xưa, mình quen một cô cũng có quan niệm đến muộn 5 phút là người không tử tế. Thế nên bất kỳ khi nào mình chỉ cần đến muộn quá 10 phút là cô ấy khổ rồi. Trong khi đấy thì cô ấy có thể chờ một người bạn 30 phút, chờ người bác của mình 50 phút, nhưng anh người yêu thì không thể quá 10 phút được. Kỳ lạ không ạ? Bác mình, 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 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, chồng mình đến muộn 50 phút chắc mình bực, vì nó làm sai lời mình, 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 chồng đấy, mà họ 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, mình sẽ muốn ông ấy phải làm theo ý mình và nếu ông ấy không làm đúng, mình bắt đầu thấy khó chịu.

Khi sở hữu 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, 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 chẳng sao cả, mình bình thường, bực vừa vừa thôi. **Sở hữu tuy chưa phải là gốc, nhưng nó phóng đại mong muốn của cái tôi lên rất nhiều.** Người kia có thực sự là sở hữu của mình hay không? Bạn trai/ bạn gái, vợ/chồng có thực sự là sở hữu của mình hay không?

(Đa số trả lời Không, 1-2 bạn nói Có)

Nếu cái mình sở hữu được
thì mình phải bảo nó làm
theo ý mình được.
Hãy ngắm xem
**NGƯỜI KIA CÓ THỰC SỰ LÀ SỞ HỮU
CỦA MÌNH HAY KHÔNG?**



-TRONG SUỐT-



Thầy Trong Suốt: Cái mình sở hữu được thì mình bảo nó phải làm theo ý mình được, đúng không? 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 thì khác. Anh sở hữu em tức là cảm xúc của em dành cho anh tại một thời điểm phải là cao nhất, không ai khác được cao hơn. Yêu cầu họ có một cam kết về mặt cảm xúc đối với mình, cao bằng thì được, nhưng không được có cảm xúc với ai cao hơn mình.

Thầy Trọng 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.

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

Bạn đó: Không.

Thầy Trọng 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 một cam kết.

Thầy Trọng Suốt: Bọn em có ký với nhau không?

Bạn đó: Không ạ, cảm xúc mà.

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

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 – điều ấy rất vô lý, vì sao? Vì chính cảm xúc của mình, mình còn không điều khiển được.

Em không thể
sở hữu cảm xúc của em,
tại sao em lại muốn
sở hữu cảm xúc của cô kia?

-Trọng Suốt-



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

Thầy 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.*

Thầy Trong Suốt: Thế làm sao em biết được tự nhiên cô ấy thích một anh khác hơn em? Làm sao kiểm soát được việc 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.*

Thầy 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.*

Thầy Trong Suốt: 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 cô ấy phải không thích một anh nào khác hơn mình.

Có khả năng là cô ấy không thích ai khác ngoài em, 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 thì thực ra không thể làm thế được. Nghĩa là mình có thể hy vọng 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... 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 người kia theo ý mình: cảm xúc, hành động, thậm chí là tư tưởng. Em mới chỉ cảm xúc thôi, còn chưa đến đoạn tư tưởng.

Có những người bắt vợ không được nghĩ về một anh nào khác: “*Anh cấm em NGHĨ về bất kỳ một anh nào*”... Có một anh bạn, ngày xưa đến nhờ anh giúp cũng thế – là vợ không được nhìn và nghĩ về bất kỳ một anh nào khác ngoài anh ta – một đoạn leo thang hơn của cảm xúc đó là điều khiến tư tưởng cô ấy. 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. 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 bắt buộc cái đấy phải theo ý mình. Không sở hữu thì nó không bắt buộc cái đấy theo ý mình.

Từ cần phải nhớ là “Sở hữu”. Khi chúng ta có một mối tình hay cam kết về hôn nhân, mà chúng ta có cảm giác sở hữu người kia thì 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 khổ dần đi. Nhưng cứ còn sở hữu thì còn đau khổ, vì sao? Vì đối tượng kia chẳng bao giờ theo ý mình. Nó thích thì nó yêu người khác, 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, tôi không thể sở hữu được, nhưng một trong những đặc điểm của cái tôi là “Sở hữu”. 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: “*Đây là một điều vô lý*”. Chúng ta chỉ có thể nên mong ước, khuyên nhủ... nhưng 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.**

Khi có một mối tình,
hay cam kết về gia đình, hôn nhân,
chúng ta **CẢM GIÁC SỞ HỮU** người kia
- đấy là **MẦM MỐNG CỦA ĐAU KHỔ**
bắt đầu xuất hiện.

- TRONG SUỐT -



Không vấn đề gì khi mình mong đợi người yêu mình yêu mình nhất. Nhưng khi mình bắt buộc, thì đấy là vấn đề. Tất nhiên việc mình mong muốn, nhìn kỹ cũng có vấn đề, vì nó không đúng sự thật, dù sao cũng còn chấp nhận được. Nhưng khi mình buộc người ta phải thế này, phải thế kia – là vấn đề rồi. Đấy là đau khổ của “Hữu” sinh ra.

Đau khổ của “Hữu” là cái tôi muốn sở hữu.

Khi sở hữu, người ta muốn điều khiển cảm xúc, hành động, thậm chí là tư tưởng của người kia theo ý mình. Khi chuyện ấy không xảy ra thì nỗi khổ bắt đầu xuất hiện.

Ai có mong muốn sở hữu càng mạnh thì càng nhiều đau khổ.

3.2 Thủ – Khổ vì muốn kiểm soát cảm xúc

Thầy Trong Suốt: Bây giờ chúng ta thử xem “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 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? Ở đây có ai đau khổ vì “Thủ” chưa?

Hoa: 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 đau khổ rồi.

Một bạn gái: Thủ là khổ rồi vì kỳ vọng. Ví dụ em và bạn ấy đi chơi, trước cuộc hẹn thì 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 hạnh phúc ấy nữa.

Thầy Trong Suốt: Khi yêu nhau thì ai cũng muốn người kia làm mình vui. Muốn gặp lại nhau để người ta làm mình vui, không gặp lại được thì không vui rồi. Nhưng gặp lại không vui thì sao, cũng khổ, vì mình kỳ vọng là phải vui cơ. 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.

Thủ là chúng ta muốn nó lặp lại. Hữu mệnh mẽ hơn vì muốn nó theo ý của tôi.

Thủ là tôi muốn nó lặp đi lặp lại – cái tôi thích, cái tôi yêu, cái người kia... 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 ấy, gặp nhau sướng khổ đều được. Không gặp nhau cũng được, tôi vẫn yêu anh ấy”, thì lúc ấy sẽ hết buồn. Rất khó, ở đây có ai làm thế được không?

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

Thầy 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, cực kỳ bức. Nếu 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 muốn lặp lại cảm giác sung sướng ấy lần nữa. Đấy cũng là vấn đề về cái tôi.

Lúc này, mình nói cái tôi muốn sở hữu người kia, còn bây giờ cái tôi nó muốn sở hữu cảm giác ấy. Cái tôi muốn sở hữu cảm giác vui vẻ, thoải mái và không bỏ nó ra. Nên khi ăn ngon 3 ngày, nó không muốn bỏ, tự nhiên ngày thứ 4 phải bỏ ra thì nó đau đớn. Hay 2 người gặp nhau 3 ngày rất vui vẻ, 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 nên 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. Key word ở đây cũng là “sở hữu”. Kia nó sở hữu cả một con người, đây nó sở hữu một cảm xúc. Cái tôi muốn sở hữu cảm xúc của nó – sự hạnh phúc, thoải mái, dễ chịu... Khi nó bị cắt đứt ra khỏi cảm xúc ấy thì nó sinh ra đau khổ.

Hôm qua tôi bị cắt đứt ra khỏi con người, hành động mà tôi sở hữu nên 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 “bực mình quá, đầu bếp nấu chán quá”. Mình bực bội khó chịu vì mình muốn giữ cái cảm giác đấy tiếp. 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 bị rút cái nó sở hữu ra ngoài thì nó đau khổ.

Khi chúng ta yêu, chúng ta Thủ thì chắc chắn đau khổ.

Yêu mà thủ
CHẮC CHẮN đau khổ.

Yêu nhau mà muốn
lúc nào cũng hạnh phúc là **KHỔ**.

- Trong Suốt -



Trà đàm
TrongSuốt.vn

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. Có thể hôm nay tôi còn*

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, 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”: Trước 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.

Thủ là cái tôi muốn sở hữu cảm xúc của nó – sự hạnh phúc, thoải mái, dễ chịu... Khi nó bị cắt đứt ra khỏi cảm xúc ấy thì nó sinh ra đau khổ

3.3 Ái – Khổ vì cho rằng hạnh phúc của mình đến từ đối tượng bên ngoài

“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, tự nhiên thấy mình yêu cô ấy thế. Nghe có vẻ chưa khổ, mới chỉ yêu cô ấy thôi, nhưng nó là mầm mống cho những cái khổ lần sau. Ngay lúc “mình thấy yêu cô ấy thế” chưa khổ, nhưng nó là mầm 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 một cô mình nghĩ rằng cảm xúc hạnh phúc này đến từ cô ấy, đối tượng này 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 trước thấy cô ấy cười xinh, lần sau gặp lại thấy cười rất đanh đá. Hôm nay 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 ấy, còn thông thường, một người bao giờ cũng có mặt trái, mặt phải. 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, đây 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...

Ái

Mình bắt đầu nhầm lẫn khi cho rằng hạnh phúc của mình đến từ đối tượng bên ngoài, và đối tượng đó có bản chất là mang đến hạnh phúc cho mình.

Đau khổ này đến từ thiếu hiểu biết.

3.4 Những niềm tin sai lầm

Ví dụ mình với vợ mình đi. Khi lấy nhau, mình biết ngay 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 tôi kỳ vọng rằng 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 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, mình 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 rằng “*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 không cho mình hạnh phúc nữa. 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, vị 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... chứ 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 nhầm 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 khô, lại nghĩ là: “*Anh ấy làm khô 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 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.*

Thầy Trong Suốt: Chính “*Tôi*” thay đổi đây này, nhưng mình lại nghĩ là người kia thay đổi. Cái tôi ảo tưởng rằng, nó luôn luôn là một, nó không bao giờ thay đổi, 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 thì sẽ ăn ngọt mãi. Theo mọi người, đấy 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 giơ 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.

Lúc này cái tôi muốn sở hữu, còn bây giờ cái tôi nghĩ rằng, nó là cái gì đấy không bao giờ thay đổi. 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 ấy thay đổi lập tức nó thấy buồn. Nó thấy bị phản bội, bị sai lầm.

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 không? Nhiều, mọi người thay đổi nhanh thế cơ à?

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

Trang: *Em bớt cáu gắt, em bớt nổi cơn thịnh nộ so với khoảng 1 năm rưỡi trước.*

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

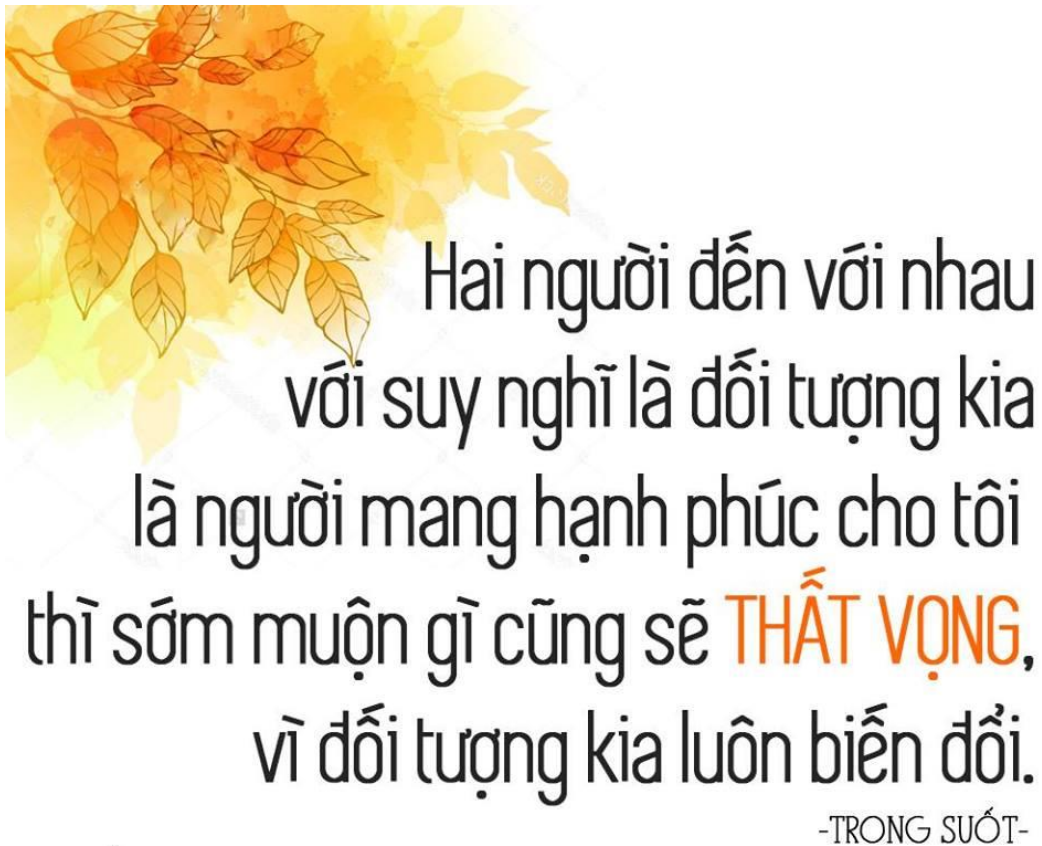
Quân: *Em thay đổi cách nhìn về sự nghiệp. 1 năm rưỡi trước đây em muốn sự nghiệp luôn phải đi lên, giờ thì em làm cái em thích thôi.*

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

Hiếu: *Ngày xưa em bám chặt vào những thứ liên quan mật thiết với mình, công việc, học hành, bạn gái. Giờ em thả lỏng rất nhiều rồi, không còn tuyệt đối quan trọng hóa. Xưa em nghĩ không đời nào em mặc âu phục, đi làm mặc rất bình thường. Hoặc nhìn con gái thì mỗi lần 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 thì tử tế là hấp dẫn. Mình nghĩ tiêu chuẩn của là cố định, nhưng nó chẳng cố định gì cả, nó thay đổi liên tục.*

Thầy Trong Suốt: *Rất hay! Nghĩa là cái tôi của mình nó đổi liên tục, thế mà mình luôn nghĩ rằng, nó chẳng đổi bao giờ – Tôi vẫn là người đấy, tôi vẫn là người tốt như xưa, hay tôi vẫn yêu cái loại nhạc đấy... Ngày xưa anh thích nhạc cổ điển lắm, bây giờ anh chẳng thích nữa. Và khi mình nghĩ cái tôi này không thay đổi thì mình sẽ nghĩ cái tôi của người khác cũng không bao giờ thay đổi hết. Cô đấy đáng yêu thì phải đáng yêu từ giờ đến lúc 70*

– 80 tuổi. Trong quá trình đấy, khi nào cô ấy không đáng yêu 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 nhầm lẫn là cái tôi không bao giờ đổi. Lúc này mình nói về cái “của tôi” làm mình khổ, giờ cái niềm tin rằng 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 chuyện này là bình thường, giờ tay?

Một vài bạn: Bình thường.

Bạn nữ: Ngân ngại không trả lời.

Thầy Trong Suốt: Dù em có thấy nó là bình thường hay không thì nó vẫn là sự thật.

Sự thật là như vậy. Anh và vợ anh chẳng bao giờ cam kết yêu nhau đến trọn đời cả. Tại sao phải thế? Vì suy nghĩ, cái tôi của mình nó biến đổi liên tục. Nếu không tu tập gì, không qua những buổi như thế này thì mình ngầm định cái tôi nó cứ như thế mãi. Đây là hiểu biết sai lầm thứ hai về cái tôi.

Bây giờ đồ mọi người biết, cái điện thoại này là của ai? Có ai bảo nó là của Trong Suốt không? Trong thì nó có vẻ là của Trong suốt vì Trong Suốt lấy từ trong túi ra đúng không? Nhưng tí nữa Trong Suốt làm rơi ở đường thì nó là của người khác. Tuy rằng, 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 là 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.*

Thầy 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.*

Thầy 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 là của ông Trong suốt. Thế tiền trong túi em có phải là của em không?

Bạn đó: *Em nghĩ là của em chứ.*

Thầy 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 đó em cầm đồng tiền ấy và bảo nó đừng bao giờ hỏng, rách sòn, giảm giá trị, em có làm được không?

Bạn đó: *Em không bảo nó được.*

Thầy 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.*

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

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

Thầy 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 người ta 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 đấy gặp 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 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 AIDS, đừng chết năm 40 tuổi, vì nó có thể bị ung thư, AIDS, chết năm 40 tuổi. Anh chẳng 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 niềm tin 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, nên em đốt tiền là công an bắt em ngay. Tất cả mọi thứ 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, ví dụ 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, 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.

Hà, suy nghĩ có phải của em không? Em nghĩ là “Hà ơi, đừng nghĩ về cái bàn”, thử đi!

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

Thầy Trong Suốt: Ừ, nhưng suy nghĩ 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!”.

Bạn đó: Trong đầu em sẽ văng vẳng câu đó trong vòng 30 phút nữa.

Thầy Trong Suốt: 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. 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 vẫn nghĩ về anh ý, vẫn bị nhớ về anh ý.*

Thầy 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 chẳng 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... Chẳng có gì của mình, đấy 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 – đấy 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.

Những niềm tin sai lầm:

1. *Cái tôi luôn luôn là một, không bao giờ thay đổi.*
2. *Cái tôi 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 là sở hữu được.*

3.5 Thọ – Khổ vì tin rằng có một cái tôi đứng sau cảm giác này

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 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.*

Thầy 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 ở 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 vào 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”, 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 thì bình thường. Nhưng nếu mình nghĩ rằng “tôi hạnh phúc” – nghĩa là cái tôi đứng sau 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 là một cảm xúc hạnh phúc xuất hiện thì sẽ đi về mà chẳng nhớ gì cô kia cả, nhưng 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, 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.

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 rõ ràng 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, 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 đây 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 ba niềm tin ấy ra thì không có cái tôi nào hết. Ba 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 thứ này thứ kia. Thì ba niềm tin ấy tạo nên một cái gọi là “Cái tôi”.

3 niềm tin sai lầm tạo nên một “Cái tôi”

1. Tin rằng có một cái là “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.

3. Tin rằng có một cái tôi có thể sở hữu được mọi thứ, nghĩa là có cái “Của tôi”.

Ba niềm tin này gây ra mọi đau khổ ở những mức độ khác nhau. Cái này là nền tảng cho cái kia.

4. Cách chuyển hóa những niềm tin sai lầm

Thầy Trong Suốt: 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 bị ràng buộc hết. Ví dụ, ai cũng muốn người yêu của mình yêu chiều mình, nhưng mình vẫn muốn tự do, 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, không để công việc can thiệp vào, không để những thứ lãng phí mất thời gian khác can thiệp vào, nhưng sau đấy sẽ không có bất cứ một ràng buộc nào hết, bạn ấy sẽ không quan tâm là em đi ra ngoài chơi với ai, nói chuyện với ai. Đây là kinh nghiệm của mình thôi, mình đến với người yêu giống như xem một bộ phim hay, 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 đấy có đem lại cho chị cảm giác thoải mái không?

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 ràng buộc chứ không phải 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.

Thầy Trong Suốt: Cái Thảo nói là không Hữu nữa, 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, không thể điều khiển được nó, sao mình phải cố gắng làm cái việc hôm

nay nó thế này, đằng nào ngày mai nó cũng thế khác. Chi bằng mình sử dụng cái tôi đấy 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.

Thầy 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 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 thì nó lại sang một phạm trù khác, chắc nói dài lắm.

Thầy Trong Suốt: Yêu kiêu đấy có khó quá không? Quá khó, nhỉ! Bảo vợ hay chồng mình: “Em làm bất kỳ cái gì em thích. Em ngủ với bất kỳ anh nào, cô nào, miễn là gặp anh, em vui là được. Anh ngủ với 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 kiêu”...

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

Thầy Trong Suốt: Đấy là không Hữu đấy! “Tôi không sở hữu anh ấy nên cuộc đời anh ấy muốn làm gì thì làm: tự sát, tự tử, yêu đương quan hệ lãng nhăng, miễn là anh ấy tử tế với tôi”.

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 mình đòi hỏi mọi người hoàn hảo thì cái đấy chắc không thể nào có được theo ý mình, tốt nhất 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 là khi đi chơi với em, hoặc nói chuyện 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 họ không phải khoác những thứ mặt nạ ấy.

Thầy 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 vẫn còn một chút 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”. Đây 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 thế cũng tốt, mình thả lỏng Hữu ra. Đây 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 mà anh không có Hữu, chứ không nhất thiết là anh phải không yêu ai, không cam kết gì... thì mới là 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 đây không phải Hữu, không phải đâu! Đây là một cách để mình thấy mình có thể sống như vậy, nghĩa là cái Hữu của mình nó không thực sự lớn. Nhưng 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 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 chẳng cam kết gì, chẳng sở hữu ai cả, nhưng đây là một lựa chọn thôi, và lựa chọn đây vẫn còn Hữu, là khi gặp anh ấy thì Thảo vẫn mong muốn anh ấy phải tử tế với mình, đúng không?

Thảo: *Ít ra là như thế.*

Thầy Trong Suốt: Nghĩa là cái Hữu vẫn còn ở đây. Nó không mạnh mẽ, không ràng buộc cứng rắn, nhưng vẫn còn một mảng ở đây.

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

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

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

Thầy Trong Suốt: Thế nghĩa là mình không hoàn toàn OK vì vẫn có một ít Hữu ở đây. 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 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 đi chơi với mình mà mắt anh ấy nhìn sang cô bên cạnh, hàng ghế bên cạnh, thì trong 30 phút đấy mình sẽ thấy không thoải mái.

Hữu thực sự không phải là cứ ràng buộc cụ thể mới là có Hữu. Khi nào mình còn cảm giác sở hữu và mong người khác theo ý mình – thì lúc đó là có Hữu.

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

4.1. Không bắt buộc mọi việc phải xảy ra theo ý mình

+ Một cách như của Thảo là bước đầu tiên: là 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 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. 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 gơ 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? 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 theo được Chúa.

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 mối quan hệ hoặc người kia phải theo ý mình.

Ví dụ, cái dây buộc chặt xong đốt, 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. Mình có vợ, nhưng bất kỳ lúc nào mình cũng có thể thả vợ ra, không bắt vợ phải làm theo ý mình. 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 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, 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, anh ta sẽ là người chấm dứt trước, và làm thế nào đấy để họ cảm thấy vui vẻ. Sau đó 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 chán, kể cả cốc trà đấy có ngon đến bao nhiêu đi chăng nữa. Khi yêu chị yêu hết mình và lúc chia tay, giống như Thầy Trong suốt nói, thì xác định và chẳng có gì phải đau khổ. Nó sẽ rất là vui vì mình đã chấm dứt câu chuyện rất là vui. Câu chuyện đấy đã viết rất hay rồi. Đây là quan niệm, cách sống và kinh nghiệm của em.*

Thầy 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 tình cảm với mình, nên người ta lựa chọn con đường kia, chứ không phải không có tình cảm với mình.*

Thầy 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 chuyển hóa là Tập thả. 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, đấy 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 này 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. 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. 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.

Tập thả.

Thả là dần dần mình không bắt mọi việc phải xảy ra theo ý mình nữa. Mình nhìn vào đúng chỗ mình đang nắm chặt và thả dần nó ra, 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. Thả cái bé trước.

*** Học cách chấp nhận Sự thật**

Thầy Trong Suốt: Tiếp theo Lý nói em chuyển hóa cái Tôi như thế nào?

Lý: Mình rất trân trọng tình yêu. Khi lặ đi lặ lại mười mấy lần người ta không tốt với mình thì mình bỏ. 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 bài mà Thầy 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 thì rất là lâu. Và tình yêu 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 chẳng còn yêu mình nữa, hoặc mình có thể chẳng sống được với người yêu mình đến cuối đời... Những thứ như vậy không nhẹ nhàng như anh nói là “thì mình không sở hữu được”. Nó như một cái báo hiệu là “chẳng có cái gì là của mình hết”, nhưng nó là 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 đó 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 chấp nhận sự thật là mình không sở hữu, chẳng 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 xấu vậy thôi. Anh có quyền 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 chính mình hiểu cuộc sống ở đâu nó cũng thế. Rồi làm sao để mình giúp cho mình xong, mình chia sẻ những quan điểm, những định hướng mình cho là đúng đắn.

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 trong mối quan hệ với bố mẹ, mà còn trong công việc nữa. Công việc, 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, 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 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.

Thầy 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 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 chẳng có gì của tôi cả, nhưng chấp nhận nỗi cái đấy 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?

Thầy Trong Suốt: 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 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 Việt Nam, thì có thể một rủi ro nào đấy xảy ra và công ty mình tan tành. Trước đây mấy chục năm cũng đã từng có những công ty lớn như Enron, Lemon Brothers... nhiều công ty hoành tráng 50 năm rồi tan mất. Mình buồn vì sao? Ừ, cứ cho là mình giỏi đi, công ty mình vĩ đại đi, nhưng khi mình chết rồi công ty lại mất vĩ đại. Mình chết rồi, chẳng làm gì được nó nữa, trong khi rất nhiều người mong muốn là “Tôi chết rồi, nhưng công ty tôi vẫn vĩ đại”, giống sách của Tây đang bán rất chạy như “Làm thế nào để trường tồn”.

Thì thời điểm đấy mình nhận ra rằng, mình chẳng có thể làm gì trường tồn được. Công ty của mình rồi cũng sẽ tan nát, dù lúc mình chết, nó có ở đỉnh cao 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 khi mình hiểu không có gì mãi mãi cả thì rất là buồn. Nhưng cái buồn 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, chẳng có gì buồn vui ở sự thật cả, nhưng vì cái tôi 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 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?*

Thầy Trong Suốt: Hiểu càng sâu sắc thì nỗi buồn ấy càng biến mất, tan mất. Kể cả mình không cố 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. Khi mình tưởng tượng như vậy nỗi buồn của mình tăng lên rất cao, nhưng sau đây mình chấp nhận rất dễ. Một trong những cách chấp nhận nhanh nhất là chúng ta tưởng tượng chuyện xấu xảy ra và tưởng tượng chi tiết. Ở đây có bạn đã từng tập sẽ kể một câu chuyện.

Hạnh: *Câu chuyện về tưởng tượng cái xấu nhất thì mình đã từng được thầy Trong Suốt hướng dẫn. Đó là mình có một nỗi sợ về độ cao. Cái nỗi sợ ấy còn lan sang cả việc ra 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, đến mức không dám ra khỏi nhà, ngồi trên giường mà vẫn sợ và chấp nhận cho nó xảy ra, sau đó nó dần dần tan biến đi. Khoảng 2 ngày sau thì nó trở lại bình thường. Thỉnh 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.*

Thầy Trong Suốt: Cách tập là như vậy. Ai dừng 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 chẳng 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.

Hiểu và chấp nhận sự thật.

Hiểu rằng, tôi chẳng sở hữu gì hết, tôi không thể bắt người khác làm theo ý tôi được, và **chấp nhận** nó. Đây là cách chuyển hóa mong muốn sở hữu.

Một trong những cách chấp nhận nhanh nhất là **tưởng tượng chuyện xấu xảy ra một cách chi tiết.**

4.2. Vừa thả lỏng – Vừa siết chặt

Chúng ta phải thả lỏng ra không có nghĩa là chúng ta 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”.**

Cụ thể hơn chút. Trong nhận thức, 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, 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, bị 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 thả quá chẳng được lợi cho ai cả. Nên chúng ta phải nhớ hai chữ: **Siết chặt và Thả lỏng.**

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.

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. 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 chẳng 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?*

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

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

Thầy 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?*

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

**Trong nhận thức thì phải thả lỏng,
trong hành động thì phải siết chặt.**

*Trong nhận thức, chấp nhận bất cứ chuyện gì cũng có thể xảy ra vì
“không có cái gì của tôi”.*

*Trong hành động phải rất cẩn thận, 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.*

5. Điều gì là quan trọng nhất trong tình yêu?

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?

Thầy 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 một sự ràng buộc do nhân duyên kéo hai người vào nhau. Nhưng cái đấy 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 có trí tuệ
là tình yêu thực sự.

-TRONG SUỐT-



Tình yêu có trí tuệ là thực sự. Tình yêu có trí tuệ thì không có quá trình như thế. Ví dụ mình sẽ không có ý muốn sở hữu người kia. 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 không phải là một người với một người. Quá trình Xúc – Thọ – Ái -Thù- Hữu là 1-1 hoặc 1-2, 1-3. Nhưng tình yêu thật sự không phải là 1-1. Còn các 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 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.

Đấy, 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. 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 thế mới là yêu, yêu mà phải trừng phạt, phải răn đe mới là yêu.

Còn một điều nữa, vì em hỏi anh thế nào là tình yêu thật sự. Một trong những biểu hiện của tình yêu thật sự là nó chẳng 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, bị chảy máu cổ chân, cổ tay... mà vẫn xin cho người ta vì thấy họ không hiểu gì, họ đang làm một cái điều xấu mà họ không biết. Đấy là một biểu hiện của tình yêu thực sự.

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. 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 nào đấy thì nói chuyện. Còn ở đây, anh muốn chia sẻ kinh nghiệm thật của anh, 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. Hành động phải biết vừa siết chặt, vừa thả lỏng. Đấy 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 lại chính xác hơn trong việc đem lại lợi ích cho mình và cho

người khác, tỉ mỉ, 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, mình kiềm giữ mình quá lâu rồi mình sẽ bung ra.

Tình yêu thật sự phải có trí tuệ.
Khi có trí tuệ thì mình mới biết cách yêu tất cả mọi người một cách đúng đắn.

6. Nhân duyên vợ chồng và tình yêu

Một bạn hỏi: *Giữa nhân duyên vợ chồng và tình yêu có quan hệ với nhau như thế nào? Vì có thể yêu rất nhiều người nhưng nhân duyên vợ chồng thì có sự liên hệ nào với tình yêu?*

Thầy Trong Suốt: Buổi trước anh có nói rồi đấy. Tình yêu như quá trình xảy ra là hoàn toàn do nhân duyên, 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 đây nhưng chỉ thích có 1 cô thôi. Phải có duyên mới Thủ, gặp lại nhau, không có duyên thì bỏ 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 chẳng 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 không trở thành quá lớn với mình?*

Thầy 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.



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

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

Thầy Trong Suốt: Đây là cảm xúc, tự nhiên anh ấy cười làm em thích. Nhưng giả sử 5 phút sau, em nhìn thấy anh ấy đấm 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 chẳng yêu đâu!

Tất cả quá trình từ “Xúc” đến “Hữu” là quá trình nhân quả, có duyên rồi mọi thứ sẽ xảy ra.

Ai cũng có thể thực hành để an lạc và hạnh phúc ngay giữa đời thường.

Để hiểu rõ hơn cách thực hành như thế nào, bạn có thể tham gia vào Câu lạc bộ UNESCO Thiền – Yoga Trong Suốt: <http://trongsuot.com/> hoặc liên hệ qua địa chỉ email: tradamtrongsuotvn@gmail.com

Cùng nhau, chúng ta sẽ về nhà bạn nhé!

