

Đằng sau NỖI SỢ là sự KỶ VỌNG

Hồ Chí Minh, 2012

Chúng ta, ai cũng có ít nhất một kỳ vọng nào đó, ví dụ như người thân phải luôn mạnh khoẻ, kinh doanh không thể phá sản, hoặc bản thân phải được tôn trọng, con cái phải ngoan ngoãn... Khi điều mà ta kỳ vọng không xảy ra, ta đánh mất bình an. Vì sao vậy?

.....

MỤC LỤC

1. Chuyện anh Phong bỏ kỳ vọng và vượt qua nỗi sợ phá sản như thế nào.....	2
2. Kỳ vọng là gì?	5
3. Bốn bước vượt qua sợ hãi.....	7
4. Hiểu biết là cách duy nhất để giải quyết nỗi sợ hay kỳ vọng.....	8
5. Hai mức độ đập tan kỳ vọng.....	13
6. Nỗi sợ biến thành Trí tuệ. Trí tuệ biến thành hành động.....	16

Thầy Trong Suốt: Đầu tiên, phải hiểu rằng tất cả nỗi sợ đến từ kỳ vọng. Hết kỳ vọng sẽ hết sợ hãi. Sự kỳ vọng thường đến một cách rất tự nhiên. Khi hiểu được điều này, những kỳ vọng dễ được nhận ra và chúng ta phải tập bỏ dần những kỳ vọng này.

Sâu sắc hơn chút nữa, chúng ta hiểu một sự thật rằng: cái mình kỳ vọng hoàn toàn có khả năng không xảy ra. Chúng ta phải chấp nhận sự thật như vậy. Ví dụ: trường hợp của anh Phong (*anh Phong giờ tay*) khi phải đứng trước hoàn cảnh phá sản, sợ côn đồ đến đập phá, đe dọa tính mạng mình, sợ mất uy tín, sĩ diện của bản thân và sợ những người xung quanh bị ảnh hưởng, khó làm ăn tiếp tục.

Anh đã hiểu kỳ vọng của anh về việc không phá sản, không bị côn đồ đập phá, giữ được uy tín, sự yên ổn của những người xung quanh hoàn toàn có khả năng không xảy ra. Anh đã chấp nhận thất bại, đổ vỡ và sự việc đến với anh trở nên nhẹ nhàng, thậm chí còn nhận được sự giúp đỡ từ người khác.

1. Chuyện anh Phong bỏ kỳ vọng và vượt qua nỗi sợ phá sản như thế nào.

Một buổi hôm nọ, anh Phong đến gặp tôi kể chuyện là anh đang đến một hoàn cảnh có thể sẽ bị phá sản, côn đồ đến đòi tiền, bạn hàng thì bỏ không đưa hàng nữa, anh Phong có nói mấy câu về điều đó và tôi đã nói câu gì? Tôi nói rằng: **“*Liệu anh có khả năng bị phá sản không?*”**

Anh Phong: *Cái lúc gặp Thầy Trong Suốt, là gia đình mình đứng trước hoàn cảnh 2 vợ chồng đang sợ hãi vô cùng. Điện thoại đổ chuông một cái là người này đẩy cho người kia ngay... Thân sắc 2 vợ chồng không ra cái hồn người nữa. Tuấn là bạn của mình từ xưa, bữa hôm đó đúng là cái duyên của mình, mình gọi điện cho Tuấn để nói chuyện thôi. Thế rồi Tuấn đến nhà và mình có trình bày thì Tuấn có nói Thầy Trong Suốt đi công tác trong này, 2 tiếng nữa thôi là Thầy sẽ bay ra ngoài Hà Nội rồi. Khi đến gặp Thầy, mình trình bày hoàn cảnh của mình thì khi đó Thầy có hỏi mình một câu mà mình nghe rất là sốc.*

Thầy hỏi là: Bây giờ anh sợ cái gì? Anh có đưa ra dự định về ngày phá sản chưa? 20 hay là 25? Rồi phá sản thì sao?

Khi đó mình rất sốc, thấy rất là kỳ, nghĩ là phá sản thì hết rồi còn gì nữa, sao Thầy lại hỏi thế, rồi mình nói là phá sản thì giang hồ sẽ đến, rồi thế này thế kia...

Thầy hỏi: Giang hồ đến thì anh muốn bị đánh hay là muốn bị chém? Chém thì anh định chém tay hay là chém lưng hay chém vào đầu? Rồi anh đã chọn bệnh viện nào gần nhà mình chưa? *Thầy cứ nói như vậy. Rồi Thầy nói:* anh sợ cái gì?

Thì lúc đó mình nói là: Mình sợ mất uy tín làm ăn, mình phá sản thì người ta sẽ không làm ăn với mình nữa, rồi cái danh dự của mình sẽ không còn nữa, rồi hàng ngày mình tiếp xúc với mọi người thì mình sợ bị xem thường.

Khi đó Thầy có nói rằng: Cái uy tín là cái gì? Anh có giữ nó được mãi không? Ví dụ như bây giờ anh phá sản đi, anh không bán được ở chỗ này thì sẽ bán được ở chỗ kia. Bây giờ anh bám chấp vào cái sĩ diện, mà Thầy nói là cái sĩ diện là cái anh nên vứt đi. Bây giờ sợ hãi cái gì? Mày phá thì cứ phá, việc tao làm thì tao cứ làm.

Và lúc đó Thầy có cho 2 vợ chồng một câu thần chú, Thầy nói mình hãy đem tình thương mà nói chuyện với người ta, mình hãy chia sẻ cái khó khăn của mình đừng có nói chuyện bằng lý trí mà hãy nói chuyện bằng cái tâm của mình.

Chị Vân (vợ anh Phong): *Thầy Trong Suốt có nói, sợ mất uy tín của ba mẹ mình, rồi thì ba mẹ mình có chết không? Mình sốc luôn, lúc đó nghĩ sao Thầy nói kỳ vậy! Nhưng sau mình mới nghĩ lại, và thấy thấm rồi, mình mới thấy là: ờ, có phá sản thì cũng bình thường thôi, ta chấp nhận nó – Thầy Trong Suốt đã nói thế mà! Và sau đó mình dùng cái tâm để mình nói chuyện với những khách hàng của mình để cho người ta hiểu về tình trạng của nhà mình. Và lúc đó thì lại rất bình thường, người ta rất vui vẻ, bình thường, chấp nhận và thông cảm với mình.*

Anh Phong: *Thầy có nói: anh kinh doanh làm ăn mà anh không phá sản mới là lạ! Ai cũng thành công hết thì ai là người thất bại? Bây giờ anh bám chấp vào cái sĩ diện, cái danh dự. Những cái điều đó là không cần thiết! Hãy xả hết, bỏ hết những điều đó đi, hãy chấp nhận thất bại. Hãy chấp nhận những cái đổ vỡ đó. Và sau đó mình về mình nói với người ta (khách hàng của mình) đúng tình trạng như vậy. Thì hóa ra những cái mình tưởng như là rất dữ dội thì lại rất bình thường, trôi qua được hết, rất là nhẹ nhàng. Mà người ta lại còn quay lại giúp lại mình nữa.*

Chị Vân (vợ anh Phong): *Dù chỉ nói chuyện với Thầy một buổi rất ngắn thôi, trong đó còn có câu chuyện của 5, 6 người ngồi cùng nữa mà mình đã cảm nhận rất là sâu sắc.*

Thầy Trong Suốt: Đây là anh chị có nhiều nghiệp tốt thôi, chứ tôi có làm gì giúp anh chị được đâu! Vì nhiều nghiệp tốt thì không bị quá khổ sở. Nhưng đúng là do lúc đấy anh chị hiểu ra. Khi mình hiểu biết thì mình mới dám hành động, chứ lúc đó mà mình không hiểu biết thì mình không dám hành động đâu. Anh đã chẳng dám đến thuyết phục người ta, nói thật với người ta, vì anh còn giữ sĩ diện, giữ cái gì đó linh tinh nào đấy.

Chị Vân (vợ anh Phong): *Lúc đó mình cũng sợ công nhân ở dưới nhiều, mình cũng sợ bê ra thì không có tiền thanh toán. Công nhân của mình sẽ bị ảnh hưởng và lương tâm mình sẽ cắn rứt. Nhưng mà khi mình gặp Thầy Trong Suốt xong, mình dám đối diện mọi việc và mình trang trải hết. Và đúng là mình cũng may mắn nữa, cũng đúng là có cái duyên.*

Thầy Trong Suốt: Đây mọi người có thấy không, muốn giải quyết được vấn đề thì việc đầu tiên là phải bỏ đi kỳ vọng. Nhưng muốn bỏ kỳ vọng thì mình cần phải hiểu biết. Ví dụ mình kỳ vọng rằng bố mẹ mình sẽ sống mãi thì mình phải hiểu rằng, bố mẹ mình có thể chết ngay ngày mai. Đây chính là sự hiểu biết đấy. Ở đây có ai nghĩ rằng, bố mẹ mình có thể chết ngay ngày mai thì giơ tay? Nhiều người giơ tay thật, quá giỏi! Đây bố mẹ mình có thể sẽ bị chết ngay ngày mai, thậm chí tý nữa mình nhắc điện thoại lên có tin bố mẹ mình có thể đang bị làm sao rồi. Nhưng mà thông thường mình có hiểu biết việc đó đâu! Mình không biết việc đó, mình cứ nghĩ rằng bố mẹ mình phải sống thêm 10, 20 năm nữa. Nhưng mà sự thật là bố mẹ mình có thể chết bất cứ lúc nào.



Để bỏ được kỳ vọng, chúng ta phải có hiểu biết để nhận ra sự thật rằng mọi chuyện đều có thể xảy ra.

Ví dụ như hiểu rằng bố mẹ có thể chết bất kỳ lúc nào, ngày mai công ty của tôi có thể phá sản, con cái tôi lớn lên có thể phá hoại, hư hỏng...

2. Kỳ vọng là gì?

Kỳ vọng là mong muốn **bất** cái gì đó **phải xảy ra**. Tôi phải không phá sản, con tôi phải khỏe, đấy là kỳ vọng. Tôi mong con tôi nó khỏe thì không sao, nhưng bất nó phải xảy ra thì đó là kỳ vọng. Khi mình bắt cái gì phải xảy ra chính là nguyên nhân của sợ hãi. Khi em kỳ vọng, em bắt buộc phải không hỏng một buổi nói chuyện nào giữa chỗ đông người thì nỗi sợ sẽ xuất hiện. Còn tôi chấp nhận rằng tôi có thể phá hỏng một số buổi nói chuyện thì nỗi sợ bị xấu hổ giữa chốn đông người sẽ tiêu tan ngay hoặc giảm bớt rất nhiều. Hoặc em kỳ vọng rằng người ta phải tôn trọng tôi, hoặc tôi phải được như bà X, bà Y... thì em phải công nhận một sự thật rằng tôi có thể bị mọi người khinh thường. Nếu tôi rất giỏi thì chuyện tôi có thể bị người ta khinh thường là chuyện rất bình thường. Hoặc tôi không giỏi mà người ta khinh thường thì cũng rất là bình thường.

Tôi có thể bị khinh thường, bố mẹ tôi có thể chết ngay ngày mai, công ty tôi có thể bị phá sản, cả đời tôi có thể chẳng có ai yêu tôi cả, có thể không? Đúng không, có thể xảy ra chuyện đó không? Thế mà mình cứ kỳ vọng là anh ấy phải yêu mình, chuyện này kết thúc hạnh phúc. Có khi cả đời chẳng có ai yêu mình hết, thậm chí chấp nhận khá hơn là tôi sẽ bị phản bội từ giờ đến cuối đời. Đấy bạn nào có thể làm được thế thì còn giỏi hơn. Tôi có thể còn bị phản bội từ giờ đến cuối đời. Anh có thể phá sản hết từ công ty này sang công ty khác, có thể không hay là không thể? Tại sao anh phải kỳ vọng rằng nó phải thành công? Anh có thể có suy nghĩ đấy từ giờ đến cuối đời khác hoàn toàn với việc anh kỳ vọng như vậy.

Hoặc con em có thể rất hư không – (*Thầy hỏi chị Nguyệt*)? Hư mức độ nào là kinh nhất đối với em? Có đánh cha, đánh mẹ không? Hay ăn cắp tài sản cha mẹ không? Hay giết người? Có thể không? Có thể xảy ra đúng không?

Đấy là bắt đầu có hiểu biết, hiểu biết rằng một điều gì đó có thể xảy ra. Còn không hiểu biết là gì? Là mình bảo một điều gì đó là không thể xảy ra được, tôi không cho phép nó xảy ra đâu. Nhưng bất cứ điều gì trên đời này đều có thể xảy ra. Theo mọi người 5 phút nữa, tất cả mọi người đều có thể bị chết không?

Các bạn: *Rất có thể, có một trái bom đang được cài đặt và sẽ nổ trong 5 phút tới. Hoặc trà có thể có độc, hoặc máy bay bị rơi trúng, động đất. Hoặc một anh nào đó thần kinh không bình thường vào đây đâm chém cướp của ...*

Thầy Trong Suốt: Đúng, có rất nhiều lý do có thể xảy ra và chúng ta sẽ chết trong 5 phút nữa. Thế mà chúng ta còn bao nhiêu kỳ vọng vào tương lai, trong khi 5 phút nữa đã có thể chết rồi. Mình có quyền hi vọng rằng điều gì tốt có thể xảy ra, nhưng **kỳ vọng nghĩa là bắt nó phải xảy ra**. Như anh Quý là đang kỳ vọng là không thể, không xảy ra được, mặc dù có rất nhiều lý do mà chúng ta có thể bị chết trong 5 phút nữa. Quý giờ có còn tin chắc rằng 5 phút nữa chúng ta không thể chết không? Nếu em tin chắc như vậy là em đang kỳ vọng đấy.

Quý: *Không phải vậy, nhưng không thấy có lý do gì để việc đó phải xảy ra cả. Khi nào xảy ra em mới tin, vì thường là trăm nghe không bằng một thấy.*

Thầy Trong Suốt: Ừ, em vẫn còn tin rằng nó không thể xảy ra? Đây là chúng ta đang suy luận mà, nếu việc gì cứ phải tin là phải sờ, nắm được thì có khi em chết từ lâu rồi. Thuốc độc mà cứ phải thử xem có chết không thì chết lâu rồi còn gì. Vì em không tin mà em phải uống xem có chết không mà? Rất nhiều thứ cần phải biết bằng suy luận, chứ em không thể bảo cái gì cũng phải trăm nghe không bằng một thấy được.

Còn em, em có thấy có thể khả năng đó không? Em có nghĩ ra lý do gì không?

Một bạn: *Vì em thì sợ ma nên em đang nghĩ là có thể có ma ở đây.*

Thầy Trong Suốt: Em có nghĩ là có thể có khả năng bị ma giết không? Có khả năng đấy không? Không ư? Em có nghĩ là có thể bị ma giết không? Vì em sợ ma mà, em không sợ bị ma giết phải không? Em bảo là em không bị ma giết, thì sao em vẫn sợ ma? Hay em có thể nghĩ rằng sẽ bị ma đuổi không? Em có tưởng tượng ra việc 5 phút nữa có thể bị ma đuổi không? Như thế nào nhi, có thể đèn tắt phụt, và con ma đuổi e chạy ra đến hồ? ùm, một cái, ngã xuống hồ, thế là bị chết thôi. Đấy chính là bị ma giết còn gì nữa.

Không hiểu biết biểu hiện ở việc mình không muốn, không cho phép những điều không được như kỳ vọng xảy ra, không chấp nhận rằng mọi chuyện đều có thể xảy ra. Cố gắng giải quyết nỗi sợ cũng không phải là cách giải quyết nỗi sợ, đó cũng chính là sự kỳ vọng.

*Kỳ vọng là mình mong muốn **BẮT** cái gì đó **PHẢI** xảy ra và nếu nó không xảy ra thì mình sẽ cảm thấy đau khổ.*

3. Bốn bước vượt qua sợ hãi

Bước 1: hiểu bản chất của nỗi sợ hãi đến từ kỳ vọng và nó có 5 yếu tố:

- Nghĩ về nó quá nhiều
- Phóng đại nó lên
- Tê liệt không dám hành động
- Mất năng lượng vào nó
- Hoang tưởng về nó.

Bước 2: Tìm ra nỗi sợ của mình đến từ kỳ vọng vào điều gì. Một nỗi sợ chắc chắn có một kỳ vọng đằng sau lưng nó, bất kỳ nỗi sợ nào cũng có kỳ vọng và việc của chúng ta là giải quyết cái kỳ vọng đấy.

Nếu kỳ vọng nhỏ, chúng ta nên bỏ nó đi, không kỳ vọng nữa. Nếu kỳ vọng to lớn rồi, chẳng hạn như kỳ vọng con tôi không thể hư được thì phải hiểu xem là mình đang cho rằng việc gì đó phải xảy ra, hoặc việc gì đó không thể xảy ra, nghĩa là việc gì bắt buộc phải như thế. Hay tôi không thể bị ma bắt được là một loại kỳ vọng. Hay tôi không thể bị phá sản là một loại kỳ vọng, còn hy vọng là tôi không bị phá sản thì chưa sao, vì cái hy vọng thì chưa sinh ra sợ hãi. Mà chính cái kỳ vọng rằng tôi không thể bị phá sản được thì mới sinh ra sợ hãi. Tôi hy vọng là tôi giúp tất cả mọi người ngồi đây thì chưa sao cả, nhưng tôi kỳ vọng rằng sau buổi nói chuyện này tất cả mọi người ngồi đây hết sợ thì chính cái kỳ vọng đấy làm tôi sợ nếu một ai đấy trong này vẫn còn sợ sau buổi nói chuyện.

Nên cần phải phát hiện ra kỳ vọng sinh ra sợ hãi, kỳ vọng là bất việc gì đó phải xảy ra theo ý mình. Nếu mà nhỏ thì bỏ nó đi, còn lớn thì phải hiểu rằng thực tế mình không thể bắt mọi việc đều xảy ra theo ý mình. Kỳ vọng là vừa về mặt suy nghĩ và tâm lý, nó bó chặt rằng việc gì đó phải xảy ra như ý mình.

Bước 3: Tìm ra một lý do sự việc sẽ không xảy ra (đối với kỳ vọng cho rằng một việc bắt buộc xảy ra) hoặc có thể sẽ xảy ra (đối với kỳ vọng cho rằng một việc không thể xảy ra).

Bước 4: nếu như chúng ta thấy rằng suy nghĩ sự việc nào đó sẽ xảy ra ngược lại với kỳ vọng của mình là không thể hay không thật lắm, hãy **tưởng tượng điều xấu nhất** sẽ xảy ra trong tâm trí mình.

***Bước 1:** Hiểu bản chất của sợ hãi đến từ kỳ vọng
Bước 2: Tìm ra nỗi sợ của mình đến từ kỳ vọng vào điều gì?
Bước 3: Tìm ra lý do những điều không được như kỳ vọng xảy ra.
Bước 4: Tưởng tượng điều xấu nhất*

4. Hiểu biết là cách duy nhất để giải quyết nỗi sợ hay kỳ vọng

Tại sao tôi hỏi anh là anh có thể bị chém vào đầu – anh Phong? Đúng không? Không phải ngẫu nhiên tôi hỏi anh như thế. Tại vì khi mình có nỗi sợ quá lớn, nghĩa là kỳ vọng của mình quá lớn, thì dù ai có nói, kể cả Thầy có nói mình có thể phá sản thì mình chưa tin. Thì khi đấy mình phải tưởng tượng khả năng đó có thể xảy ra như thế nào trong tâm trí của mình. Có ai xung phong thử tưởng tượng việc xấu nhất có thể xảy ra với mình? Phải rất dũng cảm mới làm được việc đấy. Phải dám đưa nỗi sợ ra kể.

Bạn Vĩnh: *Em xin chia sẻ một câu chuyện em đã vượt qua nỗi sợ như thế nào. Em tham gia mùa hè xanh năm 2007. Em được phân công là phải đi lấy thuốc cho mọi người và đi ra cách khỏi thung lũng khoảng 20 km. Còn 4 cây nữa mới về đến thì trời bị tối, mọi người trong làng ven đường giữ em lại và khuyên em không nên đi. Nhưng em vẫn muốn về cho sớm. 3 giờ sáng em quyết định đi tiếp. Trời đang còn rất tối và không nhìn thấy cả ngón tay, em cầm theo đuốc, cứ đi được một đoạn thì đuốc lại bị tắt, mà người ta nói khu vực này có nhiều ma, vì cái đồi đó hồi xưa bị Mỹ đánh, còn bị trọc mất một bên đồi. Có thì không mọc được, và ban đêm có những con trâu trắng, nếu gặp nó vào ban đêm thì có thể bị húc chết và đã có nhiều người bị rôi.*

Khi nghe như vậy mà em vẫn quyết định đi thì không rõ là lúc đó vì động lực gì mà mình đi. Em đi theo trí nhớ, hàng ngày mình đi theo con đường đó, không đèn đóm gì, mà con đường đó là đường mòn, hai bên là cái rãnh sâu cũng phải một mét. Nếu mà trượt

chân xuống đó thì rất nguy hiểm nhưng mình vẫn đi được theo trí nhớ, về đến được điểm ở của các chiến sĩ. Thì ngồi nhìn lại, nếu mình có một nỗi sợ mà mình nghĩ đến cái gì đó hơn mình, trong trường hợp của em là làm thế nào để em mang được thông tin về cho bà con có thể được chữa bệnh thì mình có động lực để vượt qua.

Thầy Trong Suốt: Nhưng cái việc đó chỉ là tạm thời, vì nỗi sợ em vẫn còn. Lần sau em mà phải đi đường rừng thì em vẫn sợ lại vì ngày xưa em có mục tiêu, còn bây giờ em không có mục tiêu đấy nữa. Nên có mục tiêu đấy nữa thì em tạm hết sợ, nhưng khi em hết mục tiêu đấy rồi thì em lại sợ thôi mà, chắc chắn luôn. Đó là khả năng rất cao, **vì em không tìm được ra nguyên nhân của nỗi sợ mà em mới chỉ giải quyết được bề mặt thôi.** Em giải quyết nỗi sợ của em bằng một ham muốn làm một việc gì đấy thì nỗi sợ vẫn ở đấy thôi.

Bạn Vĩnh: *Không phải em ham muốn mang thông tin đấy về mà là khi mình có nỗi sợ thì thay vì mình tập trung vào cái nỗi sợ thì mình hành động một cái gì đấy mà quên mình đi thì mình sẽ không bị ảnh hưởng bởi nỗi sợ.*

Thầy Trong Suốt: Làm sao em có thể quên được? Khi mình chưa tìm ra được nguyên nhân của nỗi sợ thì nỗi sợ sẽ thể hiện ở khắp cuộc đời của em. Không lần này thì lần khác, không chỗ này thì chỗ khác. Nên mình phải rất cẩn thận nếu mình giải quyết nỗi sợ bằng những cách bề mặt. Vì mình không biết nguyên nhân của nó ở đâu thì mình sẽ giải quyết bằng những cách bề mặt và nó sẽ lại quay lại.

Bây giờ có ai đấy ở đây đang gặp nỗi sợ nào đó không? Chúng ta hãy giải quyết một trường hợp cụ thể thì nó mới thật, mình không chơi chuyện đã cũ rồi. Không ai có đủ dũng cảm để đối mặt giải quyết nỗi sợ của mình à? Có ai xung phong kể ra một ví dụ của mình để mọi người có thể hiểu rõ hơn về cách giải quyết nỗi sợ bằng sự tưởng tượng không?

Một bạn gái: *Em xung phong, nói về nỗi sợ về nói chuyện không thành công của mình giữa chốn đông người.*

Thầy Trong Suốt: Đầu tiên em hãy nói xem kỳ vọng của em là gì?

Bạn gái: *Em kỳ vọng rằng em phải nói tốt trước đám đông người. Em nghĩ rằng em cố gắng thì vẫn có thể làm được.*

Thầy Trong Suốt: Mình kỳ vọng là mình sẽ nói tốt được như mọi người nên mình sẽ có nỗi sợ. Giả sử em không có kỳ vọng thì em có thể bảo em muốn nói thế nào cũng được, tôi không kỳ vọng rằng tôi có thể nói tốt thì em có còn kỳ vọng nữa không?

Một bạn gái: *Em sẽ cố gắng không kỳ vọng nữa.*

Thầy Trong Suốt: Kỳ vọng đây là vấn đề của em, liệu em có thể bỏ được kỳ vọng đó không? Cố lắm cũng không bỏ được đâu. Còn muốn giải quyết được kỳ vọng thì phải bằng hiểu biết chứ không phải cố gắng. Cố gắng giải quyết nỗi sợ thì không phải là cách giải quyết nỗi sợ thực sự. Vì em lại đang kỳ vọng rằng bằng cố gắng em sẽ bỏ được kỳ vọng kia. **Hiểu biết là cách duy nhất để giải quyết nỗi sợ.** Cố gắng của em chỉ được một lần, hai lần thôi, khó được ba lần lắm, vì cố gắng là mình đang vẫn còn kỳ vọng, đơn giản vậy thôi. Mình còn cố gắng là mình còn kỳ vọng.

Một anh hỏi: *Sẵn câu chuyện của bạn này, mình lại đặt vấn đề lại là cái kỳ vọng có phải là động lực không? Vì nhờ có hy vọng mà bạn ấy sẽ đi học các lớp nói chuyện để nâng cao kỹ năng nói chuyện của mình lên?*

Thầy Trong Suốt: Câu hỏi rất hay, nếu mình không còn tí hy vọng nào thì cũng là hỏng, vì không có hy vọng là mất động lực ngay. Vì thế mà phải tập ở thế cân bằng, kỳ vọng thì sinh ra sợ hãi, nhưng mà không hy vọng thì lại không có động lực. Nên tôi mới nói là tại sao lại phải hiểu biết để giải quyết vấn đề. Nếu không hiểu biết thì mình sẽ bị lạc từ cái này sang cái khác. Mình không còn kỳ vọng nữa thì mình lại mất động lực để làm việc. Nên mình phải hiểu là kỳ vọng là mình bắt nó phải xảy ra, còn việc mình muốn, hy vọng nó xảy ra thì không phải là kỳ vọng.

Nhắc lại, **kỳ vọng là ở đó có sự bắt buộc cái gì đấy xảy ra.** Hãy nhớ là bắt buộc và có chữ phải. Còn hy vọng là tôi muốn nó xảy ra, nó nên xảy ra. Nhưng mà có khả năng nó không xảy ra được, đây là trí tuệ vì tôi hiểu được việc đấy. Dù tôi cố gắng hết sức rồi, có khả năng hôm đấy tôi ốm, giọng nói khò khè, nói khó nghe, hay một hôm nào đó nhà tôi có việc quan trọng nên tôi không kịp chuẩn bị tài liệu nên tôi nói không hay, thậm chí là lung tung trước đám đông. Nên dù tôi có gắng hết sức rồi vẫn có khả năng xảy ra không nói trôi chảy trước đám đông.

Như vậy cái cần bỏ ở đây là gì? Là cần bỏ cái việc bắt nó phải xảy ra. Trí tuệ là gì? Là mình không bắt nó phải xảy ra nữa chứ không phải mình không kỳ vọng, hay không hy vọng bất cứ việc gì trên đời này nữa. Nếu mình không hiểu được mấu chốt vấn đề thì mình

sẽ đi từ thái cực này sang thái cực khác. Hôm nay là mình cố gắng là kỳ vọng, hôm sau mình lại cố gắng là không kỳ vọng nữa thì mình lại mất hết năng lực, động lực để làm. Ở đây mình phải hiểu là có khả năng nó không xảy ra. Câu chuyện của Vĩnh chẳng hạn, dù tôi cố gắng hết sức thì tôi vẫn có khả năng sẽ rơi xuống cái hố đấy, chết. Hoặc con trâu nó húc tôi chết, khi mình hiểu như vậy mà mình vẫn làm thì mới gọi là hết sợ. Còn nếu mình không hiểu điều đấy thì dù mình có đem một vạn lý do ra thì mình vẫn không giải quyết được cái gốc của nó. Là sự kỳ vọng của mình vẫn còn ở đấy, nên hôm nay hết sợ, ngày mai lại sợ.

Sự hiểu biết để vượt qua nỗi sợ hãi rất quan trọng. Nỗi sợ đến từ sự kỳ vọng một điều gì bắt buộc phải xảy ra. Có trí tuệ là hiểu rằng nó có thể không xảy ra, nhờ trí tuệ ấy tôi chỉ còn sự hy vọng điều gì đó sẽ xảy ra nhưng vẫn chấp nhận khả năng sự việc không xảy ra như hy vọng.

Có bạn nào dám đem chuyện gia đình của mình ra để kể không? Nếu có câu chuyện để tưởng tượng sâu sắc hơn mọi người sẽ hiểu rõ hơn về điều này.

Một bạn trai: *Em có một nỗi sợ là mình sẽ không thành công. Nó xuất phát từ đặc thù gia đình em, hồi nhỏ sinh ra em được may mắn hơn nhiều các anh chị. Và dần dần cái kỳ vọng của bố mẹ nuôi dưỡng trong em rất là lớn. Đó là anh chị phải nghỉ học để em được tiếp tục đi học nên càng ngày mình thấy áp lực càng lớn. Sau một thời gian khi em đậu đại học, em có một ước mơ là em đi được con đường của em và em có thể làm công việc mà em thích. Và em thích là em có thể nghỉ việc để làm lại cái công việc mà em yêu thích đó. Và đó là động lực kích thích vì sao em rời quê để em vào đây.*

Nhưng mà càng vào đây, nhất là giai đoạn này em cảm thấy áp lực quá, kỳ vọng quá và những cái gì đối mặt với hiện tại làm mình cảm giác bất lực. Và mình có cảm giác những cái gì đó là do mình tưởng tượng thôi, dần dần những kỳ vọng đó làm em áp lực rất là lớn. Từ áp lực kỳ vọng của gia đình em đẩy em có ý thức em là một người có giá trị, dù em mới ở Sài Gòn có 6 tháng, chắc là chưa có nhiều trải nghiệm nhưng thấy có một áp lực quá lớn. Và rất là may hôm em đi gặp Thầy Trong Suốt và em cũng đang hiểu để tự chuyển hóa. Hôm trước thì em trải qua chuyện tình cảm thì em nghĩ rằng chuyện tình cảm xảy ra cũng có lỗi rất lớn xuất phát từ sự kỳ vọng. Và nhiều lúc em nghĩ là thôi mình không kỳ vọng nữa nhưng nó chỉ được một phút hai phút thôi...

Thầy Trong Suốt: Đây là em giải quyết theo cách thông thường đấy, tôi cố gắng không kỳ vọng thì làm sao giải quyết được. Tôi phải hiểu sâu sắc rằng cái kỳ vọng của tôi có thể không xảy ra. Hiểu sâu sắc không phải bằng một lần Trong Suốt nói đâu, mà là hiểu bằng nhiều lần kinh nghiệm sống thì kỳ vọng mới có thể giải quyết được. Còn nếu không ngồi đây xong về nhà là lại kỳ vọng ngay.



Bạn ấy nói một điều rất hay là trong các loại kỳ vọng thì có một điều là tự kỳ vọng điều này hay điều kia phải xảy ra với tôi, hoặc tôi phải trở thành cái này hay cái kia. Có thể không ai kỳ vọng mình, nhưng mình tự kỳ vọng chính mình rằng tôi phải... Tự kỳ vọng mới là cái khó giải quyết hơn. Loại kỳ vọng này thường đến từ môi trường sống, hình thành từ khi chúng ta còn nhỏ. Nó không chỉ mang tính ý thức mà còn mang tính vô thức, thậm chí ăn sâu vào mình từ hồi còn bé tí rồi. Nếu bố mẹ mình kỳ vọng từ bé rồi thì lớn lên mình sẽ tự kỳ vọng. Ví dụ nếu đọc sách thấy là người tốt thì phải luôn giúp đỡ người khác, thế thì một hôm thấy người ăn xin và mình quên mất không cho tiền người ta thế là về nhà mình day dứt cả ngày. Hoặc người tốt là không bao giờ nói dối và có một hôm mình nói dối là mình day dứt không yên. Người tốt là do mình có một loại tự kỳ vọng tôi là người tốt mà. Ở đây có ai kỳ vọng tôi phải là người tốt không giờ tay nào? 1, 2, 3, 4, 5... anh có kỳ vọng mình là người tốt không? Mình sẽ giải quyết vấn đề này luôn nhé:

Liệu có khả năng ngày nào đấy anh hành động xấu không?

Một bạn trai: *Nếu lúc mình hành động xấu rồi mình thấy cắn rứt. Nhưng nó vẫn xảy ra nhiều lần, và vô thức là khi xảy ra thì mình lại cắn rứt.*

Thầy Trong Suốt: Chính xác, tự kỷ vọng là rất vô thức chứ không phải mang tính ý thức. Tôi kỷ vọng nó phải xảy ra như vậy. Mặc dù mình vẫn có thể biết rằng ngay ngày mai mình vẫn có thể hành động xấu rồi. Anh có thể ví dụ được không, như giết người không?

Bạn trai đó: *Rất khó xảy ra ạ.*

Thầy Trong Suốt: Ví dụ như kỷ vọng tôi buộc phải là một người tốt nhưng thực ra khả năng tôi trở thành một người không tốt rất nhiều. Trong trường hợp này chúng ta hãy tưởng tượng ra trường hợp xấu nhất mà chúng ta cố tình làm điều xấu. Khi chúng ta quá giận, chúng ta sẽ làm những điều rất kinh khủng. Ví dụ, chúng ta nghe nói ai đó đang hại mẹ mình ở nhà, chúng ta sẽ rất nổi giận, thậm chí sẽ đến giết người hại mẹ mình; tuy nhiên, khi về nhà thì không có chuyện gì xảy ra với mẹ mình.

*Cái cần bỏ là **bỏ việc bắt nó phải xảy ra**. Trí tuệ là mình không bắt nó phải xảy ra nữa chứ không phải mình không kỷ vọng, hay không hy vọng bất cứ việc gì trên đời này nữa.*

5. Hai mức độ đập tan kỷ vọng

Quy luật của vũ trụ là bất kỳ điều gì cũng có thể xảy ra hay bất kỳ điều gì cũng có thể thay đổi; trong nhà Phật có khái niệm “vô thường” để nói đến điều này.

Do vậy kỷ vọng là sai với quy luật vũ trụ nhưng hy vọng thì không sai. Người ta có câu: “*Một thánh nhân cũng có giây phút của kẻ đê tiện, một kẻ đê tiện cũng có giây phút của một thánh nhân*”. Khi hiểu ra nỗi sợ, có các bước sau:

– **Bước 1:** Phát hiện ra nỗi sợ.

– **Bước 2:** Phát hiện ra nguyên nhân của nỗi sợ là một kỷ vọng nào đấy.

– **Bước 3:** Phát biểu kỷ vọng ra: tôi kỷ vọng cụ thể việc gì, tôi muốn điều này phải là thế này, tôi muốn bố mẹ tôi không thể chết, tôi phải là người tốt, tôi không trượt kỳ thi đấy...

– **Bước 4:** Tìm ra một lý do nào đấy mà kỷ vọng không xảy ra.

– **Bước 5:** Nhận ra kỳ vọng là vô lý, không đúng.

Đây là một quá trình rất trí tuệ, không cần có sự cố gắng đặc biệt nào cả nhưng nó sẽ giải trừ sự kỳ vọng của mình. Thực hành nhiều lần một lần, hai lần, ba lần... một trăm lần, khi làm điều đó đủ lâu nỗi sợ sẽ tan biến.

Ví dụ: Trong Suốt có 1 người bố đã ngoài 75 tuổi, mình rất sợ bố bị ngã cầu thang và sẽ chết. Mình bị ám ảnh cứ mỗi khi nhắc điện thoại lên sợ nghe tin bố chết. Vì mình có kỳ vọng bố mình sẽ sống lâu. Khi đó mình rất sợ rằng cái kỳ vọng của mình sẽ bị phá tan nên luôn sợ hãi. Mình tự hỏi, liệu có khả năng bố mình sống đến 5 năm nữa không? Và mình thấy rằng có khả năng là bố mình có thể sống đến 5 năm nữa. Ngày mai bố mình có thể ngã cầu thang và chết không? Mỗi lần nghĩ đến điều đấy, mình thấy rất đau lòng. Nhưng ngày hôm sau mình vẫn thấy sợ vì mình nghĩ chưa đủ sâu, đủ lâu về điều đó. Như vậy mình cần phải đi những bước tiếp theo, mình phải đối diện mạnh mẽ hơn bằng cách tưởng tượng bố mình ngã cầu thang chết như thế nào.

Giống như việc anh Phong tưởng tượng bị chém vào đầu ấy, nhưng việc này kinh khủng hơn, phải tưởng tượng ra bố mình chết như thế nào. Tưởng tượng bố mình bật đèn lên đi xuống như thế nào, ngã như thế nào, đầu vỡ làm đôi như thế nào, máu chảy lênh láng mặt đất như thế nào, xe cứu thương chạy đến như thế nào, mẹ mình ngất đi như thế nào, mình nhắc điện thoại lên, ai gọi điện cho mình nói cái gì như thế nào, mình trả lời điện thoại như thế nào? Tưởng tượng như vậy trong lòng mình cảm thấy đau nhói vô cùng. Nhưng mình làm điều này ngày này qua ngày khác.

Thời gian ấy có cái hay là nhà mình cách cơ quan 7 km, mình hay đi bộ từ cơ quan về nhà mất 2 tiếng nên mình thường có 2 tiếng để nghĩ những chuyện như vậy. Mỗi lần mình nghĩ về bố mình là nghĩ về việc có khả năng như vậy. Dần dần mình không còn nghĩ điều đấy về bố mình nữa. Sau hai tháng mình nhận ra mình không còn nghĩ về bố mình nữa, kỳ vọng của mình tự tiêu tan vì mình thừa nhận khả năng bố mình có thể chết bất kỳ lúc nào. Mỗi lần mình nghĩ về bố mình là mình biết rằng có khả năng như vậy.

5 BƯỚC VƯỢT QUA NỖI SỢ MỘT CÁCH TRÍ TUỆ

Bước 1: Phát hiện ra nỗi sợ.

Bước 2: Phát hiện ra nguyên nhân của nỗi sợ là một kỳ vọng nào đấy

Bước 3: Phát biểu kỳ vọng ra: “Tôi kỳ vọng cụ thể việc gì, tôi muốn điều này phải là thế này, tôi muốn bố mẹ tôi không chết, tôi phải là người tốt, tôi không trượt kỳ thi đấy...”

Bước 4: Tìm ra một lý do nào đấy mà kỳ vọng không xảy ra.

Bước 5: Nhận ra kỳ vọng là vô lý, không đúng.



Sau buổi hôm nay, mọi người có khả năng giải quyết nỗi sợ hay không phụ thuộc vào việc mọi người thực hành điều này mạnh mẽ như thế nào. Mạnh mẽ là mình dám đối diện với sự thật, đấy là sự dũng cảm. Dũng cảm đối mặt với sự thật là bố mình có thể chết, mình có thể phá sản. Dám đối diện ở đây không phải là chỉ đơn giản thừa nhận là “Ừ, bố mình có thể chết”. Dám đối diện ở mức độ mạnh mẽ của thực hành là tưởng tượng điều đấy có thể xảy ra. Tưởng tượng rằng con mình có thể cầm dao đâm vào người khác như thế nào, máu chảy như thế nào, đấy là sức mạnh của sự dũng cảm. Dám đối diện với phá sản là: chủ nợ đòi nợ đánh đập, công an còng tay bắt giữ như thế nào, dám đối diện với việc bố mình chết như thế nào, dám đối diện với việc mình bị người khác sỉ nhục như thế nào. Thực hành là phải mạnh mẽ như vậy nếu mình muốn giải quyết vấn đề thực sự sâu sắc và nhanh chóng.

Đây là cần phải có sự dũng cảm thực hành, dũng cảm đối diện với sự thật. Sự thật thì luôn sờ sờ ở đấy, chỉ có điều mình có dám đối diện hay không thôi. Còn sự thật bố mình có thể chết, mình có thể bị phá sản luôn luôn có thể xảy ra. Sự thật là em (*thầy chỉ một bạn gái*) có thể chẳng lấy được anh nào tử tế. Em lấy anh này, rồi 3 ngày sau anh ta đi với một cô khác và bỏ em. Rồi một năm sau lại lấy một anh khác và 3 ngày sau anh ấy lại bỏ, từ giờ đến cuối đời em có khoảng 40 năm như vậy. Đấy hãy đối diện với chuyện đấy là như vậy. Khác với việc mình chỉ nói một câu là: “Ừ, mình có thể chẳng lấy được chồng”. Mặc

dù như vậy đã là khá lắm rồi. Nhưng cần dám đối diện với sự thật bằng sự tưởng tượng trong đầu để đập tan kỳ vọng của mình ở mức độ cảm giác.

Có 2 loại đập tan kỳ vọng: đập tan kỳ vọng ở mức độ suy nghĩ, là: “Ừ, chuyện này có thể xảy ra như vậy!”, đây là ở mức độ suy nghĩ. Ví dụ là: ừ, mai tôi có thể bị phá sản, ừ mai tôi có thể bị si nhục, ừ mai bố tôi có thể chết, ừ tôi có thể bị thi trượt. Đây là tập tan kỳ vọng ở mức độ suy nghĩ.

Nhưng trong những loại kỳ vọng của mình, có những loại kỳ vọng rất mạnh mẽ, nó ăn sâu vào vô thức của mình từ lâu lắm rồi, thì phải tập tan kỳ vọng đó ở mức độ cảm xúc. Nghĩa là mình phải cảm giác được việc đấy có thể xảy ra thì sẽ như thế nào. Giống như việc tôi kể là mỗi lần mình tưởng tượng việc bố mình chết như thế nào là mình lại đau nhói trong tim như thế nào. Đây là mức độ cảm giác. Tất nhiên đây là lần đầu tiên thôi, về sau dần dần mình sẽ hết đau nhói. Đôi khi mình cần phải giải quyết mạnh mẽ như vậy.

Trong nhóm tập ở Hà Nội, chắc là mỗi người không dưới một lần ngồi với tôi và đều khóc cả. Khi đối diện với nỗi sợ của mình nó mới tập tan kỳ vọng của mình được. Khóc là chuyện rất bình thường cả con trai và con gái. Nghĩa là khi mình động đến mức độ cảm xúc thì mới kinh. Vì đối diện ở mức suy nghĩ thì nó còn tương đối dễ, còn mức độ cảm xúc là như việc mình tưởng tượng máu me chảy toét xuống sàn như thế nào thì không dễ. Thế thì cần phải đập tan kỳ vọng ở mức độ cảm xúc.

Và tất cả việc giải quyết kỳ vọng về mặt lý thuyết nó chỉ như vậy thôi. Nhưng mình muốn thực sự giải quyết nỗi sợ thì phải làm nó ở mức độ thực hành. Nếu mình giải quyết kỳ vọng ở mức độ suy nghĩ rồi mà mình vẫn còn sợ, nghĩa là kỳ vọng nó vẫn còn ăn sâu bên trong mình cần phải lặp đi lặp lại. Và nếu mình là người dũng cảm thực sự, mình làm nó ở mức độ cảm xúc. Mình cố gắng tưởng tượng việc đó phải gọi cảm xúc lên với mình.

*Muốn thực sự giải quyết nỗi sợ thì phải làm nó ở mức độ **thực hành mạnh mẽ**, dùng cảm đối mặt với sự thật, đập tan kỳ vọng ở mức độ cảm xúc chứ không chỉ đập tan nó ở mức độ suy nghĩ.*

6. Nỗi sợ biến thành Trí tuệ. Trí tuệ biến thành hành động.

Một bạn trai: Cho em hỏi một câu, là có phải chính vì sự tưởng tượng ra mọi tình huống rủi ro đó: ví dụ như mình tưởng tượng ra việc mình phá sản, bố mẹ mình có thể chết vì

trượt cầu thang, hay mình có thể bị người khác sỉ nhục... mà mình sẽ cẩn thận hơn và có tính toán để làm mọi việc tốt hơn, tránh bớt những rủi ro không đáng có không ạ?

Thầy Trong Suốt: Câu hỏi của em rất hay, đây là điều anh định nói. Có một điều rất hay là: Khi giải quyết kỳ vọng, nỗi sợ sẽ được chuyển hóa trở thành trí tuệ, thành hiểu biết rằng điều này có thể xảy ra, nên chính vì thế mà nếu nó xảy ra tôi sẽ phải làm việc này, việc kia, mình có nhiều phương án để giảm bớt rủi ro. Ví dụ như tôi tưởng tượng khi ra ngoài đường tôi có thể bị ô tô đâm thì tôi sẽ đi cẩn thận hơn. Đây, nên khi đó nỗi sợ lại trở thành trí tuệ, hiểu biết rằng việc này có thể xảy ra, và nếu nó xảy ra thì tôi phải làm việc này việc kia thay vì ngày xưa tôi cứ ngồi lảm nhảm rằng việc này sẽ không xảy ra đâu.

Ví dụ như anh Phong, nếu không đi nói với mấy nhà cung cấp hàng cho anh về tình trạng thực sự thì nguy cơ phá sản xảy ra là cái chắc. Nên khi nỗi sợ biến thành trí tuệ thì anh đi nói chuyện với những nhà cung cấp hàng để họ gán nợ, v.v... Đây chính là biểu hiện “Nỗi sợ đã biến thành trí tuệ”. Nên đây chính là phương pháp để chuyển nỗi sợ thành trí tuệ. Chứ không chỉ đơn giản là tiêu diệt nỗi sợ mà nỗi sợ được chuyển hóa thành trí tuệ.

Trí tuệ là hiểu biết rằng điều này có thể xảy ra. Thay vì trước đây mình nghĩ rằng bố mẹ mình sẽ không ốm đau, thì mình hành xử kiểu gì? Hồi xưa khi chưa hiểu được điều này, mỗi lần mình về nhà mình chỉ chào một câu và đi luôn lên phòng. Nhưng khi tôi có nỗi sợ là bố tôi sẽ chết, tôi thực hành tưởng tượng hàng ngày như vậy, thì tôi hành xử khác đi. Tôi trở nên biết yêu thương bố mẹ hơn: tôi ôm bố, ôm mẹ, tôi nói con yêu bố lắm, con yêu mẹ lắm, cái điều mà mình trước đây rất khó làm, nói chung là người Việt Nam mình rất khó biểu lộ tình cảm với bố mẹ. Rồi mình chăm sóc bố mẹ ngay khi bố mẹ còn sống mà chỉ là vài câu nói, hành động thôi vì mình có trí tuệ, hiểu biết rằng ngày mai bố mình có thể chết. Nên ngày hôm nay mình đang có thể làm tốt điều gì cho bố mẹ mình, mình dẫn bố mẹ đi lại cầu thang cẩn thận, làm thăm ở cầu thang. Như vậy nỗi sợ biến thành trí tuệ và trí tuệ biến thành hành động.

Trước đây khi còn là nỗi sợ, mình rất ngại hành động, sợ hành động. Nhưng **khi nỗi sợ biến thành trí tuệ nó sẽ biến thành những hành động cần thiết.** Khi mình hiểu nó sẽ xảy ra, mình sẽ có hành động trong khả năng để ngăn chặn bớt điều có thể xảy ra. Trước đây khi ở dạng nỗi sợ, nó ở dạng cứng đặc, việc cần làm thì không làm, lại làm việc không cần thiết. Ví dụ như tôi sợ người yêu sẽ bỏ tôi, mình cố gắng hành động theo ý người yêu, thì người yêu lại càng dễ bỏ mình. Khi nỗi sợ biến thành trí tuệ và trí tuệ thì biến thành hành động, vì mình biết rằng có khả năng một ngày nào đó sẽ bỏ nhau, thì mình sẽ nói

những gì cần nói luôn, không đợi đến ngày bỏ nhau mới nói. Khi bỏ nhau mới đem chuyện xấu của nhau ra kể thì vô ích, ngày bỏ nhau mới nói những lời khuyên rằng tôi nói thật với anh là anh thế này thế kia...

Như trước đây tôi có người bạn gái, đến lúc chia tay cô ấy mới nói ra “đã hai năm nay em sống trong nước mắt”. Lúc đấy thì mình mới biết và cảm thấy đau khổ. Nếu như cô biết một điều rằng hoàn toàn có khả năng chia tay thì cô ấy có thể nói câu chuyện từ trước rồi và câu chuyện có khả năng được giải quyết trước đây rồi. Nếu như biết trước được khả năng chia tay thì mình đã làm điều tốt nhất cho người mình yêu rồi. Nhưng hồi đó, cả hai người đều chẳng ai tu tập gì cả nên không ai làm như thế và đều đau khổ.

Cho nên đây không chỉ là quá trình tiêu diệt nỗi sợ. Nếu biết sử dụng nó thì nó sẽ biến thành trí tuệ. Do vậy mình phải hết sức cẩn thận trong cuộc sống. Nỗi sợ có một giá trị là làm cho mình cẩn thận. Nỗi sợ nếu còn đang ở dạng điều khiển mình thì nó sẽ làm mình bị tê liệt, không dám hành động. Nếu nỗi sợ được giải quyết theo quy trình như chúng ta vừa biết thì nỗi sợ sẽ biến thành sự hiểu biết để chúng ta hết sức cẩn thận trong cuộc sống.



Cho nên nỗi sợ thực ra không có gì xấu cả. Tất nhiên nó xấu khi nó làm mình tê liệt và mất năng lượng, hay làm mình hoang tưởng. Nhưng nó sẽ tốt vì nếu chúng ta biết quy trình này rồi thì mình sẽ biến tất cả nỗi sợ thành trí tuệ và sự hiểu biết. Và mình sẽ rất cẩn thận khi hành động và như vậy nỗi sợ không còn xấu nữa. Và như vậy người vào đời sẽ tập giới

hơn người ít có nỗi sợ. Người nào có nhiều nỗi sợ thì càng có nhiều cơ hội tập hơn. Nếu có người có thể tập một cách mãnh liệt như tôi vừa kể thì sẽ được chuyển hóa nhanh hơn nhiều, nên bạn nào đang có nỗi sợ thì nên vui chứ không nên cảm thấy là mình kém vì mình đang có nhiều cơ hội rất lớn để mình chuyển hóa một cách mãnh liệt biến nỗi sợ thành trí tuệ.

Nên nhớ rằng **mình giải quyết được nỗi sợ này thì những nỗi sợ tương tự nó sẽ được giải quyết**. Ví dụ khi giải quyết được nỗi sợ phá sản thì tôi sẽ giải quyết được nỗi sợ mất mát tài sản. Vì nỗi sợ lớn hơn tôi đã giải quyết được rồi thì nỗi sợ nhỏ sẽ rất dễ giải quyết mà nó còn tự tan biến đi. Nên cách này là 1 quá trình chuyển hóa nỗi sợ thành trí tuệ. Đây không phải là lý luận mà là kinh nghiệm được tôi rút ra từ sự thực hành suốt 3 năm. Một số bạn ở Hà Nội có nỗi sợ kinh khủng, chỉ cần qua 1 buổi nói chuyện là giải quyết được xong nỗi sợ.

Lời khuyên dành cho mọi người là **hãy suy ngẫm xem bằng kinh nghiệm sống của mọi người, hãy thực hành** các bước mình vừa nói xong. Còn ai khá hơn thì thực hành một cách mãnh liệt xem thử xem như thế nào. Ví dụ Hiền ở mức độ mình thường là suy nghĩ chấp nhận rằng “Ừ thì con mình có thể hư”, còn mãnh liệt là gì, là chấp nhận tưởng tượng rằng con mình có thể giết người, máu me be bét thế nào, vào tù như nào, bố mẹ đi thăm nom con như thế nào. Ai làm được ở mức độ mãnh liệt đó thì nỗi sợ chuyển hóa cực kỳ nhanh. Và lúc đấy mình lại rất cẩn thận trong việc dạy con. Và như vậy mình không phải có nỗi sợ hàng đêm thường trực nữa nhưng mà mình lại rất cẩn thận, vì mình biết rằng có khả năng xảy ra nên mình cẩn thận. Khi đó em không còn giữ sự tiêu cực nữa mà em còn có trí tuệ để hành động đúng đắn.

Dấu hiệu để nhận biết việc thực hành mãnh liệt là kết thúc quá trình tưởng tượng mình không còn sợ nữa. Nếu tập đến vậy mà vẫn còn sợ thì chắc chắn các bạn chưa tập một cách mãnh liệt, nếu vậy thì các bạn có thể tập dần dần bằng lý luận trước đã. Tôi tin là một trong số các bạn ở đây có thực hành được điều này. Khả năng này sẽ được nâng cấp theo thời gian tùy theo sự thực hành của các bạn. Khi các bạn thực hành mãnh liệt, các bạn sẽ thấy rằng, mọi chuyện cuối cùng cũng chỉ đến thế mà thôi. Cùng lắm là chết banh xác ra, con mình giết người...

Dấu hiệu của nó là các bạn tưởng tượng hết cỡ, các bạn sẽ hết sợ và cuối cùng của sự tưởng tượng sẽ thấy rằng mọi chuyện cũng thế thôi mà, nó cũng có thể xảy ra mà. Nếu bị ma giết, ngã xuống hồ, nước chảy vào phổi ào ào như thế nào, bố mẹ mình đau khổ như

thế nào, năm mươi năm sau sẽ chẳng ai nhớ đến mình, năm mươi năm sau sẽ chẳng ai trong đời nhớ đến mình. Mình cứ tưởng tượng sự tồn tại trên đời của mình ghê gớm, kinh khủng lắm. Nhưng mình chết đi mọi thứ vẫn xảy ra bình thường, chồng mình có thể lấy vợ khác, bố mẹ mình buồn rồi cũng sẽ chết, công việc có người khác làm thay, tác phẩm dang dở không làm tiếp nữa thôi cũng chẳng sao, mình hết sợ vì mình thấy mọi chuyện cũng bình thường mà.

Khi mình còn sợ thì mình thấy sự tồn tại của những thứ đó quan trọng và kinh khủng lắm. Đây là những quy tắc chung để mọi người ở đây ai muốn thực sự giải quyết sẽ thực hành, tùy theo mức độ của mọi người, từ mức độ nhận thức, cảm xúc, lý luận đến sự thực hành mãnh liệt nếu quyết tâm.



Dũng cảm nhìn thẳng vào sự thật
là nhìn thẳng vào tình huống xấu nhất
mà không né tránh,
để **chuyển hóa nỗi sợ** thành **trí tuệ**



-Trong Suốt-

Một bạn: Sau này lỡ mình có chết, mọi người cho mình vào trong quan tài và chôn sâu dưới đất rồi nhưng lúc đấy mình tỉnh dậy, thấy mình chưa chết. Lúc đó có trí tuệ mình biết mình đã chết rồi thì mình sẽ phải làm như thế nào?

Thầy Trong Suốt: Cẩn thận đừng để rơi vào cảnh đó. Tuy nhiên, nếu như đã rơi vào cảnh đó thì cùng lắm là chết, hết oxy thở thì chết. Lúc đấy mình tưởng tượng thêm bố mẹ mình

buồn như thế nào. Có trí tuệ lúc đấy mình sẽ chấp nhận cái chết và chết trong bình an và sẽ có thể tái sinh lên các cõi giới cao. Nếu không có trí tuệ, mình sẽ không chấp nhận cái chết, mình sẽ cào cấu, biến thành hồn ma, loanh quanh dưới hòm đỏ và liên tục hỏi vì sao tôi lại phải chết, ám ảnh người khác, đi dọa những cô gái đi qua đó. Còn nếu em có trí tuệ, em chấp nhận cái chết bình an thì em có thể sẽ được tái sinh sang cõi khác tốt đẹp hơn chứ không bị biến thành hồn ma đi dọa người khác. Đây là một giá trị của trí tuệ. Còn có rất nhiều người chết trong oan ức, không siêu thoát được khổ lắm.

Khi nỗi sợ biến thành trí tuệ, tình thương thì mình sẽ biết trân trọng cái mình đang có hơn nhiều lần. Khi bố mẹ mình có dấu hiệu mệt mỏi mình sẽ quan tâm ngay, không đợi bố mẹ mình vào viện mới quan tâm. Trong kinh doanh mình thấy chỗ này có lỗ hổng, mình sẽ tìm cách bịt lại. Khi biết rằng bất kỳ điều gì cũng có thể xảy ra mình biết trân trọng thực tại. Do đó nỗi sợ nó làm cho mình trân trọng thực tại hơn.

Một bạn: *Trong thực tế mình có nhiều nỗi sợ khác nhau, hết nỗi sợ này đến nỗi sợ khác diễn ra. Vậy phải làm thế nào để thực sự chuyển hóa thành trí tuệ?*

Thầy Trong Suốt: Theo kinh nghiệm của tôi là mình chọn nỗi sợ nào kinh khủng mình tập trước vì như tôi đã nói khi nỗi sợ kinh khủng được giải quyết thì những nỗi sợ khác tự nhiên được giải quyết. Cách tập ở đây là mình đi từ nỗi sợ kinh khủng nhất, ví dụ như ngày xưa tôi sợ bố mình mất là nỗi sợ kinh khủng nhất, tôi chọn nó để tập. Nếu như nỗi sợ ấy không tập được thì mình có thể chọn nỗi sợ bớt kinh khủng hơn, nghĩa là kinh khủng nhất trong khả năng của mình. Ví dụ như mình sợ nhất là cảnh con mình sau này giết người thì mình có thể chọn việc gần gần hơn nhất, là công việc của mình khó khăn chẳng hạn. Trong hàng đồng nỗi sợ của anh, muốn biết nỗi sợ nào kinh khủng nhất thì nhìn vào cảm xúc có thể biết được. Giống như một lực sĩ cử tạ, nếu tập được tạ 50kg thì tạ 49 kg cũng có thể nâng được. Tức là chọn quả tạ nào vừa với mình nhất để tập nâng, nâng xong rồi thì những tạ nhỏ hơn chỉ là chuyện vặt, bất kỳ khi nào chúng xuất hiện là mình có thể nâng được lên.

Có hai cách tập: chủ động và bị động. Bị động là đợi nỗi sợ đến và mình tập, còn một số người có khả năng chủ động thì lôi nỗi sợ kinh khủng của mình ra để tập. Ở đây ai tiến bộ nhanh nhất là người chủ động. Muốn biết nỗi sợ nào kinh hoàng nhất thì mình tự hỏi mình hay lo nghĩ về cái gì nhất. Tập tích cực là tập ngày này qua ngày khác, nhớ ra là tập. Một ngày tôi tưởng tượng bố tôi chết không biết bao nhiêu lần, nếu cần thiết 5 lần, 7 lần là bình thường. Nhưng khi giải quyết được nỗi sợ ấy thì nỗi sợ khác tự động tan biến.

Nhắc lại một lần nữa, nỗi sợ không có gì là xấu cả, nếu mình biết tận dụng thì nó chính là nguyên liệu để mình tu tập giống như căn phòng muốn ấm phải đốt lửa, muốn đốt lửa thì phải có nguyên liệu. Nỗi sợ chính là nguyên liệu để đốt nó biến thành trí tuệ và biến thành sự trân trọng hiện tại và tình thương. Nỗi sợ có thể biến hóa thành trí tuệ và tình thương nếu mình biết đốt nó. Quá trình đẩy chắc chắn sẽ đem lại kết quả nếu mọi người thực hành, nhanh hay chậm thì tùy vào sự quyết liệt của mỗi người. Trong quá trình sắp tới, nếu các bạn nào cần tôi có thể ngồi riêng với các bạn để tất cả những điều tôi nói trên biến thành một buổi tập, một buổi đối thoại giống như tôi làm với anh đây.

Mọi người đừng ngại. Khi mọi người làm được rồi thì mọi người có thể giúp những người xung quanh. Trong số những người tôi giúp đã có một số người có thể đi giúp những người xung quanh được rồi. Vì quá trình chỉ là như thế thôi mà, phương pháp cũng chỉ như thế thôi. Các bạn hãy giúp chính bố mẹ mình đi. Mẹ tôi ngày xưa sợ mất uy tín lắm nhưng không sợ chết vì là cán bộ nhà nước mà. Mình hãy giúp chính những người xung quanh mình thông qua chính nỗi sợ của họ. Đây là một điều hết sức khéo léo vì ai cũng có nỗi sợ cạnh cạnh trong lòng. Nên ai càng có nhiều nỗi sợ, càng có nhiều cơ hội để tập, càng có nhiều củi để đốt.

Một bạn: *Nếu một người không có nỗi sợ thì sao?*

Thầy Trong Suốt: Thì họ là một vị thánh rồi. Không sợ hãi là phẩm tính của một vị thánh.

Một bạn: *Nhiều người thường nói biết nhiều sẽ lo lắng và hóa khổ?*

Thầy Trong Suốt: Biết nhiều quá hóa khổ là vì không có trí tuệ. Nếu mình có trí tuệ thì mình biết nhiều mình không khổ, vì mình biết là mình biết sự thật chứ không phải biết bề mặt. Không có trí tuệ thì mình chỉ biết bề mặt và mình sẽ khổ thôi. Ví dụ mình biết người đối diện với mình không yêu mình đâu, mình không biết thì mình không khổ, biết là sẽ khổ vì mình yêu người ta mà. Nhưng mình có trí tuệ thì mình yêu người ta nhưng mình không kỳ vọng, thì cái biết đầy của mình là bình thường, mình biết nhưng chẳng có gì là khổ cả. Mình không có kỳ vọng cô ấy phải yêu lại tôi, tôi chỉ cần yêu cô ấy là được rồi, tôi không cần đợi cô ấy yêu lại tôi. Nên nếu biết cô ấy không yêu tôi thì cũng bình thường.

Do vậy biết nhiều hay ít không quan trọng, quan trọng là mình có trí tuệ hay không, mình có hiểu sự thật hay không. Trí tuệ là mình hiểu sự thật, sự thật là mình yêu người ta và không cần người ta yêu lại. Lúc đấy mình biết người ta có yêu mình không chẳng quan trọng. Do vậy mấu chốt của vấn đề là không phải mình biết nhiều hay biết ít, vấn đề là

Trongsuot.com **22 / 23**

mình biết sự thật hay không. Nhà Phật có từ trí tuệ là hiểu sự thật, hiểu sự thật thì mình biết nhiều càng tốt và sẽ giúp được nhiều người.

Nỗi sợ không có gì là xấu. Nỗi sợ có một giá trị là làm cho mình cẩn thận, là nguyên liệu để đốt nó biến thành trí tuệ, biến thành sự trân trọng hiện tại và tình thương.

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!

