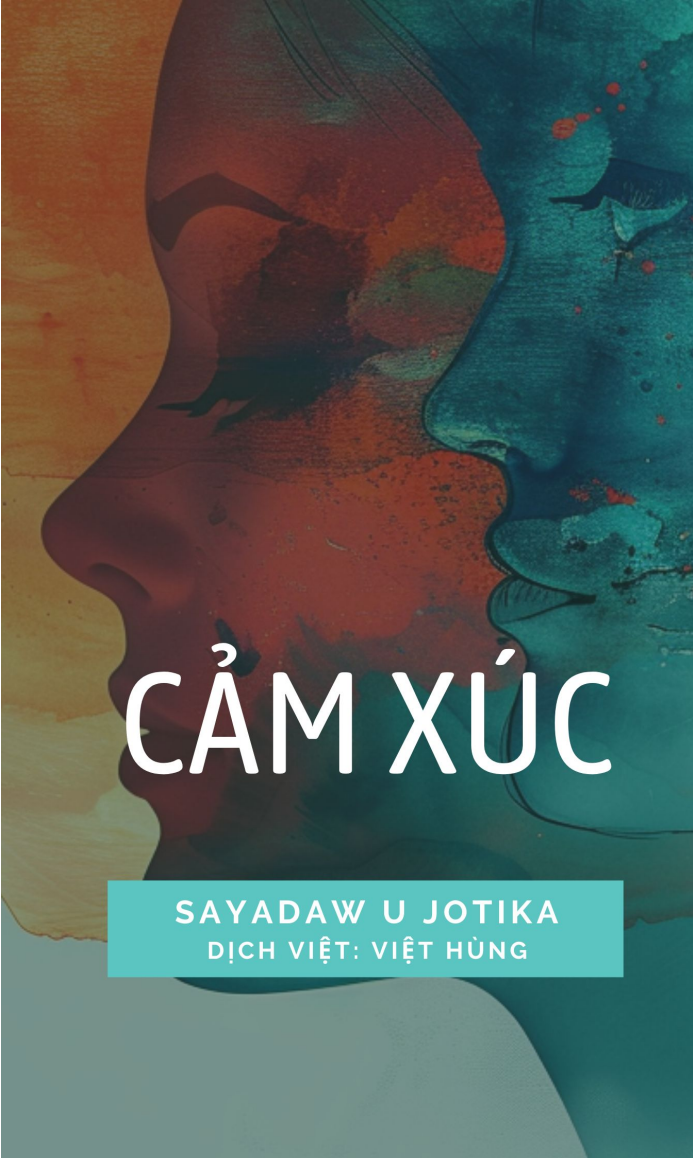




CẢM XÚC

SAYADAW U JOTIKA
DỊCH VIỆT: VIỆT HÙNG

Bài pháp

Cảm xúc

Thiền sư Sayadaw U Jotika
Việt Hùng *địch*

Bài thu âm

Bài thu âm được chia sẻ miễn phí tại đường dẫn bên dưới: <https://viethungnguyen.com/2024/05/04/cam-xuc/>

Thiết kế bìa: **Việt Hùng**
V. 01.00

Lời người dịch

Bài pháp thoại này được dạy bởi Thiền sư Sayadaw U Jotika vào ngày 06-04-1997. Do chất lượng âm thanh thu được không tốt nên có khá nhiều chỗ tôi đã không thể ghi lại được từ ngữ trong bản gốc tiếng Anh. Tuy nhiên, tôi tin rằng, vẫn có thể nắm bắt được đầy đủ nội dung và thông điệp mà Ngài U Jotika đã dạy và chia sẻ trong bài pháp.

Trong bài pháp này, Ngài U Jotika đã sử dụng những câu trích dẫn trong cuốn sách “Trí thông minh cảm xúc: Tại sao nó lại quan trọng hơn chỉ số thông minh IQ” của tác giả Daniel Goleman (là cuốn sách hay nhất từ trước đến nay về EI, trí thông minh cảm xúc). Ngoài việc giải thích các câu trích dẫn này, Ngài còn bổ sung thêm vào những suy nghĩ của Ngài và liên hệ EI với pháp hành chánh niệm. Như các bạn có thể thấy, mặc dù hầu hết mọi người đều đồng ý rằng EI là quan trọng, là then chốt cho thành công, tuy nhiên bạn sẽ lại không thấy những cuốn sách về EI đề cập đến một công cụ tốt nhất nhằm thực hành và hiện thực năng lực của EI vào cuộc sống. Công cụ đó chính là pháp hành thiền chánh niệm, thiền Vipassana. Trong bài pháp này, Ngài U Jotika đưa ra mối liên hệ đó kèm với các lời giải thích. Bằng cách đưa ra các khẳng định đơn giản về các trạng thái tâm cũng như

các cảm xúc đang có mặt (mà điều này là tương ứng với pháp Quán thọ và Quán tâm trong pháp hành thiền chánh niệm), điều đó sẽ giúp chúng ta kết nối lại với suy nghĩ và cảm xúc của chính mình. Và từ đó, mấu chốt để phát huy năng lực của EI cũng như hiểu và giải quyết các phiền não mà chúng ta đang gặp phải sẽ được hé lộ. Cầu mong mọi chánh niệm, bình an và hạnh phúc đến với tất cả mọi người.

Bài gốc tiếng Anh được đăng ở [đây](#).

Việt Hùng

Bài pháp: Cảm xúc

Tôi muốn đọc cho các bạn nghe một đoạn trích từ tiếng Pāli. Câu trích dẫn này thật tuyệt vời. Và nó cũng là những điều rất quan trọng cần ghi nhớ mỗi ngày. Đức Phật đã dạy rằng: “Này các Tỳ-khưu, các ông cần phải tự rèn luyện mình như vậy: Chúng tôi sẽ cảm ơn và biết ơn”. Đây là cách mà bạn nên hành xử trong cuộc sống này. Điều rất quan trọng cần làm là cảm ơn và biết ơn. “Chúng tôi sẽ cảm ơn và biết ơn, không quên ngay cả điều nhỏ nhất mà mọi người đã làm cho chúng tôi.” Thật tuyệt. “Không quên ngay cả điều nhỏ nhất mà mọi người đã làm cho chúng tôi.” Là tu sĩ, chúng tôi luôn ghi nhớ điều này và luôn suy ngẫm về nó. Điều này rất quan trọng. Chúng ta đòi hỏi quá nhiều. Đôi khi, chúng ta quá bất mãn mà lại quên đi mất việc cảm ơn và sự biết ơn. Chúng ta quên mất rằng, những gì người khác đang làm cho chúng ta là rất nhiều. Nếu nghiền ngẫm về điều này, bạn sẽ thấy rằng, ngay cả những người mà chúng ta không biết cũng đang gián tiếp đóng góp vào hạnh phúc của chúng ta theo một cách nào đó, đóng góp vào sự hiểu biết của chúng ta, và kể cả muông thú cũng góp phần vào đó.

Cộng đồng này là một gia đình lớn, một đại gia đình. Tôi luôn lặp lại những điều này. Và xin hãy hiểu rằng,

tôi không chỉ nói về nó, mà điều quan trọng là phải cảm nhận được nó, cảm nhận rằng chúng ta là một gia đình, một đại gia đình. Và chúng ta cũng đang đóng góp, đang giúp đỡ lẫn nhau. Chúng ta đang làm khá nhiều điều cho nhau, trực tiếp hay gián tiếp. Chúng ta có vị “tộc trưởng” của gia đình chúng ta ở đây, người tạo nên cộng đồng này. Chúng ta có thư ký gia đình, làm việc rất chăm chỉ để sắp xếp mọi thứ, không hề là một công việc dễ dàng gì... Tôi có thể thấy, tôi có thể hiểu được những điều này. Chẳng hề là một điều dễ dàng gì khi làm việc cho cộng đồng của chúng ta. Có quá nhiều công việc, có quá nhiều thứ để nói, rất nhiều thứ cần phải chuẩn bị. Và chúng ta có vị này ở đây, thực hiện tất cả các công việc ghi âm, sao chép cũng như mọi thứ. Anh ấy cũng đang chăm sóc tôi và cùng lúc làm khá nhiều việc. Và tất cả các bạn ở đây nữa. Bằng nhiều cách, các bạn đang làm rất nhiều điều cho tôi, cho cộng đồng này và theo một cách nào đó là cho toàn thể nhân loại. Vì vậy, hãy hiểu điều này một cách sâu sắc. Bạn đang đóng góp khá nhiều và những người khác cũng đang làm như vậy. Do đó, chúng ta biết ơn lẫn nhau. Đây là những người chú và những người cha của mình. Đó là điều rất quan trọng mà bạn cần phải ghi nhớ hàng ngày.

Hôm nay, một lần nữa, tôi lại muốn nói về một điều rất quan trọng và phổ quát trong cuộc sống của chúng ta. Đề tài tôi muốn nói vào hôm nay là cảm xúc. Kinh Tứ Niệm Xứ cũng đưa ra các bài thực hành thiền chánh niệm về cảm xúc, pháp Quán thọ (*vedanā-*

nupassanā). *Vedanā* là cảm giác, cảm nhận, cảm xúc, cả ba đều có trong *vedanā*. Ví dụ như, cơ thể chúng ta có các cảm giác dễ chịu, khó chịu và cả cảm giác trung tính (không dễ chịu và cũng không khó chịu). Và trong tâm của chúng ta cũng có những cảm xúc dễ chịu, khó chịu và cả những cảm xúc trung tính. Tuy nhiên, trong tiếng Pāli thì chỉ sử dụng một từ *vedanā* để diễn tả các loại cảm giác, cảm xúc này. Như vậy, chỉ một mình từ *vedanā* trong tiếng Pāli nhưng lại bao hàm toàn bộ các cảm giác, cảm xúc, nó mang một ý nghĩa rất rộng. Tôi đã nghĩ đến việc nói về chủ đề này từ lâu rồi. Nhưng làm thế nào để nói về cảm xúc mà không trở nên xúc động đây? Bởi vì thực sự là tôi rất dễ xúc động. Một số người cho rằng, các nhà sư thì làm gì có cảm xúc. Nhưng thực ra, hầu hết chư tăng đều kiểm soát cảm xúc của mình rất tốt. Họ kết nối được với cảm xúc và do đó có thể duy trì sự bình tĩnh của mình. Nhưng chư tăng vẫn có cảm xúc. Đừng quên điều đó. Trừ khi và cho đến khi trở thành một vị thánh *Anāgāmi*, còn lại thì con người ta vẫn cứ có cảm xúc. Có lúc bạn cảm thấy buồn, có lúc bạn cảm thấy rất vui và phấn khởi. Đó là con người. Do đó, không giả vờ như thể mình không có cảm xúc là một điều rất quan trọng. Bởi vì, việc giả vờ như vậy sẽ khiến cho chúng ta ngày càng cảm thấy bất hạnh hơn, căng thẳng hơn, và cô đơn hơn. Nhưng không bùng nổ cảm xúc cũng là một điều rất quan trọng. Không phản ứng bằng cảm xúc cũng là một điều rất quan trọng. Vì vậy, hãy tìm hiểu về cảm xúc của mình, hãy kết nối với cảm xúc của mình. Rồi với một sự hiểu biết sâu

sắc về nó, chúng ta có thể đáp ứng lại tình huống cũng như đáp ứng lại cảm xúc của mình một cách phù hợp. Như vậy, đáp ứng lại tình huống một cách thích hợp là điều rất quan trọng. Không phủ nhận, không trốn tránh, không giả vờ, không bùng nổ, cũng không phản ứng. Thay vào đó là tỉnh giác và chánh niệm kết nối với cảm xúc của mình. Rồi từ nhận thức và hiểu biết sâu sắc đó mà đưa ra các đáp ứng một cách thích hợp.

Tôi sẽ kể cho các bạn nghe một câu chuyện ngắn về các vị thầy của tôi. Vị sư này là vị thầy của tôi và thầy của vị ấy cũng là vị thầy của tôi. Chúng tôi cùng có chung một vị thầy. Trong hai vị thầy này thì một vị đã mất và một vị thì đã già rồi. Vị thầy này hiện nay vẫn còn sống, khoảng chừng 70, 71 tuổi. Và Ngài có nhiều đệ tử, tu sĩ cũng như cư sĩ, hàng trăm, có thể là hàng ngàn đệ tử. Ngài có nhiều bài pháp rất hay. Vào những dịp tang lễ, mọi người thường mời Ngài đến thuyết pháp. Khi thuyết pháp, Ngài luôn khuyên mọi người rằng: “Đừng quá buồn như vậy. Đừng quá xúc động như vậy. Bản chất của cơ thể này là sinh ra và chết đi. Ngay cả Đức Phật cũng chết. Bạn cũng biết Ngài Xá-Lợi-Phất phải không? Ngay cả Ngài Xá-Lợi-Phất cũng chết. Ngay cả Ngài Mục-Kiền-Liên, một con người đầy quyền năng, đã phát triển được nhiều thần thông cuối cùng thì cũng nhập diệt vào Niết-bàn. Tất cả chúng ta, ai rồi cũng sẽ phải chết vào một ngày nào đó. Hãy học hỏi về sự chết. Đừng quá đau buồn. Đừng khóc nữa.”

Một ngày nọ, anh trai của Ngài đến tu viện và báo rằng mẹ của Ngài lâm bệnh nặng. Ngài đã đề nghị tôi đi cùng. Bởi vì tôi có hiểu biết về thuốc và cách sử dụng thuốc. Rồi chúng tôi trở về đến ngôi làng của Ngài, cũng ở gần quanh thành phố. Tuy nhiên, khi đến nơi, anh của Ngài báo tin buồn rằng, mẹ của Ngài vừa mới qua đời chỉ vài giờ trước đó. Thế là chúng tôi đi ngay đến nhà mẹ của Ngài, nơi đang quản thi thể mẹ của Ngài cùng với nhiều vật dụng khác. Và bạn biết vị thầy của tôi đã làm gì không? Ngài đã khóc, khóc, và khóc. Ngài không thể làm được việc gì khác, ngoài việc khóc. Lẽ ra Ngài cần phải thuyết pháp và khuyên họ hàng của mình không khóc lóc. Nhưng thay vào đó, Ngài đã khóc, không ngừng lại được. Không có một bài pháp nào được thuyết giảng. Một số người thắc mắc rằng: “Khi mẹ chúng tôi qua đời, Ngài đã bảo chúng tôi đừng khóc. Nhưng bây giờ thì thậm chí Ngài còn không thể thuyết pháp được nữa.” Vị thầy đã đáp lại rằng: “Đó là mẹ của con. Còn bây giờ đây lại là mẹ của ta.” Vâng, ngay cả một người thầy vĩ đại, vị thầy của tôi, Ngài cũng đã khóc khi mẹ của Ngài qua đời. Khi vị thầy của chúng tôi qua đời, Ngài cũng đã khóc. Tôi cũng đã khóc. Đó là một con người đầy yêu thương và tử tế. Đối với tôi, Ngài giống như là một người cha. Thực ra, Ngài đã nói với tôi rằng, Ngài là cha đỡ đầu của tôi. Chuyện là, khi một người muốn xuất gia thì cần phải có sự cho phép của cha mẹ. Nhưng bố mẹ của tôi sẽ không cho phép tôi làm điều đó. Bố mẹ tôi đã từ bỏ tôi. Vì thế, tôi đã nói với vị thầy của mình rằng, tôi không thể xuất gia

được. Bởi vì, tôi không thể có được sự cho phép của bố mẹ mình. Và Ngài đã nói rằng: “Ta là cha của con”. Thế là ổn thỏa, và tôi đã xuất gia. Ngài là một con người rất tốt bụng, tràn đầy yêu thương và tha thứ. Và tất nhiên là khi Ngài mất, tôi đã rất, rất buồn. Tóm lại là rất khó để nói về cảm xúc mà lại không trở nên xúc động.

Cảm xúc đóng một vai trò rất quan trọng trong cuộc sống của chúng ta. Ngày nay, mọi người ngẫm nghĩ nhiều về tri thức, ý tưởng, lý luận, tư duy,... Tuy nhiên, tôi có thể dùng bộ não để ví von về vấn đề này. Chúng ta có hai bộ não, hay hai phần bán cầu não, trái và phải. Và trên thực tế, có vẻ như là chúng ta có hai trí óc khác nhau. Bán cầu não trái suy nghĩ, lý luận, sử dụng logic, giải quyết vấn đề. Trong khi, bán cầu não phải thì lại cảm nhận, yêu hay ghét, buồn bã hay ghen tị. Vì vậy, bán cầu não phải của chúng ta rất sáng tạo và mang tính tổng thể. Trong thời hiện đại, chúng ta đã ép con trẻ phải học nhiều hơn, nhiều kiến thức hơn từ sách vở. Nhưng chúng ta lại không dạy con trẻ hiểu về cảm nhận và cảm xúc của chính mình. Vì thế, con trẻ lớn lên với rất nhiều kiến thức bổ ích, nhưng lại không có đủ hiểu biết về cảm xúc của chính mình. Sự trưởng thành về mặt cảm xúc cũng là một điều rất quan trọng. Bạn có thể rất trưởng thành về mặt trí óc, nhưng cùng lúc lại rất non nớt về mặt cảm xúc. Tôi biết nhiều bạn bè của tôi rất, rất thông minh, những người đứng đầu lớp. Nhưng sau khi tốt nghiệp đại học và đi làm, họ lại không thể hòa nhập với mọi

người. Họ có thể đã học được rất nhiều từ sách vở. Họ có thể làm được rất nhiều việc một mình. Nhưng khi ra ngoài và tiếp xúc với mọi người, họ lại không biết cách đối xử với mọi người. Còn có rất nhiều điều cần phát triển đối với cảm xúc của họ. Vì vậy, một số người bạn của tôi, những người rất, rất thông minh, rất phát triển về mặt trí óc, nhưng lại không thành công trong cuộc sống. Tuy nhiên, một số những người bạn khác, những người không có bằng đại học, nhưng mọi việc lại rất tốt trong cuộc sống. Họ hiểu về chính bản thân mình rất rõ. Cảm xúc của họ rất ổn định và rất trưởng thành. Họ hiểu về con người một cách sâu sắc. Họ có thể đồng cảm với mọi người. Vì vậy, họ có thể làm việc với mọi người. Bạn biết đấy, để có thể làm việc với mọi người, bạn cần có sự trưởng thành về mặt cảm xúc. Không có điều đó, bạn không thể làm việc với mọi người. Bạn có thể làm việc một mình trong văn phòng, với máy tính. Nhưng thậm chí kể cả với máy tính, rất nhiều người bạn của tôi đôi lúc chia sẻ rằng: “Tôi muốn đắm cái máy tính quá. Khi tôi mắc lỗi, nó lại không hiểu.” Thế nên đôi khi anh ấy thậm chí còn khó chịu ngay cả với chiếc máy tính của mình.

Sự trưởng thành về mặt cảm xúc là điều rất quan trọng. Nó là nền tảng của ý chí và tính cách. Nếu không có sự trưởng thành về mặt cảm xúc, chúng ta không thể quyết định làm một điều gì đó và tiếp tục làm cho đến khi đạt được nó. Bởi vì, một vài người rất chóng chán. Những sinh viên có điểm cao nhất ở trường đại học lại thường không đặc biệt thành công

so với những người có điểm thấp hơn, khi so sánh về mặt tiền lương, năng suất hoặc vị trí, chức danh. Rất nhiều người phàn nàn với tôi rằng: “Ồ, ông chồng tôi à, anh ấy chẳng hiểu gì về cảm xúc của tôi cả. Anh ấy không biết cảm xúc tôi đang có. Anh ấy không lắng nghe tôi. Anh ấy không giải quyết được vấn đề gì cả.” Khi một ai đó hiểu được cảm nhận và cảm xúc của bạn thì bạn sẽ cảm được họ rất nhiều. Bạn cảm thấy người đó hiểu bạn. Bạn cảm thấy rất gần gũi. Bạn không còn cảm thấy cô đơn nữa. Ngay cả đối với chính bản thân mình, việc hiểu được cảm nhận và cảm xúc của chính mình là một điều rất quan trọng. Và rồi dựa trên sự hiểu biết của chính bạn về cảm xúc của mình, bạn có thể đồng cảm với người khác và hiểu được người đó. Chỉ khi con người ta hiểu được cảm xúc của nhau thì khi đó họ mới cảm thấy mình được thấu hiểu. Họ cảm thấy rất gần gũi. Như vậy, không có sự hiểu biết cảm xúc, chúng ta sẽ cảm thấy rất, rất cô đơn.

“Sự trưởng thành về mặt cảm xúc, những khả năng như tự thúc đẩy bản thân...”¹ Thúc đẩy bản thân là rất quan trọng. Khi bạn hành thiền, trở nên rất định tĩnh và bình yên, bạn nhìn sâu vào trái tim mình, rồi bạn sẽ kết nối được với bản chất thực của mình. Hầu như trong mọi lúc, việc chúng ta làm là bắt chước người khác. Chúng ta cố gắng làm những gì người khác

¹ Các đoạn chữ in nghiêng trong ngoặc như đoạn này là những câu trích từ “Trí thông minh cảm xúc: Tại sao nó lại quan trọng hơn chỉ số thông minh IQ” của tác giả Daniel Goleman

đang làm. Chúng ta đang lấy tiêu chuẩn của người khác áp lên mình. Nhưng chúng ta lại không làm những gì chúng ta thực sự yêu thích. Chỉ khi trở nên rất chánh niệm và tự do, khi chúng ta kết nối với chính mình một cách sâu sắc, chỉ khi đó thì chúng ta mới cảm nhận được rằng: có một sự khao khát nào đó, một loại khao khát sâu sắc về một điều gì đó. Lúc ban đầu, nó rất, rất mơ hồ. Bạn không thực sự biết nó là gì. Nhưng nếu ở lại với nó đủ lâu thì bạn sẽ cảm nhận được rằng: “Tôi thực sự thích làm điều này, điều kia”. Bạn thực sự thích làm một điều gì đó, không bởi vì bạn bị bắt phải làm vậy. Bạn thích làm một điều gì đó. Và khi làm điều đó, bạn cảm thấy rất hài lòng và hạnh phúc với cuộc sống của mình. Bạn có thể không trở nên giàu có hoặc nổi tiếng, nhưng bạn lại cảm thấy rất, rất hài lòng. Vì vậy, biết được điều mình thực sự yêu thích là rất quan trọng, và làm được điều mình thực sự yêu thích cũng rất quan trọng. Làm một điều gì đó chỉ vì tiền thì không thực sự mãn nguyện. Do đó, điều gì thúc đẩy bản thân bạn chính là một điều quan trọng. Bạn biết bạn muốn làm gì và bạn sẽ làm việc đó, làm, làm và làm, bất kể phải mất bao lâu, thậm chí mất nhiều nhiều kiếp sống.

“Sự trưởng thành về mặt cảm xúc, những khả năng như tự thúc đẩy bản thân và bền bỉ đối mặt với sự thất vọng...” Bền bỉ... Sự bền bỉ này rất quan trọng. Trong thiền thì điều này là không hề dễ dàng gì. Bạn đang làm việc với tâm của mình và tâm của bạn thì rất chậm chạp, cứ nhảy từ chỗ này sang chỗ khác. Rất khó để duy trì

việc hành thiền. Bạn trở nên rất thất vọng và nhiều người đã bỏ cuộc. “Ồ không, tôi không hợp với thiền nữa. Tôi không thể hành thiền được nữa. Tôi không thể ngồi yên dù là chỉ năm phút”. Rồi họ bỏ cuộc. Nếu bỏ cuộc như vậy thì bạn sẽ không bao giờ thành công trong việc làm được một điều gì đó đáng giá. Bất cứ điều gì thực sự có giá trị trong cuộc sống của chúng ta đều cần có sự bền bỉ. Bạn cần phải dành thời gian làm việc, nếu muốn làm một việc gì đó đáng giá, có thể là nhiều năm, có thể là cả một đời người, thậm chí có thể nhiều, nhiều cuộc đời. Bền bỉ đối mặt với sự thất vọng là rất quan trọng. Thất vọng là một cảm xúc. Nếu bạn không hiểu được thất vọng, bạn sẽ bỏ cuộc hoặc bạn sẽ phá hủy. Sự thất vọng đó có thể là từ công việc hoặc một mối quan hệ, bất kể đó là gì. Bất cứ khi nào bạn thất vọng, nếu bạn bùng nổ, bạn sẽ phá hủy tình hình, khiến mọi thứ trở nên tồi tệ hơn. Vì vậy, bất cứ khi nào chúng ta thất vọng, điều quan trọng là phải kết nối được với sự thất vọng của mình một cách sâu sắc. “Tôi đang rất thất vọng”. Khi kết nối với nó như vậy, dần dần bạn sẽ học được nhiều hơn về nó, sự thất vọng, cảm xúc thất vọng. Khi đó bạn sẽ thấy được tình hình một cách toàn diện. Bạn nhìn thấy hoàn cảnh của bạn, những mong đợi của bạn. Bạn cũng nhìn thấy cả những kỳ vọng, khả năng, điều kiện, khó khăn, và thậm chí cả động cơ của người khác nữa. Đôi khi bạn và một người nữa cùng nhau làm một việc gì đó, nhưng động cơ của mỗi người có thể không giống nhau. Khi động cơ không giống nhau, đôi khi bạn cảm thấy rất tức giận hay khó chịu. “Ồ, động cơ

của người đó không được ổn cho lắm. Tôi không muốn làm việc với anh ta nữa”. Nhưng thay vì suy nghĩ kiểu như vậy và bỏ cuộc, bạn và người kia có thể thảo luận về tình hình và vẫn tiếp tục làm tiếp công việc đang còn dang dở. Chúng ta phải làm việc cùng với nhau mới có thể đạt được một điều gì đó lớn lao, giống như cộng đồng Phật tử này ở đây.

Tôi luôn luôn nói về điều này. Bởi vì tôi thực sự cảm thấy điều này rất quan trọng: có một xã hội, có một cộng đồng là rất quan trọng. Chỉ mỗi một người thôi thì không thể làm được nhiều việc. Cùng với nhau, chúng ta có thể làm được khá nhiều thứ. Tuy nhiên, khi làm việc với nhau, chúng ta lại thường có những động cơ khác nhau. Và do đó, mọi người cứ thất vọng hết lần này đến lần khác. Vậy chúng ta cần phải làm gì đây? Trước hết, hãy kết nối với sự thất vọng của chính mình, thất vọng và khó chịu. “Tôi không thích điều này”. Bằng cách đó, bạn sẽ có một khoảng cách đối với nó, bạn có thể bước lùi lại một chút và thấy rằng “Chuyện gì đang xảy ra vậy? Chuyện gì đang xảy ra với tôi trong thời điểm hiện tại này? Tôi có thiên vị không?” Chắc chắn rằng, tất cả chúng ta đều có thành kiến, thiên vị. Rất khó để không bị thiên vị. Tất cả chúng ta đều có thành kiến cá nhân. Tuy nhiên, khi bạn chánh niệm, chú ý đến sự thất vọng và quan điểm thiên vị của chính mình, thì bạn có thể quay lại và nhìn nhận tình huống từ quan điểm của người khác. Nhờ đó, bạn trở nên cao thượng và khoan dung. Tâm hồn và trái tim của bạn trở nên rộng lớn.

“Chà, tôi có thể đứng vào vị trí của anh ấy hoặc cô ấy để xem xét và hiểu liệu anh ấy hoặc cô ấy cảm thấy thế nào về điều đó.” Và rồi mọi người có thể hiểu nhau, hợp tác, và thậm chí cả thay đổi bản thân mình, dàn xếp, thoả hiệp những mong muốn và kỳ vọng của nhau. Vì vậy, bất cứ khi nào làm việc cùng nhau, chúng ta cần phải hiểu lẫn nhau và có những thoả hiệp nhất định khi cần. Nếu không thì chúng ta không thể làm việc được với nhau.

“... *kiểm soát những cơn bốc đồng*”. Điều này cũng rất quan trọng. Ngày nay, giới trẻ ngày càng trở nên bốc đồng. Nhiều bậc cha mẹ chia sẻ với tôi rằng: “Ồ, chúng tôi không thể kiểm soát được con mình. Chúng gắt gỏng, cực cần quá”. Chúng muốn làm điều này, điều nọ. Nhưng trước khi làm cho xong một việc, chúng đã bỏ đi làm việc khác. Chúng thậm chí còn không thể lắng nghe cho trọn vẹn trong năm phút, trước khi chúng tôi nói xong những gì chúng tôi muốn nói với chúng. Chúng nó rất xa cách, rất bốc đồng. Điều đó có nghĩa là con trẻ không thực sự kết nối được với cảm xúc của mình. Chúng chưa trưởng thành về mặt cảm xúc. Vì vậy, chúng ta cần phải giúp con trẻ kết nối được với và hiểu được chính cảm xúc của chúng, đồng thời cũng giúp chúng hiểu được những cảm xúc, kỳ vọng, nỗi thất vọng và cả hy vọng của chúng ta. Hiểu được cảm xúc của nhau là điều rất quan trọng trong một mối quan hệ. Cần kiểm soát sự bốc đồng và trì hoãn sự hài lòng. Sẽ cần một thời gian dài để đạt được một điều gì đó đáng giá. Ví như bây

giờ chúng ta làm một việc gì đó đáng để làm, nhưng cần phải chờ rất lâu, có thể nhiều năm mới có được kết quả. Việc chờ đợi này là rất quan trọng. Trong một cuốn sách tôi đã đọc, có người chia sẻ rằng, anh ấy đã học được hai điều: học cách thiền và học cách chờ đợi. Vâng, rất quan trọng. Khi hành thiền, bạn thực sự học cách chờ đợi. Bạn trở nên rất kiên nhẫn. Bạn có thể thấy được bức tranh lớn tổng thể. Bạn có thể nhìn thấy cuộc đời mình ở rất xa về phía trước. Bạn có thể thấy được điều gì sẽ xảy ra. Cũng giống như bạn đang gieo trồng một hạt giống. Bạn gieo nó xuống đất và chăm sóc hạt giống của mình. Nó sẽ phát triển thành một cây con nhỏ. Bạn chăm sóc cây con và nó cứ lớn lên, lớn dần lên. Có thể phải mất nhiều, nhiều năm nó mới ra hoa và kết trái được. Ở Miến Điện, chúng tôi trồng cọ. Chúng tôi bắt đầu với những cây cọ nhỏ và sẽ thu hoạch mật từ cây cọ. Tuy nhiên, để có thể thu hoạch được mật cọ thì bạn cần phải đợi khoảng 30 năm. Nếu bây giờ bạn gieo xuống một hạt cọ thì cần phải đợi đến 30 năm mới thu hoạch được. Đó là trì hoãn sự hài lòng. Bạn cần dạy con trẻ làm điều đó. Hãy làm những việc cần làm và thích hợp ở thời điểm hiện tại. Kiên nhẫn, và rồi chúng ta sẽ nhận được kết quả sau này, vào đúng thời điểm nó xảy ra.

Nhưng trong nhiều trường hợp, chúng ta vẫn có thể nhận được kết quả ngay tức thì, trong một chừng mực nào đó. Ví như khi hành thiền, bạn ngồi xuống và tĩnh lặng thân tâm mình lại, đặt sự chú ý của tâm lên hơi thở. Ngay cả nếu bạn chỉ thực hành như vậy

trong mười phút, và kể cả nếu tâm của bạn không thể định tĩnh được trong toàn bộ mười phút đó, thì sau đó bạn vẫn có thể cảm thấy mình trở nên bình tĩnh và thư giãn hơn đôi chút. Nhiều người đã chia sẻ với tôi rằng: “Ồ, tôi ngồi thiền nhưng lúc nào đầu óc cũng suy nghĩ. Tuy nhiên, khi đứng dậy sau khoá thiền, tôi dễ ý và thấy rằng, mình trở nên định tĩnh hơn trước đó rất nhiều”. Bạn nhận được ngay một số kết quả nhất định. Những khi tức giận, bạn cần chú ý hoặc tự nhắc nhở bản thân mình rằng: “Giận dữ, sân giận, tức giận. Tôi đang sân giận. Đây là sân giận.” Nếu bạn chú ý như vậy thì cơn giận của bạn sẽ ngày càng giảm đi. Bạn đang kiểm soát cơn giận của mình. Bạn không nổ tung lên. Bạn không phản ứng. Và sau khi định tĩnh trở lại, bạn sẽ thấy được đâu là điều đúng đắn nên làm, đâu là điều tốt nhất bạn có thể làm. Và bạn đáp ứng lại một cách thích hợp. Không phải là phản ứng, mà là đáp ứng lại. Phản ứng xuất phát từ những cơn bốc đồng hay những sự thúc đẩy một cách tự động, nhưng đáp ứng thì lại xuất phát từ việc hiểu biết tình huống một cách trọn vẹn, hiểu biết từ những góc độ khác nhau. Bạn làm những gì là đúng đắn cần làm. Bạn không trở nên quá cá nhân, thiên kiến về nó. Bạn không trở nên thiên vị quá mức. Như vậy, chánh niệm mang lại cho bạn khoảng cách và thời gian, mà nhờ đó bạn có thể bình tĩnh và xem xét những gì đang xảy ra.

“... điều chỉnh tâm trạng”. Điều này cũng rất quan trọng. Đó là lý do tại sao tôi khuyên bạn bè nên hành

thiền vào sáng sớm, công việc đầu tiên vào buổi sáng. Hãy hành thiền ngay khi bạn vừa mới thức dậy. “Ồ, tôi tỉnh dậy rồi. Hãy hành thiền.” Đừng vội đứng dậy khỏi giường ngay lập tức. Thay vào đó, hãy nằm trên giường trong vài phút và hành thiền, trước khi bạn suy nghĩ về bất cứ điều gì. Sau đó, hãy đứng dậy một cách chánh niệm, đi vệ sinh và lại tiếp tục ngồi thiền một lúc. Hãy dành chút thời gian. Hãy sắp xếp cuộc sống hàng ngày của bạn cho việc hành thiền đều đặn. Nhờ hành thiền như vậy mà vào lúc sáng sớm bạn đã có được một tâm trạng rất yên bình. Bình yên là một tâm trạng, một loại tâm trạng. Xả cũng là một tâm trạng. Đó là một loại cảm xúc trung tính và rất tốt. Bạn biết đấy, bất cứ khi nào nghe thấy hai chữ “trung tính”, chúng ta đều nghĩ là nó không tốt. Trung tính nghĩa là gì? Chúng ta thường nghiêng hơn về phía các giá trị, sự hạnh phúc và phấn khích. Chúng ta không thực sự coi trọng sự tĩnh lặng, bình an, buông xả, và cân bằng. Chúng giống như nước uống vậy, là một thứ rất quan trọng. Mặc dù nước chẳng có vị gì cả, nhưng nó lại đóng một vai trò rất quan trọng trong cuộc sống của chúng ta. Đồ uống quan trọng nhất mà chúng ta uống là nước. Thức ăn quan trọng nhất mà chúng ta ăn là bánh mì và cơm. Phần còn lại chỉ đóng vai trò là gia vị. Mọi việc là như vậy. Trong hầu hết mọi lúc, hãy giữ cho tâm mình thật định tĩnh và bình an, để duy trì tâm trạng của mình. Trầm cảm, nỗi buồn cũng là một loại tâm trạng, cảm xúc. Để điều chỉnh tâm trạng của mình thì trước hết bạn cần biết bạn đang cảm thấy thế nào, cảm xúc ở hiện tại của bạn là

gì. Chỉ khi đó bạn mới có thể điều chỉnh tâm trạng của mình. Ngược lại, nếu bạn không biết cảm xúc, tâm trạng của mình thì nó sẽ điều chỉnh bạn. Tâm trạng của bạn sẽ điều chỉnh bạn, ảnh hưởng đến bạn và khiến bạn làm những việc mà sau này sẽ phải hối hận. Vì vậy, điều rất quan trọng là phải kết nối được với tâm trạng của mình. Tâm trạng thì lại rất vi tế. Nó có thể không mang tính cảm xúc lắm, không thú vị lắm. Đôi khi bạn chỉ cảm nhận được rằng mình hơi khó chịu một chút, rất vi tế. Hoặc bạn thậm chí còn không cảm nhận được sự khó chịu đó. Nhưng bởi vì bạn đã có trong người một sự khó chịu hoặc cảm giác khó chịu, dù là rất vi tế, nên bất cứ khi nào thấy ai đó mắc lỗi, bạn cũng sẽ trở nên bùng nổ. Bởi vì bạn đã có sẵn trạng thái tâm trí căng thẳng đó ở trong người rồi. Và mọi người sẽ nhận xét về bạn kiểu như: “À, con người này, tôi không biết phải đối xử thế nào với anh ấy nữa. Chỉ với những vấn đề nhỏ nhặt mà anh ấy cũng bùng nổ.” Và vì thế, mọi người muốn rời xa bạn, quay lưng lại với bạn. Họ không muốn liên quan đến bạn nữa. Họ không thể chịu đựng bạn được nữa.

Tôi biết rất nhiều người như vậy, một số trong số họ là cha mẹ. Và bọn trẻ đã phàn nàn rất nhiều. “Ôi bố của con à? Đừng gặp ông ấy làm gì. Ông ấy sẽ luôn chỉ ra một số lỗi nào đó của bất cứ ai và rồi khó chịu”. Tôi đã dạy một số người bạn mà hiện đang làm cha, làm mẹ. Tôi dạy họ cách để hiểu con trẻ, cách để hiểu cảm xúc của con trẻ, cách nói chuyện và ứng xử với chúng. Và tôi nhận được thư cập nhật từ họ rằng: “À,

vâng, các con tôi giờ đã thay đổi rồi mà không cần phải ép buộc chúng thay đổi.” Bạn có thể thay đổi chúng một cách rất gián tiếp, rất nhẹ nhàng.

Điều chỉnh tâm trạng của mình là một điều quan trọng. “... *giữ cho nỗi đau buồn không lấn át khả năng suy nghĩ*”. Khi quá lo lắng hoặc có quá nhiều lo lắng, bạn không thể suy nghĩ sáng suốt được nữa. Càng lúc bạn càng phạm phải nhiều sai lầm hơn. Do đó, bất cứ khi nào chúng ta trở nên lo lắng, mà đó là một loại tâm trạng hay cảm xúc, hãy kết nối với cảm xúc và tâm trạng đó. Nếu bạn quen với việc đó và có thể kết nối lại với cảm xúc trong vòng vài giây, khi đó bạn sẽ quan sát được nó rất rõ ràng và lập tức bạn kiểm soát được nó. Ý tôi là, chánh niệm và trí tuệ của bạn giờ đây đang kiểm soát sự lo lắng. Nhờ đó, tâm trạng thất vọng hay sự thất vọng, hoặc bất cứ điều gì, nỗi buồn, bất cứ điều gì, sẽ không thể nào ảnh hưởng đến bạn. Dù nó có thể vẫn còn ở đó nhưng nó sẽ không ảnh hưởng tới bạn. Bạn có thể làm việc với nó.

“... *đồng cảm và hy vọng*”. Trong mối quan hệ của chúng ta với mọi người, sự đồng cảm, thấu hiểu và chia sẻ là rất quan trọng. Không có nó, chúng ta sẽ rất khó làm việc được với mọi người. Đặc biệt là đối với những người trong gia đình hoặc đối với bạn bè thân cận, sự đồng cảm là rất quan trọng. Có khả năng đồng cảm cũng là một loại tâm bi, lòng bi mẫn, là khả năng hiểu được cảm giác, cảm xúc, niềm hy vọng, nỗi buồn, hay nỗi bất hạnh của người khác, bất cứ điều gì. Có thể

đồng cảm là điều quan trọng và có hy vọng trong cuộc sống, cho chính chúng ta cũng như cho người khác, cũng là điều quan trọng. Luôn luôn hy vọng. Cho dù tình hình hiện tại có tồi tệ đến đâu, nếu bạn cảm thấy tràn đầy hy vọng thì mọi việc có thể trở nên tốt đẹp hơn. Nhưng nếu bạn cảm thấy vô vọng, mọi thứ sẽ trở nên tồi tệ hơn. Như vậy, việc khuyến khích người khác hy vọng cũng rất quan trọng. Nếu bạn không thể giúp đỡ người khác dưới bất cứ một hình thức nào, thì ít ra hãy động viên người ấy, hãy cho họ một chút hy vọng. Tôi quen biết rất nhiều bác sĩ đang điều trị cho những bệnh nhân giai đoạn cuối, những bệnh nhân mắc phải những căn bệnh rất nặng. Đôi khi các bác sĩ chia sẻ rằng: “Điều tốt nhất tôi có thể làm bây giờ chỉ là mang lại cho con người này một chút hy vọng sống sót”. Và đôi khi, nó thực sự là điều tốt nhất. Nếu một người cảm thấy hy vọng thì người đó sẽ cảm thấy tốt hơn, duy trì hoạt động của mình cũng như trạng thái tinh thần của mình một cách tốt đẹp. Và thậm chí một số còn hồi phục lại được. Nhưng nếu một người cảm thấy tuyệt vọng thì ngay cả một chút bệnh tật nhỏ không đáng kể cũng có thể giết chết họ. Mất hy vọng thực sự là một điều khủng khiếp. Nó thực sự có thể giết chết bạn. Vì vậy, cho dù có chuyện gì xảy ra đi nữa, niềm hy vọng là điều rất quan trọng. Cho dù hoàn cảnh có tồi tệ đến đâu, đối với bản thân bạn, đối với gia đình, bạn bè, thậm chí đối với đất nước của bạn, hoặc có thể là đối với cả nhân loại... Không cảm thấy tuyệt vọng là điều rất quan trọng.

“Có nhiều bằng chứng chứng minh rằng những người tinh thông về mặt cảm xúc...” Tinh thông về mặt cảm xúc có nghĩa là bạn không phủ nhận, không đàn áp cảm xúc của mình. Thay vào đó, bạn chấp nhận, hiểu, và kết nối với cảm xúc của mình. Bạn nhận biết được cảm xúc của mình, ngay cả khi nó ở trong một trạng thái vi tế nhất. Bạn hiểu được chính mình và bạn cũng hiểu được người khác. Từ đó, bạn sẽ chọn để làm những gì là thích hợp. Điều đó có nghĩa là tinh thông. *“Có nhiều bằng chứng chứng minh rằng những người tinh thông về mặt cảm xúc, biết và quản lý tốt cảm xúc của bản thân...”* Điều đầu tiên là bạn cần phải biết, rồi sau đó mới quản lý. Không hay biết, không kết nối, không nhận thức được nó thì bạn không thể quản lý cảm xúc được. Kể cả khi bạn thực sự không cảm nhận được cảm xúc của mình, khi bạn cảm thấy kiêu như: “Chà, tôi không cảm thấy khó chịu về điều đó. Nó không phải là vấn đề”, thì thực tế là bạn vẫn đang phủ nhận nó. Và nó sẽ vẫn ảnh hưởng đến hành vi của bạn theo nhiều cách. Rồi đến khi mọi người chỉ ra điều đó, bạn lại phản ứng rằng: “Không, tôi không làm thế bởi vì tôi khó chịu. Không, tôi không khó chịu”. Thế nhưng bạn vẫn nói những điều làm người khác tổn thương, với những lời phán xét, chỉ trích quá gay gắt, không phù hợp. Chỉ khi chúng ta kết nối được một cách sâu sắc với cảm xúc của mình thì khi đó chúng ta mới có thể quản lý được nó một cách trung thực. Như vậy, nếu bạn phủ nhận cảm xúc của mình, thì điều đó có nghĩa rằng bạn trở nên không trung thực.

“... biết và quản lý tốt cảm xúc của bản thân, đọc được và ứng xử một cách hiệu quả với cảm xúc của người khác...”

Bạn có thể đọc được cảm xúc của người khác. Thực ra, mọi người đều thể hiện cảm xúc của mình, nếu bạn biết cách quan sát mọi người qua lời nói họ dùng, giọng điệu, âm lượng của giọng nói, cách họ nhìn, ánh mắt, ... tất cả đều là sự thể hiện của cảm xúc. Khuôn mặt và cả cách mà họ cười nữa. Đôi khi họ chỉ đang khoác lên mặt một nụ cười, chứ thực ra họ không cười, một nụ cười không được xuất phát từ trái tim của họ. Họ chỉ đang khoác lên mặt mình một nụ cười. Bạn có thể nhận ra điều đó, khi họ không thực sự mỉm cười. Và bạn biết rằng, có một điều gì đó đang xảy ra. Ngay cả cách họ di chuyển bàn tay... Khi bạn nói điều gì đó, và đột nhiên họ cử động đôi tay mình. Nó cho thấy rằng, có một điều gì đó đang khiến họ cảm thấy khó chịu. Con người trước mặt bạn hiện đang khó chịu. Hoặc đôi khi bạn nhìn xuống và nhìn ra chỗ khác, tránh kết nối với người mà bạn đang nói chuyện. Bạn có thể thấy rằng, hiện tại con người này đang rất bất an. Có một điều gì đó đang làm anh ấy tổn thương. Có thể điều bạn nói đang làm anh ấy tổn thương, hoặc là điều bạn định nói. Bằng một cách nào đó, anh ấy biết bạn sắp nói điều gì và đang cố né tránh. Hiểu được những điều này là rất quan trọng cho các mối quan hệ của chúng ta.

“Có nhiều bằng chứng chứng minh rằng những người tinh thông về mặt cảm xúc, biết và quản lý tốt cảm xúc của bản thân, đọc được và ứng xử một cách hiệu quả với cảm xúc của

người khác, sẽ có lợi thế trong bất kỳ lĩnh vực nào của cuộc sống". Những ai có thể làm được điều đó, có thể hiểu được cảm xúc của chính mình cũng như của người khác, những người có thể đọc được ngôn ngữ hình thể, họ sẽ rất thành công. Họ "có lợi thế trong bất kỳ lĩnh vực nào của cuộc sống, cho dù đó là chuyện tình cảm, các mối quan hệ thân mật hay nắm bắt những quy tắc bất thành văn chi phối sự thành công trong hoạt động mang tính phe nhóm của tổ chức." Mọi tổ chức đều có các phe nhóm và những quy tắc bất thành văn. Làm thế nào để bạn biết được các quy tắc bất thành văn? Nếu không biết chúng, bạn sẽ không thể làm việc tốt trong tổ chức được. Những quy tắc đó sẽ không bao giờ được viết ra. Có một số quy tắc chẳng thể nào viết ra được. Nhưng bạn cần phải biết chúng. Và từ sự hiểu biết đó mà tiến hành công việc. Ngôi nhà nào cũng đều có những quy tắc bất thành văn cả thôi.

"Những ai sở hữu tốt những kỹ năng về mặt cảm xúc cũng có nhiều khả năng mãn nguyện và hiệu quả trong cuộc sống của mình". Nếu bạn hiểu rõ cảm xúc của mình thì bạn sẽ cảm thấy mãn nguyện, định tĩnh và bình yên hơn. Khi bạn hành thiện và trở nên rất định tĩnh và bình yên, khi đó sự mãn nguyện đến một cách tự nhiên. Bạn không cần phải cố gắng mãn nguyện. Bởi vì, sự hiểu biết sâu sắc về tâm và cảm xúc của chính mình sẽ mang lại cho bạn một sự mãn nguyện rất sâu sắc. Bạn cảm thấy rất gần gũi với chính mình. Hầu như bạn không cảm thấy cô đơn. Những ai không kết nối được với suy nghĩ, cảm nhận và cảm xúc của chính mình sẽ

cảm thấy cô đơn hơn. Để vượt qua nỗi cô đơn, điều đầu tiên chúng ta cần làm là kết nối lại với suy nghĩ, cảm nhận và cảm xúc của chính mình. Mỗi một suy nghĩ đều đi kèm với một cảm xúc nào đó, tất cả mọi suy nghĩ. Không có suy nghĩ nào mà lại không có cảm xúc đi kèm. Vì vậy, hãy cố gắng hiểu suy nghĩ và cảm xúc của chính mình.

“Những ai sở hữu tốt những kỹ năng về mặt cảm xúc cũng có nhiều khả năng mãn nguyện và hiệu quả trong cuộc sống của mình, làm chủ được các thói quen của tâm giúp nâng cao năng suất làm việc của chính họ”. Nếu hiểu được cảm xúc của chính mình thì chúng ta có thể duy trì được tâm trạng và tiếp tục làm những gì đúng đắn và lợi ích mà chúng ta nên làm. Ngược lại, nếu không hiểu được cảm xúc của mình, chúng ta sẽ trở nên bốc đồng hơn, dễ thay đổi hơn. Chúng ta chọn làm một điều gì đó ở thời điểm hiện tại và chúng ta thay đổi quyết định, lao vào làm một việc khác và rồi lại thay đổi. Mọi người thay đổi công việc, thay đổi vợ chồng, thay đổi, thay đổi và thay đổi. Ngày nay, chúng ta có quá nhiều thay đổi. Sự thay đổi là cần thiết trong cuộc sống của chúng ta. Nhưng thay đổi quá nhiều cũng không tốt. Bởi vì, nó sẽ khiến chúng ta mất phương hướng. Chúng ta luôn cho rằng, chẳng nào thì mình cũng sẽ lại thay đổi ý định, vậy thì tại sao lại nghiêm túc quá trong mọi việc như vậy? Và dần dần, chúng ta không thể nghiêm túc với bất cứ điều gì được nữa. Chúng ta thậm chí còn không thể nghiêm túc với bản thân mình nữa, không thể nghiêm túc đối với động cơ, ý định, và

thậm chí cả thiện chí của mình nữa. Tôi có thể thay đổi quyết định bất cứ lúc nào. Và khi bạn đối đãi với một người khác rất bốc đồng và hay thay đổi, bạn có thể thấy mình có suy nghĩ như sau: “Chà, làm sao tôi có thể đối xử nghiêm túc với anh ấy đây nhỉ? Anh ấy sẽ thay đổi ý định rất sớm thôi. Nên tốt hơn cả là hãy giữ một khoảng cách đối với anh ấy, đừng dính líu đến anh ấy, cũng như đừng thực sự tin tưởng vào anh ấy”. Những người không cân bằng về mặt cảm xúc là không đáng tin cậy. Mọi người không tin tưởng những người như vậy. Nhưng nếu chúng ta kết nối được với cảm xúc của chính mình, duy trì được sự ổn định về mặt cảm xúc cũng như trưởng thành hơn về mặt cảm xúc, thì chúng ta thực sự có thể quyết định làm một điều gì đó đáng làm. Chúng ta vẫn có thể duy trì ý định tốt của mình cho dù bất kể điều gì xảy ra. Trong các mối quan hệ của chúng ta, nếu có người làm một điều gì đó sai trái thì chúng ta vẫn có thể duy trì thiện ý đối với người đó. Chúng ta sẽ không bỏ cuộc. Chúng ta vẫn sẽ tiếp tục làm việc rất kiên nhẫn, rất yêu thương. Và rồi đến một ngày, mọi thứ sẽ trở nên tốt hơn. Hiểu được cảm xúc của mình và hiểu được cảm xúc của người khác là điều rất, rất quan trọng trong cuộc sống của chúng ta.

“Những người không thể kiểm soát được đời sống cảm xúc của mình, sẽ phải chiến đấu với những cuộc chiến ở bên trong tâm mình, thứ đang ngấm phá hoại đi khả năng làm việc tập trung và tư duy sáng suốt”. Chúng ta chiến đấu với những cuộc chiến ở bên trong tâm mình, chúng ta

luôn thay đổi. Trong cuộc sống hiện đại ngày nay, làm việc tập trung và tư duy sáng suốt ngày càng quan trọng hơn bao giờ hết. Cuộc sống đã không còn đơn giản nữa, đang ngày càng trở nên phức tạp, ngày càng nhiều gánh nặng. Nếu mắc phải một sai lầm, bạn sẽ gánh chịu hậu quả vì điều đó. Bạn phải bị thiệt hại vì nó. Do đó, bốc đồng không còn là một điều gì tốt đẹp nữa. Thực ra, bốc đồng chưa bao giờ là một điều tốt đẹp. Nhưng bây giờ nó thậm chí lại còn tai hại hơn. Những ai không làm chủ được cảm xúc, không trưởng thành về mặt cảm xúc sẽ có nhiều cuộc chiến nội tâm ở bên trong, nhiều mâu thuẫn nội tâm, hối hận nhiều hơn và đôi khi họ cảm thấy mình vô vọng. “Tôi thật tuyệt vọng. Không ai muốn nói chuyện với tôi nữa. Không ai muốn làm bạn với tôi nữa.” Bởi vì bạn quá bốc đồng, hay thay đổi. Đôi khi bạn rất dễ thương, những lúc khác bạn lại rất khó chịu. Và mọi người bảo rằng: “Ồ, đủ rồi”. Tôi biết một số người như vậy ở Miền Điện. Cô ấy không có bạn bè gì cả. Và một người đàn ông khác nữa, tôi biết anh ta không có bạn bè gì cả. Anh ấy sống một mình, rất, rất cô đơn. Vì vậy, nếu muốn có nhiều bạn bè hơn, hãy quan tâm hơn, phát triển sự đồng cảm, lòng bi mẫn. Và để làm được điều đó, trước hết, bạn cần kết nối được với cảm xúc của chính mình.

“Năng lực hay biết cảm xúc là năng lực cơ sở mà những năng lực cảm xúc khác, chẳng hạn như khả năng tự kiểm soát cảm xúc, xây dựng lên”. Hay biết cảm xúc là năng lực nền tảng. Trước khi có thể trở nên cân bằng và

trưởng thành về mặt cảm xúc, trước khi có thể kiểm soát được cảm xúc của mình, trước hết chúng ta cần phải hay biết được cảm xúc của chính mình. Hay biết về một điều gì đó có nghĩa là quan tâm, chú ý tới nó, nhưng không phản ứng lại với nó. Chúng ta hứng thú và quan tâm đến cảm xúc của mình, chúng ta đặt một sự chú ý sâu sắc lên nó. Chúng ta sẵn sàng nhìn sâu vào cảm xúc của mình, nhưng không phản ứng lại với nó. Nói tóm lại, hay biết cảm xúc có nghĩa là hay biết được cả tâm trạng và suy nghĩ của chúng ta về cảm xúc đó. Đi cùng với suy nghĩ là cảm xúc và tâm trạng. Hãy đặt sự chú ý lên các suy nghĩ của bạn, chú ý đến những từ ngữ bạn sử dụng. Một số người có thói quen dùng những từ ngữ rất gay gắt, tiêu cực. Bất cứ khi nào bạn suy nghĩ với những từ ngữ tiêu cực, gay gắt, mạnh mẽ, hãy cảm nhận các cảm xúc đi kèm với nó. *“Hay biết cảm xúc là một sự chú ý mà không phản ứng, không phán xét đối với các trạng thái tâm ở bên trong”*. Một sự chú ý mà không phản ứng, không phán xét... Bạn không phán xét chính mình, bạn không phản ứng. Bạn không cảm thấy khó chịu về điều đó. Thậm chí bạn còn không cảm thấy tội lỗi về điều đó. Bạn chỉ đơn thuần chú ý. Bạn biết rằng: “Tôi đang khó chịu. Tôi đang tức giận.” Hoặc “Tôi đang lo lắng. Tôi đang băn khoăn. Tôi đang sợ hãi.” Bạn chú ý một cách kỹ càng hơn và bạn sẽ nhận ra chân tướng mọi việc. Bạn bình tĩnh trở lại. Bạn trở nên thư giãn, thoải mái hơn. Bạn trở nên cân bằng hơn. Chỉ bằng việc chú ý, bạn sẽ trở nên cân bằng hơn. Hãy thử thực hành và trực tiếp kinh nghiệm điều đó. Chẳng khó để làm, chỉ cần

thực hành mà thôi.

Nếu bạn có chánh niệm thì bạn sẽ cân bằng hơn. Ngay cả khi bạn trở nên xúc động, bạn nhận biết cảm xúc của mình và không phản ứng. Bạn vẫn có thể duy trì sự cân bằng của mình. Và bạn cũng học hỏi từ cảm xúc của mình. Đời sống nội tâm của bạn trở nên rất phong phú. Tôi có thể cảm nhận được rất nhiều cung bậc cảm xúc. Khi còn trẻ, tôi nghĩ rằng xúc động là một điều đáng xấu hổ. Nó không nam tính. Đàn ông thì không biết buồn, không cảm thấy bất hạnh và rất lý trí. Họ làm mọi việc một cách đúng đắn, ngắn gọn thể thôi. Ngay cả việc được hạnh phúc cũng bị xem là một điều gì đó đáng xấu hổ. Nhưng khi bạn trở nên trung thực hơn với chính mình, bạn sẽ thấy rằng cho dù bạn có nghĩ gì về điều đó thì bạn vẫn có những cảm xúc nhất định về nó. Bạn vẫn có cảm xúc và điều đó là hoàn toàn ổn. Vì vậy, hãy cố gắng hiểu được những cung bậc cảm xúc rộng lớn của bạn. Bạn có thể cảm nhận được đến mức độ nào?

Tâm từ cũng là một loại cảm xúc. Khi yêu thương, bạn sẽ cảm thấy rất ấm áp, mềm mại, và dịu dàng. Nó khiến cho bạn cảm thấy rất tuyệt vời. Và sự bình an cũng vậy. Khi hành thiền, bạn cảm thấy rất bình an, cảm xúc rất, rất cân bằng, rất định tĩnh. Tâm xả... Hôm qua tôi nói chuyện về tâm xả. Bạn biết đấy, ngay cả khi chỉ nói về tâm xả thôi, tôi cũng có thể thấy mọi người đang trở nên rất định tĩnh và thư giãn. Ngay cả một ý tưởng về sự cân bằng, định tĩnh, không kích

động, chấp nhận hoàn toàn, sẵn sàng chấp nhận bất cứ điều gì, sẵn sàng buông bỏ bất cứ điều gì, chỉ với suy nghĩ thôi cũng đã mang lại sự định tĩnh và thư giãn. Hãy cởi mở... Cho dù có chuyện gì xảy ra đi chăng nữa, tôi sẽ vẫn cởi mở, không kháng cự, không nắm bắt, không bám víu. Đó là sự cân bằng. Ngay cả khi tôi nói về những điều này, tôi để ý và thấy rằng, mọi người rất định tĩnh, tâm trạng của mọi người đang dần trở nên định tĩnh. Bạn có thể thấy được điều gì khiến con người ta trở nên như vậy. Khi bạn nói đùa, mọi người sẽ cười. Bạn có thể thay đổi tâm trạng của họ ngay lập tức. Và khi bạn nói về điều gì đó rất bình an và tĩnh lặng, mọi người cũng sẽ trở nên rất bình an và tĩnh lặng. Tâm trạng của bạn phụ thuộc vào suy nghĩ của bạn. Nếu bạn có thói quen suy nghĩ toàn những điều khủng khiếp, thì bạn đang khiến tâm trạng của mình trở nên tồi tệ. Nếu bạn có thể thay đổi suy nghĩ của mình, khi đó, bạn cũng có thể thay đổi tâm trạng của mình. Thực ra thì không khó lắm, nhưng đó là một thói quen.

Hỷ lạc, tĩnh lặng, định tĩnh, bình yên, cảm giác hy vọng, tâm xả, buồn bã, thất vọng, cô đơn, ... rất nhiều tâm trạng. Hãy cố gắng duy trì tâm trạng tốt suốt cả ngày bằng cách chánh niệm. Không có cách nào khác để bạn có thể duy trì tâm trạng của mình. Đó là cách duy nhất, thực tế và rất hiệu quả – chánh niệm. Tất nhiên là tâm trạng của bạn có thể có khi lên, có khi xuống một chút, nhưng bạn vẫn duy trì được tâm trạng của mình. Và đôi khi, với tâm chánh niệm, bạn

có thể hiểu được một điều gì đó rất sâu sắc và nhờ đó bạn học hỏi và thích thú. Tâm trạng tốt, bất kể chúng là gì, đều nâng cao khả năng suy nghĩ linh hoạt cũng như khả năng tư duy về các vấn đề phức tạp hơn. Với một tâm trạng tốt, bạn sẽ trở nên linh hoạt hơn. Với một tâm trạng không tốt, bạn trở nên thiên lệch, lười biếng. Bạn không thể thay đổi và cũng không muốn thay đổi. Bạn không muốn chấp nhận quan điểm của người khác. Bạn thậm chí còn không muốn hiểu. Vì vậy, có được tâm trạng tốt là điều rất quan trọng và trong hoàn cảnh mà sự phức tạp gia tăng thì nó giúp việc tìm ra giải pháp cho các vấn đề trở nên dễ dàng hơn, dù đó là các vấn đề thuộc về trí óc hay là các vấn đề thuộc về mối quan hệ giữa các cá nhân. Đặc biệt là đối với những ai đang nắm giữ vị trí lãnh đạo trong một tổ chức hoặc đang làm cha, mẹ, điều rất quan trọng là cần duy trì được sự bình thản (tâm xả) và trưởng thành. Tôi đã nghe một số người bạn chia sẻ rằng, trong tương lai mọi chuyện sẽ trở nên phức tạp đến mức những ai không duy trì được tâm trạng sẽ có thể mắc phải những sai lầm rất nghiêm trọng, gây ra nhiều thiệt hại. Điều gì sẽ xảy ra nếu một vị tổng thống của một đất nước mất trí và đưa ra một quyết định sai lầm, một mệnh lệnh sai lầm? Hàng triệu người sẽ chết. Việc duy trì được sự bình thản, duy trì được tâm trạng của mình là điều rất quan trọng. Chỉ những ai giữ được điều đó mới có thể trở thành những nhà lãnh đạo, những người thầy. Và chúng ta thì lại cần những nhà lãnh đạo và những người thầy giỏi. Vì vậy, chúng ta cần huấn luyện bản thân mình,

huấn luyện bạn bè, huấn luyện con cái mình để duy trì được tâm trạng. Nếu không, họ sẽ hủy diệt thế giới này. Con người hiện đại ngày nay đang trở nên rất ử rữ, rối loạn lưỡng cực. Đôi khi, họ trở nên rất chán nản. Những lúc khác, họ lại trở nên rất năng động và hung hăng. Ngay cả một sự thay đổi nhẹ của tâm trạng cũng có thể ảnh hưởng đến suy nghĩ. Chỉ cần bạn trở nên định tĩnh hơn, thư giãn hơn một chút, thì bạn vẫn có thể nhìn thấy mọi việc một cách rõ ràng hơn.

“Khi lập kế hoạch hoặc đưa ra quyết định, những người với tâm trạng tốt sẽ có nhận thức thiên về phía sẽ dẫn dắt họ đến với những suy nghĩ bao quát và tích cực hơn”. Họ có thể nhìn thấy một bức tranh toàn cảnh và tích cực hơn: “Cho dù tình hình bây giờ có khủng khiếp đến đâu, tôi cũng sẽ không để tình hình trở nên tồi tệ hơn. Tôi sẽ cố gắng hết sức để cải thiện tình hình”. Luôn cố gắng hết sức để cải thiện tình hình, thay vì rối loạn. Có niềm hy vọng, có một thái độ tích cực, một kỳ vọng tích cực, tất cả những điều này là rất, rất quan trọng.

“Những con người có nhiều hy vọng cùng chia sẻ một vài cá tính nhất định, trong đó có khả năng tự động viên bản thân mình...” Khi bạn tích cực và cảm thấy hy vọng, bạn sẽ có động lực. Bạn muốn làm một điều gì đó. Ngược lại, khi bạn cảm thấy vô vọng, bạn dừng lại mọi thứ. Bạn không muốn làm bất cứ thứ gì nữa. Đó là trầm cảm. Vì vậy, có hy vọng là rất quan trọng. *“..., cảm thấy đủ tháo vát để tìm cách hoàn thành mục tiêu của mình”.* Cảm

thấy tháo vát có nghĩa là bạn biết mình có khả năng, ít ra là một số khả năng cần có để giải quyết vấn đề, để vượt qua khó khăn. Và ngay cả khi bạn không thể tự mình nghĩ ra được tất cả mọi giải pháp, thì bạn vẫn còn một lựa chọn rằng: “À, tôi có thể đi tìm lời khuyên từ bạn bè và những vị thầy của mình. Vẫn còn chút thời gian, và tôi vẫn có thể học hỏi và giải quyết vấn đề này.” Bạn vẫn cảm thấy hy vọng. Bạn cảm thấy rằng, bạn có khả năng và nguồn lực để giải quyết vấn đề này. Tuy nhiên, nếu bạn cảm thấy kiểu như: “Tôi không có khả năng. Tôi không có nguồn lực. Tôi không thể làm gì được”, khi đó, bạn trở nên tuyệt vọng. Vì vậy, điều rất quan trọng là phải phát triển mọi khả năng và kỹ năng của mình. Chỉ khi đó bạn mới cảm thấy có nhiều hy vọng hơn, bởi vì chúng ta trở nên tháo vát hơn. “... , cảm thấy đủ tháo vát để tìm cách hoàn thành mục tiêu của mình, tự trấn an bản thân mình trong lúc khó khăn rằng mọi việc rồi sẽ tốt hơn”. Mọi chuyện rồi sẽ trở nên tốt đẹp hơn, dù hiện tại có khó khăn đến đâu đi nữa. Mọi thứ rồi sẽ tốt lên thôi. Và bạn vẫn có thể học hỏi được một điều gì đó từ tình huống này.

“... , đủ linh hoạt để tìm ra những cách khác nhau nhằm đạt được mục tiêu của mình, hoặc thay đổi mục tiêu nếu một mục tiêu trở nên bất khả thi, có khả năng chia một nhiệm vụ khó khăn thành những công việc nhỏ hơn, có thể quản lý được”. Thường thì có nhiều cách để giải quyết một vấn đề, có thể là ba, bốn hoặc năm cách khác nhau. Nhưng một số người lại rất cứng nhắc. Khi có thể làm công việc

theo cách mà họ muốn, thì họ sẽ nắm lấy nó. Còn khi không thể làm theo cách họ muốn, thì họ từ chối nhận công việc hoặc từ chối làm công việc đó. Có rất nhiều người như vậy. Ví dụ như, để đi từ đây đến Melbourne, bạn có thể đi theo nhiều tuyến đường khác nhau, nhiều con đường khác nhau để đến được Melbourne. Vì vậy, mỗi khi muốn giải quyết một vấn đề nào đó, hãy cố gắng tìm ra nhiều phương án, nhiều sự lựa chọn khác nhau. Bạn có được bao nhiêu sự lựa chọn? Nếu tôi có thể làm theo cách này, tôi sẽ thực hiện nó. Nếu không thì tôi sẽ cần phải thay đổi. Như vậy, có thể thay đổi, sẵn sàng để thay đổi cũng là một điều rất quan trọng. Những ai không sẵn sàng thay đổi tự đặt mình vào tình thế rất khó khăn, một hoàn cảnh cố định. Họ không thể ngọ nguậy gì được cả. Đối với một vấn đề lớn, đôi khi là không thể nếu bạn muốn giải quyết toàn bộ vấn đề ngay lập tức. Khi đó, bạn chỉ cần dừng lại, chia nhỏ nó ra thành từng bước một, từng bước một và giải quyết.

“Có hy vọng có nghĩa là người ta sẽ không nhượng bộ trước những nỗi lo lắng tốt độ...” Bạn không nhượng bộ. Bất cứ khi nào bạn cảm thấy lo lắng, hãy hành thiền và trở nên định tĩnh trở lại, dù chỉ là trong chốc lát. Và hãy tiếp tục hành thiền, rồi bạn trở nên định tĩnh hơn, bớt lo lắng hơn. Khi đó, bạn có thể nhìn thấy mọi thứ một cách rõ ràng hơn. Bạn không bị nhấn chìm bởi sự lo lắng của mình. Khi quá lo lắng, đôi khi chúng ta cho rằng, mình không thể làm gì được cả. Nhưng khi chúng ta định tĩnh trở lại, nghiền ngẫm lại thì bạn sẽ

thấy rằng, vấn đề không khó đến thế. “Tôi có thể sống với nó. Tôi có thể đối trị nó. Tôi có thể đối phó với nó.” Vì vậy, hãy luôn tự nhủ rằng: “Tôi có thể đương đầu được với nó”. Các phát biểu đơn giản như vậy với chính mình sẽ khiến bạn cảm thấy mạnh mẽ hơn. Và khi bạn cảm thấy mạnh mẽ hơn, bạn lại có thể sáng tạo hơn. Bạn có thể nhìn sự việc một cách rõ ràng hơn. “... *không nhượng bộ trước thái độ thất bại hoặc chán nản khi đang phải đối mặt với những thử thách khó khăn hoặc thất bại khó khăn*”. Dù có chuyện gì xảy ra đi chăng nữa cũng không được có thái độ chủ bại. Điều này rất quan trọng. Đừng bao giờ nghĩ rằng bạn đã bị đánh bại. “*Quả thực là những con người có nhiều hy vọng sẽ ít bị trầm cảm hơn những người khác, khi họ cố gắng vượt qua cuộc sống để theo đuổi mục tiêu của mình, nói chung là ít lo lắng và ít đau khổ hơn*”. Tất nhiên, khi bạn tràn đầy hy vọng, bạn sẽ không bị trầm cảm. Bạn hứng thú, có động cơ, có năng lượng. Bạn muốn làm một điều gì đó. Bạn muốn làm việc.

Hãy cố gắng chánh niệm và giữ tâm trạng được định tĩnh theo cách này trong suốt cả ngày. Hy vọng mang một ý nghĩa lớn hơn chỉ là “một khung cảnh đầy nắng với niềm tin rằng mọi việc sẽ ổn thỏa”. Hy vọng không có nghĩa là tôi sẽ chỉ ngồi và chờ đợi và rồi mọi thứ sẽ ổn. Không, đó không phải là hy vọng. Nếu bạn ngồi chờ đợi và hy vọng một điều gì đó sẽ xảy ra thì đó không phải là hy vọng. Mà hy vọng là bạn giữ được trong tâm mình một niềm tin rằng, bạn có cả ý chí và con đường để hoàn thành mục tiêu của mình, bất kể

mục tiêu đó là gì. Bạn biết rằng bạn có ý chí và bạn biết rằng có một con đường. Bạn biết rằng bạn có khả năng. Bạn biết rằng bạn cũng có thể nhận được sự giúp đỡ từ người khác, bởi vì chúng ta không thể là một con người vạn năng. Nhưng chúng ta có thể nhận được sự giúp đỡ từ nhiều người. Nếu bạn sẵn sàng chấp nhận sự giúp đỡ, bạn có thể nhận được rất nhiều sự giúp đỡ từ mọi người. Nếu bạn có thái độ đúng đắn để chấp nhận và thỉnh cầu sự giúp đỡ, bạn sẽ nhận được sự giúp đỡ. Vì vậy, bất cứ khi nào bạn gặp phải một tình huống quá khó khăn, hãy định tĩnh và xem xét kỹ càng xem bạn có thể làm gì với nó? Xem xét các nguồn lực, khả năng, và kiến thức của mình. Chia sẻ với những người bạn tốt của bạn. Họ có thể giúp đỡ, tư vấn, và động viên bạn. Họ có thể mang đến cho bạn một số hy vọng. Khi cảm nhận rằng có một ai đó ở bên cạnh mình, bạn sẽ cảm thấy nhiều hy vọng hơn. Bạn không cô đơn. Bạn không đơn độc trong thế giới này. Thực ra không có ai cô đơn cả. Chỉ có chúng ta mới khiến mình trở nên cô đơn. Nếu chúng ta không làm điều đó, chúng ta sẽ có bạn bè và họ sẽ luôn luôn giúp đỡ chúng ta. Vì vậy, đừng khiến bản thân mình trở cô đơn. Đừng tự cắt đứt chính mình rời xa khỏi mọi người. Luôn duy trì suy nghĩ rằng, nếu mình sẵn lòng, nếu mình thân thiện và cởi mở thì ắt hẳn sẽ có nhiều bạn bè giúp đỡ mình.

Trong kinh điển Pāli, có thể bạn đã nghe Đức Phật dạy về *adhipati*, một động cơ rất mạnh mẽ, bao gồm bốn loại: *chandā dhīpati*, *cittā dhīpati*, *vīriyā dhīpati*, và

vīmaṃsā dhipati. Nó có nghĩa là bạn có một ước muốn rất mạnh mẽ, một ước muốn mãnh liệt để làm một điều gì đó. Nếu ước muốn đó thực sự mạnh mẽ, năng lượng của nó sẽ giúp bạn liên tục nỗ lực cố gắng cho đến lúc bạn hoàn thành được ước muốn của mình. Đức Phật đã dạy rằng, nếu bạn thực sự có ý chí, thì có điều gì mà bạn không thể thực hiện được? Nếu bạn thực sự có ý chí để làm một điều gì đó, thì bạn sẽ thực sự hoàn thành được. Cũng tương tự như vậy, Ngài đã dạy về sự bền bỉ. Đôi khi mọi người nói rằng: “Tôi muốn làm điều này” và rồi sau đó họ quên mất, chẳng làm gì cả. Họ không có *citta dhipati*. Nhưng nếu bạn nghĩ rằng: “Tôi muốn làm điều đó” và rồi bạn luôn giữ nó thường trực ở trong tâm mình, bạn không bao giờ quên việc đó. Suốt ngày, ngày này qua ngày khác, bạn không bao giờ quên. Bạn luôn suy nghĩ về nó, tìm kiếm những phương cách khác nhau để làm, tìm kiếm những kiến thức liên quan, làm cái này, làm cái nọ, kết nối với những người có thể cho bạn thông tin, lời khuyên, và sự giúp đỡ. Nếu bạn cứ liên tục bền bỉ như vậy thì cuối cùng nó sẽ xảy ra. Còn nếu bạn nghĩ: “Ồ, tôi muốn làm điều này”, và bỏ quên nó thì chẳng có điều gì xảy ra cả. Đức Phật dạy rằng, nếu bạn bền bỉ như vậy, thì có điều gì mà bạn không thể thực hiện được? Điều đó có nghĩa là không gì bạn không thể hoàn thành được. Thật không thể tin được! Chỉ là vấn đề về thời gian mà thôi. *Vīriyā dhipati* – nỗ lực tinh cần. Bạn làm việc bằng tất cả sức lực, bằng cả thân và tâm của mình một cách toàn tâm toàn ý. “Tôi sẽ làm nó.” Dứt khoát như thế. Không nửa vời. Bạn tự nhủ

rằng: “Tôi sẽ làm điều đó bằng toàn bộ thân và tâm của mình, bằng tất cả nguồn lực và tất cả thời gian của mình”. Đức Phật đã dạy rằng, nếu bạn thực sự có loại nỗ lực tinh cần đó, thì có điều gì mà bạn không thể thực hiện được? Và cuối cùng là nếu bạn thực sự hiểu, nghĩa là hiểu được cách làm một điều gì đó. Tuy nhiên, cho dù bạn không hiểu, thì bạn vẫn có thể tìm hiểu. Chỉ cần thời gian mà thôi. Nếu bạn thực sự hiểu, nếu bạn thực sự có trí tuệ đó, thì có điều gì mà bạn không thể làm được? Như vậy, nếu bạn có đủ cả bốn điều này, không chỉ một, mà là cả bốn điều này, bạn có thể đạt được những gì mà mình muốn. Nhưng để có được những điều này, bạn cần phải có sự ổn định về mặt cảm xúc. Nếu bạn không ổn định về mặt cảm xúc, bạn sẽ liên tục thay đổi suy nghĩ của mình. Bạn mất đi động lực. Và để có được sự ổn định về mặt cảm xúc, bạn cần phải có chánh niệm, chánh niệm, và chánh niệm. Đó là lý do tại sao chánh niệm đóng một vai trò rất quan trọng. Đó là lý do tại sao Đức Phật cứ nhắc đi nhắc lại mãi với các học trò của Ngài rằng: “Hãy chánh niệm. Hãy chánh niệm.”

Các bạn có biết gì về ông Thomas Alva Edison không? Có ai biết về ông Thomas Alva Edison không? Vâng, ông ấy đã phát minh ra điện, rất nổi tiếng với phát minh đó. Nhưng ông ấy có đến hơn 3000 phát minh khác nhau. Một trong những phát minh đó là máy hát, ghim băng. Có lẽ bạn không biết về điều đó. Ông ấy phát minh ra cả chiếc ghim băng. Rồi bóng đèn điện và đồng hồ đo điện. Có đến hơn 3000 phát minh. Và

cả bình ắc-qui mà bạn sử dụng trong ô tô nữa. Ông ấy cũng đã phát minh ra nó. Khi tìm tòi để tìm ra cách làm bình ắc-qui có thể sạc được, ông ấy đã thực hiện hơn 200 thí nghiệm nhưng đều thất bại. Vì vậy, ngay cả trợ lý của ông ấy cũng phát biểu rằng, đó là điều không thể, không thể có ắc-qui có thể sạc. Khi nghe mọi người bàn tán như vậy, Edison đã trả lời rằng: “Tôi đã tìm ra hơn 200 cách làm sai. Giờ thì đã gần hơn đến thành công rồi.” Gần hơn tới thành công – Loại niềm tin vào bản thân như vậy là rất cần thiết nếu bạn thực sự muốn làm nên một điều gì đó lớn lao. Đó là niềm tin vào bản thân. “Tôi đã tìm ra hơn 200 cách làm sai. Giờ thì đã gần hơn đến thành công rồi.” Tiếp tục, tiếp tục, cứ tiếp tục đi tiếp và cuối cùng Edison đã tìm thấy cách làm ắc-qui sạc được.

Hãy khuyến khích bản thân mình, hành thiện, và phát triển những phẩm tính tốt đẹp ở bên trong mình. Nếu bạn đã phát triển được những phẩm tính tốt đẹp ở bên trong mình thì phần còn lại trong cuộc đời bạn sẽ diễn ra rất dễ dàng, thực sự là rất dễ dàng. Bạn thấy đấy, thật là không thể tin được. Nhưng tôi biết là nó thực sự dễ dàng như thế. Tôi có rất nhiều bạn bè và học trò đang làm công việc đó, hành thiện và phát triển những phẩm tính tốt đẹp ở bên trong mình. Tôi có thể đọc thư của họ cho các bạn nghe, thậm chí họ còn gửi thư tới đây nữa. Tôi bảo họ thôi đừng viết thư cho tôi nữa. Bởi vì, tôi không có thời gian để trả lời. Nhưng họ vẫn muốn tôi biết rằng, họ đang làm mọi việc tốt như thế nào. Và tôi rất hạnh phúc về điều đó.

Tôi không thể làm công việc hành thiện và phát triển những phẩm tính tốt đẹp ở bên trong mình cho bạn được. Tôi chỉ có thể khuyến khích bạn. Và bạn thì có thể làm điều đó cho chính mình. Nếu bạn thực sự hành thiện, trở nên định tĩnh, chánh niệm và kết nối sâu sắc với tâm mình, với động lực của chính mình, thì bạn có thể thành tựu được một điều gì đó thực sự lớn lao. Cuộc sống hàng ngày của bạn sẽ được cải thiện, cải thiện và cải thiện. Các mối quan hệ của bạn sẽ được cải thiện. Công việc của bạn sẽ được cải thiện. Sự hiểu biết của bạn về cuộc sống, về pháp, về mọi thứ sẽ được cải thiện. Với chánh niệm, mọi thứ sẽ trở nên tốt đẹp hơn. Nhưng với thất niệm thì chắc chắn mọi chuyện sẽ càng ngày càng trở nên tồi tệ hơn. Bạn ngày càng trở nên tuyệt vọng hơn. Vì vậy, nếu bạn muốn có hy vọng, hãy chánh niệm.

Tôi sẽ trở lại câu trích dẫn mà tôi đã chia sẻ vào đầu buổi thuyết pháp. Hãy luôn nhắc nhở bản thân mình như vậy. Đó cũng là lời nhắc nhở cho chính tôi. “Ngày các Tỷ-khuru, các ông cần phải tự rèn luyện mình như vậy: Chúng tôi sẽ cảm ơn và biết ơn, không quên ngay cả điều nhỏ nhất mà mọi người đã làm cho chúng tôi.” Ôi, chỉ nghĩ đến câu nói thôi cũng đã thấy ấm áp và hạnh phúc rồi: “Cảm ơn và biết ơn, không quên ngay cả điều nhỏ nhất mà mọi người đã làm cho chúng tôi.” Bạn đã làm rất nhiều thứ cho tôi. Và tôi sẽ không bao giờ quên điều đó.

Bây giờ, hãy bày tỏ sự cung kính đến Đức Phật, ngay

cả những câu tụng ngắn này cũng quý báu biết bao. Đó cũng là sự cảm ơn, lòng biết ơn của chúng ta dành cho Đức Phật, dành cho những lời dạy của Ngài.

- Con xin đem hết lòng thành kính đánh lễ Phật bảo bằng việc thực hành pháp hành này để dẫn tới giải thoát.
- Con xin đem hết lòng thành kính đánh lễ Pháp bảo bằng việc thực hành pháp hành này để dẫn tới giải thoát.
- Con xin đem hết lòng thành kính đánh lễ Tăng bảo bằng việc thực hành pháp hành này để dẫn tới giải thoát.

Tiểu sử Thiền sư Sayadaw U Jotika



Thiền sư Sayadaw U Jotika sinh ngày 05/08/1947 trong một gia đình Hồi giáo ở Miến Điện. Ngài được giáo dục trong một trường truyền giáo của nhà thờ Thiên Chúa giáo, tốt nghiệp kỹ sư ngành điện tử và nghiên cứu sâu rộng về khoa học, tâm lý học và triết học phương Tây. Ngài đã lập gia đình và là cha của hai người con gái, trước khi xuất gia làm một nhà sư Phật giáo nguyên thủy. Ngài đã trải qua hơn 20 năm sống trong rừng sâu để độc cư tu thiền, sau đó chuyển về sống tại cố đô Yangon của Miến Điện.

Sayadaw U Jotika là một thiền sư rất được kính trọng và nổi tiếng ở Miến Điện và trên thế giới. Mặc dù sinh ra và lớn lên ở Miến Điện, song thiền sư có một vốn hiểu biết uyên bác về nhiều nền văn hoá khác nhau. Ngài cũng đã từng nghiên cứu sâu rộng về văn hoá Tây Phương và đã nhiều năm sinh sống ở nước ngoài. Những bài giảng của Thiền sư Sayadaw U Jotika được các học trò ghi lại và xuất bản thành nhiều tác phẩm nổi tiếng, trong đó có: *Cuộc đời là một hành trình tâm linh*, *Ngôi nhà chánh niệm*, *Bản đồ hành trình tâm linh*, *Tuyệt giữa mùa hè*, ...